



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace
Fiche Technique Synthétique - Niveaux de Difficulté Eléments Requis couples Non ISU

Pirouette (Pir)	<p>1 1 tour mini sur 1 pied pour chaque partenaire (début sur 2 pieds permis)</p> <p>2 3 tours mini sur 1 pied pour chaque partenaire (début sur 2 pieds permis) + 1 variante difficile pour un partenaire pendant 1 tour mini</p> <p>3 1 variante difficile d'une position de base (pendant 3 tours au moins en position établie) pour chacun des partenaires (démarré sur 1 pied)</p>
Séquence de Pas en positions ou sans se toucher (SqPCi, SqPMeSST, SqPDiSST)	<p>Base Retournements inclus + 50% exécutés</p> <p>1 1 Retournements difficile parmi les 6 pour chacun, couvrant 50% du tracé + (uniquement pour Séquence en Positions de Danse : 1 position parmi les Valse, Kilian, Fox)</p> <p>2 1 Tw + 1 Retournement difficile # couvrant 75% du tracé + (uniquement pour Séquence en Positions de Danse : 2 positions # établies parmi les 3)</p>
Pose Synchronisée (PoSyn)	<p>1 3 sec. mini pour les deux partenaires (en même temps) + (Préparatoire seulement) présence Attitude (> ou = horizontale 1 sec. mini) pour un partenaire</p> <p>2 3 sec. mini en carre pour les deux partenaires + (Préparatoire et Avenir seulement) présence Attitude (> ou = horizontale 1 sec. mini) pour un partenaire</p> <p>3 1 Type de Pose difficile (ex. Attitude, Arabesque, Aigle, Ina Bauer) 3 sec. en carre différent pour les deux partenaires + (Préparatoire et Avenir seulement) présence Attitude (> ou = horizontale 3 sec. mini) pour un partenaire</p>
Attitude Synchronisée (AttSyn)	<p>1 3 sec. mini identique ou différente pour les deux partenaires (en même tps) + > ou = horizontale pdt 1 sec. Mini pour les deux partenaires</p> <p>2 3 sec. mini identique ou différente pour les deux partenaires (en même tps) + > ou = horizontale pdt 3 sec. Mini pour les deux partenaires</p> <p>3 3 sec. mini identique ou différente pour les deux partenaires (en même tps) + > ou = horizontale pdt 3 sec. Mini pour les deux partenaires + en carre pour les 2 partenaires sur la totalité de l'attitude</p>
Twizzles Synchronisés (TwS)	<p>1 1 tour mini sur un pied exécuté simultanément par les deux partenaires</p> <p>2 2 tours sur un pied exécutés simultanément par les deux partenaires</p> <p>3 2 tours sur un pied exécutés simultanément par les deux partenaires + 1 Caract difficile</p>
Série de Twizzles Synchronisés (SeTwS)	<p>1 1 tour mini sur un pied exécuté simultanément par les deux partenaires sur chacun des 2 twizzles</p> <p>2 1 tour sur un pied exécuté simultanément par les deux partenaires sur chacun des 2 twizzles + carres d'entrée différentes et sens de rotation différents sur les 2 twi</p> <p>3 2 tours sur un pied exécutés simultanément par les deux partenaires + carres d'entrée différentes et sens de rotation différents sur les 2 twi + 1 Caract difficile (Grpe A ou B)</p>