



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace
Fiche Technique Synthétique – Niveaux de Difficulté Eléments Requis solos

	Base	1	2	3	4
Pirouette (sPir)		mini 1tr Lame, Poussin, Avenir mini 2trs Benjamin, Minime, Adulte Bro Mini 3trs Cadet, adulte Arg	démarrage sur 1 pd + 1podi 1type 3trs	démarrage sur 1 pd + Opt 1: 2#podi 2#types 2trs OU Opt 2: podi 1type 3trs et 1 Caract diff d'entrée ou de sortie	A partir de Minime uniquement démarrage sur 1 pd + 2#podi 2#types 3trs et 1 Caract d'entrée ou de sortie
Pirouette combinée (sPirCo)		3trs 1 pd + 1 tr 1 pd OU 1tr 1pd + 3 trs 1pd	démarrage sur 1 pd + 1podi 1type 3trs Sur 1ère partie 1 ou 2ème partie	démarrage sur 1 pd + 1podi 1type 3trs 1ère partie + 1podi 1type# 3trs 2e partie	démarrage sur 1 pd + 1podi 1type 3trs 1ère partie + 1podi 1type# 3trs 2e partie + 1 Caract d'entrée ou de sortie
Twizzle (sTWS)		mini 1tr complet sur 1pd	2trs complets sur 1 pd	2trs complets sur 1pd + 1 carac add	
Série twizzles (sSTWS)		1tr + 1tr	#carre & #sens + opt 1: 2trs + 2trs + 2 carac add opt 2: > sur même pied 2trs + 2trs+1carac add	#carre & #sens + opt 1: 3trs + 3trs+2# carac add gp# opt 2 > sur même pied 3trs + 3trs+2# carac add	#carre & #sens + Opt 1: 4trs + 4trs + 3# carac add 3gp# opt 2 > sur même pied 4trs + 4trs +2# carac add gp#
Definition Carac groupe C		2 tr minimales, 3 trs Cadet, junior et Senior; #carre: S3 pas entre 2ème et 3ème twi Entrée du 1er Tw par un Saut de danse			
Séquences de pas (sSqPMe) (sSqPDi) (sSqP5e) (sSqPdCi) (sSqPpCi)	<ul style="list-style-type: none"> 50% exécuté 50% retournements 	<ul style="list-style-type: none"> mini 2# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) 50% du tracé 	<ul style="list-style-type: none"> mini 3# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) 75% du tracé, 1 série de pas sur 1 pd de 2 retour dont 1 validé 	<ul style="list-style-type: none"> A partir de Minime uniquement mini 4# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) si Tw, ce doit être un 1 double Tw 75% du tracé 1 série de pas sur 1 pd de 2 retour dont 1 validé pas multidirectionnels 1 mvt de corps 	<ul style="list-style-type: none"> A partir de Minime uniquement mini 5# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) si Twi, ce doit être un 1 double twi 75% du tracé 1 série de pas sur 1 pd de 3 retour dont 2 validés pas multidirectionnels 1 mvt de corps
Attitude (sAtt)		Attitude tenue mini 3s et mini 1s $\geq 90^\circ$ Pour lame: Att tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$	Attitude tenue mini 3s à $\geq 90^\circ$	Attitude tenue mini 3s à $\geq 90^\circ$ & en carre	
Attitude combinée (sACo)		2# att L'une : tenue mini 3s et mini 1s $\geq 90^\circ$ L'autre # : tenue mini 3s et mini 1s $\geq 90^\circ$	2# att en carre L'une : tenue mini 3s et mini 1s $\geq 90^\circ$ L'autre # : tenue mini 3s et mini 3s $\geq 90^\circ$	2# att en carre L'une : tenue mini 3s et mini 3s $\geq 90^\circ$ L'autre # : tenue mini 3s et mini 3s $\geq 90^\circ$	
Attitude changement de carre (sACC)		Part1: Att tenue mini 3s et mini 1s $\geq 90^\circ$ Part2: idem chgt de carre identifié	1 Partie: 3s $\geq 90^\circ$ en carre Autre partie: 1s $\geq 90^\circ$ en carre Jbe $\geq 90^\circ$ pdt chgt de carre	1 Partie: 3s $\geq 90^\circ$ en carre Autre partie: 3s $\geq 90^\circ$ en carre Jbe $\geq 90^\circ$ pdt chgt de carre	

Adulte

Pose		Pose tenue mini 3s	Pose tenue mini 3s en carre	Pose difficile tenue mini 3s & en carre	
Pose combinée		mini 3s sur chaque partie Niv Cadet et or adulte Arg / Or 1 Att mini 3s et 1s $\geq 90^\circ$	mini 3s en carre sur chaque partie Niv Cadet et or adulte Arg / Or 1 Att mini 3s et 1s $\geq 90^\circ$	2 # po difficile mini 3s sur chaque partie & en carre Niv Cadet et or adulte Arg / Or 1 Att mini 3s $\leq 90^\circ$ (totalité de la pose doit être en carre)	