

G. MÉDAILLES SPORT POUR TOUS - ADULTES

Les Médailles Sport pour tous - Adultes : elles sanctionnent la capacité du patineur Adulte à réaliser isolément des éléments techniques puis au sein de programme de type Adulte. Elles constituent un système de mesure complet de la progression des Adultes. Elles se passent, sans ordre, en fonction de la compétence du patineur. (Filière Sports pour Tous - Adultes = patineur de plus de 18 ans, n'ayant pas participé à des compétitions nationales individuelles au cours de la saison).

Les Médailles Sports pour Tous - Adultes sont attestées par un diplôme et enregistrées par les Comités de Patinage Artistique des Ligues.

Le Passage d'une filière à l'autre est possible à tout moment, sauf vers la filière Sport pour Tous.

➤ JURY MÉDAILLES SPORT POUR TOUS – ADULTES

Voir chapitre 3 –A5

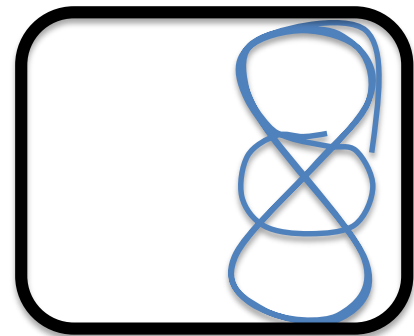
Caractéristiques générales

- ⇒ 8 niveaux de médailles
- ⇒ Sous forme de parcours pour les 4 premiers niveaux et des programmes pour les 4 suivants
- ⇒ Possibilité de support musical
- ⇒ Possibilité de passer ces médailles dans l'ordre de votre choix

Modalités de jugement :

- ⇒ Les règles de jugement sont celles des médailles individuelles.

Légende :	arr = arrière	avt = avant
	der = derrière	dvt = devant
	dds = dedans	dhs = dehors
	chq = chaque	diago = diagonale
	G = gauche	D = droit



Départ

Parcours recommandé pour les médailles : citrine, grenat, opaline, topaze

- ⇒ Premiers exercices effectués sur des diagonales dans la largeur et dans les virages (4 virages / 4 diagonales formant deux 8 au total)
- ⇒ Exercices suivants sur un cercle

1. CITRINE

- ⇒ Croisés avant gauche dans le virage - Grands dedans avant avec travail de jambe libre der/dvt
- ⇒ Mohawk dedans avt gauche – Croisés arrière dans le virage - Grands dehors arrière avec travail de bras
- ⇒ Croisés arrière dans le virage – Godille sur deux pieds en arrière
- ⇒ Mohawk dedans arr droit - Croisés avant droit dans le virage - Godille sur deux pieds en avant
- ⇒ Sur un cercle 2 flexions complètes sur 2 pieds demi tour en arr 1 extension complète
- ⇒ 2 Sauts pieds joints en avant
- ⇒ Pirouette sur deux pieds (3 tours).
- ⇒ Freinage
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse maintien sur une jambe d'appui pendant au moins 5 sec. (carre et position de jambe libre au choix)
- ⇒ Freinage

2. GRENAT

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé avant gauche dans le virage – Cross roll avant
- ⇒ Trois dedans avt gauche – 1 Croisé / 1 chassé arrière dans le virage – Balancés d'un pied sur l'autre en dehors arrière avec jambe libre sur le côté
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé arrière dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en arrière (moitié de diago chq pied)
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé avant droit dans le virage – 2 à 4 Lobes (godilles) sur un pied en avant (moitié de diago chq pied)
- ⇒ Sur un cercle pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ 2 Sauts pieds joints avec demi tours en l'air (au choix D ou G)
- ⇒ Pirouette sur un pied (3 tours)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse pas de valse (3x) – maintien dehors arrière 3sec.
- ⇒ Freinage en arrière (dérapage avec un pied)

3. OPALINE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé avant gauche dans le virage
- ⇒ Changements de carre dhs avt g / dds avt g avec balancé de jambe- jambe droite... (min x2)
-Trois dehors avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage – cross roll arrières
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage – pas russe vers la gauche
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé avant dans le virage - pas russe vers la droite
- ⇒ Sur un cercle double trois dedans avt (3 fois) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ 2 Pas de géant – 1 Saut de valse (enchaîné ou non)
- ⇒ Sur un cercle dans le sens inverse double trois dedans avt (3 fois sur le cercle) – arabesque sur le cercle (jambe et carre au choix, 3 sec).
- ⇒ Freinage parallèle avec arrêt complet D ou G

4. TOPAZE

- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant gauche dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors avant crossroll alternance pied D/G
- ⇒ Trois dedans avt droit – 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dedans arrière alternance pied D/G
- ⇒ Croisé / 1 chassé / 1 chassé / 1 croisé arrière dans le virage avec mouvements de bras – double trois dehors arrière cross roll alternance pied D/G
- ⇒ 1 Croisé / 1 chassé / 1 chassé croisé avant dans le virage avec mouvements de bras
- ⇒ Série de retournements avec double trois, mohawk, pas sur les pointes et bracket, ou rocker, ou contre rocking ou boucle – Fente Ina Bauer en dehors ou en dedans ou canadienne (3 sec). Schéma au choix
- ⇒ Pirouette en position accroupie (sur 2 pieds 3 tours)
- ⇒ Demi flip
- ⇒ Salchow
- ⇒ Freinage en avant en « T » pied devant ou pied derrière

5. SAPHIR

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 2 sauts différents d'un tour complet au choix
- ⇒ Une pirouette debout jambes croisées sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ 1 Séquence de pas chorégraphique
- ⇒ 1 Arabesque
- ⇒ 1 Attitude au choix (Fente, canadienne, araignée....)

6. EMERAUDE

Un programme 1 min 40 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un Salchow et un boucle piqué
- ⇒ 1 combinaison : 2 sauts simples au choix
- ⇒ Une pirouette debout changée de pied (3+3 tours)
- ⇒ Une pirouette assise ou horizontale sur 1 pied (3 tours)
- ⇒ Une séquence de pas ou de spirale

7. RUBIS

Un programme 2 min 10 maximum

- ⇒ 3 sauts individuels différents, dont un boucle et un flip
- ⇒ 1 combinaison de deux ou trois sauts simples au choix
- ⇒ 1 séquence de sauts comprenant des sauts simples
- ⇒ 3 pirouettes d'abréviation différentes dont 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base. Pour toutes les pirouettes 4 tours minimum sur chaque pied
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale

8. DIAMANT

Un programme 2 min 40 maximum

- ⇒ 6 sauts différents, dont un Axel, un double saut, et une combinaison de deux sauts dont un double
- ⇒ 2 pirouettes différentes avec une variation difficile ou un changement de carre (6 tours)
- ⇒ 1 pirouette combinée avec 1 changement de pied et les trois positions de base (4 tours minimum sur chaque pied)
- ⇒ Une séquence de pas ou une séquence de spirale