

Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace
Fiche Technique Synthétique - Eléments Requis Solos - Saison 2018-2019

Danse Libre Solo			
Lame (Préli)	50''	sPir sAtt	1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 1 tour minimum sur un pied 1 Attitude
Poussin	1'	sAtt sSqPCi sPir	1 Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire de petit diamètre au centre de la piste comportant des Retournements 1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 1 tour minimum sur un pied
Avenir ou Prépa +	1'	sAtt sSqPCi sPir	1 Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire de petit diamètre au centre de la piste avec Retournements 1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 1 tour minimum sur un pied
Benjamin ou Pré-Bronze +	1'30	sAtt sSqPCi sPir sTw	1 Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire de petit diamètre au centre de la piste avec Retournements 1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 2 tours minimum sur un pied 1 Twizzle Solo
Minime ou Bronze +	1'45	sAtt sSqPDi sPir sTwS	1 Attitude 1 Séquence de Pas Diagonale avec Retournements 1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 2 tours minimum sur un pied 1 Série de Twizzles Solo
Danse d'Interprétation Solo			
Cadet ou Argent +	2'	sPoCo sSqPCi sPir sTwS	1 Pose Combinée comportant une Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire avec Retournements 1 Pirouette Solo, mais pas plus (pas Pirouette Combinée) : 3 tours minimum sur un pied 1 Série de Twizzles Solo
Junior ou Vermeil +	2'30	sACo sSqPCi/ sSqPSe sPirCo sTwS	1 Attitude Combinée 1 Séquence de Pas Circulaire ou Serpentine (2 lobes) avec Retournements 1 Pirouette Solo Combinée, mais pas plus : au moins 3 tours sur un pied dans l'une des parties et au moins un tour sur l'autre pied dans l'autre partie 1 Série de Twizzles Solo
Sénior	2'30	sACC sSqPCi/ sSqPSe sPirCo sTwS	1 Attitude avec Changement de Carre 1 Séquence de Pas Circulaire ou Serpentine (2 lobes) avec Retournements 1 Pirouette Solo Combinée, mais pas plus : au moins 3 tours sur un pied dans l'une des parties et au moins un tour sur l'autre pied dans l'autre partie 1 Série de Twizzles Solo
Adulte Pré-Bronze	1'30	sPo sSqPpCi sPir	1 Pose 1 Séquence de Pas Circulaire de petit diamètre avec Retournements 1 Pirouette Solo (pas Pirouette Combinée) : 2 tours minimum sur un pied
Adulte Bronze	1'30	sPoCo sSqPMe sPir sTw	1 Pose Combinée 1 Séquence de Pas Médiane comportant des retournements 1 Pirouette Solo (pas Pirouette Combinée) : 2 tours minimum sur un pied 1 Twizzle Solo
Adulte Argent	2'	sPoCo sSqPCi sPir sTwS	1 Pose Combinée comportant une Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire avec Retournements 1 Pirouette Solo simple de trois tours minimum (deuxième Pirouette Solo simple ou Combinée autorisée) 1 Série de Twizzles Solo
Adulte Or	2'30	sPoCo sSqPCi/ sSqPSe sTwS sPirCo	1 Pose Combinée comportant une Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire ou Serpentine (2 lobes) comportant des Retournements, 1 Série de Twizzles Solo 1 Pirouette Solo Combinée : au moins 3 tours sur un pied dans l'une des parties et au moins un tour sur l'autre pied dans l'autre partie