

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

Club/école de patinage d'appartenance: _____ Évaluateur : _____

Résultat d'évaluation : Réussite avec honneur Réussite Reprise

STAR 5 - Habiletés

Date : JJ / MM / AAAA Candidat : _____ Évaluateur : _____

EXIGENCES OBLIGATOIRES – doit être « oui » pour que l'élément obtienne une cote globale argent ou mieux.

Mouvements de transition : respecte la définition de l'élément et est maintenu au moins trois seconds.

Exercice d'habiletés : respecte la définition de l'élément, y compris les pas prescrits. Stables tout au long (aucune chute).

ÉLÉMENTS	CRITÈRES	BARÈME			COTE GLOBALE	COMMENTAIRES
		BRONZE	ARGENT	OR		
Séquence d'arabesques Min 1 arabesque par pied (un doit être sans soutien)	Exigences obligatoires: Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Position*			O <input type="checkbox"/>	
		Tenue/Clarté			A <input type="checkbox"/>	
		Qualité des carres			B <input type="checkbox"/>	
Exercice d'habiletés 1 : STAR 5 Courbes rapides (tirage pour direction)	Exigences obligatoires: Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Puissance*			O <input type="checkbox"/>	
		Précision			A <input type="checkbox"/>	
		Tenue/Clarté			B <input type="checkbox"/>	
Exercice d'habiletés 2 : STAR 5 Slalom AR	Exigences obligatoires: Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Puissance*			O <input type="checkbox"/>	
		Précision			A <input type="checkbox"/>	
		Tenue/Clarté			B <input type="checkbox"/>	

1 reprise permise

Résultat : <input type="checkbox"/> Réussite avec honneur (2 sur 3 éléments or) <input type="checkbox"/> Réussite (2 sur 3 éléments argent ou mieux) <input type="checkbox"/> Reprise	Total – évaluations globales	Bronze	Argent	Or
---	-------------------------------------	---------------	---------------	-----------

Normes d'évaluation

Normes			
CRITÈRES *L'évaluation de l'élément ne peut pas dépasser les critères d'évaluation.	BRONZE (en dessous du niveau)	ARGENT (au niveau)	OR (au-dessus du niveau)
Précision Technique de patinage, symétrie et forme des courbes correctes.	Virages trois : l'entrée et la sortie du virage sont raisonnables avec une évolution et une symétrie adéquates. Le patineur utilise généralement la technique correcte de patinage, avec des poussées du côté de la lame. Poussées égales sur les deux pieds dans les croisés. Mouvement correct des genoux.		Virages trois : l'entrée et la sortie du virage sont solides et fortes, avec une bonne évolution et une bonne symétrie. Le patineur utilise généralement la technique correcte de patinage, avec poussées du côté de la lame. Poussées égales sur les deux pieds dans les croisés. Mouvement correct des genoux.
Tenue/clarté Tenue et clarté du mouvement.	Le patineur se tient raisonnablement droit avec quelques ruptures de la posture.		Le patineur a une tenue raisonnablement droite. Les positions du corps sont généralement satisfaisantes. Les mouvements semblent hâtés ou incomplets.
Qualité des carres Équilibre, maîtrise et profondeur des carres.	Le patineur peut avoir des carres modérément définies. Les carres sont parfois faibles dans les virages nouvellement exécutés. Le patineur démontre un équilibre, une maîtrise et une agilité raisonnables.		Les carres peuvent être correctes, mais peu profondes. Le patineur démontre quelques exemples de maîtrise et d'équilibre, mais ceux-ci peuvent être limités. Virage trois : les carres devraient être exécutées avec bonne profondeur, bonne maîtrise et bon équilibre.
Puissance* Utilisation variée de puissance, de vitesse, d'accélération, d'évolution et de glissé.	La production de vitesse est adéquate. Le patineur utilise généralement des poussées de la lame.		La puissance se développe. Le patineur utilise généralement des poussées de la lame pour produire et maintenir une vitesse raisonnable. Accélération, changements de vitesse, évolution et glissé évidents de façon limitée.
Position* Qualité de la position.	La posture se développe. Quelques légères ruptures de la posture sont acceptables. Peut avoir une extension partielle de la jambe libre (spirale).		Position solide avec extension moyenne. Axe du corps adéquat.

Commentaires supplémentaires :