

## Patinage Canada | Évaluation des habiletés

### STAR 10

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

Club/école de patinage d'appartenance : \_\_\_\_\_ Évaluateur : \_\_\_\_\_

Résultat d'évaluation : Réussite avec honneur ☐ Réussite ☐ Reprise ☐

### STAR 10 – Habiletés

Date :   JJ  /   MM  /   AAAA   Candidat : \_\_\_\_\_ Évaluateur : \_\_\_\_\_

Exigences obligatoires – doit être « oui » pour que l'élément obtienne une cote globale argent ou mieux.							
<b>Séquence de virages sur un pied:</b> exécution d'au moins quatre virages sur au moins la moitié de la surface de glace.		<b>Mouvements de transition:</b> respecte la définition de l'élément.		<b>Séquence de pas:</b> Nombre minimal de différents 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).	
ÉLÉMENTS		CRITÈRES	BARÈME			COTE GLOBALE	COMMENTAIRES
			BRONZE	ARGENT	OR		
<b>Séquence de virages sur 1 pied</b> Tirage au sort pour le pied. Au moins la moitié de la glace. Au moins 4 virages différents.	<b>Exigences obligatoires :</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Précision*				O <input type="checkbox"/>  A <input type="checkbox"/>  B <input type="checkbox"/>	Droit <input type="checkbox"/> Gauche <input type="checkbox"/> (seulement 1 à exécuter)
		Tenue/clarté					
		Qualité des carres					
<b>Défi mouvements de transition 360 degrés</b> Au moins un tiers de la glace.	<b>Exigences obligatoires :</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Position*				O <input type="checkbox"/>  A <input type="checkbox"/>  B <input type="checkbox"/>	
		Tenue/clarté					
		Qualité des carres					
<b>Séquence de pas</b> Au moins trois quarts de la glace. Au moins 4 virages différents.	<b>Exigences obligatoires :</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Précision*				O <input type="checkbox"/>  A <input type="checkbox"/>  B <input type="checkbox"/>	
		Tenue/clarté					
		Qualité des carres					
<b>Exercice d'habiletés : STAR 10</b> Contre-trois	<b>Exigences obligatoires :</b> Oui : <input type="checkbox"/> Non : <input type="checkbox"/>	Puissance*				O <input type="checkbox"/>  A <input type="checkbox"/>  B <input type="checkbox"/>	
		Précision					
		Tenue/clarté					

1 reprise permise

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

### Normes d'évaluation

Normes			
CRITÈRES <small>*L'évaluation de l'élément ne peut pas dépasser les critères d'évaluation.</small>	BRONZE <small>(en dessous du niveau)</small>	ARGENT <small>(au niveau)</small>	OR <small>(au-dessus du niveau)</small>
<b>Précision*</b> Technique de patinage, symétrie et forme des courbes correctes.	Les carres d'entrée et de sortie du virage sont conformes à une évolution et une symétrie raisonnables.  Le patineur utilise une technique correcte de patinage.		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 maintient une bonne posture. Bon équilibre général du tronc et axe du corps satisfaisant. Les mouvements sont généralement précis.		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 correctes et exécutées avec une certaine profondeur. Maîtrise et équilibre moyens démontrés.		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 prend de la vitesse en poussant avec ses lames. Parfois capable de maintenir sa vitesse et d'accélérer à l'aide de tempo varié de la foulée. Quelques signes d'évolution et de glisse.		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 :

---



---



---



---