

Niveau Bronze

- *BZ-1 Glissade à reculons sur le pied gauche
- *BZ-2 Glissade à reculons sur le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre
- *BZ-3 Glissade à reculons sur le pied droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- *BZ-4 Glissade à reculons sur le pied droit dans le sens des aiguilles d'une montre
- *BZ-5 Le slalom vers l'arrière
- *BZ-6 Patiner de l'avant vers l'arrière sur le patin gauche
- *BZ-7 Patiner de l'avant vers l'arrière sur le patin droit
- *BZ-8 Démontrer son habilité à aiguiser des patins à longues lames
- *BZ-9 Glissade avec la jambe gauche étendue, dans un virage, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- *BZ-10 Glissade avec la jambe droite étendue, dans un virage, dans le sens des aiguilles d'une montre
- *BZ-11 Arrêter comme un patineur de compétition
- *BZ-12 Démontrer la technique du patinage de vitesse

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____

Niveau Or

- *OR-1 Série de pivots sur le pied gauche
- *OR-2 Série de pivots sur le pied droit
- *OR-3 Glissade sur le pied gauche, aidé d'un partenaire
- *OR-4 Glissade sur le pied droit, aidé d'un partenaire
- *OR-5 Le slalom vers l'arrière sur le pied gauche
- *OR-6 Le slalom vers l'arrière sur le pied droit
- *OR-7 Pas croisés à reculons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- *OR-8 Pas croisés à reculons dans le sens des aiguilles d'une montre
- *OR-9 Tomber et se relever (genou gauche)
- *OR-10 Tomber et se relever (genou droit)
- *OR-11 Tomber et se relever (les deux genoux)
- *OR-12 Glisser dans les virage en maintenant la jambe droite étendue sur le côté et suspendue au-dessus de la glace
- *OR-13 Glisser dans les virages en maintenant la jambe gauche étendue sur le côté et suspendue au-dessus de la glace
- *OR-14 Démontrer la technique de patinage de vitesse

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____

Niveau D'Argent

- *A-1 Le slalom vers l'avant sur le pied droit
- *A-2 Le slalom vers l'avant sur le pied gauche
- *A-3 Le pivot dans le sens des aiguilles d'une montre sur le pied droit
- *A-4 Le pivot dans le sens des aiguilles d'une montre sur le pied gauche
- *A-5 Le pivot dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le pied droit
- *A-6 Le pivot dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur le pied gauche
- *A-7 Virage sur le patin gauche
- *A-8 Virages sur le patin droit
- *A-9 Serpenter à pas croisés vers l'arrière
- *A-10 Démontrer la technique de patinage de vitesse

Nom: _____

Entraîneur: _____

Date: _____