

Date : ___ / ___ / ___ Club : _____ Candidat : _____

#PC : _____ Entraîneur-évaluateur : _____

Résultat d'évaluation : Réussite Réussite avec honneur Reprise

STAR 5 - Habiletés

Date : ___ / ___ / ___ Candidat : _____ Entraîneur-évaluateur : _____

Afin d'établir une évaluation globale, les patineurs doivent obtenir 2 cases cochées ou plus au niveau nécessaire d'évaluation.

*L'évaluation de l'élément ne peut pas dépasser les critères d'évaluation.

ÉLÉMENTS	CRITÈRES	BARÈME D'ÉVALUATION			GLOBALE	COMMENTAIRES
		OR	ARGENT	BRONZE		
STAR 5 poussées-élan 1 (courbes rapides) (tirage pour direction)	Puissance*				O <input type="checkbox"/>	
	Technique*				A <input type="checkbox"/>	
	Exécution				B <input type="checkbox"/>	
STAR 5 poussées-élan 2 (slalom AR)	Puissance*				O <input type="checkbox"/>	
	Technique*				A <input type="checkbox"/>	
	Exécution				B <input type="checkbox"/>	
Séquence d'arabesques	Position*				O <input type="checkbox"/>	
	Durée*				A <input type="checkbox"/>	
	Exécution				B <input type="checkbox"/>	

Résultat : <input type="checkbox"/> Réussite avec honneur (2 sur 3 éléments Or) <input type="checkbox"/> Réussite (2 sur 3 éléments Argent ou mieux) <input type="checkbox"/> Reprise	Total – évaluations globales :	<u>OR</u>	<u>ARGENT</u>	<u>BRONZE</u>
---	---	-----------	---------------	---------------

Commentaires supplémentaires :

Patinage Canada | Évaluation des habiletés

STAR 5

Normes d'évaluation

ÉLÉMENTS	ARGENT	Barème d'évaluation		
		OR (Bon pour le niveau)	ARGENT (Raisonnable pour le niveau)	BRONZE (Faible pour le niveau)
Poussées-élan 1 (courbes rapides) Poussées-élan 2 (slalom AR)	(1) Puissance* : Capacité à générer et à maintenir la vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Flexion du genou 	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Flexion du genou 	<ul style="list-style-type: none"> • Accélération • Flexion du genou
	(2) Technique* : Bonne mécanique démontrée	<ul style="list-style-type: none"> • Virages (100%) • Poussées avec la lame (plus de 75%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Virages (75%) • Poussées avec la lame (plus de 75%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Virages (50% ou plus) • Poussées avec la lame (moins de 75%)
	(3) Exécution : Équilibre, contrôle, agilité et forme	Stable durant l'exercice entier	Stable durant 75% de l'exercice	Stable durant moins de 75% de l'exercice ou chute
Séquence d'arabesques	(1) Position* : Qualité des positions	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne du corps • Flexibilité (jambe plus haute que la hanche) Arabesques : une sur chaque pied	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne du corps • Flexibilité (jambe à la hanche) Arabesques: une sur chaque pied	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne du corps • Flexibilité (jambe inférieure à la hanche) Arabesques : un pied
	(2) Durée* : Durée des positions	3 secondes ou plus Arabesques : une sur chaque pied	Une arabesque de 3 secondes ou plus; l'autre arabesque de plus de 2 secondes	Les deux arabesques, 2 secondes ou moins
	(3) Exécution : Équilibre, contrôle et qualité de la carre	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre/Contrôle • Qualité de la courbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre/contrôle • Qualité de la courbe 	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre/contrôle • Qualité de la courbe • Chute