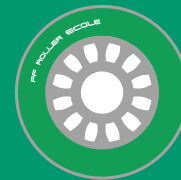




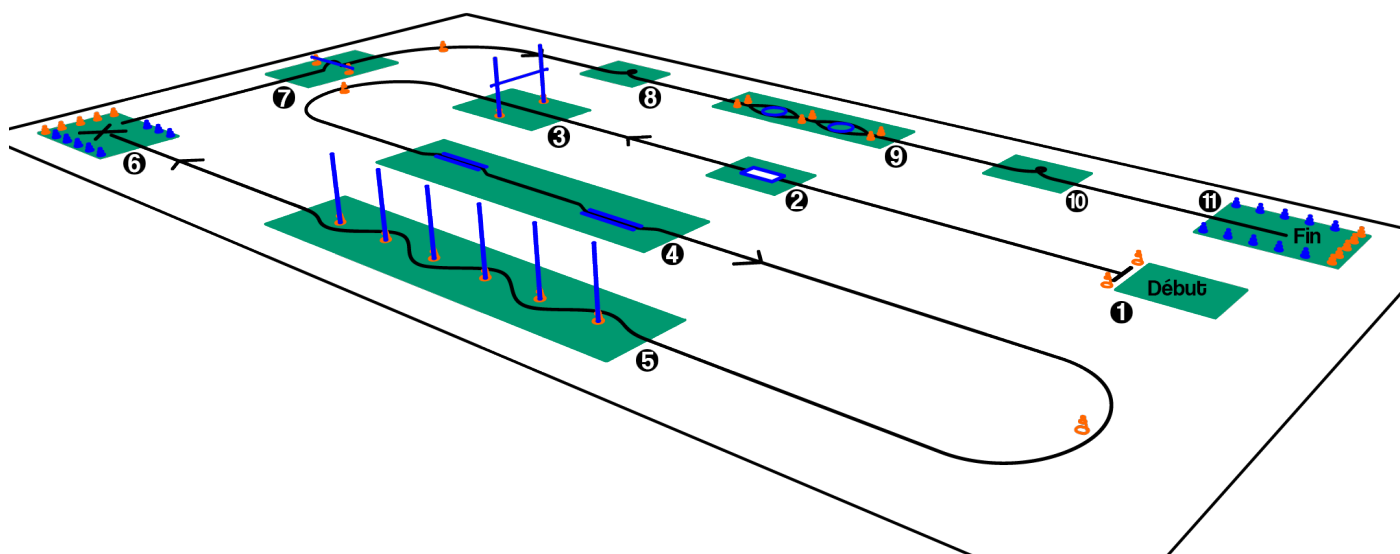
Roue Verte



Il s'agit du deuxième test de niveau de l'Ecole de Roller Sports. C'est un parcours qui comprend au total 11 difficultés caractérisant différentes habiletés techniques. Il est validé si le candidat en réussit au moins 10, en 2 essais maximum.

L'évaluation de ce test doit être réalisée par un moniteur diplômé (B.I.F. minimum).

En l'absence d'une aire d'évolution suffisamment grande, le moniteur peut adapter le parcours aux moyens à sa disposition.



Éléments techniques & critères de validation

1. S'équiper

✓ Le patineur s'équipe seul. Il règle le serrage de ses rollers et de ses protections.

2. Franchir un tapis

✓ Il franchit le tapis en se laissant rouler, sans s'arrêter.

3. S'accroupir en roulant

- patineur de moins de 1m50 Hauteur de barre = 1m
- patineur de 1m50 à 1m75 Hauteur de barre = 1m10
- patineur de plus de 1m75 Hauteur de barre = 1m20

✓ Il doit passer sous la barre sans la faire tomber et sans déséquilibre.

4. Tenir en équilibre sur chaque patin

✓ Il roule bien sur un seul patin sur toute la longueur de chaque zone dédiée et attrape le patin libre avec une main.

5. Faire du slalom à pieds joints (6 plots alignés, espacés de 2m)

✓ Il passe bien successivement de part et d'autre des plots en se laissant rouler.

6. Faire glisser une genouillère au sol en roulant

✓ Il s'arrête en faisant glisser une genouillère au sol dans la zone dédiée.

7. Sauter au-dessus d'une barre (H=20cm)

✓ Il saute par dessus la barre sans la toucher.

8. Se retourner d'avant en arrière

✓ Il passe d'un déplacement avant à un déplacement arrière.

9. Faire 2 « citrons » en arrière

✓ Il doit bien passer entre les plots et autour des cerceaux en roulant en arrière.

10. Se retourner d'arrière en avant

✓ Il passe d'un déplacement arrière à un déplacement avant.

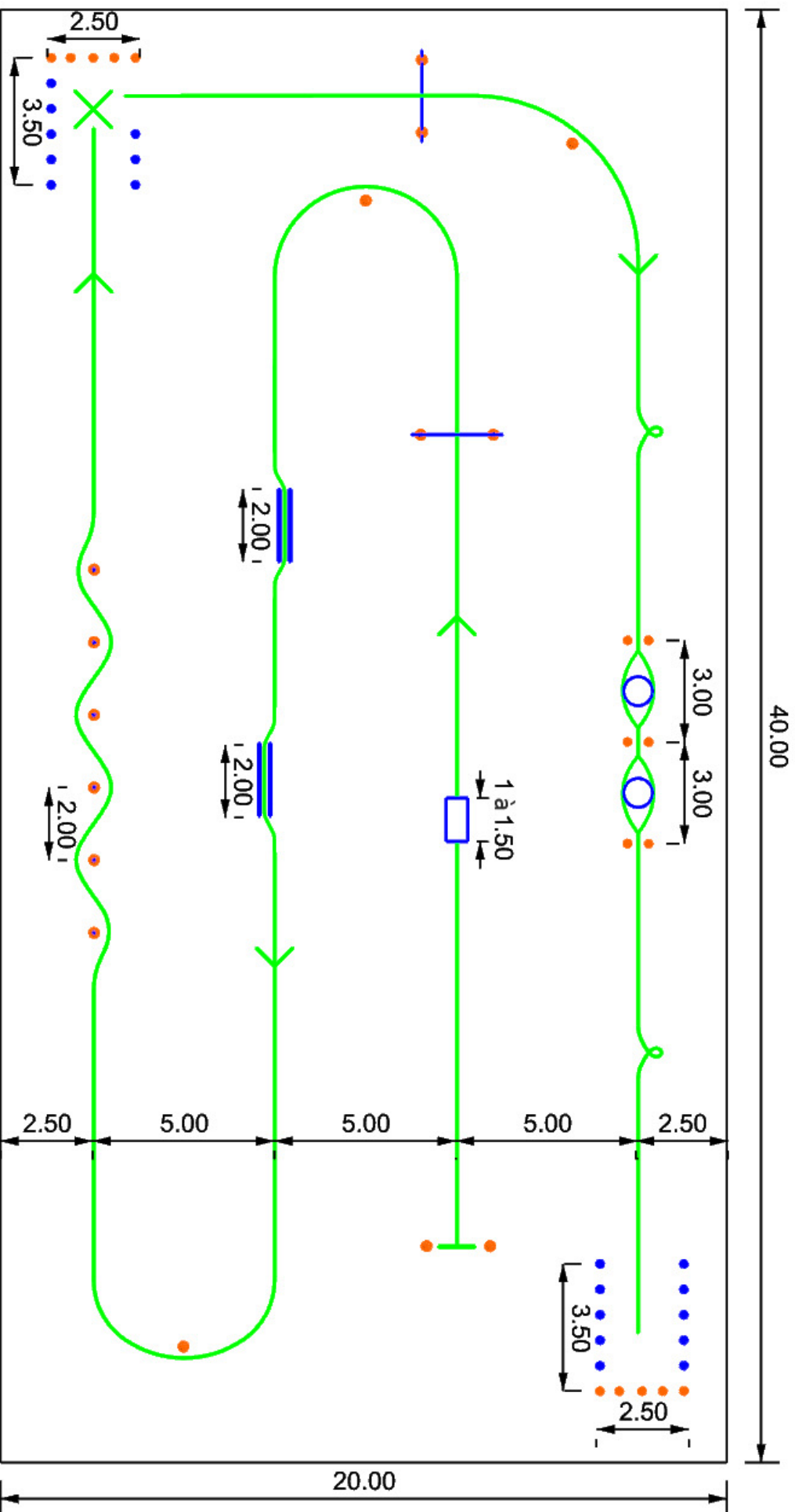
11. S'arrêter dans la zone dédiée (3m50 x 2m50)

✓ Il freine et s'arrête dans la zone dédiée.



Fédération Française

FFRoller Ecole



Besoins matériels :

- Une trentaine de plots de différentes tailles pour matérialiser des zones ou des portes : plots de slalom (hauteur 7 à 25cm), plots de chantier (hauteur 25 à 60cm), ou demi-sphères souples.
- 1 construy-foot ou tout autre système permettant de poser des barres aux hauteurs demandées. Chaque barre ainsi posée doit pouvoir tomber si elle est touchée.
- 2 cerceaux de petite taille (diamètre 60cm maximum) pour les citrons arrière.
- Un tapis de 1 à 3cm d'épaisseur et de 1m à 1m50 de long.
- 6 piquets de slalom.
- 4 lattes ou barres de 2m00 de long.
- Un décimètre pour vérifier les différentes mesures du parcours.