Patinage Canada | Évaluation des habiletés

STAR 5

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)	**Puissance***				O ☐	
	Technique*				A ☐	
	Exécution				B ☐	
STAR 5 poussées-élan 2 (slalom AR)	**Puissance***				O ☐	
	Technique*				A ☐	
	Exécution				B ☐	
Séquence d'arabesques	**Position***				O ☐	
	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 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	• Accélération • Flexion du genou	• Accélération • Flexion du genou	• Accélération • Flexion du genou
	(2) Technique* : Bonne mécanique démontrée	• Virages (100%) • Poussées avec la lame (plus de 75%)	• Virages (75%) • Poussées avec la lame (plus de 75%)	• 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	• Ligne du corps • Flexibilité (jambe plus haute que la hanche) **Arabesques : une sur chaque pied**	• Ligne du corps • Flexibilité (jambe à la hanche) **Arabesques: une sur chaque pied**	• 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	• Équilibre/Contrôle • Qualité de la courbe	• Équilibre/contrôle • Qualité de la courbe	• Équilibre/contrôle • Qualité de la courbe • Chute

Tous droits réservés. © 2016 Patinage Canada