

Tests	Nature de l'évaluation	Aptitudes du patineur
5ème lame	1. En musique: Enchaînement d'un chassé suivi d'un croisé (ou couru) en avant sur un cercle dans un sens puis dans l'autre terminé par une sortie avec port de bras et de tête.	=> Je sais patiner en rythme et enchaîner des pas différents sur un cercle.
	2. En musique: Enchaînement de chassés en arrière patinés sur un cercle dans un sens puis dans l'autre, terminé par un long dehors arrière avec port de bras.	=> Je sais faire des chassés en arrière sur un cercle en levant correctement le pied libre et en réalisant les carres justes.
	3. Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.	Je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre => Je sais maintenir une arabesque en carre au moins 3 secondes en bougeant mes bras.
	4. 1 Trois en dehors sur 1 pied ,départ à l'arrêt et carre de sortie maintenue; dans un sens puis dans l'autre.	=> Je sais faire un trois dans les 2 sens en maintenant la carre de sortie.
	5. 2 pas de géant terminés par un freinage parallèle ou freinage sur une carre (Arrêt complet).	=> Je sais faire des pas de géants et m'arrêter complètement.
	6. 1 saut de valse	=> Je sais faire un saut de valse
6ème lame	1. En musique: Longueur 1 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de Chassé/ Balancé en dehors avant, effectués alternativement sur un pied puis sur l'autre .	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en avant.
	2. En musique: Longueur 2 : Enchaînement de 4 lobes composés respectivement de chassés ou courus / dehors en arrière réalisés alternativement sur un pied puis sur l'autre. Le tout finit par un freinage en dedans arrière ou une sortie avec port de bras.	=> Je sais patiner en musique et enchaîner différents pas sur des carres justes en lobes et en arrière.
	3. Attitude en carre (Sur un pied, aigle, fente INA...).	=> Je sais faire une attitude en carre sur un pied ou deux pieds
	4. Pirouette de 2 tours minimum sur un pied.	=> Je sais faire 1 pirouette de 2 tours sur 1 pied.
	5. Un ½ Flip.	Je sais faire un 1/2 flip
7ème lame	1. En musique: Enchaînement de croisés ou courus suivi d'un dedans en avant patinés en lobes alternés (2 lobes minimum terminés par une sortie avec port de bras).	=> Je sais enchaîner en musique, des croisés ou courus en avant suivis d'un dedans.
	2. Attitude en carre sur chaque pied (A l'exception de l'arabesque) avec jambe libre maintenue > de l'horizontale 3 secondes minimum .	=> Je sais maintenir en carre une attitude > de l'horizontale (Excepté l' arabesque) pendant au moins 3 secondes sur chaque pied.
	3. Enchaînement de cross rolls en avant.	=> Je sais enchaîner des cross rolls en avant
	4. Une cafetière en avant ou en arrière.	=> Je sais faire une cafetière
	5. Pirouette solo de 3 rotations sur 1 pied avec sortie sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette sur un pied de 3 rotations et la terminer par une sortie.
	6. Saut de trois sur chaque pied.	=> Je sais faire un saut de trois sur chaque pied.
8ème lame	1. Enchaînement de 2 trois minimum en dehors avant terminé par une sortie avec port de bras.	=> Je sais faire des pas de valse en carre et en serrant mes pieds et terminer par une sortie avec port de bras.
	2. Enchaînement de 4 lobes en dehors avant puis 4 lobes en dedans avant patinés sur un axe matérialisé. (Déplacement Aller/ Retour).	=> Je sais faire des dehors et des dedans avant en carre sur un axe matérialisé.
	3. Exécution d'un Mohawk ouvert en dedans avec sortie glissée sur 1 pied puis sur l'autre.	=> Je sais faire un mohawk ouvert en dedans avec un bon positionnement du pied libre, des carres lisibles et une sortie glissée.
	4. Enchaînement de 2 lobes minimum composés d'un croisé en arrière suivi d'un dehors arrière avec port de bras .	=> Je sais faire des croisés en arrière en lobes avec des carres lisibles.
	5. Pirouette debout démarrée en dehors arrière avec 2 rotations minimum sur 1 pied.	=> Je sais faire une pirouette dehors arrière de 2 rotations complètes sur un pied.
	6. Saut d'un tour (Au choix)	=> Je sais faire un saut d'un tour

REMARQUES ET CAUSES D'ÉCHEC DES TESTS COMMUNS AU PATINAGE ARTISTIQUE ET A LA DANSE SUR GLACE

Pour les Premiers Pas (Patins vert, bleu et rouge) et les deux premières Lames, pas de cause d'échec à partir du moment où tous les exercices ont été réalisés (=> Possibilité de tenter au moins une seconde fois un exercice raté)

- **TROISIEME LAME, Causes d'échec**

1. Croiser à contre sens du cercle.
2. Ne pas joindre les pieds entre chaque poussée.
3. Pousser de la pointe.

A partir de la 4^e lame, chaque test sera obligatoirement terminé par un salut ou une révérence.

- **QUATRIEME LAME**

Causes d'échec :

1. Ne pas lever correctement les pieds dans les chassés.
2. Ne pas tenir les carres.
3. Croiser à contre sens du cercle.
4. Pousser de la pointe.

- **CINQUIEME LAME**

Les 2 premiers exercices devront obligatoirement être patinés sur une musique chantée ou pas sur ou un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre. Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de patiner tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. Ne pas patiner en carre.
2. Ne pas lever correctement les pieds dans les chassés.
3. Ne pas maintenir la carre de sortie dans l'exercice 2.
4. Ne pas respecter les 3 secondes de l'arabesque et ne pas la patiner en carre.

- **SIXIEME LAME**

Les 2 premiers exercices devront obligatoirement être patinés sur une musique chantée (ou pas) sur ou un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre. Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de patiner tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. Patiner hors mesure sur 50% les 2 exercices demandés.
2. Ne pas respecter les carres.
3. Ne pas patiner en carre la pose ou attitude.
4. Ne pas respecter les 3s dans la pose ou attitude.
5. Pousser avec la pointe.

- **SEPTIEME LAME**

L'exercice n°3 devra être patiné obligatoirement sur une musique chantée ou pas ou sur un rythme au choix de l'entraîneur ou du candidat. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre : Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément. Il est également possible de réaliser tous les éléments en musique.

Causes d'échec :

1. patiner hors mesure 50% de l'enchaînement de pas.
2. Ne pas respecter les carres.
3. Pousser de la pointe.
4. Attitude maintenue moins de 3 secondes.

- **HUITIEME LAME**

Les éléments techniques composant la huitième lame peuvent être réalisés avec ou sans support musical ou rythmique. L'ordre des éléments techniques est entièrement libre : Tous peuvent être enchaînés les uns aux autres ou réalisés séparément.

Cause d'échec :

1. Non respect des carres.

3. TEST PATIN D'ACIER

La 5eme lame est un prérequis au passage du patin d'acier

Exécution de :

- ✓ Lobes en dehors en avant
- ✓ Lobes en dehors en arrière
- ✓ Lobes en dedans en avant
- ✓ Lobes en dedans en arrière

L'exécution des 4 lobes se fera en déplacement et non sur un axe matérialisé

- ✓ Croisés en 8 en avant puis en arrière, retournement puis freinage au choix
- ✓ Départ arrêté, 3 pas de valse à gauche
- ✓ Départ arrêté, 3 pas de valse à droite
- ✓ Une arabesque dehors avant droit ou dehors avant gauche
- ✓ Un saut de valse
- ✓ Une pirouette debout (deux pieds ou un pied) 4 tours minimum