

TEST JUNIOR BRONZE DES HABILÉTÉS DE PATINAGE – FEUILLE D'ÉVALUATION



PATINAGE CANADA

| | | | | | |
|------|------|-------|--|--|--|
| | | | | | |
| Jour | Mois | Année | | | |

Club où a lieu le test _____

Candidat _____

Entraîneur _____

Club d'appartenance du candidat _____

Évaluateur _____

Signature de l'évaluateur _____

| | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| JUNIOR BRONZE | |
| Réussite <input type="checkbox"/> | Reprise <input type="checkbox"/> |

TEST JUNIOR BRONZE DES HABILÉTÉS DE PATINAGE – FEUILLE D'ÉVALUATION

Candidat _____ Évaluateur _____

| | | | | | |
|------|------|-------|--|--|--|
| | | | | | |
| Jour | Mois | Année | | | |

| | | | |
|---------------|----------|------------------|----------------------------|
| E = EXCELLENT | B = BIEN | S = SATISFAISANT | BA = BESOIN D'AMÉLIORATION |
|---------------|----------|------------------|----------------------------|

Trois exercices à patiner. Les candidats peuvent reprendre un exercice, au besoin.

TENIR COMPTE DE : la qualité de la courbe, la couverture de la glace, l'aisance du mouvement, l'exactitude des pas, et la posture.

| EXERCICE | | E | G | S | BA | COMMENTAIRES |
|--|--|---|---|---|----|--------------|
| A : Mohawks intensifs et trois <small>(Le patineur a le choix d'exécuter 4 ou 6 mohawks intensifs.)</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> OBJET : Maîtrise des virages trois arrière Puissance </div> | | | | | | |
| B : Cercles intensifs I <small>(Le patineur a le choix d'exécuter l'exercice en utilisant la largeur ou la longueur de la patinoire.)</small> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> OBJET : Techniques de poussées-élans (ex. croisés) </div> | | | | | | |
| C : Trois avec changement de carre <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> OBJET : Maîtrise des changements de carre - virages trois </div> | | | | | | |

Conditions de réussite : Satisfaisant ou mieux pour les 3 exercices.

| | |
|-----------------|-----------|
| TOTAL | /3 |
| RÉSULTAT | |

NORMES POUR LES TESTS JUNIOR BRONZE DES HABILITÉS DE PATINAGE

THREES AND POWER MOHAWKS

Section des virages trois :

- La courbe du lobe est produite uniquement par le virage trois sur tous les lobes qui comprennent le virage trois avant.
- La courbe du lobe est produite par le pas de transition et le virage trois arrière sur ces lobes.
- Il faut tracer des courbes exactes pour 3 des 4 virages trois avant.
- Il faut tracer des courbes exactes pour 3 des 4 virages trois arrière.

Section des mohawks intensifs :

- Exige de la puissance.
- L'exécution de grandes poussées doit donc être évidente.
- Les lobes peuvent être peu profonds.

- Les courbes AVE peuvent être peu profondes, aplaties, voire légèrement intérieures.
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui exécutent avec fermeté les courbes AVE.

Section à l'extrémité :

- Exige de la puissance pour les croisés.
- L'allongée doit être sur une carre ferme, le corps bien incliné.

Pas de conclusion :

- En position arabesque, les patineurs doivent avoir :
 - La tête relevée.
 - La jambe libre tendue et tournée vers l'extérieur.
 - Les bras en extension (au niveau des épaules).

CERCLES INTENSIFS I (dans le sens de la largeur ou de la longueur de la patinoire)

1^{er} cercle de croisés :

- 2 circuits du cercle

2^e cercle de croisés :

- 2 circuits sur le cercle opposé

2^e transition :

- La courbe ARI peut être très courte

3^e cercle de croisés :

- 2 circuits du cercle initial

4^e cercle de croisés :

- 2 circuits sur le cercle opposé

Pas de conclusion :

- L'exigence principale est la maîtrise de la technique des croisés.
- On peut se contenter d'une extension minimale de la jambe libre lors du croisé arrière.
- Les patineurs doivent effectuer des poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.

Remarque :

- La qualité des courbes lors des transitions est secondaire par rapport à la technique des croisés.
- Le cercle doit être approximativement de la dimension d'un cercle de hockey pour l'exercice exécuté dans le sens de la largeur de la patinoire. Lorsque l'exercice est exécuté dans le sens de la longueur de la patinoire, le cercle doit être de plus grande dimension qu'un cercle de hockey.
- Le patineur peut, à son choix, exécuter l'exercice dans le sens de la largeur ou de la longueur de la patinoire.

TROIS AVEC CHANGEMENT DE CARRE

1^{er} côté :

- Le changement de carre doit se produire à la fin du roulé swing (dernier temps).
- Accorder une note supérieure aux patineurs qui exécutent des courbes avant extérieures fermes durant le roulé swing.
- Les patineurs doivent maîtriser de façon évidente le mouvement de la jambe libre pendant le changement de carre.

1^{re} extrémité :

- Bras et jambe libre en extension.

2^e côté :

- Le changement de carre se produit à la fin de chaque roulé swing avant. (dernier temps).
- Les patineurs doivent maîtriser le mouvement de la jambe libre.
- Le patineur peut choisir de placer ou de ne pas placer la jambe libre derrière le pied traceur avant le changement de carre arrière.
- La puissance est produite pendant les mohawks.

2^e extrémité :

- Les patineurs doivent montrer qu'ils maîtrisent le mouvement de la jambe libre pendant le roulé swing.
- Ils doivent maîtriser la transition de l'arrière à l'avant.
- Accorder une note supérieure aux courbes intérieures avant exécutées avec fermeté.

Pas de conclusion :

- Bras et jambe libre en extension.

Remarque :

- Le trois arrière avec changement de carre peut être exécuté avec la même évolution qu'en patinage avant.
- Accorder une note supérieure aux trois arrière avec changement de carre exécutés avec fermeté.