

## 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 Opt 2: podi 1type 3trs et 1 Caract diff d'entrée ou de sortie	<b>A partir de Minime uniquement</b> 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 <u>ou</u> 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 twizzle (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 minimes, 3 trs Cadet, junior et Senior; #carre; ≤3 pas entre 2ème et 3ème twi			
		Saut de danse (possibilité entre le 1er et 2ème Twi)			
Séquences de pas (sSqPMe) (sSqPDi) (sSqPCi) (sSqPSe) (sSqPdCi) (sSqPpCi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% exécuté</li> <li>• 50% retournements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mini 2# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw)</li> <li>• 50% du tracé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mini 3# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw)</li> <li>• 75% du tracé,</li> <li>• 1 série de pas sur 1 pd de 2 retour dont 1 validé</li> </ul>	<p><b>A partir de Minime uniquement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mini 4# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) si Twi, ce doit être un 1 double twi</li> <li>• 75% du tracé</li> <li>• 1 série de pas sur 1 pd de 2 retourn dont 1 validé</li> <li>• pas multidirectionnels</li> <li>• 1 mvt de corps</li> </ul>	<p><b>A partir de Minime uniquement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mini 5# pas validés (B,R,Cr,Mk,Ch,Tw) si Twi, ce doit être un 1 double twi</li> <li>• 75% du tracé</li> <li>• 1 série de pas sur 1 pd de 3 retourn dont 2 validés</li> <li>• pas multidirectionnels</li> <li>• 1 mvt de corps</li> </ul>

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

	Base	1	2	3	4
Attitude (sAtt)		Attitude tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$	Attitude tenue mini 3s à $\leq 90^\circ$	Attitude tenue mini 3s à $\leq 90^\circ$ & en carre	
		Pour lame: Att tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$			
Attitude combinée (sAcO)		2# att l'une : tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$ l'autre : tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$	2# att l'une : tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$ l'autre : tenue mini 3s $\leq 90^\circ$	2# att & en carre les deux att tenues mini 3s à $\leq 90^\circ$	
Attitude changement de carre (sACC)		part1: Att tenue mini 3s et mini 1s $\leq 90^\circ$ part2: idem chgt de carre correct	1ère partie: 3s $\leq 90^\circ$ en carre autre partie: 1s $\leq 90^\circ$ en carre jbe $\leq 90^\circ$ pdt chgt de carre	1ère partie 3s mini $\leq 90^\circ$ en carre autre partie 3s mini à $\leq 90^\circ$ en carre jbe $\leq 90^\circ$ pdt chgt de carre	
Pose combinée		mini 3s sur chaque partie niv Cadet 1 Att mini 3s et 1s $\leq 90^\circ$	mini 3s sur chaque partie & en carre niv Cadet 1 Att mini 3s et 1s $\leq 90^\circ$	2 # po difficile mini 3s sur chaque partie & en carre niv Cadet 1 Att mini 3s $\leq 90^\circ$ (totalité de la pose doit être en carre)	

Version du 25/08/2018

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

Version du 25/08/2018