

PATINTHLON Mouvement individuel



NOM :
Prénom :
Classe :

FIGURES IMPOSÉES

-A- LIGNE DROITE - PRISE DE VITESSE	CII-III
Ne roule pas	0
Pousse sur les freins, ou roule sans poussées latérales	1
Patine par poussées latérales irrégulières mais efficaces	2
Patine par poussées latérales régulières et efficaces	3
Patine par poussées latérales efficaces et régulières en prenant de la vitesse	4

-B- CROISÉS AVANTS	CIII
Ne roule pas	0
Roule mais ne croise pas	1
Roule et suit le tracé au sol en croisant mais en poussant sur les freins, ou sans réelles poussées latérales	2
Patine par poussées croisées efficaces mais pas symétriques (sans l'aide des freins)	3
Patine par poussées latérales croisées efficaces et symétriques avec vitesse (corps penché dans le virage)	4

-C- SAUT 2 PIEDS	CII-III
Ne décolle pas les pieds du sol	0
Enjambe la ligne sans sauter	1
Enjambe la ligne en sautant un pied après l'autre (ou saute à l'arrêt)	2
Saute la ligne avec appel 2 pieds réception en fente	3
Saute la ligne en roulant appel et réception sur les 2 pieds joints	4

-D- ÉQUILIBRE 1 PIED	CII-III
Décolle le pied sans rouler	0
Roule sur un patin mais repose le pied libre dans l'urgence	1
Roule sur un patin en ligne droite et déséquilibre	2
Roule sur un patin position tenue en ligne droite plus de 2 mètres (pied soulevé collé au genou)	3
Roule sur un patin en courbe plus de 2 mètres et virage de 180°	4

OU

-E- ACCROUPI	CII-III
Ne roule pas	0
Chute dès l'accroupissement ou a les hanches bien au dessus des genoux (chaise)	1
Position en chaise (les hanches sont au niveau des genoux) tenue sur plus de 2 mètres	2
Position accroupie (les hanches sont au dessous des genoux : talons fesses) tenue sur moins de 2 mètres	3
Position accroupie (talons fesses) tenue sur plus de 2 mètres	4

-F- PRÉSENTATION	CII-III
Ne connaît pas les éléments à réaliser – aide du jury	0
Patine en maîtrisant son équilibre (limite les gestes parasites, en particulier ceux des bras)	1
Patine en maîtrisant son équilibre et avec de la vitesse d'exécution mais n'enchaîne pas les éléments	2
Enchaîne bien les différents éléments avec vitesse et équilibre	3
Enchaîne les différents éléments avec vitesse, équilibre et un maintien du corps	4

FIGURES OPTIONNELLES

-G- MARCHÉ ARRIÈRE	CII-III
Ne roule pas	0
Patine en arrière en décollant un pied	1
Patine en arrière en « citrons » symétriques (les deux pieds en même temps)	2
Patine en arrière par poussées latérales alternées et régulières, en décollant les pieds	3

-H- PETITE BONNE FEMME	CII-III
Ne roule pas	0
Roule sur un patin les hanches bien au dessus du genou porteur	1
Roule accroupi (les hanches au niveau du genou porteur un jambe tendue sur une distance inférieure à 2 mètres)	2
Roule accroupi (les hanches au dessous du genou porteur un jambe tendue sur plus de 2 mètres)	3

-I- ARABESQUE	CIII
Ne roule pas	0
Roule sur un patin, la jambe libre retombe aussitôt levée en arrière	1
Roule sur un patin, la jambe libre en arrière tendue ≤ à 45° sur plus de 2 mètres	2
Roule sur un patin, la jambe arrière tendue plus de 45° sur plus de 2 mètres	3

TOTAL FIGURES
A + B + C

TOTAL FIGURES
D ou E + F

TOTAL FIGURES
G + H + I

CONSIGNES

Encercler les points obtenus pour chaque figure.
En cas d'échec à une figure, un deuxième essai est accordé.
Le total des figures optionnelles est limité à 6 points pour le calcul du total général.

CIII : nombre de points obtenus à indiquer dans la case TOTAL GÉNÉRAL
CII : Vert = si 8 pts ou + Jaune = si 5 à 7 pts Rouge = si - de 5pts

Total figures imposées

Maximum + 6 points

TOTAL GÉNÉRAL