

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.
		Je sais patiner un long dehors arrière de sortie sans me déséquilibrer ni perdre la carre
	3. Arabesque en avant et en carre maintenue au moins 3 secondes avec port de bras.	=> 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

4. REGLES GENERALES DES TESTS D'INITIATION

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera annoncé ou tiré au sort par le juge immédiatement avant le passage de chacun des candidats.

Le candidat débutant son test (hors période d'échauffement) reste à la disposition du jury. Il ne peut, entre les éléments demandés et les essais possibles, prendre des informations auprès de quiconque ne faisant pas partie du jury.

Les sauts en séquence dont la réception se fait sur la carre dedans arrière du patin opposé à la jambe de réception (exemple : saut de Thoren....) sont validés seulement si le saut a une rotation complète.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

La médaille précédente est obligatoire pour passer une médaille de club.

C. TESTS DE CLUBS

Ces tests s'adressent aux patineurs possédant une Licence Compétition en Patinage artistique à la F.F.S.G. en cours de validité, et ayant réussi les Tests d'Initiation (Lames, patin d'acier).

Les Tests de Club sont au nombre de dix.

- Patin National 1^{er} degré
- Patin National 2^{em} degré
- Patin National 3^{em} degré
- Patin National 4^{em} degré
- Patin National 5^{em} degré
- Patin National 6^{em} degré
- Patin National 7^{em} degré
- Patin National 8^{em} degré
- Patin National 9^{em} degré
- Patin National 10^{em} degré

1. REGLES GENERALES

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera annoncé ou tiré au sort par le juge immédiatement avant le passage de chacun des candidats.

Le candidat débutant son test (hors période d'échauffement) reste à la disposition du jury. Il ne peut, entre les éléments demandés et les essais possibles, prendre des informations auprès de quiconque ne faisant pas partie du jury.

Les sauts en séquence dont la réception se fait sur la carre dedans arrière du patin opposé à la jambe de réception (exemple : saut de Thoren....) sont validés seulement si le saut a une rotation complète.

Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.

Le Test précédent est obligatoire pour passer une médaille de club.

Pour les PN 1 à 10 : Le Juge se réserve le droit de faire recommencer un seul élément.

2. PATINS NATIONAUX 1 à 10

1) TEST PN 1 : PATIN NATIONAL 1^{er} DEGRE

Sauts : (2 essais possibles)

Salchow

Boucle Piquée

Pirouette : (2 essais possibles)

Pirouette debout sur un pied (quatre tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge :

Trois dehors avant gauche

Trois dehors avant droit

Trois dedans avant gauche

Trois dedans avant droit

Attitude :

Arabesque dehors avant gauche ou droit (au choix du patineur)

2) TEST PN 2 : PATIN NATIONAL 2^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Un saut de Boucle

Combinaison : (2 essais possibles)

Salchow – Boucle Piquée

Pirouette : (2 essais possibles)

Pirouette debout en dehors arrière sur un pied (trois tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Mohawk dehors avant gauche

Mohawk dehors avant droit

Mohawk dedans avant gauche

Mohawk dedans avant droit

Attitude : (au choix du patineur)

Arabesque pied – main (Fenêtre) gauche ou droite (genou ou patin toléré)

3) TEST PN 3 : PATIN NATIONAL 3^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Flip

Combinaison : (2 essais possibles)

Saut de valse - saut de boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette debout changée de pied (quatre tours minimum sur chaque pied)

Pirouette assise (trois tours minimum)

Retournement : Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé par le juge.

Trois dehors arrière gauche

Trois dehors arrière droit

Trois dedans arrière gauche

Trois dedans arrière droit

Attitude :

Canadienne

4) **TEST PN 4** : PATIN NATIONAL 4^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Lutz

Combinaisons : (2 essais possibles)

Saut de Boucle – Saut de Boucle

Flip – Boucle Piquée

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette horizontale (trois tours minimum)

Pirouette horizontale assise (deux tours minimum pour la première position)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Double trois dehors avant gauche

Double trois dehors avant droit

Double trois dedans avant gauche

Double trois dedans avant droit

Attitude :

Dedans " Giletti " (Cygne)

5) **TEST PN 5** : PATIN NATIONAL 5^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Axel

Combinaison de trois sauts simples : (2 essais possibles)

Lutz – Boucle Piquée – Boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette assise changée de pied assise (quatre tours minimum sur chaque pied)

Pirouette horizontale, assise, changée de pied assise (trois tours minimum sur la première position et quatre tours minimum après le changement de pied)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Double trois dehors arrière gauche

Double trois dehors arrière droit

Double trois dedans arrière gauche

Double trois dedans arrière droit

Attitude :

Arabesque royale en dehors avant ou en dedans avant (au choix du patineur)

6) **TEST PN 6** : PATIN NATIONAL 6^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double salchow

Combinaison : (2 essais possibles)

Axel – saut de Boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette horizontale (cinq tours minimum)

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position sur chaque pied (quatre tours + quatre tours)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par le juge.

Bracket dehors avant gauche

Bracket dehors avant droit

Bracket dedans avant gauche

Bracket dedans avant droit

Attitude :

Cafetière arrière en courbe

7) **TEST PN 7** : PATIN NATIONAL 7^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double Boucle Piquée

Combinaison : (2 essais possibles)

Un saut simple ou double avec obligatoirement un double salchow

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pour les Filles

Pirouette sautée (six tours minimum)

Pirouette cambrée (six tours minimum)

Pour les Garçons

Pirouette sautée (six tours minimum)

Pirouette assise changée de pied assise rechangée de pied assise (minimum quatre tours par position)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Bracket dehors arrière gauche - Bracket dehors arrière droit

Bracket dedans arrière gauche - Bracket dedans arrière droit

Attitude :

Fente Ina Bauer dehors ou dedans (au choix du patineur)

8) **TEST PN 8** : PATIN NATIONAL 8^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double boucle

Combinaisons : (2 essais possibles)

- Un saut simple ou double avec obligatoirement un double boucle piquée
- Axel – Thoren – Double salchow (1A+1Lo+2S)

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position sur chaque pied (cinq tours + cinq tours minimum)

Pirouette attitude (simple position) (six tours minimum)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Contre rocking dehors avant gauche - Contre rocking dehors avant droit

Contre rocking dehors arrière gauche - Contre rocking dehors arrière droit

Contre rocking dedans avant gauche - Contre rocking dedans avant droit

Contre rocking dedans arrière gauche - Contre rocking dedans arrière droit

Attitude :

½ Flip écarté

9) **TEST PN 9** : PATIN NATIONAL 9^{em} DEGRE

Saut : (2 essais possibles)

Double Flip

Combinaison (2 essais possibles)

Combinaison de deux doubles sauts différents

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pirouette sautée (six tours minimum) (au choix du patineur)

Pirouette assise sautée changée de pied assise sautée changée de pied assise
(quatre tours minimum sur chacune des positions)

Ou, au choix du patineur

Pirouette horizontale sautée changée de pied horizontale (cinq tours minimum sur chacune des positions)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Rocker dehors avant gauche - Rocker dehors avant droit

Rocker dedans avant gauche - Rocker dedans avant droit

Rocker dehors arrière gauche - Rocker dehors arrière droit

Rocker dedans arrière gauche - Rocker dedans arrière droit

Attitude :

Walley (un au minimum)

10) TEST PN 10 : PATIN NATIONAL 10^{em} DEGRE

Sauts : (2 essais possibles)

Double Lutz

Combinaison de deux doubles sauts différents avec obligatoirement un double flip ou double boucle

Pirouettes : (2 essais possibles)

Pour les Filles

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position incluant une position attitude sur chaque pied (six tours sur chaque pied minimum)

Pirouette royale (six tours minimum)

Pour les Garçons

Pirouette combinée avec un changement de pied et au moins un changement de position incluant une position attitude sur chaque pied (six tours sur chaque pied minimum)

Pirouette debout croisée (six tours)

Retournement :

Un seul retournement sera demandé. Le retournement sera énoncé ou tiré au sort par les juges.

Choctaw dehors avant gauche - Choctaw dehors arrière gauche

Choctaw dehors avant droit - Choctaw dehors arrière droit

Choctaw dedans avant gauche - Choctaw dedans arrière gauche

Choctaw dedans avant droit - Choctaw dedans arrière droit

Attitude :

Araignée ou Grand Aigle ou Y avant (gauche ou droit)

D. LES MEDAILLES NATIONALES DE LIBRE

- Contenu de programme conforme au type de programme présenté (senior, junior, Advanced novice, Intermediate Novice et Basic Novice)
Correctement exécuté signifie que globalement les GOE sont positifs.
- En cas de modifications de la valeur des points ISU, la valeur des médailles sera recalculée par la CSNPA et susceptible d'être modifiée.

Le score technique (TES) réduit des points de pénalité pour chute doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.

Le score composantes (PCS) doit être supérieur ou égal au plancher défini pour chaque type de programme.

Dès les scores atteints, le patineur valide automatiquement la médaille, qu'il possède ou non la précédente.