

TEST SENIOR 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 _____

SENIOR BRONZE	
Réussite <input type="checkbox"/>	Reprise <input type="checkbox"/>

TEST SENIOR 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. 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	B	S	BA	COMMENTAIRES
A : Accolades avant <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet : Maîtrise des accolades avant Agilité </div>					
B : Cercles intensifs II <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet: Puissance </div>					
C : Exercice extensif <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;"> Objet : Maîtrise des roulé swing - changement de carre Puissanc </div>					

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

TOTAL	/3
RÉSULTAT	

NORMES POUR LES TESTS SENIOR BRONZE DES HABILITÉS DE PATINAGE

ACCOLADES AVANT

1^{er} côté : <ul style="list-style-type: none">• Les courbes de 3 des 4 accolades doivent être exécutées correctement.• Les courbes d'entrée et de sortie des accolades peuvent être peu profondes.	2^e côté : <ul style="list-style-type: none">• Les courbes de 3 des 4 accolades doivent être exécutées correctement.• Les courbes d'entrée et de sortie des accolades peuvent être peu profondes.
1^{re} extrémité : <ul style="list-style-type: none">• Évaluer en fonction de l'évolution et de l'agilité.	2^e extrémité : <ul style="list-style-type: none">• Évaluer en fonction de la puissance et la profondeur des lobes.
	Pas de conclusion : <ul style="list-style-type: none">• Les patineurs doivent exécuter des courbes avant intérieures fermes.

CERCLES INTENSIFS II (dans le sens de la longueur de la patinoire)

Les patineurs doivent : <ul style="list-style-type: none">• Produire des poussées puissantes de la lame.• Avoir une bonne posture.• Rythme constant du début à la fin.• Accorder plus d'importance à la technique des croisés qu'à la qualité des courbes dans les pas de transition.	Remarque : <ul style="list-style-type: none">• Les pas sont identiques aux pas de l'exercice des Cercles intensifs I.• Le tracé est exécuté dans le sens de la longueur de la patinoire.• Les cercles doivent mesurer environ 40 pieds (12,2 mètres) de diamètre.• Les patineurs ne peuvent pas se servir des cercles de hockey.
---	--

EXERCICE EXTENSIF

Les patineurs doivent : <ul style="list-style-type: none">• Patiner avec puissance en effectuant des poussées de la lame.• Tracer des courbes de qualité et demeurer en extension pendant la carre soutenue.• Maîtriser les courbes de l'accolade et du pivot (environ une révolution).	Remarque : <ul style="list-style-type: none">• Le cercle initial mesure environ 30 pieds (9 mètres) de diamètre.• Les patineurs utilisent toute la surface glacée pour l'exercice.• Au moment de commencer le pivot, la pointe du pied libre ne doit pas traîner par derrière. Cependant, après 4 temps, le patineur peut laisser la pointe du pied traîner quand il place le poids sur la pointe du pied traceur en préparation pour le prochain pas avant. Le mouvement de transfert entre le pivot et le début du prochain pas du côté gauche doit être continu.
--	--

