

Date : JJ / MM / AAAA Candidat : #PC :

Club/école de patinage d'appartenance : Évaluateur :

Résultat d'évaluation : Réussite avec honneur  Réussite  Reprise

Or – Habiletés

Date : JJ / MM / AAAA Candidat : Évaluateur :

**Exigences obligatoires – doit être « oui » pour que l'élément obtienne une cote globale argent ou mieux.**

<b>Virages</b> (2/2 ou 3/4, le cas échéant): respecte la définition du virage, carre d'entrée et carre de sortie d'au moins deux secondes. Les boucles doivent compter une carre d'entrée et de sortie d'environ une seconde.	<b>Mouvements de transition:</b> respecte la définition de l'élément.	<b>Séquence de pas:</b> Nombre minimal de différents types de virages sur au moins les trois quarts de la surface de glace (n'importe quel tracé).	<b>Exercice d'habiletés:</b> respecte la définition de l'élément, y compris les pas prescrits. Stables tout au long (aucune chute).
---	---	--	---

**DÉFI 9 VIRAGES**

Tirer au sort 1 des 4 catégories de virages à exécuter.

Tous les virages de la catégorie doivent être exécutés comme précisé.

TIRAGE AU SORT DES CATÉGORIES					ÉLÉMENT	BARÈME			COMMENTAIRES
1	2	3	4	Virage à exécuter	B	A	O		
1	DARE	DAVE	GARI	GARE	Virage trois				
2	GAVE	GARE	GAVI	GARI	Accolade				
3	GAVI	DARI	DARE	DAVE	Contre-accolade				
4	DAVE	GARI	GAVE	DARI	Contre-trois				
5	GARI	GAVE	DAVE	DAVI	Boucle				
6	DARI	DAVI	DARI	GAVE	Volte				
7	DAVI	GAVI	DAVI	GAVI	Pas en S 1				
8	GARE	DARE	GARE	DARE	Pas en S 2				
9	Choix de l'évaluateur (virage non déjà exécuté)				Virage :				

**Évaluation globale du défi 9 virages**

B  A  O

7 des 9 virages argent ou mieux pour argent.  
7 des 9 virages or ou mieux pour or.

ÉLÉMENTS	CRITÈRES	BARÈME			COTE GLOBALE	COMMENTAIRES
		BRONZE	ARGENT	OR		
<b>Séquence de pas</b> Au moins trois quarts de la glace. Au moins 6 types de virages différents	<b>Exigences obligatoires:</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Précision*			O <input type="checkbox"/>	
		Tenue/clarté			A <input type="checkbox"/>	
		Qualité des carres			B <input type="checkbox"/>	
<b>Séquence mouvements de transition</b> Le patineur choisit 3 différents mouvements de transition (5 secondes chacun)	<b>Exigences obligatoires:</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Position*			O <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
		Tenue/clarté			A <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
		Qualité des carres			B <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
<b>Défi d'exercice d'habiletés</b> (Tirer de tous les exercices de STAR 6 à Or)	<b>Exigences obligatoires:</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Puissance*			O <input type="checkbox"/>	
		Précision			A <input type="checkbox"/>	
		Tenue/clarté			B <input type="checkbox"/>	

2 reprises permises en tout (y compris tout virage individuel dans le défi 9 virages)

<b>Résultat :</b> <input type="checkbox"/> Réussite avec honneur (4 sur 4 évaluations or) <input type="checkbox"/> Réussite (4 sur 4 évaluations argent ou mieux) <input type="checkbox"/> Reprise	<b>Total – évaluations globales</b>	<b>Bronze</b>	<b>Argent</b>	<b>Or</b>
---	-------------------------------------	---------------	---------------	-----------

**Normes d'évaluation**

<b>Normes</b>			
<b>CRITÈRES</b> *L'évaluation de l'élément ne peut pas dépasser les critères d'évaluation.	<b>BRONZE</b> (en dessous du niveau)	<b>ARGENT</b> (au niveau)	<b>OR</b> (au-dessus du niveau)
<b>Précision*</b> Technique de patinage, symétrie et forme des courbes correctes.		Les carres d'entrée et de sortie du virage sont solides et fortes, avec une bonne évolution et une bonne symétrie.  Le patineur démontre une forte technique de patinage.	
<b>Tenue/clarté</b> Tenue et clarté du mouvement.		Le patineur a une très bonne posture. L'équilibre du tronc est solide. L'axe du corps est satisfaisant et fait preuve de confiance. Les mouvements sont précis pendant toute la durée.	
<b>Qualité des carres</b> Équilibre, maîtrise et profondeur des carres.		Les carres sont bien définies et exécutées avec une bonne profondeur. Le patineur se déplace facilement sur la glace, exécute aisément les changements de direction et maintient un bon équilibre et une bonne maîtrise pendant toute la durée.	
<b>Puissance*</b> Utilisation variée de puissance, de vitesse, d'accélération, d'évolution et de glissé		Le patineur produit facilement de la vitesse et la maintient à l'aide de fortes poussées de la lame. Peut facilement démontrer une accélération et des changements de vitesse à l'aide de tempo varié de la foulée. Évolution et glisse évidentes pendant toute la durée.	
Critères constants <b>Position*</b> Qualité de la position	Position médiocre avec extension limitée. Rupture apparente de l'axe du corps.	Position solide avec extension moyenne. Axe du corps adéquat.	Bonne position avec pleine extension. Axe du corps adéquat.

**Commentaires supplémentaires :**