



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

Pirouette (Pir)	<ol style="list-style-type: none"> 1 1 tour mini sur 1 pied pour chaque partenaire (début sur 2 pieds permis) 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 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)
Pas (SqPMeSST, SqPDiSST)	<p>Base Au moins 50% de la séquence de pas doit être exécuté par les deux partenaires et comporter des retournements</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 1 type de retournements difficile + couvrant 50% du tracé 2 1 Twi et 1 autre retournement difficile parmi les 5 pour chacun + couvrant 75% du tracé
Pose Synchronisée (PoSyn)	<ol style="list-style-type: none"> 1 3 sec. mini pour les deux partenaires (en même temps) + (Avenir seulement) présence Attitude (\geq horizontale 1 sec. mini) pour un partenaire 2 3 sec. mini en carre pour les deux partenaires + (Avenir seulement) présence Attitude (\geq horizontale 1 sec. mini) pour un partenaire 3 1 Type de Pose difficile (ex. Attitude, Arabesque, Aigle, Ina Bauer) 3 sec. en carre différent pour les deux partenaires + (Avenir seulement) présence Attitude (\geq horizontale 3 sec. mini) pour un partenaire
Twizzles Synchronisés (TwS)	<ol style="list-style-type: none"> 1 1 tour mini sur un pied exécuté simultanément par les deux partenaires 2 2 tours sur un pied exécutés simultanément par les deux partenaires 3 2 tours sur un pied exécutés simultanément par les deux partenaires + 1 Caract difficile