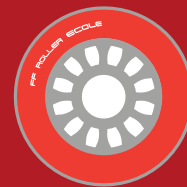




Roue Rouge - Gymnase

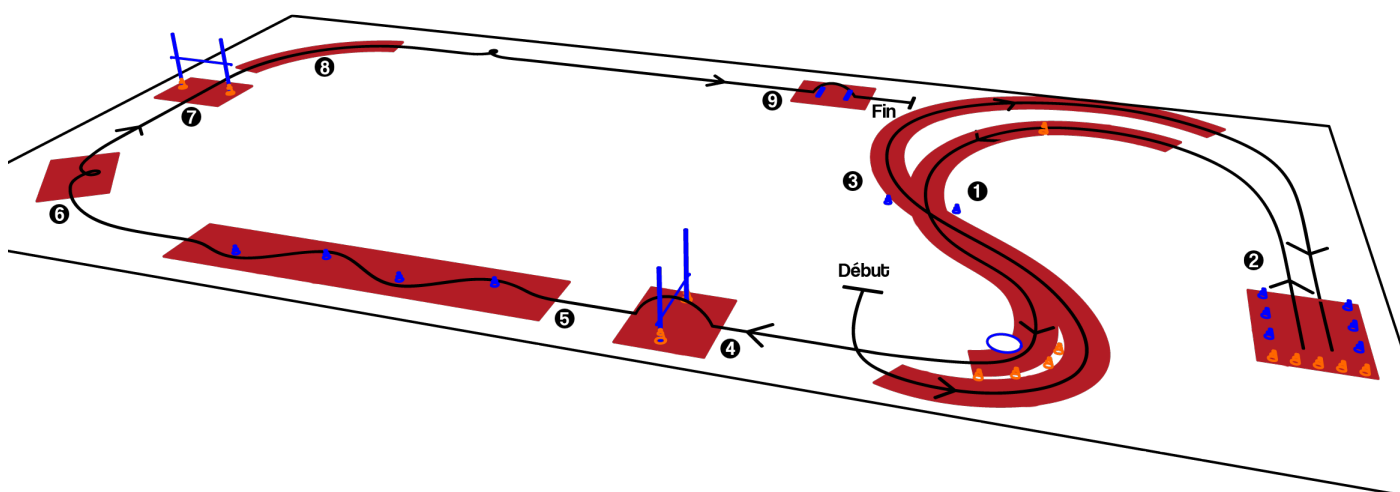


Cette épreuve consiste à réaliser un parcours technique présentant des difficultés dont l'objet est d'évaluer son niveau de pratique.

Elle est à la fois le 4ème niveau du dispositif fédéral développé pour les écoles de patinage, et correspond au niveau de pratique requis pour pouvoir initier au roller.

Ce parcours comprend au total 9 difficultés, il est validé si le candidat en réussit au moins 7.

L'épreuve est obligatoirement évaluée par une personne titulaire d'un diplôme professionnel



Éléments techniques & critères de validation

1. Départ arrêté, suivi de 2 virages propulsifs (en croisés) en contournant le cerceau et le plot.

✓ Le candidat accélère durant les virages et si les croisés sont bien réalisés, de chaque côté.

2. Réaliser un freinage d'urgence dans la zone dédiée.

✓ Il arrive suffisamment vite, et déclenche son freinage au début de la zone, pour terminer à l'arrêt total, sans chute, dans la zone de freinage.

3. Effectuer un virage croisé en ramassant le plot que le candidat dépose dans le cerceau, en croisant dans l'autre sens.

✓ Il est bien sur une seule jambe dans un mouvement de virage croisé pendant la prise et la dépose du plot (il le pose bien au sol et ne le laisse pas tomber dans la zone).

4. Franchir une barre en sautant.

- barre à 40 cm pour les filles, les garçons - de 12 ans ou vétérans
- barre à 60 cm pour les autres

✓ Il prend son impulsion à 2 pieds et franchit la barre sans la toucher ni chuter.

5. Effectuer un slalom sur le pied de son choix.

✓ Il lève le pied avant le premier plot et ne le repose qu'après le dernier plot, en passant de part et d'autre de chaque plot comme indiqué sur le schéma.

6. Effectuer un retournement d'avant en arrière durant le virage.

✓ Il conserve sa vitesse entre le déplacement en avant et le déplacement en arrière.

7. S'accroupir en se déplaçant en arrière, et passer sous une barre de 1m00 de hauteur.

- patineur de moins de 1m75 barre augmentée de 10 cm
 - patineur vétérans barre augmentée de 10 cm
- ✓ Il passe bien sous la barre en arrière, sans la toucher ni chuter.

8. Effectuer un virage en croisés arrière.

✓ Il exécute correctement au moins 3 croisés propulsifs.

9. Après un retournement libre d'arrière en avant, effectuer un saut en longueur.

✓ Il prend son impulsion à 2 pieds et il franchit 1 m sans mordre les repères (lattes souples, barres, tracés). Il ne doit pas chuter à la réception.



Fédération Française

FFRoller Ecole

