

PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS

PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025

1. CRITÈRES GÉNÉRAUX

1.1. RAPPEL

Toutes les informations sur le parcours de l'athlète orienté-e vers/dans le **Sport de performance** en Patinage artistique sont **en ligne** sur le site de **Swiss Ice Skating**.

PISTE permet aux fédérations sportives de mettre en place un programme optimal pour l'identification des talents. Ainsi, par cet outil et l'attribution des **Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)**, les fédérations sont en mesure de composer leurs cadres de la relève avec un standard uniforme, lisible et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte en priorité des paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline ([vidéo de présentation](#)).

En adéquation avec le **FTEM patinage artistique** préconisé par **Swiss Olympic**, le principe d'identification des talents avec **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** est à concevoir comme l'un des outils de détection mis à la disposition de la fédération pour sélectionner les membres des cadres de la relève (régional/national).

L'idée maîtresse n'est pas de « récompenser seulement les meilleur-e-s » mais plutôt d'identifier « les plus aptes » qui auraient une chance de succès dans le Sport de performance.

À ce stade, il est important de rappeler que **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** :

- est ouvert aux athlètes clairement engagé-e-s vers/dans le **Sport de performance**,
- est nécessaire pour tout-e athlète souhaitant être listé-e dans un cadre de la relève (national ou régional) pour la saison 2025-26 en fonction des **critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating** en vigueur,
- est obligatoire pour tout-e athlète désirant recevoir une **SOTC** pour une validité du 1^{er} mai 2025 au 30 avril 2026,
- est un support indispensable pour le suivi des athlètes orienté-e-s vers/dans le cadre national par l'équipe du Sport de performance de **Swiss Ice Skating** comme pour l'ensemble de la promotion de la relève organisée avec les partenaires institutionnels et sportifs au niveau régional par exemple.

1.2. CRITÈRES MINIMAUX

PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025 est proposé pour l'identification des talents en Patinage artistique sur les échelons allant de T1 à T4 sur la base du **FTEM patinage artistique** de **Swiss Ice Skating**.

Pour participer à **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**, un-e candidat-e doit donc impérativement :

- avoir une licence de compétition **Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- atteindre au moins l'âge de **10 ans** au 1^{er} juillet 2025 mais ne pas avoir atteint l'âge de **19 ans** avant le 1^{er} juillet 2025 ;
- être membre du cadre national ou régional de **Swiss Ice Skating** pour la saison 2024-25 (avec une SOTC N ou une SOTC R) **ET/OU** être sélectionné-e aux **Championnats suisses 2025** dans l'une des catégories de relève de **Swiss Ice Skating** (Junior, Adv. Novice, Juvenile, Young Novice) en Patinage artistique (ou aux Championnats suisses Senior 2025 le cas échéant) ;
- être en mesure de présenter obligatoirement au début de leur **session de tests physiques**, une attestation médicale d'aptitude délivrée par un médecin du sport et certifiant le contrôle par un examen médico-sportif (**EMS**) datant de moins de **18 mois** (à la charge financière de l'athlète). Pour plus d'informations, voir **Suivi médical** sur le site de **Swiss Ice Skating**.

1.3. INSCRIPTIONS

L'inscription de chaque candidat-e pour **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** est à effectuer par son club via la plateforme en ligne du système des membres ([VVA](#)) de Swiss Ice Skating.

La période d'ouverture des inscriptions est du 3 janvier au 3 février 2025. Le choix de la **session de tests physiques** est à décider au moment de l'inscription en fonction des places disponibles.

Une finance d'inscription de CHF 125.— par participant-e est payable au moment de l'inscription sur le compte suivant :

IBAN: CH63 0079 0016 5964 5505 3
Bernener Kantonalbank BEKB, 3001 Bern
Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern
Mention : NOM, Prénom – PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due. Il est donc recommandé d'attendre d'être assuré du bien-fondé de la participation d'un-e athlète avant de l'inscrire via le [VVA](#).

Un athlète ayant décidé de renoncer à participer à **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité de recevoir une SOTC comme d'intégrer un cadre de la relève pour la saison 2025-26.

Attention : toute inscription non assortie de son paiement, sans rappel et dans les délais, entraînerait automatiquement l'élimination d'un-e participant-e.

Depuis la digitalisation des SOTC et leur envoi par courriel, il est important que les données personnelles enregistrées pour chaque athlète dans le système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating** soient intégralement mises à jour par les clubs, notamment l'adresse de courriel de famille et le nom de l'entraîneur-e principal-e qui seront à rappeler en même temps que l'inscription.

1.4. COMMUNICATION DES RÉSULTATS

Les classements produits par **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**, ainsi que la liste des titulaires d'une **SOTC** comme les sélections dans les différents cadres de la relève 2025-26, seront publiés sur le site de **Swiss Ice Skating** sur les pages du [Sport de performance](#).

En revanche, dans le respect de la loi fédérale relative à la protection des données en vigueur, les résultats de l'ensemble des données produites par **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** resteront confidentiels et ne seraient communicables sur simple demande qu'aux athlètes via l'adresse de courriel de la famille enregistrée sur le système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating**.

1.5. MODIFICATION DES CRITÈRES ET CAS EXCEPTIONNELS

Il est possible que des modifications soient apportées à **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**. Tous les cas exceptionnels (et non couverts par le présent document) seront traités par **Swiss Ice Skating** tout comme l'éventuelle attribution d'une **SOTC**.

Exemple : athlète de la relève en couple de Patinage artistique.

1.6. INFORMATIONS / CONTACT

En cas de besoin d'informations ou d'un contact sur l'ensemble du programme **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** mis en place par l'équipe du [Sport de performance](#) de **Swiss Ice Skating**, la correspondance (de préférence par courriel) doit être adressée à :



Sabrina Martin (sabrina.martin@swissiceskating.ch)
Entraîneuse Nationale de la Relève adjointe

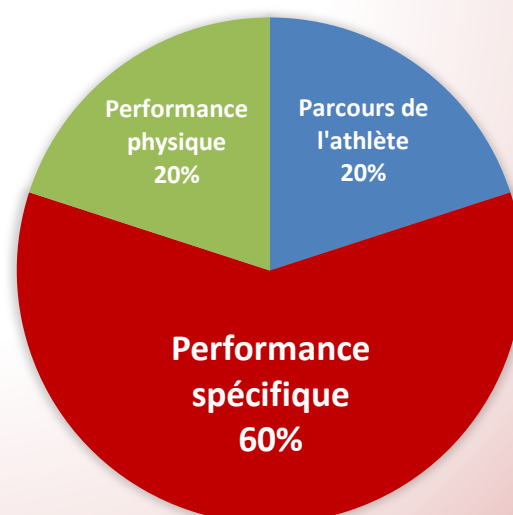
2. CRITÈRES SPORTIFS D'ÉVALUATION

Le programme **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** est basé sur les critères sportifs suivants :

- **Parcours de l'athlète (20%)**
- **Niveau de performance spécifique (60%)**
- **Niveau de performance physique (20%)**

Ces critères déterminent un nombre de points (sur 100) permettant les classements **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**.

En fonction du classement **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** et du quota de **SOTC** attribuées par **Swiss Olympic** pour la saison 2025-26, la répartition de **SOTC** Nationale et Régionale (ou Locale) pour le Patinage artistique sera précisée en adéquation avec les **critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating** en vigueur à la publication des résultats.



2.1. PARCOURS DE L'ATHLÈTE (20%)

Le critère **Parcours de l'athlète**, en corrélation avec le concept **FTEM Patinage artistique**, permet pour un maximum de 20 points, de renseigner sur le potentiel de chaque candidat-e en fonction de ses acquis sportifs, de son âge et de ses perspectives dans la phase « TALENT » par la prise en considération de son classement aux **Championnats suisses 2025** et de son « **Personal Best** » (score total) en compétition sur la saison 2024-25 jusqu'au 23 février 2025 pour l'attribution d'un maximum de 20 points.

En outre, une **Biographie de l'athlète** dûment renseignée par l'entraîneur-e principal-e doit permettre de valider l'intégralité des points obtenus pour le critère **Parcours de l'athlète**.

2.1.1. Classement aux Championnats suisses 2025

	CS 2025
1 ^{ère} place	10,0
2 ^{ème} place	8,0
3 ^{ème} place	6,0
4 ^{ème} place	4,0
de la 5 ^{ème} à la 9 ^{ème} place	3,0
de la 10 ^{ème} à la 14 ^{ème} place	2,0
de la 15 ^{ème} à la 19 ^{ème} place	1,0
à partir de la 20 ^{ème} place	0,0

Un-e athlète qualifié-e et inscrit-e sur la liste de départ aux **Championnats suisses 2025** qui aurait déclaré forfait (WD) en raison d'une blessure, une maladie ou pour toute raison impérieuse, peut demander l'attribution de points correspondant à son classement obtenu lors des Championnats suisses 2024 (sous réserve d'acceptation de la responsable de **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**).

Attention : tout-e athlète classé-e au-delà de la 19^{ème} place aux **Championnats suisses 2025** ne marque pas de point.

2.1.2. Personal Best – Score total en compétition – Saison 2024-25

Hommes Junior	Femmes Junior	Garçons Adv. Novice	Filles Adv. Novice	PB 2025
+ de 200 points	+ de 170 points	+ de 130 points	+ de 120 points	10,0
+ de 190 points	+ de 160 points	+ de 120 points	+ de 110 points	9,0
+ de 180 points	+ de 150 points	+ de 110 points	+ de 100 points	8,0
+ de 170 points	+ de 140 points	+ de 105 points	+ de 95 points	7,0
+ de 160 points	+ de 130 points	+ de 100 points	+ de 90 points	6,0
+ de 150 points	+ de 120 points	+ de 95 points	+ de 85 points	5,0
+ de 140 points	+ de 110 points	+ de 90 points	+ de 80 points	4,0
+ de 130 points	+ de 105 points	+ de 85 points	+ de 77 points	3,0
+ de 120 points	+ de 100 points	+ de 80 points	+ de 74 points	2,0
+ de 110 points	+ de 95 points	+ de 75 points	+ de 71 points	1,0
- de 110 points	- de 95 points	- de 75 points	- de 71 points	0,0

Le « Personal Best » (score total) en compétition est automatiquement pris en compte en fonction des scores obtenus lors des Swiss Cup, des compétitions internationales du calendrier ISU et des **Championnats suisses 2025** dans une catégorie de la relève sur une période allant du 1^{er} septembre 2024 au 23 février 2025.

2.1.3. Biographie

La prise en compte d'informations liées à la **Biographie** des talents devrait permettre de mieux équitablement définir leur potentiel par l'entraîneur-e : de jeunes athlètes d'un même âge chronologique peuvent par exemple présenter un développement biologique différent, en particulier pendant la puberté.

Aussi, la méthode de référence, basée sur l'évaluation de l'entraîneur-e par un questionnaire, devrait être à renseigner en tenant compte des paramètres suivants :

- Volume d'entraînement lié à la phase « TALENT » du **FTEM Patinage artistique**
- État de développement biologique
- Âge d'entraînement
- Capacité de résistance
- Capacité à atteindre des objectifs
- Engagement et motivation pour la performance (Psyché)
- Environnement (sportif, scolaire et entourage)
- Suivi médical, préventif et éthique
- Situation actuelle dans le Sport de performance

Le questionnaire d'évaluation de la **Biographie** est à télécharger par l'entraîneur-e : [ici](#).

Cette évaluation de l'entraîneur-e devrait, dans ses réponses, refléter la réalité et avoir été discutée avec l'athlète et sa famille tout en tenant compte des objectifs fixés par les différentes parties. Malheureusement, en raison du manque de pertinence de ces évaluations les deux années passées, il n'a pas été possible de permettre la mise en place d'une ponctuation reflétant la nuance souhaitée via la **Biographie** dans **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**. Le questionnaire ci-dessus devra toutefois être dûment complété et signé par l'entraîneur-e principal-e dans le cadre d'une étude et avant d'être impérativement retourné **avant le 23 février 2025**, sans rappel et à **Sabrina Martin** (sabrina.martin@swissiceskating.ch). Une partie "remarque" en fin de questionnaire permet à l'entraîneur-e principal-e de justifier ou de compléter les réponses le cas échéant. **En aucun cas ce questionnaire ne devrait être renseigné directement par la famille de l'athlète.**

Attention pour **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** :

- **En cas de non remise du questionnaire** dûment complété et signé par l'entraîneur-e principal-e dans les délais, seulement **50%** des points obtenus pour le critère **Parcours de l'athlète** seraient considérés.
- **En cas de remise d'un questionnaire** complété par des réponses ne reflétant pas la réalité d'une manière flagrante, seulement **75%** des points obtenus pour le critère **Parcours de l'athlète** seraient considérés.

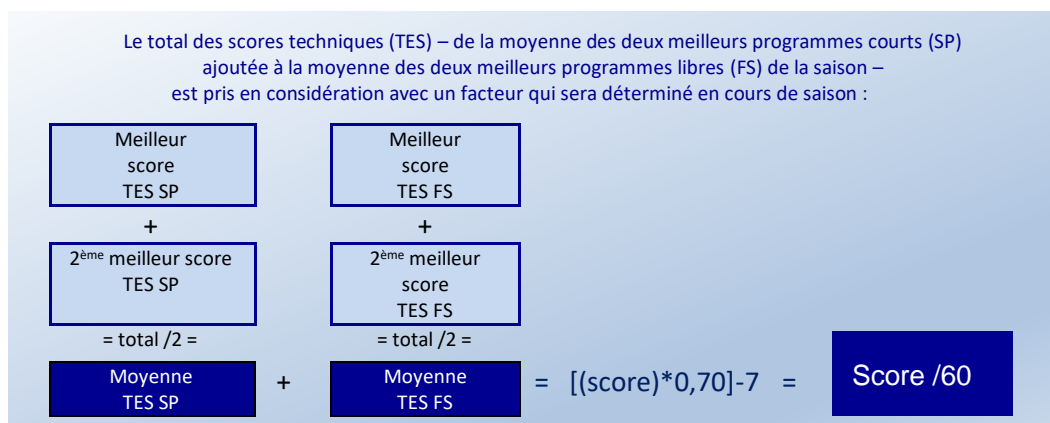
2.2. NIVEAU DE LA PERFORMANCE SPÉCIFIQUE (60%)

Le **niveau de performance spécifique** est déterminé par les scores techniques réalisés à l'occasion de compétitions officielles dans une catégorie nationale ou internationale de la relève (format **ISU Advanced Novice** ou **ISU Junior uniquement**) durant la saison 2024-25 (jusqu'au 17 mars 2025) pour l'attribution d'un maximum de 60 points :

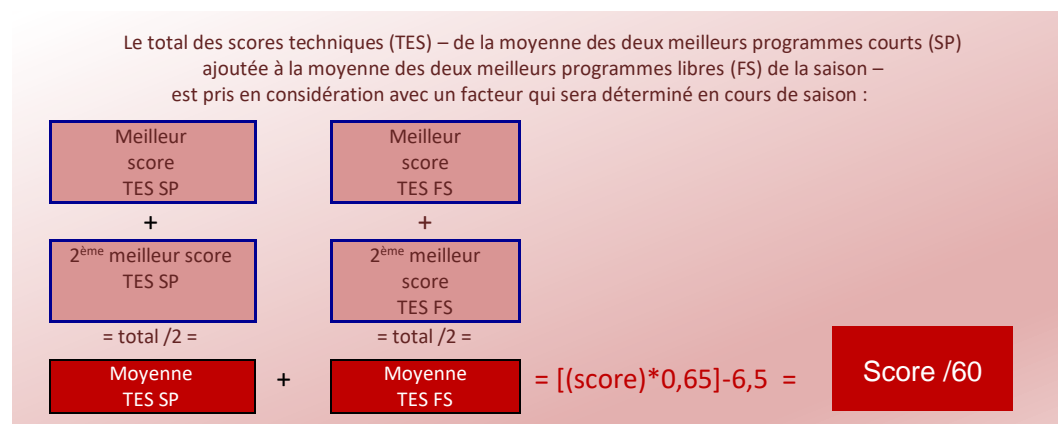
- Championnats suisses 2025
- Swiss Cup 2024-25
- Compétitions internationales du calendrier ISU 2024-25
- Test Skate de Swiss Ice Skating (en cas de besoin)

Pour ce critère, en fonction de choix de l'athlète de déterminer son niveau de performance spécifique soit par des résultats sur le format **ISU Advanced Novice** ou soit sur le format **ISU Junior**, la méthode de calcul utilisée est la suivante :

- Pour un score déterminé sur le format **ISU Advanced Novice** :



- Pour un score déterminé sur le format **ISU Junior** :

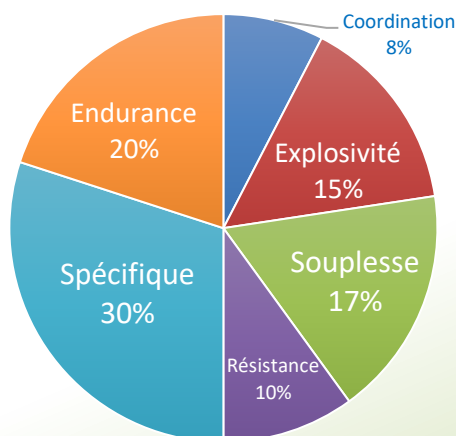


Les scores sont impérativement à compléter par l'entraîneur.e principal.e des athlètes **avant le 23 février 2025**, en fonction du format (**ISU Advanced Novice** ou **ISU Junior**) et au moyen de la forme en ligne dont le lien sera communiqué par Sabrina Martin le moment venu. Les athlètes auront la possibilité de contrôler leurs scores lors des **sessions de tests physiques**. En outre, il est important de rappeler que :

- le format **ISU Advanced Novice** correspond aux programmes des catégories de **Swiss Ice Skating Young Novice (M12)**, **Juvenile (M14)** et **Advanced Novice (M16)** ;
- il n'est pas possible de déterminer un score en mixant des performances réalisées en partie sur le format **ISU Advanced Novice** et d'autres réalisées sur le format **ISU Junior** ;
- un athlète ne pourrait pas marquer plus de 60 points pour ce critère même si son total des scores techniques pointait au-delà des 60 points selon la méthode utilisée ;
- il est indispensable d'avoir participé durant la saison au minimum à deux compétitions de référence choisies dans une même catégorie (format **ISU Advanced Novice** ou format **ISU Junior**) pour remplir ce critère ;
- les scores établis dans la catégorie ISU Senior ne sont pas recevables pour ce critère.

2.3. NIVEAU DE PERFORMANCE PHYSIQUE (20%)

Les exercices de référence choisis pour déterminer le niveau de performance physique et organisés sur plusieurs sessions de tests physiques pour l'attribution maximale de 20 points sont répartis proportionnellement dans les domaines suivants :



Afin de relativiser le total des points obtenus lors des tests physiques en fonction de l'âge (durant la saison en cours) et du genre du/de la candidat-e, un coefficient correctif est attribué total des points selon la grille suivante :

âge de la saison 2024-25	Filles	Garçons
M11 ans	x 1,200	x 1,200
M12 ans	x 1,160	x 1,140
M13 ans	x 1,120	x 1,080
M14 ans	x 1,080	x 1,020
M15 ans	x 1,040	x 0,960
M16 ans	x 1,000	x 0,900
M17 ans	x 0,960	x 0,840
M18 ans	x 0,920	x 0,780

Le score déterminant le niveau de performance physique correspond à l'addition des points collectés sur les différents exercices de tests physiques factorisés par le coefficient correctif correspondant à l'âge et au genre.

5 sessions de tests physiques seront organisées en fonction du nombre de candidats potentiels au **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025** avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement :

Lieu / session	Date	Heures	Nombre de places
Lucerne – PA 1	01.03.2025	14:00 – 18:00	36
Lucerne – PA 2	02.03.2025	08:00 – 12:00	36
Lucerne – PA 3	02.03.2025	13:00 – 17:00	36
Lucerne – PA 4	08.03.2025	14:00 – 18:00	36
Lucerne – PA 5	09.03.2025	08:00 – 12:00	36

Les candidat-e-s reçoivent une convocation à la clôture des inscriptions.

Le protocole de l'organisation et les consignes de réalisation de l'ensemble des tests physiques se trouvent : [ici](#).

Les résultats des tests physiques sont donnés individuellement à chaque athlète à l'issue de chacune des sessions.

2.3.1. Coordination

- **Exercice de corde à sauter n°1** – maximum de sauts ‘simples’ en 15 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 15 secondes :		
	Points	
< 35 sauts	0,00	Insuffisant
35 – 54 sauts	0,25	Passable
≥ 55 sauts	0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter n°2** – maximum de sauts ‘doubles’ en 10 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :		
	Points	
< 10 sauts	0,00	Insuffisant
11 – 24 sauts	0,25	Passable
≥ 25 sauts	0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter n°3** – maximum de sauts ‘croisés-décroisés’ avec les bras et pieds croisés en 10 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :		
	Points	
< 10 sauts	0,00	Insuffisant
11 – 19 sauts	0,25	Passable
≥ 20 sauts	0,50	Satisfaisant

Important : il est demandé à chaque candidat-e d’apporter sa propre corde à sauter et d’enchaîner les essais avec seulement quelques secondes de récupération.

2.3.2. Explosivité

- **Exercice de saut en hauteur sans élan** (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la hauteur de saut réalisée (en cm) :		
	Points	
< 26.0 cm	0,00	Insuffisant
26.0 – 29.9 cm	0,25	Passable
30.0 – 33.9 cm	0,50	Suffisant
34.0 – 37.9 cm	0,75	
38.0 – 41.9 cm	1,00	Satisfaisant
42.0 – 45.9 cm	1,25	
46.0 – 49.9 cm	1,50	
≥ 50.0	1,75	Excellent

- **Exercice de saut en longueur sans élan** (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :		
	Points	
< 160.0 cm	0,00	Insuffisant
160,0 – 174.9 cm	0,25	Passable
175.0 – 189.9 cm	0,50	Suffisant
190.0 – 204.9 cm	0,75	
205.0 – 219.9 cm	1,00	Satisfaisant
220.0 – 234.9 cm	1,25	
235.0 – 249.9 cm	1,50	
≥ 250.0	1,75	Excellent

2.3.3. Souplesse

- **Exercice de souplesse en position assise** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction de l'angle obtenu (en degré) par l'écart maximal des jambes en position assise et en fonction de la distance (en cm) entre le buste et le sol :		
écart de jambes en position assise	Points	
< 120°	0,00	Insuffisant
entre 120° et 150°	0,25	Passable
entre 150° et 180°	0,50	Suffisant

+

distance entre buste et le sol	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,25	Suffisant

- **Exercice des « trois écarts »** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction de la distance (en cm) avec le sol selon sur les écarts de jambes demandés :		
grand-écart – jambe gauche devant	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,25	Suffisant

+

grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,25	Suffisant

+

grand-écart facial	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,25	Suffisant

- **Exercice de l'avion** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais en position avion, seul le meilleur est comptabilisé. Exercice à réaliser sur jambe gauche <u>et</u> sur jambe droite. La pondération est calculée en fonction de l'angle permettant le maintien en hauteur de la jambe libre (en degré) pendant au <u>moins 10 secondes</u> :		
jambe droite d'appui / jambe gauche en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant

+

jambe gauche d'appui / jambe droite en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant

2.3.4. Résistance

- **Exercice de force musculaire du tronc –**
avec mouvement dynamique et cadencé des jambes (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :		Points	
<150 sec		0,00	Insuffisant
150 - 179 sec		0,25	Passable
180 - 209 sec		0,50	Suffisant
210 – 239 sec		0,75	Satisfaisant
≥ 240 sec		1,00	

- **Exercice de force musculaire « latéral » -**
avec mouvement dynamique et cadencé du bassin (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai, côté au choix (gauche ou droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :		Points	
<30 sec		0,00	Insuffisant
30 – 49 sec		0,25	Passable
50 – 69 sec		0,50	Suffisant
70 – 89 sec		0,75	Satisfaisant
≥ 90 sec		1,00	

2.3.5. Spécifique

- **Exercice de rotation maximale sans élan** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la rotation réalisée, dans son sens de rotation usuel, sur un saut sans élan départ sur 2 pieds et arrivée debout sur un ou deux pieds :		Points	
≤ 2		0,00	Insuffisant
> 2 mais ≤ 2½		1,00	Passable
> 2½ mais ≤ 3		2,00	Suffisant
> 3		3,00	Satisfaisant

- **Exercice de contrôle de rotation** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la réussite à contrôler sa rotation sur un saut sans élan (départ et arrivée sur 2 pieds et dans son sens de rotation usuel), avec un arrêt précis de la rotation après :				Points	
	¼ tour	→ non réussi		0,00	Insuffisant
	¾ tour	→ réussi	1½ tour	0,25	
	1½ tour	→ réussi	2 tours	0,50	Passable
	2 tours	→ réussi	2½ tours	1,00	Suffisant
	2½ tours	→ réussi	3 tours	2,00	Satisfaisant
	3 tours	→ réussi		3,00	Excellent

- **Exercice de rotation du « double Axel »** avec élan (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération pour tous les candidats est calculée en fonction du nombre de rotations réalisé sur la base d'un exercice de 2A ou 3A engagé avec élan, dans son sens de rotation usuel et arrivé debout en <u>stabilité sur un pied</u> (au moins 3 secondes) :		Points	
1A ou 2A<<		0,00	Insuffisant
2A< ou 2Aq		1,00	Passable
2A		2,00	Suffisant
3A< ou 3Aq		3,00	Satisfaisant
3A		4,00	Excellent

2.3.6. Endurance

- Exercice de la course « navette »

- vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)
- feuille de score : [ici](#)
- fichier audio : [ici](#)

Il est très important d'avoir été entraîné à cet exercice avant le jour du test !

Principe de l'exercice : courir entre 2 lignes espacées de 20m, avec un tempo donné par un signal acoustique qui indique à quel moment les coureurs doivent avoir franchi la ligne. Durant le test, le tempo augmentera continuellement. Plus un coureur court longtemps, plus il recevra de points.

La pondération est calculée en fonction du palier atteint (un seul essai) :

	Points
< niveau 06	0,00
≥ niveau 06 < niveau 07	0,50
≥ niveau 07 < niveau 08	1,00
≥ niveau 08 < niveau 09	1,50
≥ niveau 09 < niveau 10	2,00
≥ niveau 10 < niveau 11	2,50
≥ niveau 11 < niveau 12	3,00
≥ niveau 12 < niveau 12/6	3,50
≥ niveau 12/6 < niveau 13	4,00
≥ niveau 13 < niveau 13/6	4,50
≥ niveau 13/6	5,00

En cas de doute ou de confusion dans les termes employés dans le présent document rédigé parallèlement en français et en allemand, c'est toujours la version française qui fait foi.

3. RAPPEL DES DATES IMPORTANTES

03.01.2025 - 03.02.2025

Inscription sur le VVA d'un·e candidat·e par son club :

- avec la mention du format ISU de compétitions (Junior ou Adv. Novice)
- avec la mention du choix de la session de tests physiques
- avec le paiement de l'inscription sur le compte indiqué en page 2
- avec la vérification et la mise à jour des données personnelles de l'athlète dans le système des membres de Swiss Ice Skating

15.02.2025

Envoi par courriel de Swiss Ice Skating aux candidat.e.s :

- de la convocation pour la session de tests physiques

AVANT LE 23.02.2025

Renseignements par l'entraîneur.e à Sabrina Martin :

- des scores pour le niveau de la performance spécifique
- de la biographie de l'athlète

01.-02.03.2025

+

08.-09.03.2025

Sessions des tests physiques à Lucerne

***** selon la convocation *****

Ne pas oublier de remettre à l'accueil à l'arrivée :

- l'attestation médicale (EMS)

10.04.2025

Résultats de **PISTE PATINAGE ARTISTIQUE 2025**

Ittigen, le 25 octobre 2024