Patinage Canada | Évaluation des habiletés

STAR 3

Date : _____ Club : _____ Candidat : _____

#PC : _____ Entraîneur-évaluateur : _____

Résultat d'évaluation : Réussite ☐ Réussite avec honneur ☐ Reprise ☐

STAR 3 – Habiletés

Date : _____ Candidat : _____ Entraîneur-évaluateur : _____

Afin d'établir une évaluation globale, les patineurs doivent acquérir 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					
Poussées-élan STAR 3 (puissance)	**Puissance***				O ☐				
	Technique				A ☐				
	Exécution				B ☐				
Cercles d'arabesques AV	**Position***				O ☐	SAM DAVE, GAVI		SCAM GAVE, DAVI	
	Durée				A ☐				
	Exécution				B ☐				
Mouvement de transition **Au choix :** A : Glisse AR assise sur 1 pied B : Arabesque AV en position Y C : Grand aigle D : Ina Bauer (Le patineur en choisit 1)	**Position***				O ☐	Glisse AR assise sur 1 pied	Arabesque AV en position Y	Grand aigle	Ina Bauer
	Durée				A ☐				
	Exécution				B ☐				

Résultat :	Total – évaluations globales :	OR	ARGENT	BRONZE
☐ **Réussite avec honneur** (2 sur 3 éléments Or) ☐ **Réussite** (2 sur 3 éléments Argent ou mieux) ☐ **Reprise**				

Commentaires supplémentaires :

Tous droits réservés. © 2016 Patinage Canada

Patinage Canada | Évaluation des habiletés
STAR 3
Normes d'évaluation

ÉLÉMENTS	CRITÈRES	BARÈME D'ÉVALUATION		
		OR (Bon pour le niveau)	ARGENT (Raisonnable pour le niveau)	BRONZE (Faible pour le niveau)
Poussées-élan (puissance)	**Puissance* :** Capacité à générer et à maintenir la vitesse	• Accélération • Flexion du genou	• Accélération • Flexion du genou	• Accélération • Flexion du genou
	Technique : Bonne mécanique démontrée	• Virages (100%) • Poussées avec la lame (plus de 75%)	• Virages (75% correct) • Poussées avec la lame (plus de 75%)	• Virages (50% ou moins) • Poussées avec la lame (moins de 75%)
	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
Cercles d'arabesques AV Mouvement de transition	**Positions* :** Qualité des positions	• Ligne du corps • Flexibilité (jambe plus haute que la hanche dans l'arabesque) Arabesques : une sur chaque pied	• Ligne du corps • Flexibilité (jambe au niveau de la hanche pour l'arabesque) Arabesques : une sur chaque pied	• Ligne du corps • Flexibilité (jambe inférieure à la hanche pour l'arabesque) Arabesques : un pied
	Durée : Durée des positions	MT : 3 secondes ou plus Arabesques : 3 secondes ou plus ; une sur chaque pied	MT : 2 secondes ou plus Arabesques : Une arabesque de 3 secondes ou plus ; l'autre pied pas moins de 2 secondes	MT : Moins de 1 seconde Arabesques : Une arabesque sur chaque pied, moins de 2 secondes
	Exécution : Équilibre, contrôle et qualité de la carre	• Équilibre/contrôle • Qualité de la carre	• Équilibre/Contrôle • Qualité de la carre	• Équilibre/contrôle • Qualité de la carre • Chute

Tous droits réservés. © 2016 Patinage Canada