

ANNEXE D

ÉTAPE 3 – NORME DE PERFORMANCE

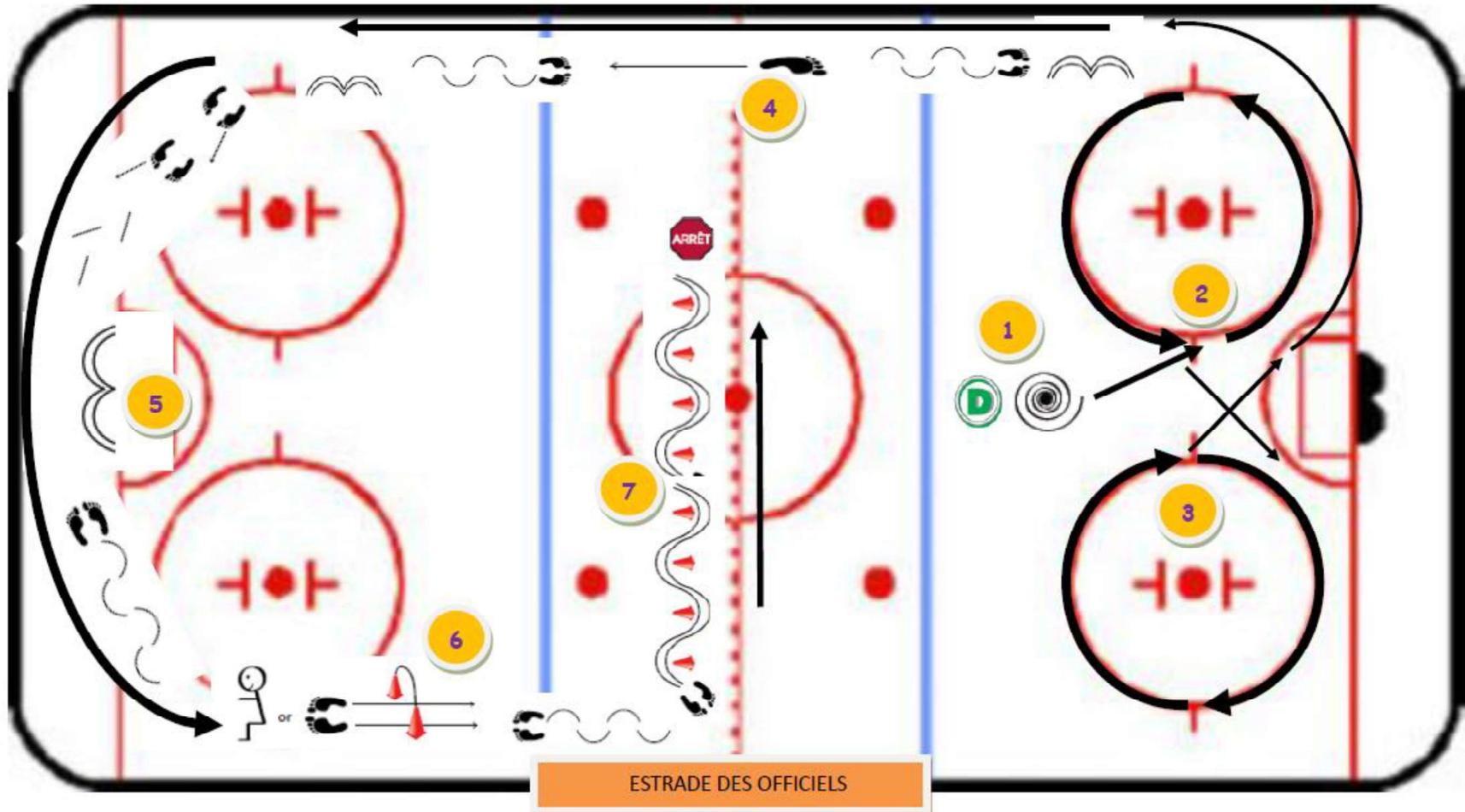
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette assise sur deux pieds	Moins d'une rotation Angle de plus de 90° aux genoux	Minimum une rotation. Angle de 90° ou moins aux genoux.	Minimum deux rotations. Angle de 90° ou moins aux genoux.
2	Fortes poussées avant (dans un sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 75 % du temps avec maîtrise (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 90 % du temps avec maîtrise et rythme (poussées de la lame, genoux fléchis)
3	Fortes poussées avant (dans l'autre sens)	50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 75 % du temps avec maîtrise (poussées de la lame, genoux fléchis)	Au moins 90 % du temps avec maîtrise et rythme (poussées de la lame, genoux fléchis)
4	Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)	Maintien de chaque glisse une seconde.	Plus de 1 seconde sur un pied.	Plus de 3 secondes sur 1 pied
5	Virage avant rapide sur deux pieds	Virage complet de 180° Légère hésitation Bon équilibre et maîtrise du début à la fin.	Virage complet de 180° Aucune hésitation Bon équilibre et maîtrise du début à la fin.	Virage complet de 180° Glisse avant et après le virage Aucune hésitation
6	Glisse arrière sur deux pieds en position assise	Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90°. Maintien de la glisse durant une seconde.	Flexion des genoux = ou < 90° Maintien de la glisse durant une seconde	Flexion des genoux < 90°. Maintien de la glisse pour plus d'une seconde.
7	Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou. 6 bornes exécutées.	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou au moins 75 % du temps 6 bornes exécutées	Bonne maîtrise et bon mouvement du genou 90 % de l'exercice. 6 bornes exécutées

Étape 3 – Circuit - (option ligne rouge)

Éléments évalués :

ANNEXE D

1. Pirouette assise sur deux pieds
2. Fortes poussées avant sur un cercle (dans un sens)
3. Fortes poussées avant sur un cercle (dans l'autre sens)
4. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
5. Virage avant rapide sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds en position assise
7. Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)

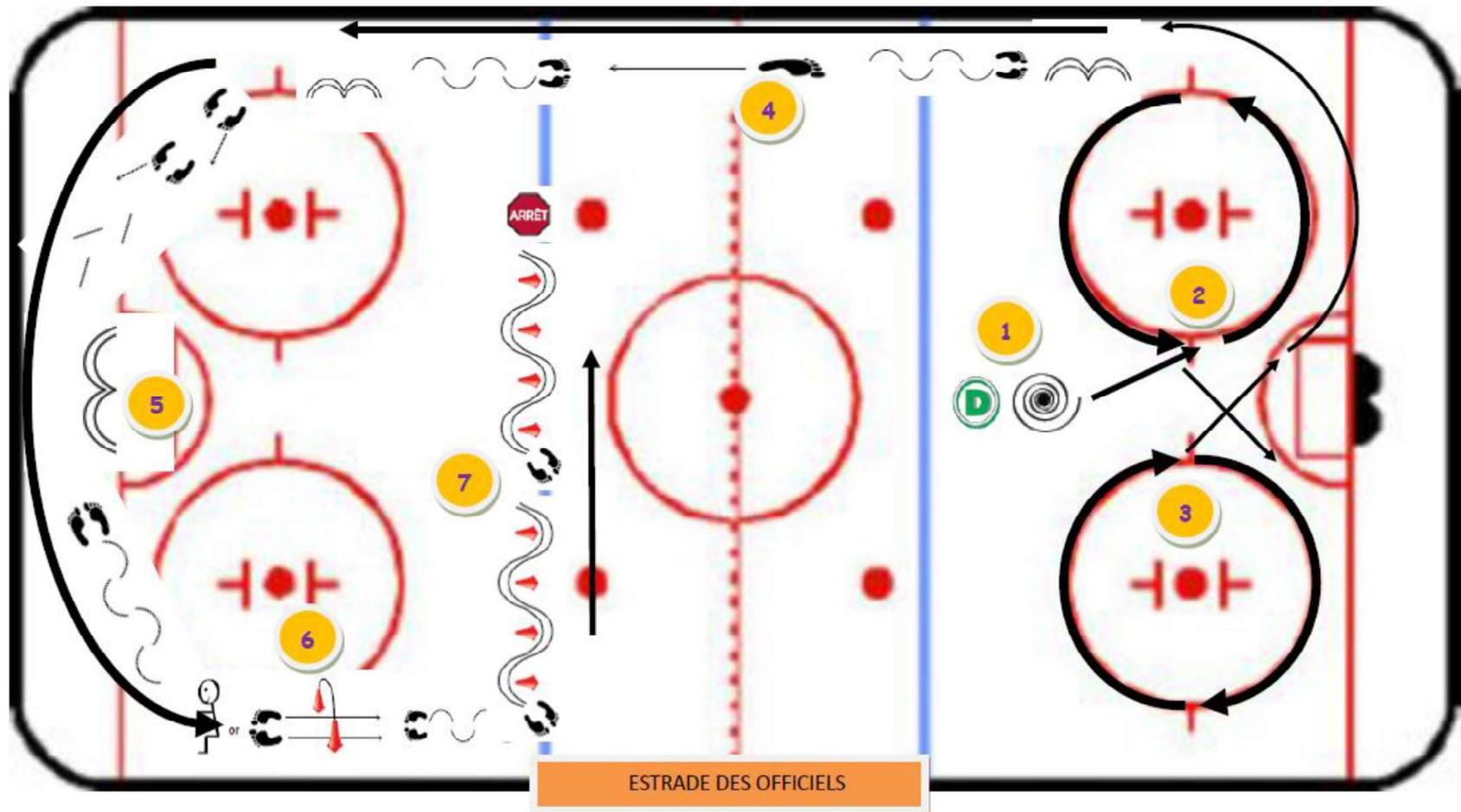


ANNEXE D

Étape 3 – Circuit - (option ligne bleue)

Éléments évalués :

1. Pirouette assise sur deux pieds
2. Fortes poussées avant sur un cercle (dans un sens)
3. Fortes poussées avant sur un cercle (dans l'autre sens)
4. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
5. Virage avant rapide sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds en position assise
7. Slalom arrière sur deux pieds (minimum 6 bornes)



ANNEXE E

ÉTAPE 2 – NORME DE PERFORMANCE

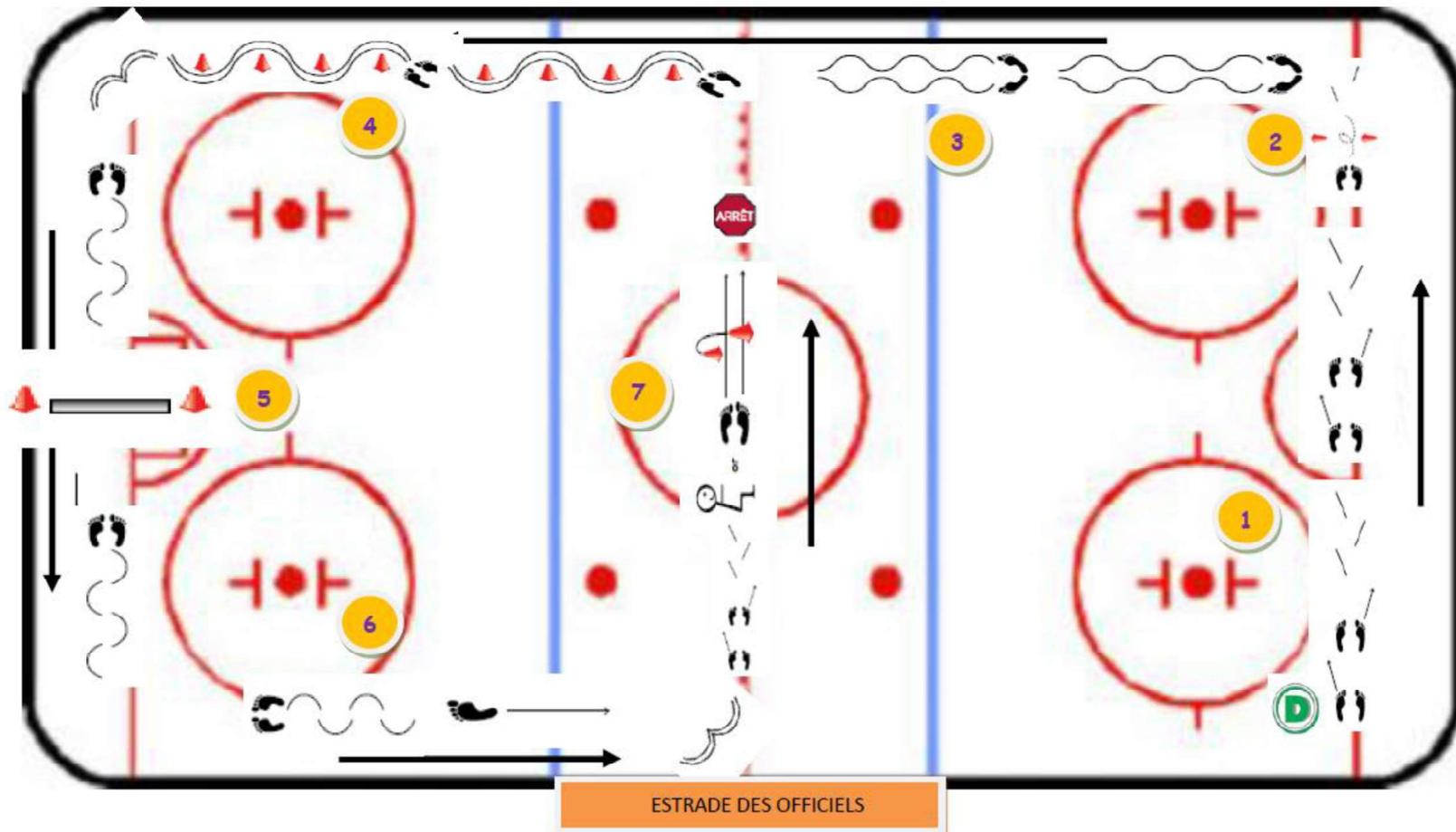
	Éléments	BRONZE	ARGENT	OR
1	Séquence de poussées et de glisse avant (minimum de 8 poussées)	25 % sans griffe	50 % sans griffe	75 % sans griffe
2	Virage avant de 360°, avec des pas	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Légère hésitation du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Maintien du rythme à l'entrée et à la sortie du virage.	Équilibre et maîtrise du début à la fin. Excellente maîtrise et rythme à l'entrée et à la sortie du virage.
3	Godilles avant sur deux pieds (minimum de 6)	Flexion évidente des genoux et des chevilles	Flexion évidente des genoux et des chevilles pour plus de 50 %	Flexion évidente des genoux et des chevilles pour 100 %
4	Slalom avant sur deux pieds (minimum de 5 bornes)	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux au moins 75 %	Bonne maîtrise et bon mouvement des genoux au moins 90 %
5	Saut arrière sur deux pieds	Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.	Flexion des genoux et balancement des bras. Glisse sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.	Flexion des genoux et utilisation des bras. Glisse rapide sur les deux pieds à l'entrée et à la sortie du saut.
6	Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)	Maintien de chaque glisse une seconde.	Plus de 1 seconde sur un pied.	Plus de 3 secondes sur 1 pied
7	Glisse avant sur deux pieds en position assise	Flexion des genoux dans un angle de 135 à 90 degrés. Maintien de la glisse durant au moins une seconde.	Flexion des genoux = ou < 90°. Maintien de la glisse pour plus de deux secondes.	Flexion des genoux < 90°. Maintien de la glisse pour plus de deux secondes.

ANNEXE E

Étape 2 – Circuit - (option ligne rouge)

Éléments évalués :

1. Séquence de glisse et de poussées avant (min de 6)
2. Virage avant de 360 degrés, avec des pas
3. Godilles avant sur deux pieds (min de 6)
4. Slalom avant sur 2 pieds (5 bornes)
5. Saut arrière sur deux pieds
6. Glisse arrière de deux pieds à 1 pied (pied au choix)
7. Glisse avant dur deux pieds en position assise



ANNEXE E

Étape 2 – Circuit - (option ligne bleue)

Éléments évalués :

1. Séquence de glisse et de poussées avant (min de 6)
2. Virage avant de 360 degrés, avec des pas
3. Godilles avant sur deux pieds (min de 6)
4. Slalom avant sur 2 pieds (5 bornes)
5. Saut arrière sur deux pieds
6. Glisse arrière sur deux pieds à 1 pied (pied au choix)
7. Glisse avant dur deux pieds en position assise

