

**Feuille de Notes 1\***

<b>Exercices</b>	<b>1) marche av, Freinage marche arr, Freinage</b>	<b>2) 1. sur la largeur: env. 4 pas+genoux fléchis (petit paquet) 2. sur la largeur: marche av + tourner autour de 2 pylones (360°) (d+ g) sur 2 pieds</b>	<b>3) Cigogne av 1. Largeur d 2. Largeur g</b>	<b>4) a) saut avant sur 2 pieds sur une ligne ou un saut sur 2- pieds avec ½ rotation sur un cercle (d ou g)</b>	<b>ou  4) b) 3 bulles av et 3 bulles arr (poissons - oeufs)</b>	<b>5) Croisés av d et g</b>	
<b>Note moyenne</b>  <b>3,0</b>							
<b>+ chaque point 0,1</b>	+ Bonne Glisse + Bon travail du genou + Buste droit	+ Bon Tempo + Bonne flexion du genou + position contrôlée	+ Cigogne + Longueur tenue + Position contrôlée + bon des 2 côtés	+ bonne hauteur + bon travail du genou + atterrissage sûr	+ Bulle fermée + Patinage fluide + bon travail du genou	+ glisse propre sur les deux pieds + fluidité + position tranquille des bras	
<b>- chaque point 0,1</b>	- poussée de la pointe - achoppement - Mauvaise tenue	- Flexion du genou insuffisante - Tempo trop lent - achoppement	- Instabilité - Tenue instable - Un côté visiblement plus faible	- Hauteur insuffisante - rigidité - Atterrissage peu sûr - Chute: -3	- Pas intermédiaire par terminé - rigidité	- poussée de la pointe - Tenue instable - Un côté visiblement plus faible	
<b>Nom, prénom</b>							<b>Total</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

Les points de base sont de 15. Avec 15 points le test est réussi. Il n'y a pas de note minimale. Chaque „minus“ peut être compenser par un „plus“. Egalement avec „3 minus“ le patineur peut continuer; mais il a besoin de „3 plus“ dans d'autres exercices pour compenser.

Date:

Signature:

Feuille de Notes 2\*

Exercices	1) 2 Chassés suivi d'une courbe en dehors av (tenue min. 3 sec) changer min 2xd + 2xg	2) Poussée dedans av suivi de 2 croisés av courbe en dedans av (tenue min. 3 sec.) min. 2xd + 2xg	3) Croisés arr d et g	4) a) Saut de trois avec départ sur une jambe et arrivée sur 1 ou 2 jambes	ou 4)b) slalom av sur deux jambes	5) a) avion en av sur un cercle ou sur en ligne 1xd et 1xg	ou 5) b) ½ cercle en dehors av d et g	
Note moyenne								
3,0								
+ je 0,1	+ Bon travail du genou + . + bonne maîtrise de la carre + buste droit	+ bonne poussée dedans av . + bonne maîtrise de la carre + fluidité dans les transitions	glisse fluide sur les 2 côtés + position des bras détendue + bon travail du genou.	+ Bonne hauteur + Atterrissage contrôlé sur une jambe Mouvement contrôlé des bras d'arr en av	+ Bon travail du genou + . + pieds parallèles bonne trace	1 jambe plus haute que la hauteur des hanches + les 2 jambes plus hautes que la hauteur des hanches bon rythme	+ toutes les poussées bonnes + exactitude dans le mouvement des bras + ½ cercle réussi	
- je 0,1	- Poussée de la pointe - Pas de carre ext - instabilité	- Poussée de la pointe - Pas de carre int. - instabilité	- gratter - Un côté visiblement plus faible tenue des bras instable	- Pas de stabilité - Petite hauteur Rotation incomplète - Chute: -3	- Pas de courbe - Pieds non-parallèle - Manque d' élan	- Les 2 jambes moins hautes que la hauteur des hanches - Peu de stabilité - Un côté visiblement plus faible Chute: -3	- Pas de ½ cercle, mauvaise carre - Mauvais angle de poussée f - Au début du changement la jambe libre ne se trouve pas en arrière	
Nom, prénom								Total
	3	3	3	3	3	3	3	

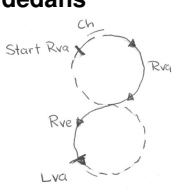
Les points de base sont de 15. Avec 15 points le test est réussi. Il n'y a pas de note minimale. Chaque „minus“ peut être compenser par un „plus“.

Egalement avec „3 minus“ le patineur peut continuer; mais il a besoin de „3 plus“ dans d'autres exercices pour compenser.

Date:

Signature:

**Feuille de Notes 3\***

Exercices	1) Chassé Cc en huit, Cc dehors - dedans	2) 1-2 Chassés en av, Trois dehors av rep., en cercle d et g	3) dehors av g croisé av	4) a) 1R (Saut de trois) avec élan et sortie	4) b) 1-2 Ch arr sur un ½ cercle d + g, alterné.	5) a) USp pirouette debout (sur 1 pied) avec ou sans élan min. 3 tours.	5) b) ½ cercles dedans av d et g	
Note moyenne	3,0		dedans av d, <b>avant g</b> , dedans av d Mo ou dedans arr g, dehors arr d rep., en cercle d et g					
+ je 0,1	+ Bonne carre + bonne maîtrise du changement de carre + changement fluide	+ Propreté de la majorité des Trois bras + position des bras et des genoux détendue + bonne exécution des 2 côtés	+ bonne maîtrise de la carre + bonne exécution des 2 côtés + tranquillité des bras et des genoux	+ bonne hauteur + avec élan en arr / Mo ou / Trois dehors av + sortie tenue	+ Poussée à l'arrêt + Jambe libre devant + Pas de relâchement de hanche	+ Bon demi cercle ou élan + Plus de 3 tours + Sur place	+ ½ cercle terminé + bonne poussée + bonne carre dedans	
- je 0,1	- pas de carre - instable - Cc trop long et trop droit-	- Trois pas propre - Un côté visiblement plus faible pas de carre	- Mo ou sauté - Pas de carre - Un côté visiblement plus faible	- Petite hauteur - Sans élan - Sortie pas tenue - Chute: <b>-3</b>	- Pas de ½ cercle - Mauvaise tenue - Pas de carre	- Moins de 3 tours. - Pas de centrage - Tourner sur la pointe - chute: <b>-3</b>	- changement de ½ cercle trop tôt - Poussée de la pointe - Pas de ½ cercle	
Nom, prénom								<b>Total</b>
	3	3	3	3	3	3		

Les points de base sont de 15. Avec 15 points le test est réussi. Il n'y a pas de note minimale. Chaque „minus“ peut être compenser par un „plus“.  
Egalement avec „3 minus“ le patineur peut continuer; mais il a besoin de „3 plus“ dans d'autres exercices pour compenser.

Date:

Signature:

Exercices	Croisés av en huit comme pour le test de style inter-bronze (sans position de spirale)	Croisés arr en huit comme pour le test de style inter-bronze (sans position de spirale)	1-2 Chassés en av suivi d'un petit changement de carre en dedans av g, terminé par un Trois dedans av d sur 1 cercle, rep l'exercice; Tout l'exercice dans l'autre sens (g)	2-3 croisés arrière., suivi d'une courbe dehors arr. tenir min 3 sec, au min 2xd et 2xg	1 avion en dehors av et 1 avion en dehors arr, dont l'une doit une position royale, Suite et transition libre	
Note moyenne <b>3,0</b>						
<b>+ je 0,1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pas de poussée de pointe</li> <li>+ Avec élan</li> <li>+ rythmé</li> <li>+ haut du corps et bras détendus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ avec élan</li> <li>+ bonne position sur le cercle</li> <li>+ pas de gratter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ une majorité de Trois propre</li> <li>+ tranquillité des bras et des genoux</li> <li>+ bonne exécution des 2 côtés</li> <li>+</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ bonnes carre</li> <li>+ Tenue supérieure à 3 sec</li> <li>+ bonne exécution des 2 côtés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 1 jambe plus haute que la hauteur de la hanche</li> <li>+ les 2 jambes plus hautes que la hauteur de la hanche</li> <li>+ avec élan</li> </ul>	
<b>- je 0,1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de rythme</li> <li>- Achoppement</li> <li>- Courbe dedans av après le changement pas tenue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gratter</li> <li>- mauvaise tenue du corps et des bras</li> <li>- courbe dehors arr pas tenue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trois pas propre</li> <li>- Un côté visiblement plus faible</li> <li>- Pas de carre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de carre</li> <li>- Tenue moins de 3 sec</li> <li>- instabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- les 2 jambes en dessous du niveau de la hanche</li> <li>- instabilité</li> <li>- Un côté visiblement plus faible</li> <li>- Chute: -3</li> </ul>	
<b>Nom/prénom</b>						<b>Total</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

Les points de base sont de 15. Avec 15 points le test est réussi. Il n'y a pas de note minimale. Chaque „minus“ peut être compenser par un „plus“.  
Egalement avec „3 minus“ le patineur peut continuer; mais il a besoin de „3 plus“ dans d'autres exercices pour compenser.

Date:

Signature:

**Feuille de Notes 4\* Libre Enfant et Adulte**

Exercices	1 S (Salchow)	1 Lo ou 1 F (boucle ou Flip)	USp 1 (pirouette debout ) min 6 tours, dont au moins 3 tours sans serrer les bras et la jambe libre	SSp 1 (pirouette assise) min 3 tours	CiSt (serie de pas en cercle) choix libre avec Trois en av et au moins 1 Mo ou, le pas entier 1x à d et 1x à g	Non-obligatoire: Libre de 2 min. selon le règlement de sport de loisirs USP	
Note moyenne  3,0							
<b>+ je 0,1</b>	+ hauteur + élan + Atterrissage tenu, + Jambe libre tendue	+ hauteur + élan + atterrissage tendu + jambe libre tendue	+ plus de 6 tours + sur place (centrage) + bonne vitesse de rotation	+ plus de 3 tours + sur place (centrage) bonne vitesse de rotation	+ majorité de rotation propre mouvement des bras + bonne exécution des 2 côtés		
<b>- je 0,1</b>	- départ et rotation non- correct - Atterrissage non- tenu - Hauteur insuffisante - chute: -3	- départ et rotation non- correct - Atterrissage non- tenu - Hauteur insuffisante - chute: -3	- moins de 6 tours - pas centré - tourné sur la pointe - Chute: -3	- Moins de 3 tours - Pas centré - Tourné sur la pointe - Chute: -3	- Rotation insuffisante - Un côté visiblement plus faible - Tenue instable		
<b>Nom/prénom</b>							<b>Total</b>
	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

Les points de base sont de 15. Avec 15 points le test est réussi. Il n'y a pas de note minimale. Chaque „minus“ peut être compenser par un „plus“.  
Egalement avec „3 minus“ le patineur peut continuer; mais il a besoin de „3 plus“ dans d'autres exercices pour compenser.

Date:

Signature: