



Trousse technique 2015-2016
Circuits étoiles 4 et 5

pour plus d'informations contactez Marie-Eve Sabo marieeve.sabo@bell.net

ANNEXE ÉTOILE 4 – (2015-2016)

Normes de Performance

	Éléments	MÉRITE	BRONZE	ARGENT	OR
1	Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée		1 rotation - Équilibre sur la carre arrière intérieure	Pirouette centrée avec la jambe libre qui se rapproche du centre du corps pour au moins une rotation sur la carre intérieure	Pirouette centrée avec la jambe libre qui se rapproche du centre du corps, pied croisés avec au moins 2 rotations sur la carre intérieure
2	Croisés avant sur un tracé de la figure 8		50 % des poussées exécutées à l'aide de la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous)	Au moins 75 % du temps avec la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous) et maîtrise	Au moins 90 % du temps avec la bonne technique (pas croisé, poussée par en dessous), avec maîtrise et rythme
3	Glisse arrière sur deux pieds en position assise		Maintien pour 2 secondes en position assise (135 à 90°)	Maintien pour plus de 2 secondes en position assise (135 à 90°)	Plus de trois secondes en position assise (90° et moins)
4	Sauts puissants avant (2 sauts de lapin)		Légère hésitation à l'entrée et/ou à la sortie des deux sauts	Glisse continue à l'entrée et à la sortie des deux sauts	Balancement complet (bras et jambe libre) avec aucune hésitation des deux sauts
5	Saut puissant avec rotation (saut de valse)		Légère hésitation à l'entrée et/ou à la sortie du saut	Glisse continue à l'entrée du saut. Saut avec hauteur. Glisse à l'atterrissage	Glisse rapide à l'entrée du saut. Saut avec projection et hauteur. Glisse à l'atterrissage pour 3 secondes
6	Slalom avant sur un pied (minimum de 5 lobes sur 1 pied)		Utilisation minimale des genoux	Au moins 75 % du temps où il y a utilisation du mouvement des genoux (plie - déplie -plie)	Courbes fermes et définies pour 90 % du temps
7	Arabesque avant sur une courbe (les deux jambes)		La jambe libre est élevée au niveau de la hanche (90°) pour une seconde	La jambe est élevée au niveau de la hanche avec le pied pointé au moins 2 secondes	Au moins trois secondes en position arabesque avec le pied pointé et le dos courbé

CIRCUIT ÉTOILE 4 (2015-2016)

Éléments évalués :

1. Pirouette avant sur un pied avec carre spiralée
2. Croisés avant sur un tracé de la figure 8.
3. Glisse arrière sur deux pieds en position assise
4. Sauts puissant avant (2 sauts de lapin)
5. Saut puissant avec rotation (saut de valse)
6. Slalom avant sur un pied (5 lobes)
7. Arabesque avant sur une courbe (2 jambes)

