

					Date :
Noté par :					
Basiques					
Posture : Bien fléchi, démontrer stabilité et centre gravité bas					
Poussées : Fluides, stable, utilisation des 2 pieds, transfert de poids					
Croisés : Fluides, utilisation des 2 pieds, croisés en <u>avant et arrière dans les deux sens</u>					
Vitesse & Endurance : Effectuer <u>27 tours en 5min</u> et un tour en <u>13s départ arrêté</u>					
Freinages : Effectuer un freinage complet en T (T-stop) et en V (Plow stop)					
Equilibre sur un pied : Rester sur un pied dans virage + une ligne droite					
Auto-propulsion : Effectuer un départ puis un déplacement les 8 roues au sol					
Déplacement latéraux sur le track <u>couper le track 4 fois en ligne droite et 3 fois en virage</u>					
Marche arrière : Rouler en arrière sur tout le track en vitesse constante en croisant dans les virages					
Chutes					
Tapes des genoux : Genou gauche et droit sans s'arrêter, retour au patinage sans les mains					
Gkissades des deux genoux : Genoux en décalés, on tombe sur l'un puis sur l'autre, retour au patinage <u>-3s sans les mains</u>					
Equilibre et agilité					
Pas : Pas en avant, en arrière et sur les côtés en maîtrisant les rollers					
Pas croisés fluides					
Pas de côté fluides (pas chassés)					
Petits pas rapides, un seul pied au sol en même temps					
Passer d'un pied sur l'autre en position stationnaire					
Saut en hauteur de 15cm, saut en longueur / saut en largeur 45,5cm					
Focus : Regarder de partout en maintenant une vitesse modérée					
Slalomer 10 cônes en moins de 6 sec et traverser un pack					
Transitions : Effectuer un 180° et un 360° en roulant, si <u>180° retour en sens inverse</u>					
Pack					
Arm Whips : Donner et recevoir un Whip de bras à l'inter et à l'exter					
Hip Whips : Se whiper et être utiliser pour un whip de hanche, ceinture, vêtement					
Pushes (whip poussé) : Donner et recevoir un whip poussé en restant stable					
Pacing : Adapter sa vitesse à la file, slalomer la file					
Obstacles : Eviter des skaters en knee taps, stable lors de interactions normales entre joueuses, Plow stop en pack					
Bloquages					
Stable en don et réception, bloquer pour pousser l'adverse hors du track ou de sa position					
Positionnel : En Plow stop <u>ralentir un adversaire notablement</u>					
Check : Stable en don et réception d'un block <u>soutenu</u> (En paeline + pack)					
Notation en (-1) : Non maîtrisé ou non fait Non maîtrisé mais fait (0) Maîtrisé (1)					