

TEST PRÉLIMINAIRE DES HABILITÉS 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 _____

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

TEST PRÉLIMINAIRE DES HABILITÉS DE PATINAGE – FEUILLE D'ÉVALUATION

Candidat _____ Évaluateur _____

Jour	Mois	Année			

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

Trois exercices à patiner. Il faut effectuer trois tirages au sort pour l'exercice C afin de déterminer: 1) la direction (SAM/SCAM), 2) la carre (I/E) et 3) le patinage avant ou arrière. 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 : Trois valsés <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">OBJET : Maîtrise des virages trois avant</div>						
B : Mohawks valsés <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">OBJET : Puissance Agilité</div>						
C : Cercles préliminaires <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">OBJET : Qualité des courbes Équilibre</div> <div style="margin-top: 10px;">Un au choix :</div>	DAVE (SAM)					
	GAVE (SCAM)					
	DAVI (SCAM)					
	GAVI (SAM)					
	GARE (SAM)					
	DARE (SCAM)					
	GARI (SCAM)					
	DARI (SAM)					

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

TOTAL	/3
RÉSULTAT	

NORMES POUR LES TESTS PRÉLIMINAIRES DES HABILITÉS DE PATINAGE

WALTZING THREES

1^{er} côté :

- Chaque lobe comprend un pas de transition et un virage trois. Les lobes doivent être arrondis. C'est le virage trois qui crée la courbe du trois. Le pas de transition peut être peu profond.
- Execution des bonnes carres dans les virages.
- La taille du tracé dépend de la dimension de la patinoire et de la force du patineur.
- On peut accepter un tracé plus petit si les lobes sont très bien tracés.
- Au moins dans 75 p. 100 des poussées, les patineurs se servir de la lame (c.-à-d. de la carre) et non de la pointe de la lame pour effectuer les poussées.
- La jambe libre doit être en extension lors de chaque poussée.

1^{re} extrémité :

- Évaluer les courbes selon la profondeur des lobes.

2^e côté :

- L'exigence est que les virages trois tracent des lobes profonds.

2^e extrémité :

- Évaluer les courbes selon la profondeur des lobes.

Pas de conclusion :

- En position arabesque, les patineurs doivent :
 - Relever la tête.
 - Tendre la jambe libre et pointer le pied vers l'extérieur.
 - Placer les bras en extension (au niveau des épaules).

Remarque :

- 8 des 10 virages trois doivent être exécutés avec précision.

MOHAWKS VALSÉS

1^{er} côté :

- Le mohawk et la courbe arrière extérieure doivent créer un lobe prononcé. Par ailleurs, la courbe avant extérieure peut être beaucoup moins profonde, voire aplatie ou intérieure lors de ce pas. Accorder une note supérieure pour les courbes AVE bien marquées.
- Les patineurs doivent effectuer de grandes poussées évidentes pendant tout l'exercice.
- L'exigence est d'effectuer des poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.
- Les patineurs doivent faire preuve d'agilité lors des virages et des transitions.

1^{re} extrémité :

- Cela requiert l'exécution de courbes de qualité et de la puissance bien que les lobes soient peu profonds.

2^e côté + 2^e extrémité :

- Les patineurs doivent maîtriser les courbes et patiner avec puissance et agilité.

Pas de conclusion :

- Lors des arabesques, les patineurs doivent :
 - Relever la tête.
 - Placer la jambe libre parallèlement, à la hauteur de la hanche libre ou plus haut.
 - Tendre les bras.
 - Cambrer le dos.
 - Tendre complètement la jambe libre et la jambe traceuse.

CERCLES PRÉLIMINAIRES

Les carres soutenues doivent présenter les qualités suivantes :

- Des courbes de qualité (les courbes arrière sont plus difficiles à réaliser à ce niveau. Toutefois, il faut considérer comme satisfaisante une performance inférieure à l'exécution des courbes avant.).
- Évolution.
- Inclinaison marquée.
- Extension des bras et de la jambe libre.
- Tête relevée.

- Puissance produite par les poussées de la lame dans 75 p. 100 des cas.

Remarque :

- Le cercle devrait mesurer environ trois fois la taille du patineur.
- Les carres soutenues (avant et arrière) doivent couvrir au moins les $\frac{3}{4}$ de la circonférence du cercle.
- Un seul exercice à exécuter pour le test.