

⇒ Possibilité de passer ces médailles dans l'ordre de votre choix

- Echauffement de quatre minutes, avec dix candidats au maximum sur la piste.
- Le candidat peut commencer par une ou deux poussées d'élan, avant d'exécuter le mouvement demandé.
- Sans musique
- Voir schémas correspondants

- **Jugement par OUI ou par NON, sans notes attribuées.**

3. MEDAILLE BRONZE GLISSE

- Exécution de six parcours différents.
- Les mouvements de bras sont libres et laissés à la discrétion du candidat.
- Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des six parcours du Test.

Parcours 1

Croisés avant et arrière en huit avec changement de rythme à chaque demi-cercle.

La prise d'élan, avant le parcours, s'effectue en marche avant.

La fin du parcours devra se faire sur un grand dehors arrière gauche.

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :

Patiner très en flexion sur des appuis très longs, puis très courts

Marquer la différence entre les appuis longs et les appuis courts

Maintenir son buste de façon élégante

Rester longtemps sur le dehors arrière gauche en fin de parcours (minimum six (6) secondes)

Allonger la jambe libre.

A ne pas faire

Ne pas respecter le rythme long et court

Mauvais maintien du buste, de la tête et des bras

Jambe libre pliée

Manque de vitesse de déplacement durant tout le parcours

Pousser avec les pointes.

Parcours 2

Lobes dedans avant, double trois dedans avant, croisés avant et arabesque en changement de carre.

Aller : Exécution sur toute la longueur de la piste de cinq (5) lobes réalisés à l'aide de grands dedans avant et de croisés avant

Retour : Exécution sur toute la longueur de la piste de quatre (4) doubles trois dedans avant (2 sur le pied droit / 2 sur le pied gauche)

Ces deux longueurs seront suivies d'une arabesque en changement de carre avant.

La prise d'élan, le changement de carre et le choix de la jambe sont libres.

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :

Effectuer chaque dedans bien long et bien en carre

Faire les changements de demi-cercle : carre interne/carre interne

Lever la jambe dans l'arabesque au minimum au-dessus de l'horizontal

Patiner très en flexion des chevilles

Maintenir son buste de façon élégante.

A ne pas faire

Non respect des carres internes

Pousser avec les pointes

Jambe pliée dans l'arabesque,

Mauvais maintien du buste, de la tête et des bras

Jambe libre pliée.

Parcours 3

Trois dehors avec changement de carre et croisés arrière.

Le parcours doit être effectué trois fois sur chaque pied sur toute la longueur de la piste.

L'objectif de ce parcours est de travailler le changement de carre arriere en passant du dedans au dehors.

- Exécution sur toute la longueur de la piste de quatre (4) doubles trois dehors avant (2 sur le pied droit / 2 sur le pied gauche)

Remarques pour le Jugement

Pour une bonne réalisation du parcours, le candidat devra :

Passer obligatoirement d'une carre sur l'autre lors du trois (tombée de carre)

Etre capable d'augmenter sa vitesse de déplacement lors du parcours

Patiner très en flexion des chevilles

Maintenir son buste de façon élégante.

A ne pas faire

Pousser des pointes lors du retournement arriere/avant

Patiner trop lentement

Ne pas exécuter le changement de carre arriere dedans/dehors

Jambe libre pliée.

Parcours 4

Pas de Valse et Pas Russes dans les deux sens.

Ces pas seront exécutés dans les deux sens en dessinant un grand huit sur toute la piste et en exécutant les pas Russes sur les diagonales.

Parcours 5

Courus en lobes alternés (gauche/droit en avant et en arriere).

Lors de l'exécution de ce parcours le candidat devra soutenir un rythme rapide sur des appuis courts.

Le candidat exécutera également ce parcours avec une grande vitesse de déplacement.

Parcours 6

Trois dehors arriere et Mohawks (dedans/dedans).

Ces pas seront exécutés quatre (4) ou cinq (5) fois de chaque côté en dessinant un huit sur la piste.

L'exécution de ce parcours doit se faire avec une grande vitesse de déplacement sur de longues courbes bien en carre.

4. MEDAILLE ARGENT GLISSE

Le jury se réserve le droit de faire recommencer un des cinq parcours du Test.

Parcours 1

Croisés arriere dans la largeur de la piste

1 Dedans arriere gauche suivi d'un très grand changement de carre

1 Choctaw dehors arriere gauche/dedans avant droit

1 Bracket dedans avant gauche

1 Bracket dedans arriere droit

1 Dedans avant gauche

1 Bracket dedans avant droit

1 Bracket dedans arriere gauche

1 Dedans avant droit

Croisés avant

1 Cross Roll

1 Pas Américain dehors avant droit

1 Dehors avant gauche

Croisés avant

1 Fente Ina Bauer gauche

Enchaîner sur le parcours n°2

Parcours 2

Croisés arriere dans la largeur de la piste

1 Dedans arriere droit suivi d'un très grand changement de carre

1 Choctaw dehors arriere droit/dedans avant gauche

1 Dedans avant droit

- 1 Bracket dehors avant gauche
- 1 Bracket dehors arrière droit
- 1 Croisé avant
- 1 Dedans avant gauche
- 1 Bracket dehors avant droit
- 1 Bracket dehors arrière gauche
- Croisés avant
- 1 Cross Roll
- 1 Pas Américain dehors avant gauche
- 1 Dehors avant droit
- Croisés avant
- 1 Fente Ina Bauer droite

Parcours 3

- Croisés avant dans la largeur de la piste
- 1 Contre Rocking dehors avant gauche (croisé par dessus)
 - 1 Dedans arrière droit
 - 1 Contre Rocking dedans arrière gauche
 - 1 Contre Rocking dehors avant droit (croisé par dessus)
 - 1 Dedans arrière gauche
 - 1 Contre Rocking dedans arrière droit
 - 1 Dehors avant gauche
 - 1 Dehors avant droit
- Croisés avant dans la largeur de la piste
- 1 Cygne dedans avant droit enchaîné avec
 - 1 Présentation en diagonale

Enchaîner sur le parcours n°4

Parcours 4

- Croisés avant dans la largeur de la piste
- 1 Contre Rocking dehors avant droit (croisé par dessus)
 - 1 Dedans arrière gauche
 - 1 Contre Rocking dedans arrière droit
 - 1 Contre Rocking dehors avant gauche (croisé par dessus)
 - 1 Dedans arrière droit
 - 1 Contre Rocking dedans arrière gauche
 - 1 Dehors avant droit
 - 1 Dehors avant gauche
- Croisés avant dans la largeur de la piste
- 1 Cygne dedans avant gauche enchaîné avec
 - 1 Présentation en diagonale

Parcours 5

- Croisés arrière dans la largeur de la piste
- 1 Contre Rocking dehors arrière droit
 - 1 Croisé avant gauche
 - 1 Double Trois dedans avant droit
 - 1 Contre Rocking dedans avant gauche
 - 2 croisés arrière droit
 - 1 Contre Rocking dehors arrière gauche
 - 1 Croisé avant droit
 - 1 Double Trois dedans avant gauche
 - 1 Contre Rocking dedans avant droit
 - 1 Dehors arrière gauche

5. MEDAILLE VERMEIL DE GLISSE

Exécution de quatre parcours successifs dans la longueur de la piste.

Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des quatre parcours du Test.

Départ arrêté

Parcours 1

Dehors arrière droit, Boucle dehors arrière droit. Trois changements de carre successifs, Boucle dedans arrière droit. Dedans arrière gauche, Boucle dedans arrière gauche. Trois changements de carre successifs. Boucle dehors arrière gauche (deux ou trois exécutions dans la longueur de la piste).

Jugement du premier parcours : Contrôle des carres.

Parcours 2

Aller : Croisés arrière vers la droite, deux ou trois Choctaws successifs : dehors arrière droit - dedans avant gauche (en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, deux ou trois Choctaws successifs : dehors arrière gauche –dedans avant droit (en diagonale dans la longueur de la piste).

Jugement du deuxième parcours : Vitesse et contrôle des carres profondes.

Parcours 3

Aller : Croisés arrière vers la droite, dehors arrière droit, double trois droit, changement de carre, double Rocker dedans droit (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, dehors arrière gauche, double trois gauche, changement de carre, double Rocker dedans gauche (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Parcours 4

Aller : Croisés arrière vers la droite, dedans arrière gauche, double trois gauche, changement de carre, double Rocker dehors gauche (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Retour : Croisés arrière vers la gauche, dedans arrière droit, double trois droit, changement de carre, double Rocker dehors droit (deux ou trois exécutions en diagonale dans la longueur de la piste).

Jugement du troisième et du quatrième parcours : Vitesse et rapidité des retournements.

6. MEDAILLE OR DE GLISSE

Le Jury se réserve le droit de faire recommencer un des quatre parcours du Test.

Départ arrêté

Parcours 1

Dehors avant droit, Boucle dehors avant droit, crossroll dehors avant droit. Dehors avant gauche, Boucle dehors avant gauche, crossroll dehors avant gauche. Dehors avant droit, Boucle dehors avant droit, crossroll dehors avant droit. Dehors avant gauche, Boucle dehors avant gauche, crossroll dehors avant gauche. Dedans avant gauche, Boucle dedans avant gauche. . Dedans avant droit, Boucle dedans avant droit. Dedans avant gauche, Boucle dedans avant gauche. . Dedans avant droit, Boucle dedans avant droit.

Jugement du premier parcours : Contrôle des carres.

Parcours 2

Schéma: 6 diagonales

Thème: Travail de contrôle des appuis et des segments libres et de la dissociation.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Rocker dehors avant gauche, croiser la jambe libre (droite) par dessus, contre-rocking dedans arrière droit, Mohawk dedans avant droit puis rocker dehors avant droit, croiser la jambe libre (gauche) par dessus, contre-rocking dedans arrière gauche, Mohawk dedans avant gauche croisé arrière dans la largeur de la piste.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Double trois dehors arrière droite, changement carre rocker dedans arrière droit, contre-rocking dedans avant droit, changement carre dedans/dehors en arrière, cross roll pied gauche, croisé arrière dans la largeur de la piste ET double trois dehors arrière gauche, changement carre rocker dedans arrière gauche, contre-rocking dedans avant gauche, changement carre dedans/dehors en arrière, cross roll pied droit.

Composition d'une diagonale du parcours à répéter 2 fois:

Rocker dedans avant droit, changement de carre en arrière choktaw dehors arrière droit et rocker dedans avant gauche, changement de carre en arrière choktaw dehors arrière gauche.

Parcours 3

Schéma: 1 huit

Thème: Contrôle sur un pied

Composition du parcours:

Cercle 1 : Bracket dedans avant droit, contre rocking dehors arrière droit changement de carre et répétition de l'enchaînement pour couvrir le cercle.

Cercle 2: Bracket dedans avant gauche, contre rocking dehors arrière gauche changement de carre et répétition de l'enchaînement pour couvrir le cercle.

Parcours 4

Schéma: 2 huit

Thème: Les rotations rapides

Enchaînement de rotations rapides de chaque cotés.

Composition du parcours:

Cercle 1 : - 3 pas de boucle (trois dehors arrière droit - mohawk dedans avant droit). - 3 déboulés glissés (dedans avant droit - dedans arrière gauche). - 3 thoren enchainés rotation vers la gauche. – twizzle dedans arrière gauche.

Cercle 2 : - 3 pas de boucle (trois dehors arrière gauche - mohawk dedans avant gauche). - 3 déboulés glissés (dedans avant gauche - dedans arrière droit). - 3 thoren enchainés rotation vers la droite. – twizzle dedans arrière droit.

Cercle 3 : - 2 croisés arrière. - twizzle dedans avant droit. - twizzle dehors avant gauche. - dehors arrière

Cercle 4 : - 2 croisés arrière. - twizzle dedans avant gauche. - twizzle dehors avant droit. - dehors arrière.

Parcours 5

Schéma: 2 diagonales

Thème: Un pied

Réalisation d'un enchaînement de pas sur un seul pied sur une diagonale complète avec des mouvements de bras. Diagonale 1 pied droit ; diagonale 2 pied gauche.

Composition du parcours : 7 à 9 turns dont deux de chaque type (trois, bracket, contre-rocking, rocker, ni boucle ni de twizzle) maximum, et les rotations doivent être équilibrées. Utiliser uniquement des trois/bracket/contre rocker et rocker en avant et en arrière.