



PatinagePlus

FICHE DE RENDEMENT

NOM DU PATINEUR _____

CLUB/ÉCOLE DE PATINAGE _____

PRÉ PATINAGE PLUS - NIVEAU DE PRÉPARATION OPTIONNEL

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tomber et se relever | <input type="checkbox"/> Avancer | <input type="checkbox"/> Reculer | <input type="checkbox"/> Marche de 360 degrés |
| <input type="checkbox"/> Garder l'équilibre sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Faire de la neige | <input type="checkbox"/> Faire une torsion sur 2 pieds | <input type="checkbox"/> Saut à deux pieds |

Attribution du ruban Pré Patinage Plus : _____

ÉLÉMENTS PATINAGE PLUS

	ÉQUILIBRE	MAÎTRISE	AGILITÉ
ÉTAPE 1	<input type="checkbox"/> Tomber et se relever <input type="checkbox"/> Séquences de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse avant sur deux pieds en position assise Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Faire de la neige à l'aide de pas dérapés de côté <input type="checkbox"/> Patinage arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage 180 degrés stationnaire <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds stationnaires <input type="checkbox"/> Patinage avant pérимétrique Coches 3/3 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 2	<input type="checkbox"/> Godille avant <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses avant <input type="checkbox"/> Patinage rapide et glisse avant sur un pied Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds en position assise <input type="checkbox"/> Glisse arrière de deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière Coches 3/4 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avec glisse de 180 degrés <input type="checkbox"/> Saut avant sur deux pieds Coches 4/4 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 3	<input type="checkbox"/> Poussée avant de la lame en position stationnaire <input type="checkbox"/> Slalom avant sur deux pieds <input type="checkbox"/> Fortes poussées avant sur un cercle <input type="checkbox"/> Croisés marchés <input type="checkbox"/> Glisse avant de deux pieds à un pied sur une courbe Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant précédé de patinage rapide <input type="checkbox"/> Godille arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur deux pieds à un pied <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage arrière rapide sur deux pieds <input type="checkbox"/> Virage avant de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Patinage avant pérимétrique rapide Coches 5/5 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 4	<input type="checkbox"/> Croisés Avant <input type="checkbox"/> Slalom géant avant intérieur <input type="checkbox"/> Slalom géant avant extérieur <input type="checkbox"/> Allongée avant (drag) <input type="checkbox"/> Arabesque avant <input type="checkbox"/> Exercice tomber et se relever <input type="checkbox"/> Départ en « V » en patinage avant Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt arrière <input type="checkbox"/> Fortes poussées ou trottinette arrière sur un cercle <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur deux pieds <input type="checkbox"/> Glisse arrière sur un pied sur une courbe <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied, soutenu <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #1 Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage arrière de 360 degrés, avec des pas <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'avant à arrière <input type="checkbox"/> Saut sur deux pieds, d'arrière à avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette assise sur deux pieds Coches 5/6 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 5	<input type="checkbox"/> Croisés avant sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Courbes avant intérieures <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et glisses avant <input type="checkbox"/> Grand aigle intérieur <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Pas croisés latéraux courus <input type="checkbox"/> Patinage avant pérимétrique et sauts Coches 5/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur deux pieds <input type="checkbox"/> Arrêt arrière en patinage rapide <input type="checkbox"/> Croisés arrière <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière intérieur <input type="checkbox"/> Séquence de poussées et de glisses arrière <input type="checkbox"/> Arabesque arrière <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #2 Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Virage avant sur un pied <input type="checkbox"/> Virage avec glisse avant de 360 degrés <input type="checkbox"/> Saut sur un pied de l'avant vers l'arrière <input type="checkbox"/> Saut puissant avant <input type="checkbox"/> Pirouette sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette sur chaque pied, en alternance <input type="checkbox"/> Virages serrés en patinage avant Coches 6/7 exigées. Attribution du ruban : _____
ÉTAPE 6	<input type="checkbox"/> Croisés avant avec puissance <input type="checkbox"/> Courbes avant extérieures <input type="checkbox"/> Slalom avant sur un pied <input type="checkbox"/> Glisse avant sur un pied en position assise <input type="checkbox"/> Arabesque avant sur une courbe ou une ligne droite <input type="checkbox"/> Croisés avant avec accélération <input type="checkbox"/> Patinage avant pérимétrique avec les croisés <input type="checkbox"/> Patinage avant pérимétrique et arrêts Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Arrêt avant de côté sur un pied <input type="checkbox"/> Arrêt de côté sur deux pieds en patinage rapide <input type="checkbox"/> Slalom géant arrière extérieur <input type="checkbox"/> Croisés arrière sur un tracé de la figure 8 <input type="checkbox"/> Patinage arrière pérимétrique et croisées <input type="checkbox"/> Slalom arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Pirouette arrière sur un pied <input type="checkbox"/> Exercice de vitesse #3 Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____	<input type="checkbox"/> Pas avant en « C » <input type="checkbox"/> Pas arrière en « C » <input type="checkbox"/> Virages multiples sur deux pieds <input type="checkbox"/> Saut puissant avec rotation <input type="checkbox"/> Saut arrière piqué <input type="checkbox"/> Saut arrière de 360 degrés sur deux pieds <input type="checkbox"/> Pirouette avant sur un pied avec carre spiralee <input type="checkbox"/> Virage pivot avant inversé sur deux pieds Coches 6/8 exigées. Attribution du ruban : _____