

TEST OR 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 _____

OR	
Réussite <input type="checkbox"/>	Reprise <input type="checkbox"/>

TEST OR 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. Le patineur peut reprendre un exercice, s'il y a lieu.

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 : Contre-trois et trois changement trois Objet : Maîtrise des contre-trois Agilité					
B : Double trois et mohawks sur plusieurs cercles Objet : Maintien de l'équilibre dans les virages Puissance					
C : Exercice extensif Objet : Qualité des courbes Équilibre Maîtrise des virages					

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

TOTAL /3**RÉSULTAT**

NORMES POUR LES TESTS OR DES HABILITÉS DE PATINAGE

CONTRE-TROIS ET TROIS, CHANGEMENT, TROIS

<p>1^{er} côté :</p> <ul style="list-style-type: none"> Il faut exécuter les contre-trois avec maîtrise et vitesse. Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-trois <p>1^{er} extrémité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Il faut patiner avec agilité et changer rapidement l'inclinaison dans la séquence des trois, changement, trois. Chaque séquence de trois, changement, trois doit être exécutée avec des lobes et des courbes fermes. <p>2^e côté :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les contre-trois doivent être exécutés avec maîtrise et vitesse. Les courbes doivent être précises pour 3 des 4 contre-trois. 	<p>2^e extrémité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Identique à la 1^{er} extrémité décrite ci-dessus. Il ne faut pas s'attendre que les virages trois arrière, changement, virages trois avant soient exécutés avec autant d'équilibre que ceux de la première extrémité, étant donné leur niveau supérieur de difficulté. <p>Pas de conclusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> En position repliée, les patineurs doivent : <ul style="list-style-type: none"> Tendre les bras et la jambe libre. Fléchir la hanche, le genou et la cheville du côté traceur. Patiner sur des carres fermes.
---	--

DOUBLES TROIS ET MOHAWKS SUR PLUSIEURS CERCLES

<p>Transition :</p> <ul style="list-style-type: none"> Ces pas devraient permettre aux patineurs d'acquérir plus de puissance et de bien se placer pour entamer le premier cercle. <p>1^{er} et 2^e cercles :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'évolution des doubles trois sur une carre soutenue, à l'entrée et à la sortie de chaque virage est une exigence. <p>3^e cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Il faut effectuer des poussées puissantes de la lame pour tracer un grand cercle et prendre une posture très ferme. 	<p>4^e cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'évolution des virages à un rythme constant est une exigence. <p>Transition du 4^e au 5^e cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Ces pas doivent permettre de produire la puissance nécessaire pour amorcer le 5^e cercle. <p>5^e cercle + pas de conclusion :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'Ina Bauer sert à assouplir les articulations des hanches et des chevilles. Certains patineurs pourraient devoir raccourcir ces pas en raison de leur morphologie (manque d'ouverture des hanches).
--	---

EXERCICE EXTENSIF

<p>Cercle initial :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'exigence est d'effectuer des poussées puissantes de la lame. Le cercle devrait mesurer environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre. <p>Transition :</p> <ul style="list-style-type: none"> Lors de l'exécution des pas, les patineurs doivent balancer aisément la jambe libre et les bras de même que changer l'angle du torse. La Maîtrise des virages et l'évolution sont exigées. <p>2^e cercle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les pivots doivent être exécutés avec évolution et équilibre (une révolution). Les pas de la contre-accolade/contre-trois doivent être patinés à une vitesse minimale sur un petit tracé. Il faut maîtriser les courbes et se servir des virages pour produire de la puissance. 	<p>Transition et sauts de trois :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les pas de transition servent à produire la puissance tandis que les sauts de trois l'évolution. <p>Séquence de trois, contre-accolade et boucle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Un virage répétitif qui évolue bien peut compenser pour un Ina Bauer ou un grand aigle de faible qualité. Une boucle arrière bien exécutée peut également compenser pour un Ina Bauer et un grand aigle de faible qualité <p>Remarque :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour les transitions et les cercles suivants, les patineurs exécutent les mêmes pas que dans les transitions et cercles précédents. Cependant, ces pas sont effectués sur l'autre pied et se déplacent dans la direction opposée.
---	--

