



**CSN**  
**DANSE**  
**SUR GLACE**

**COMMISSION DES REGLEMENTS**

**COMMISSION NATIONALE DES OFFICIELS D'ARBITRAGE**

# **HANDBOOK**

# **PANEL TECHNIQUE**

**CATEGORIES SOLOS**  
**ET**  
**ADULTES SOLOS**

**Saison 2020-2021**

# SOMMAIRE

<b>PRINCIPES DE BASE</b>	<b>PAGE 2</b>
<b>ELEMENTS REQUIS EN DANSE LIBRE</b>	<b>PAGE 3</b>
<b>ELEMENTS REQUIS EN DANSE D'INTERPRETATION</b>	<b>PAGE 3</b>
<b>ELEMENTS REQUIS EN DANSE D'INTERPRETATION ADULTES</b>	<b>PAGE 4</b>
<b>PIROUETTE SOLO</b>	<b>PAGE 5</b>
<b>PIROUETTE COMBINEE SOLO</b>	<b>PAGE 8</b>
<b>SERIE DE TWIZZLES SOLO</b>	<b>PAGE 10</b>
<b>SEQUENCE DE PAS SOLO</b>	<b>PAGE 13</b>
<b>POSE</b>	<b>PAGE 15</b>
<b>POSE COMBINEE</b>	<b>PAGE 16</b>
<b>ATTITUDE</b>	<b>PAGE 17</b>
<b>ATTITUDE COMBINEE</b>	<b>PAGE 18</b>
<b>MOUVEMENT CHOREGRAPHIQUE GLISSE</b>	<b>PAGE 19</b>
<b>DEDUCTIONS APPLIQUEES PAR LE PANEL TECHNIQUE</b>	<b>PAGE 20</b>
<b>GLOSSAIRE TECHNIQUE</b>	<b>PAGE 21</b>
<b>FICHES SYNTHETIQUES ELEMENTS PAR CATEGORIES</b>	<b>PAGE 24</b>

## PRINCIPES DE BASE

- 1- Le panel technique doit identifier les éléments qui sont exécutés et non ce qui est marqué sur la feuille d'éléments.
- 2- Pour que le panel technique donne un niveau, il faut que l'élément remplisse, au minimum, toutes les exigences d'un niveau de base ou d'un niveau 1.
- 3- Si un programme se finit par un élément, ce dernier est identifié jusqu'au stop final de l'élément, même si la musique est déjà arrêtée.
- 4- Si un élément commence après le temps réglementaire (+10s du temps), il ne sera pas identifié.
- 5- Si un élément illégal est exécuté durant le programme, une déduction pour « illégal élément » doit être appelé, et l'élément recevra automatiquement un niveau 1, si bien sûr, il remplit toutes les exigences de ce dernier. Dans le cas contraire, il sera appelé « **no level** ».
- 6- Chute : Perte de contrôle par un Patineur ayant pour effet que la majorité du poids de son corps est sur la glace, supporté par toute partie de son corps autre que les lames (par exemple : main(s), genou(x), fesse(s), toute partie du (des) bras).

## ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES LIBRE SOLOS

	DANSE LIBRE LAME	DANSE LIBRE POUSSINS	DANSE LIBRE PREPARATOIRE / AVENIR	DANSE LIBRE BENJAMIN	DANSE LIBRE MINIME
<b>ATTITUDE</b>	1 Attitude				
<b>PIROUETTE</b>	1 <b>Pirouette Solo Simple</b> (Pirouette combinée non autorisée, mais pas plus, de <b>2 tours minimum sur 1 pied</b> )			1 <b>Pirouette Solo Simple</b> (Pirouette combinée non autorisée, mais pas plus, d' <b>1 tour minimum sur 1 pied</b> )	
<b>SEQUENCE DE PAS</b>		1 <b>Circulaire</b> de petit diamètre au centre de la piste, comportant des retournements			1 Séquence de Pas <b>Diagonale</b> comportant des retournements
<b>SERIE DE TWIZZLE</b>				1 Série de Twizzles Solos	

## ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATION SOLOS

	DANSE D'INTERPRETATION CADET	DANSE D'INTERPRETATION JUNIOR	DANSE D'INTERPRETATION SENIOR
<b>POSE COMBINEE / ATTITUDE</b>	1 <b>Pose Combinée</b> comportant 1 <b>Attitude</b>	1 <b>Attitude Combinée</b>	1 <b>Attitude Combinée</b> avec Changement de carres
<b>SEQUENCE DE PAS</b>	1 <b>Circulaire</b> comportant des retournements	1 <b>Circulaire ou Serpentine en S</b> (2 Lobes) comportant des retournements	
<b>PIROUETTE / PIROUETTE COMBINEE</b>	1 <b>Pirouette Simple</b> mais pas plus de 3 tours minimum sur 1 pied  Pirouette Combinée non autorisée	1 <b>Pirouette Combinée</b> mais pas plus, de 3 tours minimum sur 1 pied dans l'une des parties et 1 tour minimum sur l'autre pied dans l'autre partie	
<b>SERIE TWIZZLE</b>	1 Série de Twizzle		
<b>MOUVEMENT GLISSE CHOREGRAPHIQUE</b>			1 Mouvement Glissé Chorégraphique

## ELEMENTS REQUIS POUR LES DANSES D'INTERPRETATION SOLOS ADULTES

	DANSE D'INTERPRETATION ADULTE PRE-BRONZE	DANSE D'INTERPRETATION ADULTE BRONZE	DANSE D'INTERPRETATION ADULTE ARGENT	DANSE D'INTERPRETATION ADULTE OR
<b>POSE / POSE COMBINEE</b>	1 Pose	1 Pose Combinée	1 Pose Combinée comportant 1 Attitude	
<b>SEQUENCE DE PAS</b>	1 <b>Circulaire</b> de petit diamètre avec des retournements	1 <b>Médiane</b> avec des retournements	1 <b>Circulaire</b> comportant des retournements	1 <b>Circulaire ou Serpentine en S</b> (2 Lobes) comportant des retournements
<b>PIROUETTE / PIROUETTE COMBINEE</b>	1 <b>Pirouette Simple</b> mais pas plus de 2 tours minimum sur 1 pied  <b>Pirouette Combinée non autorisée</b>		1 <b>Pirouette Simple</b> mais pas plus de 3 tours minimum sur 1 pied  <b>Une 2<sup>ème</sup> Pirouette simple ou combinée autorisée</b>	1 <b>Pirouette Combinée</b> mais pas plus, de 3 tours minimum sur 1 pied dans l'une des parties et 1 tour minimum sur l'autre pied dans l'autre partie
<b>TWIZZLES / SERIE TWIZZLES</b>		1 Twizzle solo	1 Série de Twizzles Solo	

# PIROUETTE SOLO – sPir

## INSTRUCTIONS D'APPEL

Pour un Niveau de Difficulté 1, il faudra exécuter au moins :

- **1 tour** sur un pied jusqu'à Avenir,
- **2 tours** en catégorie Benjamin, Minime et Adulte Bronze,
- **3 tours** en catégorie Cadet et Adulte Argent.

1. Une pirouette sera identifiée mais aucun niveau ne lui sera attribué lorsque le patineur démarre la carre d'entrée sans exécuter au moins un tour complet.

2. Si le mouvement de rotation a commencé et que le patineur est encore sur deux pieds après plus d'1/2 tour, elle sera réduite d'1 niveau de difficulté.

3. S'il se produit une perte de contrôle avec support additionnel (toucher de glace de la jambe/pied libre et/ou la (les) main(s)) après le démarrage de la Pirouette et que la Pirouette se poursuit sur un pied après le toucher de glace sans interruption, le Niveau de Difficulté sera déterminé en fonction du nombre de rotations exécutées et sera réduit d'1 niveau par toucher de glace.

Mais si le patineur reste sur deux pieds pour rétablir la pirouette pendant plus d'1/2 tour, elle sera annoncée Niveau de Difficulté 1.

4. Si une chute ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant la Pirouette et qu'elle est immédiatement suivie par un mouvement de rotation (pour combler l'espace-temps), le Niveau de Difficulté lui sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour l'obtention d'un Niveau 1 ne sont pas remplies et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.

5. Si une pirouette combinée est effectuée à la place d'une pirouette simple requise, le panel technique appellera une pirouette combinée.

La pirouette combinée entière sera considérée comme un élément additionnel ce qui se traduit dans les faits par : **"PirCo - sans niveau" et ajout d'une déduction "extra élément"**.

## PRINCIPES D'APPEL ADDITIONNELS

La première Pirouette ou Pirouette Combinée exécutée sera identifiée comme la Pirouette requise, un Niveau de Difficulté lui sera attribué, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un Niveau 1 ne sont pas remplies.

Les Pirouettes suivantes seront appelées **Extra Élément sans valeur**.

## POSITIONS DE BASE POUR LES PIROUETTES

**1. Position Debout :** exécutée sur un pied, la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie et le haut du corps droit (proche de la verticale), cambrée vers l'arrière ou cambrée sur le côté. (Si l'angle entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse est inférieur à 120°, elle sera considérée comme une Pirouette Assise.)

**2. Position Assise :** exécutée sur un pied avec la jambe porteuse pliée en position accroupie sur un pied et la jambe libre dirigée vers l'avant, le côté ou en arrière. (Si l'angle entre la cuisse et le tibia est supérieur à 120°, elle sera considérée comme une Pirouette Debout ou Allongée selon les autres critères qui caractérisent ces Positions).

**3. Position Allongée :** exécutée sur un pied avec la jambe porteuse tendue ou légèrement pliée et le corps penché en avant de manière à ce que la taille soit en position horizontale et que le tronc forme un angle inférieur à 45° par rapport à l'horizontale. (Si l'angle est supérieur la position sera considérée comme Debout), et la jambe libre tendue ou pliée vers le haut proche de l'horizontale ou plus haut. (Si l'angle entre la cuisse et le tibia est inférieur à 120°, elle sera considérée comme une Pirouette Assise.)

## **EXEMPLES DE VARIANTES DE POSITIONS DE BASE DIFFICILE**

### **Position Debout :**

- a) **Position type « Biellmann »** - corps droit en tirant la bottine avec la main au-dessus et en arrière de la tête (le talon de la bottine tiré par la main au-dessus de la tête).
- b) **Position cambrée complète** avec le haut du corps cambré en arrière vers la glace ou sur le côté avec le haut du corps cambré sur le côté vers la glace.
- c) **Grand écart complet** avec les deux jambes tendues et la bottine/lame de la jambe libre maintenue au-dessus de la tête.
- d) **Haut du corps cambré vers l'arrière ou sur le côté** avec la jambe libre touchant la tête en dessinant un cercle complet (beignet/cercle) (\*).

**Remarque :** une pirouette debout simple n'est pas considérée comme une position difficile.

### **Position Assise :**

- a) **Position assise complète, jambe libre tendue ou pliée, avec la jambe libre dirigée en avant** avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace ;
- b) **Position assise complète, jambe libre tendue ou pliée, avec la jambe libre dirigée en arrière** avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace ;
- c) **Position assise complète, jambe libre tendue ou pliée, avec la jambe libre dirigée sur le côté** avec un angle inférieur ou égal à 90° entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse ;
- d) **Position assise complète, avec la jambe libre croisée derrière, et dirigée vers le côté** avec un angle inférieur ou égal à 90° entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse ;
- e) **Position assise complète, jambe libre croisée derrière et touchant la jambe porteuse**, avec la cuisse de la jambe porteuse au moins parallèle à la glace ;
- f) **Position assise complète avec la jambe libre dirigée en avant avec un angle inférieur ou égal à 90°** entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse et le dos du haut du corps parallèle à la glace

**Remarque :** Une pirouette assise simple n'est pas considérée comme une position difficile.

### **Position Allongée :**

- a) **Pirouette allongée avec le haut du corps, épaules et tête, tourné vers le haut** - regardant vers le haut de manière à ce que la ligne des épaules a au moins dépassé de 45° la verticale ;
- b) **Pirouette allongée avec le corps cambré proche de l'horizontale ou plié horizontalement sur le côté** avec la tête et la bottine/lame de la jambe libre se touchant presque (beignet/cercle) (\*) ;
- c) **Pirouette allongée avec le talon de la bottine tiré avec la main au-dessus de la tête.**
- d) **Pirouette allongée avec le corps penché en avant sur la jambe qui pirouette et la jambe libre tendue en arrière ou vers le haut presque en position de grand écart** (avec l'angle entre les cuisses d'environ 180°).
- e) **Pirouette allongée simple avec la jambe libre au niveau ou au-dessus de l'horizontale.**

**(\*) Maximum une moitié de longueur de lame entre la tête et la lame.**

**NOTE :** >N'importe quelle variante de la position « beignet / cercle » mentionnée ci-dessus ne peut être utilisée qu'une seule fois dans la pirouette ou la pirouette combinée.

>Biellmann et Allongée avec la bottine tirée avec la main au-dessus du niveau de la tête ne seront pas comptabilisées comme étant deux variantes différentes et difficiles.

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DE PIROUETTE

<b>NIVEAU 1</b>	Pirouette Solo Simple qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 ou 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.
<b>NIVEAU 2</b>	Mouvement de rotation sur un pied ET <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie)
<b>NIVEAU 3</b>	Mouvement de rotation sur un pied ET soit, <b>Option 1</b> : Au moins <b>2 variantes difficiles de 2 positions de base différentes</b> (chaque variante difficile pendant 2 tours au moins en position établie)  soit, <b>Option 2</b> : <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) et <b>1 caractéristique d'entrée ou de sortie (*)</b>
<b>NIVEAU 4</b> <b>( A partir de Minime uniquement)</b>	Mouvement de rotation sur un pied ET Au moins <b>2 variantes difficiles de 2 positions de base différentes</b> (chaque variante difficile pendant 3 tours au moins en position établie) ET <b>1 caractéristique d'entrée ou de sortie (*)</b>

### (\*) CARACTERISTIQUES D'ENTREE / DE SORTIE :

- Entrée/sortie inattendue sans aucune préparation évidente effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette.
- Combinaison continue de pas complexes ou combinaison continue de mouvements complexes ou combinaison continue des deux (pas complexes et mouvements complexes) effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette.

Remarque : Seule la première caractéristique tentée pourra être prise en compte pour l'attribution du niveau.

## REMARQUES POUR LA DANSE LIBRE SOLO LAME (RENCONTRE INTER-REGIONALE)

**Définition et Exigences** : Pirouette sur un pied d'un tour minimum

**Instructions d'Appel** :

- La première Pirouette exécutée sera identifiée comme la Pirouette requise, un Niveau de Difficulté lui sera attribué, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un Niveau 1 ne sont pas remplies.
- Si une chute, un trébuchement ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant la Pirouette et qu'elle est immédiatement suivie par un mouvement de rotation (pour combler l'espace-temps), le Niveau de Difficulté lui sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute, le trébuchement ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour l'obtention d'un Niveau 1 ne sont pas remplies et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.

<b>Niveau 1</b>
Pirouette qui remplit les exigences de définition et d'appels



## PIROUETTE SOLO COMBINEE - sPirCo

### INSTRUCTIONS D'APPEL

Une pirouette exécutée solo, qui se poursuit par un changement de pied en enchaînant immédiatement d'autres rotation(s). Un changement de pied se définit par un « passage sur l'autre pied ». Le changement de pied ne doit pas excéder ½ tour sur deux pieds.

#### **Exigence de Base pour une Pirouette Solo Combinée de Niveau de Difficulté 1**

au moins **3 tours** sur un pied dans l'une des parties et au moins **1 tour** sur l'autre pied dans l'autre partie.

1. La première Pirouette ou Pirouette Combinée exécutée sera identifiée comme la Pirouette requise, un Niveau de Difficulté lui sera attribué, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un Niveau 1 ne sont pas remplies. Les Pirouettes suivantes seront appelées Extra Élément sans valeur.

2. Dans le cas où une pirouette combinée est requise, si le solo exécute 3 rotations ou plus dans l'une des parties et :

- ne change pas de pied ou exécute moins d'une rotation dans l'autre partie : le panel technique appellera l'élément "pirouette simple" sans niveau (aucune déduction pour élément additionnel ne sera appliquée),

- au moins une rotation dans l'autre partie : le panel technique appellera l'élément "pirouette combinée" et lui attribuera un niveau de difficulté en fonction des exigences remplies.

3. Si le mouvement de rotation commence et que le patineur est encore sur deux pieds pendant plus d'1/2 tour, le niveau sera réduit d'1 niveau.

4. S'il y a plus d'1/2 rotation sur deux pieds pendant le changement de pied, le niveau sera réduit d'un niveau.

5. S'il se produit une perte de contrôle avec support additionnel (toucher de glace de la jambe/pied libre et/ou la (les) main(s) après le démarrage de la Pirouette et que la Pirouette se poursuit sur un pied après le toucher de glace sans interruption, le Niveau de Difficulté sera déterminé en fonction du nombre de tours exécutés et sera réduit d'1 niveau par toucher de glace. Mais si le patineur reste sur deux pieds pour rétablir la Pirouette pendant plus d'1/2 tour elle sera annoncée Niveau de Difficulté 1.

6. Un changement de direction ou des retournements sur 1 pied sur place avant de relancer les rotations ne seront pas considérés comme une « interruption ».

### POSITIONS DE BASE ET EXEMPLES DE VARIANTES DE POSITIONS DE BASE DIFFICILE

Voir Pirouette Solo

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DE PIROUETTE COMBINEE

<b>NIVEAU 1</b>	<p style="text-align: center;">Au moins <b>3 tours</b> sur un pied dans l'une des parties ET au moins <b>1 tour</b> sur l'autre pied dans l'autre partie</p>
<b>NIVEAU 2</b>	<p style="text-align: center;">Mouvement de rotation démarré sur un pied ET <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur l'une des deux parties de la Pirouette Solo Combinée</p>
<b>NIVEAU 3</b>	<p style="text-align: center;">Mouvement de rotation démarré sur un pied ET soit, <b>Option 1</b> <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur la première partie de la Pirouette Solo Combinée ET <b>1 variante difficile d'une position de base différente</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur la seconde partie de la Pirouette Solo Combinée soit, <b>Option 2</b> <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur l'une des deux parties de la Pirouette Solo Combinée ET <b>1 Caractéristique d'entrée ou de sortie (*)</b></p>
<b>NIVEAU 4</b>	<p style="text-align: center;">Mouvement de rotation démarré sur un pied ET <b>1 variante difficile d'une position de base</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur la première partie de la Pirouette Solo Combinée ET <b>1 variante difficile d'une position de base différente</b> (pendant 3 tours au moins en position établie) sur la deuxième partie de la Pirouette Solo Combinée ET <b>1 Caractéristique d'entrée ou de sortie (*)</b></p>

### (\*) CARACTERISTIQUES D'ENTREE / DE SORTIE :

- a) Entrée/sortie inattendue sans aucune préparation évidente effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette.
- b) Combinaison continue de pas complexes ou combinaison continue de mouvements complexes ou combinaison continue des deux (pas complexes et mouvements complexes) effectuée immédiatement avant ou après la Pirouette.

Remarque : Seule la première caractéristique tentée pourra être prise en compte pour l'attribution du niveau.

## SERIE DE TWIZZLES SOLO - sSTwS

### DEFINITION ET EXIGENCES

Un Twizzle est un retournement avec déplacement sur la glace, effectué sur un pied, comportant une ou plusieurs rotations qui est / sont exécutée(s) rapidement de manière continue (action ininterrompue).

Les 4 différentes carres d'entrée des Twizzles sont :

- Dedans Avant
- Dehors Avant
- Dedans Arrière
- Dehors Arrière

(8 carres différentes existent si l'on tient compte des pieds droit et gauche, mais il n'existe que **4 carres d'entrée générale** comme citées ci-dessus)

Une Série de Twizzles Solo est composée de 2 Twizzles exécutés sur un pied avec un déplacement sur la glace.

L'Exigence de base pour obtenir un niveau de Base pour une Série de Twizzles Solo est que le patineur exécute au moins **1 tour complet dans les deux Twizzles et au minimum 2 pas et au maximum 4 pas entre les 2 twizzles.**

Le Panel Technique attribuera le niveau de difficulté en fonction des critères.

### INSTRUCTIONS D'APPEL

1. La première Série de Twizzles sera identifiée comme la Série de Twizzles requise et un niveau lui sera attribué, ou No Level si les exigences pour obtenir un Niveau de Base ne sont pas remplies.

Les autres Séries de Twizzles ne seront pas identifiées.

2. Si une perte d'équilibre avec support additionnel survient (toucher de glace de la jambe libre/pied et/ou main(s)) après le commencement du Twizzle et que le Twizzle se poursuit après le toucher de glace (sans interruption), seules les rotations avant le toucher de glace seront comptabilisées pour le Niveau attribué.

3. Si n'importe quelle partie du Twizzle se transforme en Pirouette ou en Double Trois, le Niveau sera réduit :

- d'un Niveau si l'un des deux Twizzles se transforment en Pirouette ou en Double Trois,
- de deux Niveaux si les deux Twizzles se transforment en Pirouette ou en Double Trois.

4. Si un arrêt complet est effectué avant le 1er ou le 2ème Twizzle, le Niveau de la Série de Twizzles sera réduit d'un Niveau par arrêt.

5. S'il y a plus que **quatre pas ou moins de deux pas** entre les Twizzles, le Niveau de la Série de Twizzles sera dégradé d'un Niveau.

**Chaque poussée et/ou transfert du poids du corps sur deux pieds entre les Twizzles est considéré comme un pas.**

6. Si le patineur exécute un trois, stoppe la rotation puis démarre un Twizzle, la carre d'entrée ainsi que le nombre de rotations de ce Twizzle ne seront pris en compte qu'après le trois à partir de la carre d'entrée nette de ce Twizzle.

7. Si une erreur survient dans le troisième Twizzle (ex : transformation en double trois, en pirouette, déséquilibre ou arrêt), le panel technique ne prendra pas en compte la caractéristique du groupe C pour l'attribution du niveau de difficulté.

En revanche, si le troisième twizzle est gratté, le panel technique prendra en compte la caractéristique du groupe C pour l'attribution du niveau de difficulté mais les juges tiendront compte de cette erreur pour l'attribution de leur note d'exécution.

8. Si une chute ou une interruption survient lors de l'entrée ou pendant la Série de Twizzles et est immédiatement suivie par d'autres twizzles (pour combler l'espace-temps), le Niveau attribué à l'élément sera fonction des exigences remplies avant la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour atteindre un Niveau de Base ne sont pas remplies, et la partie additionnelle ne sera pas identifiée.

## **CARACTERISTIQUES ADDITIONNELLES ET REMARQUES**

### **> Groupe A (haut du corps et mains) :**

- ✚ Coude(s) au même niveau ou plus haut que les épaules - coude(s) pouvant être levés au-dessus de la tête, à la même hauteur que la tête ou plus bas que la tête – mains non jointes;
- ✚ Mouvement du / de(s) bras significatif et continu ;
- ✚ Mains jointes dans le dos et éloignées sans entrer en contact avec le corps ;
- ✚ Bras tendus serrés devant et éloignés du corps ;
- ✚ **Position désaxée** du corps par rapport à la verticale.

### **> Groupe B (jambe porteuse et jambe libre) :**

- ✚ Coupée en avant ou en arrière avec le pied libre en contact avec la jambe porteuse avec la hanche en position ouverte à au moins 45 degrés ;
- ✚ Tenir la lame ou le patin du pied libre ;
- ✚ Pied libre croisé derrière le pied porteur et près de la glace ;
- ✚ Jambe libre tendue (en extension ou incurvée avec un angle de 90 degrés ou plus entre la cuisse et le tibia, à l'avant, sur le côté ou à l'arrière ou une combinaison de ceux-ci) à 45 degrés ou plus de la verticale ;
- ✚ Position assise (au moins 90 degrés entre la cuisse et le tibia de la jambe porteuse) ;
- ✚ Modification de la hauteur de la jambe porteuse (genou) avec un mouvement de vague (haut/bas) continu.

### **Groupe C (tracé, entrée, sortie) :**

- ✚ L'entrée du premier ou du deuxième Twizzle se fait à partir d'un saut de danse (la carre d'entrée du Twizzle sera déterminée par la carre de réception du Saut de Danse) ;
- ✚ Le patineur exécute un 3<sup>ème</sup> Twizzle d'au moins 2 rotations en benjamin/minime ou 3 rotations en cadet, junior et sénior, démarré sur une carre d'entrée différente des 2 premiers Twizzles, et précédé par 3 pas au maximum.
- ✚ Deux Twizzles exécutés sur un pied sans changement de pied, sans limitation de retournements ou de mouvements exécutés sur un pied entre le deuxième et le troisième Twizzle;

### **Remarque sur les Caractéristiques Additionnelles :**

> Une **Caractéristique Additionnelle choisie tirée des Groupes A et B** sera comptabilisée pour le Niveau, si elle est entièrement réalisée et établie :

- jusqu'à ½ rotation après le démarrage du Twizzle,  
**et**
- maintenue pendant le nombre de rotations complètes requises pour obtenir ce Niveau (2 rotations pour le Niveau 2, 3 rotations pour le Niveau 3, 4 rotations pour le Niveau 4).

## **CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DES SERIES DE TWIZZLES**

<b>NIVEAU BASE</b>	Au moins <b>1 rotation</b> pour chacun des deux Twizzles
<b>NIVEAU 1</b>	Au moins <b>2 rotations</b> pour chacun des deux Twizzles ET au moins <b>1 Caractéristique Additionnelle</b>
<b>NIVEAU 2</b>	<b>Carres d'entrée différentes et sens de rotation différent</b> pour les deux Twizzles ET Au moins <b>2 rotations</b> pour chacun des deux Twizzles ET Au moins <b>2 différentes Caractéristiques Additionnelles</b>
<b>NIVEAU 3</b>	<b>Carres d'entrée différentes et sens de rotation différent</b> pour les deux Twizzles ET Au moins <b>3 rotations</b> pour chacun des deux Twizzles ET Au moins <b>3 différentes Caractéristiques Additionnelles de 3 Groupes différents</b>
<b>NIVEAU 4</b> <b>A PARTIR DE</b> <b>MINIME</b>	<b>Carres d'entrée différente et sens de rotation différent</b> pour les deux Twizzles ET Au moins <b>4 rotations</b> pour chacun des deux Twizzles ET Au moins <b>4 différentes Caractéristiques Additionnelles de 3 Groupes différents</b>

## SEQUENCE DE PAS SOLO - sSqPMe / sSqPDi / sSqPCi / sSqPSe / sSqPpCI

### DEFINITION ET EXIGENCES

Des pas et des retournements doivent être répartis de façon équitable tout au long de la Séquence de Pas et doivent être patinés sur des carres distinctes et reconnaissables.

Pour l'obtention d'un Niveau de Base, au moins 50% de la séquence de pas doit être exécuté par le patineur et comporter au moins 50% de retournements.

Types de Retournements Difficiles : Bracket, Rocker, Contre Rocking, Choctaw, Mohawk en Dehors, Twizzle (Twizzle avec 1 rotation - « Simple Twizzle » pour les Niveaux 1 et 2 et Twizzle avec 2 rotations - « Double Twizzle » pour les Niveaux 3 et 4) patinés sur des Carres distinctes et reconnaissables en accord avec la description de la Règle 704.

### INSTRUCTIONS D'APPEL

1. La première séquence de pas du type requis sera évaluée et un niveau lui sera attribué, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un Niveau de Base ne sont pas remplies. Les séquences de pas suivantes du même type ou les séquences de pas d'un type non requis ne seront pas identifiées.

2. Si une chute ou une interruption survient lors de l'entrée ou pendant la séquence de pas requise et qu'elle est immédiatement suivie par la suite de la séquence de pas, le Niveau attribué à l'élément sera fonction des exigences remplies avant et après la chute ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour atteindre un Niveau de Base ne sont pas remplies.

3. Si le sens de rotation d'une Séquence de Pas Circulaire est imposé mais que le solo exécute la Séquence de Pas dans l'autre sens, la Séquence de Pas Circulaire n'est pas appelée et aucune déduction n'est appliquée.

### AJUSTEMENTS DES NIVEAUX DE DIFFICULTE

1. Tous les pas et retournements doivent être nets et exécutés sur des carres distinctes et reconnaissables pour être pris en compte dans l'attribution du niveau de difficulté (les types de retournements seront identifiés seulement s'ils sont exécutés sur des carres correctes et distinctes et s'ils sont en accord avec la description de la Règle ISU 704). Toutefois, un retournement difficile tenté, reconnu mais non validé, comptera dans le calcul du pourcentage du tracé total comme un retournement simple.

2. Si tous les types de retournements difficiles différents sont inclus pour obtenir un niveau de difficulté donné mais que le travail de pied ne couvre pas le pourcentage du tracé requis pour ce niveau, le niveau de difficulté sera réduit d'un niveau (Ex : si le contenu technique de la Séquence de Pas remplit les exigences d'un niveau 4, mais qu'il ne couvre que 50 à 75% du tracé choisi, on lui attribuera un niveau 3; si le contenu technique de la Séquence de Pas remplit les exigences d'un niveau 3, mais qu'il ne couvre que 50 à 75% du tracé choisi, on lui attribuera un niveau 2, etc.).

3. Si un **élément illégal** est inclus dans une séquence de pas (ex : saut de plus d'1 tour, coucher sur la glace), le Panel Technique appellera l' **«élément illégal»** et toute la Séquence de Pas sera considérée comme étant de Niveau de Base (dès lors que les exigences d'appel pour un Niveau de Base sont remplies).

**Remarque :** Une erreur dans n'importe quelle partie du retournement entraînera la non prise en compte de ce retournement pour l'établissement du niveau. Il en va de même pour une erreur survenant dans n'importe quelle partie d'un « Simple Twizzle » ou « Double Twizzle » : le Twizzle entier n'est pas compté pour l'établissement du niveau.

À titre d'exemple : si le patineur inclut un « Double Twizzle » en tant que retournement difficile et qu'il survient une erreur dans n'importe quelle partie lors de son exécution, il n'est pas compté même en tant que « Simple Twizzle ».

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DES SEQUENCES DE PAS SOLO

<b>NIVEAU BASE</b>	Séquence de Pas qui ne remplit pas les exigences du niveau 1 mais remplit les exigences de définition et d'appel.
<b>NIVEAU 1</b>	Le travail de pieds doit inclure au moins <b>2 différents types de retournements difficiles validés</b> ET doit couvrir au moins <b>50% du tracé.</b>
<b>NIVEAU 2</b>	Le travail de pieds doit inclure au moins <b>3 différents types de retournements difficiles validés</b> ET doit couvrir au moins <b>75% du tracé</b>
<b>NIVEAU 3</b> <b>Danse Libre Solo</b> <b>Minime et Danse</b> <b>d'Interprétation</b>	Le travail de pieds doit inclure au moins <b>4 différents types de retournements difficiles validés</b> <b>(Si unTwizzle est inclus, il doit être fait avec au moins deux rotations - "Double Twizzle")</b> ET doit couvrir au moins <b>75% du tracé,</b> ET <b>1 Mouvement Corporel,</b> ET <b>retournements multidirectionnels</b>
<b>NIVEAU 4</b> <b>A Partir de</b> <b>Minime</b>	Le travail de pieds doit inclure au moins <b>5 différents types de retournements difficiles validés</b> <b>(Si unTwizzle est inclus, il doit être fait avec au moins deux rotations - "Double Twizzle")</b> ET doit couvrir au moins <b>75% du tracé</b> ET <b>1 Mouvement Corporel,</b> ET <b>retournements multidirectionnels</b>

**Définition du Mouvement Corporel (Body Movement) :** utilisation significative et visible des bras et/ou de la tête et/ou du haut du corps qui a pour résultat évident de modifier le centre de gravité du patineur. Le Mouvement Corporel modifie donc de façon visible le centre de gravité du corps et influence l'équilibre sur la lame.

# POSE DANSE INTERPRETATION ADULTE - sPo

## DEFINITION ET EXIGENCES

Figure maintenue 3 secondes minimum (ex : attitude, Arabesque, Ina Bauer...)

Lorsqu'une Attitude/Arabesque est requise, celle-ci est identifiée dès lors que la jambe libre est levée **au niveau ou plus haut** que la hanche/l'horizontale pendant 1 seconde au minimum.

Exemples de Types de Poses difficiles : Attitude, Ina Bauer, Aigle.

Les Types de Poses suivants ne sont pas difficiles : Pose Accroupie, Fente, Petite Bonne Femme.

## INSTRUCTIONS D'APPEL

Une Pose est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes).

1. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute une arabesque en carre avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes en carre devront être considérées comme acquises pour le niveau 2 mais le type de pose difficile (arabesque) n'a pas été tenu au moins 3 secondes pour valider le Niveau 3.

2. Si une Pose Combinée est exécutée à la place d'une Pose requise, l'élément est appelé Pose, son niveau est celui de la première partie de la Pose Combinée, et aucune déduction n'est appliquée.

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DES POSES SOLO ADULTES

NIVEAU 1	Pose qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.
NIVEAU 2	<b>Pose tenue au moins trois secondes et en carre.</b>
NIVEAU 3	Un type de <b>Pose difficile</b> (ex. Attitude, Arabesque, Aigle, Ina Bauer) <b>tenu au moins trois secondes et en carre</b>



## POSE COMBINEE SOLO - sPoCo

### DEFINITION ET EXIGENCES

Figure composée de deux Types de Pose différents ou identiques mais exécutés sur des carres ou des sens de déplacement différents enchaînés et maintenus chacun pendant une durée de **3 secondes au minimum**.

**Trois Pas de liaison maximum sont autorisés entre les deux Types de Pose.**

### INSTRUCTIONS D'APPEL

1. Une Pose Combinée est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum pour chaque partie), ou en cas d'absence du Type de Pose requis (Cadet, Adulte Argent et Adulte Or: Attitude).

2. **S'il y a plus de trois Pas de liaison** entre les deux Types de Pose, le Niveau de Difficulté est rétrogradé d'un niveau.

3. Si une Pose est exécutée à la place d'une Pose Combinée requise, l'élément n'est pas appelé et aucune déduction n'est appliquée.

### CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DE POSES COMBINEES SOLO

NIVEAU 1	<p>Pose Combinée qui ne remplit pas les exigences des Niveaux 2 et 3 mais remplit les exigences de définition et d'appel.</p> <p><b>Cadet, Adulte Argent /Or :</b> Pose Combinée comportant une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale au moins une seconde mais ne remplissant pas les exigences des Niveaux 2 et 3.</p>
NIVEAU 2	<p>Chacun des deux Types de Poses est maintenu pendant au moins <b>3 secondes et est exécuté en carre.</b></p> <p><b>Cadet et Adulte Argent/Or :</b> l'un au moins de ces Types de Pose est une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale au moins une seconde</p>
NIVEAU 3	<p>Chacun des <b>deux Types de Poses est difficile</b>, différent et maintenu pendant au moins <b>3 secondes</b>, et la totalité de la pose combinée est exécutée en carre.</p> <p><b>Cadet et Adulte Argent/Or :</b> l'un au moins de ces Types de Pose est une Attitude tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale au moins trois secondes.</p>

# ATTITUDE SOLO - sAtt

## DEFINITION ET EXIGENCES

Figure d'équilibre sur une jambe pendant laquelle un Patineur se déplace pendant au moins 3 secondes sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou en ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée **au niveau ou plus haut** que le niveau de la hanche en avant, en arrière ou sur le côté, pliée ou tendue, libre ou tenue (par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive.

Exemple : « Biemann », pied dans la main

## INSTRUCTIONS D'APPEL

1. Pour être valablement identifiée, l'Attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre **au niveau ou au-dessus de l'horizontale** pendant au moins une seconde.
2. Une Attitude est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum).
3. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute une arabesque avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes devront être considérées comme acquises. Le niveau de difficulté sera déterminé en fonction des exigences remplies mais ne pourra pas être inférieur au Niveau 1.

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DES ATTITUDES SOLO

NIVEAU 1	Attitude qui ne remplit pas les exigences du Niveau 2 mais remplit les exigences de définition et d'appel.
NIVEAU 2	L'Attitude est exécutée en maintenant la jambe libre pendant au moins <b>3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b> .
NIVEAU 3	L'Attitude est exécutée <b>en carre</b> en maintenant la jambe libre pendant au moins <b>3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b> .

## REMARQUES POUR LA DANSE LIBRE SOLO LAME (RENCONTRE INTER-REGIONALE)

### Instructions d'Appel :

1. Pour être valablement identifiée, l'Attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre tenue **au niveau ou au-dessus de l'horizontale** pendant au moins une seconde.
2. La première Attitude exécutée sera identifiée comme l'Attitude requise, un Niveau de Difficulté lui sera attribué, ou aucun niveau si les exigences pour obtenir un Niveau 1 ne sont pas remplies.
3. Si une chute, un trébuchement ou une interruption se produit à l'entrée ou pendant l'Attitude, le Niveau de Difficulté lui sera attribué en fonction des exigences remplies avant la chute, le trébuchement ou l'interruption, ou aucun niveau si les exigences pour l'obtention d'un Niveau 1 ne sont pas remplies.

Niveau 1
L'Attitude est tenue au moins 3 secondes en maintenant la jambe libre pendant au moins 1 seconde <b>au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b>

# ATTITUDE COMBINEE SOLO - sACo

## DEFINITION ET EXIGENCES

Figure d'équilibre sur une jambe composée de 2 attitudes, pendant laquelle un Patineur se déplace pendant au moins 3 secondes sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou en ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée **au niveau ou plus haut** que le niveau de la hanche en avant, en arrière ou sur le côté, pliée ou tendue, libre ou tenue (par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive.

Exemple : « Biemann », pied dans la main, Arabesque, Royale, Fenêtre ....

## INSTRUCTIONS D'APPEL

1. Pour être valablement identifiée, **la première Attitude doit être tenue trois secondes avec la jambe libre tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde, et la seconde Attitude doit être différente de la première et être tenue au moins trois secondes avec la jambe libre tenue au niveau ou au-dessus de l'horizontale pendant au moins une seconde.**

2. Le décompte des 3 secondes requises par la définition doit s'effectuer à partir du moment où le patineur est en position établie jusqu'au moment où il relâche totalement la position. Ainsi, à titre d'exemple, si le patineur exécute, dans l'une des parties, une arabesque avec la jambe libre au-dessus de l'horizontale pendant 2 secondes et que sa jambe libre redescend en dessous de l'horizontale pendant 2 secondes avant de relâcher totalement la position, les 3 secondes devront être considérées comme acquises pour cette partie.

3. Fenêtre et royale sont considérées comme 2 Types d'attitude différents.

4. **Une Attitude Combinée est identifiée mais aucun niveau ne lui est attribué si sa durée est inférieure à la durée requise par la définition (3 secondes minimum pour chaque partie), ou en cas d'absence d'Attitude identifiée dans l'une ou l'autre partie.**

Aucune Attitude Combinée n'est identifiée si aucune Attitude n'a pu être identifiée dans la première partie et dans la seconde partie de l'élément.

5. **S'il y a plus de trois pas de liaison** entre les deux Types d'Attitude, le Niveau de Difficulté est rétrogradé d'un niveau.

## CARACTERISTIQUES DES DIFFERENTS NIVEAUX DES ATTITUDES COMBINEES SOLO

<b>NIVEAU 1</b>	Attitude Combinée qui ne remplit pas les exigences du Niveau 2 mais remplit les exigences de définition et d'appel.
<b>NIVEAU 2</b>	Chacun des <b>2 Types d'Attitude est différent et exécuté en carre</b> : l'un étant maintenu pendant au moins <b>3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b> et l'autre étant maintenu pendant <b>au moins 1 seconde au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b>
<b>NIVEAU 3</b>	Chacun des <b>2 Types d'Attitude est différent et exécuté en carre</b> : les <b>2</b> étant maintenus pendant au moins <b>3 secondes au niveau ou au-dessus de l'horizontale</b>

# MOUVEMENT CHOREGRAPHIQUE GLISSE - sChSI

## DEFINITION ET EXIGENCES

Mouvement exécuté n'importe où dans le programme pendant lequel le patineur réalise des mouvements glissés **et contrôlés** sur la glace.

## INSTRUCTIONS D'APPEL

- ✚ Mouvement glissé continu contrôlé sur n'importe quelle partie du corps,
- ✚ Peut aussi tourner,
- ✚ Un mouvement de glissade contrôlé sur les 2 genoux ou n'importe quelle partie du corps ne sera pas considéré comme un mouvement illégal ou une chute par le Panel Technique,
- ✚ Tout Elément / Mouvement Chorégraphique combiné à un autre Elément Requis en tant qu'élément «entrée» ou «sortie» ne sera pas considéré par le panel technique comme un Elément / Mouvement Chorégraphique requis. Il ne sera considéré par le panel technique que comme une caractéristique d'entrée et / ou sortie,
- ✚ Une fente est considérée comme un mouvement chorégraphique glissé.
  
- ✚ **Un mouvement de glissade qui finit à l'arrêt sur les 2 genoux ou assis est identifié comme un Mouvement Chorégraphique « glissé » mais une déduction pour Chute est appliquée.**
  
- ✚ **Un mouvement de glissade qui finit allonger sur la glace est identifié comme un Mouvement Chorégraphique « glissé » mais on applique une déduction « Mouvement Illégal ».**

## **DEDUCTIONS APPLIQUEES PAR LE PANEL TECHNIQUE**

### **❖ MOUVEMENTS / ELEMENTS ILLEGAUX : - 2.0 par Elément**

**Spécialiste Technique identifie (ou, le cas échéant, détecté par le système de calcul)  
Contrôleur Technique confirme ou corrige et déduit**

NB: S'il y a un mouvement illégal pendant l'exécution d'un élément requis, la déduction pour élément / mouvement illégal s'appliquera et l'élément requis recevra un niveau de base (ou niveau 1 si le niveau de base n'est pas prévu) si les exigences pour l'obtention de ce niveau sont remplies. Sinon, l'élément requis sera appelé sans niveau.

**Danse Libre** : saut de plus d'une révolution, se coucher sur la glace.

**Danse d'Interprétation** (règle 1.5.3) : acrobaties et équilibres sur les mains, saut de plus d'une révolution, se coucher sur la glace sauf au début du programme.

**Remarque** : s'agenouiller, glisser sur les deux genoux ou s'asseoir sur la glace est considéré comme une Chute.

### **❖ ÉLEMENTS EN EXCES (ELEMENTS NON CONFORMES AU PROGRAMME BIEN EQUILIBRE) : - 1.0 par Elément + ExEI (sans valeur)**

**Spécialiste Technique identifie l'Élément  
Contrôleur Technique déduit**

Pirouette Solo (ou Pirouette Solo Combinée) en excès – ex : sPir+ExEI

Pirouette Solo Combinée au lieu de Pirouette Solo requise – ex : sPirCo+ExEI

### **❖ CHUTE DURANT LE PROGRAMME DANSE LIBRE, DANSE D'INTERPRETATION SOLO**

**Spécialiste Technique identifie  
Contrôleur Technique confirme ou corrige et déduit**

Catégories jusqu'à Cadet – par chute d'un solo - 0.5 par CHUTE

Catégories Junior et Sénior – par chute d'un solo - 1.0 par CHUTE

## GLOSSAIRE TECHNIQUE

### ATTITUDE

Figure d'équilibre sur une jambe pendant laquelle un Patineur se déplace sur la glace en avant ou en arrière, selon une courbe ou en ligne droite, avec la jambe porteuse tendue ou légèrement fléchie, et la jambe libre levée plus haut que le niveau de la hanche, et en avant, en arrière ou sur le côté, et pliée ou tendue, et libre ou tenue (par exemple par le genou ou par la lame), et fixe ou évolutive.

Exemple : Arabesque, Fenêtre, Royale, « Biemann », pied dans la main.

### ATTITUDE COMBINÉE

Figure composée de deux Types d'Attitude différents ou identiques mais exécutés sur des carres ou des sens de déplacement différents enchaînés et maintenus chacun pendant une durée de 3 secondes minimum.

Trois Pas de liaison maximum sont autorisés entre les deux Types d'Attitude.

### CHUTE

Perte de contrôle par un Patineur ayant pour effet que la majorité du poids de son corps est sur la glace, supporté par toute partie de son corps autre que les lames (par exemple : main(s), genou(x), fesse(s), toute partie du (des) bras).

### ELEMENT / MOUVEMENT ILLÉGAL

Les éléments et mouvements suivants ne sont pas permis sauf précision contraire publiée dans une Communication ISU, traduite et diffusée par la CSNDG :

- ✓ Sauts de plus d'un tour,
- ✓ Se coucher sur la glace en cours et à la fin du programme,
- ✓ Acrobaties et équilibres sur les mains.

### PIROUETTE

Mouvement de rotation sur un pied exécuté sur place par le patineur ou les patineurs (avec ou sans l'assistance de l'autre partenaire) ou les deux partenaires simultanément (autour d'axes séparés) ou par un Patineur Solo.

- Pirouette Solo Simple : exécutée sur un seul pied.
- Pirouette Solo Combinée : exécutée comme indiqué ci-dessus, suivie par un changement de pied et se poursuivant par des rotations supplémentaires.

### POSE

Figure maintenue 3 secondes minimum.

- **POSE ACCROUPIE** : mouvement sur deux pieds pendant lequel un Patineur se déplace sur la glace avec les deux jambes fléchies (angle inférieur à 90° entre le tibia et la cuisse).
- **FENTE** : mouvement pendant lequel un Patineur se déplace sur la glace sur une jambe pliée (angle inférieur à 90° entre le tibia et la cuisse), l'autre jambe étant dirigée derrière la chaussure/lame qui touche la glace.
- **PETITE BONNE FEMME** : mouvement sur un pied pendant lequel un Patineur se déplace sur la glace sur une jambe pliée (cuisse parallèle à la glace au minimum), l'autre jambe étant dirigée en avant parallèle à la glace.
- **INA BAUER** : mouvement sur deux pieds pendant lequel un Patineur se déplace sur la glace avec un pied sur une carre avant et l'autre sur la même carre arrière, sur des courbes différentes mais parallèles.
- **AIGLE** : mouvement sur deux pieds en courbe pendant lequel un Patineur se déplace sur la glace avec un pied sur une carre avant et l'autre sur la même carre arrière, sur la même courbe.

### POSE COMBINÉE

Figure composée de deux Types de Pose différents ou identiques mais exécutés sur des carres ou des sens de déplacement différents enchaînés et maintenus chacun pendant une durée de 3 secondes minimum.

Trois Pas de liaison maximum sont autorisés entre les deux Types de Pose.

## RETOURNEMENTS DIFFICILES

**RETOURNEMENT SUR 1 PIED :** mouvement de rotation sur un pied pendant lequel le Patineur passe d'avant en arrière ou d'arrière en avant.

- **BRACKET :** Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dedans ou d'une carre dedans vers une carre dehors, avec une courbe de sortie dans la continuité de la courbe d'entrée. Le Patineur effectue la rotation dans le sens opposé à la courbe.
- **ROCKER :** Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans, avec la courbe de sortie patinée sur un Lobe différent de la courbe d'entrée. Le Patineur effectue la rotation dans le sens de la courbe d'entrée.
- **CONTRE ROCKING :** Retournement exécuté sur un pied d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans, avec la courbe de sortie patinée sur un lobe différent de la courbe d'entrée. Le Patineur effectue la rotation dans le sens opposé à la courbe d'entrée (i.e. dans la direction de la courbe de sortie).
- **ROCKER OU CONTRE ROCKING BALANCE :** Rocker ou Contre Rocking dans lequel le pied libre est balancé doucement le long du pied porteur avant le Retournement. Après le Retournement, il est soit éloigné du pied porteur et tenu derrière au-dessus de la trace, soit balancé devant.

**RETOURNEMENT DE DEUX PIEDS :** mouvement de rotation d'un pied sur l'autre pendant lequel le Patineur passe d'avant en arrière ou d'arrière en avant.

- **MOHAWK :** Retournement avec passage d'un pied sur l'autre dans lequel les courbes d'entrée et de sortie sont continues et d'égale profondeur. Le changement de pied se fait d'une carre dehors vers une carre dehors ou d'une carre dedans vers une carre dedans.
- **MOHAWK OUVERT :** Mohawk dans lequel le talon du pied libre est posé sur la glace du côté intérieur du pied porteur, l'angle entre les deux pieds étant libre. Après le transfert du poids du corps, la position immédiate du nouveau pied libre sera en arrière du talon du nouveau pied porteur (exemples : Pas 8 et 9 de l'homme et Pas 12 et 13 de la femme Pas de Quatorze).
- **MOHAWK FERME :** Mohawk dans lequel l'intérieur du pied libre est tenu contre le talon du pied porteur jusqu'à ce que le pied libre soit posé sur la glace en arrière du talon du pied porteur. Après le transfert du poids du corps, la position immédiate du nouveau pied libre sera en avant du nouveau pied porteur (exemple : Pas 11 et 12 Rocker Foxtrot).
- **MOHAWK BALANCE :** Mohawk Ouvert ou Fermé dans lequel la jambe libre est balancée en avant le long de la jambe porteuse puis est ramenée à côté du pied porteur pour exécuter le Retournement (exemple : Pas 20 et 21 Tango).
- **CHOCTAW :** Retournement avec passage d'un pied à l'autre dans lequel la courbe de sortie est dans la direction opposée à celle de la courbe d'entrée. Le changement de pied se fait d'une carre dehors vers une carre dedans ou d'une carre dedans vers une carre dehors. Sauf précision spécifique dans la description de la danse, le pied libre est posé sur la glace près du pied porteur. Les carres d'entrée et de sortie sont d'égale profondeur.
- **CHOCTAW OUVERT :** Choctaw dans lequel le pied libre est posé du côté intérieur du pied porteur. Après le transfert du poids du corps, la position immédiate du nouveau pied libre est en arrière du talon du nouveau pied libre porteur.
- **CHOCTAW FERME :** Choctaw dans lequel l'intérieur du pied libre est tenu contre le talon du pied porteur jusqu'à ce que le pied libre soit posé sur la glace en arrière du talon du pied porteur. Après le transfert du poids du corps la position immédiate du nouveau pied libre est en avant du nouveau pied porteur (exemple : Pas 12 et 13 Blues).
- **CHOCTAW BALANCE :** Choctaw Ouvert ou Fermé dans lequel la jambe libre est balancée en avant le long de la jambe porteuse puis ramenée à côté du pied porteur pour exécuter le changement de pied (exemple : Pas 5 et première partie du Pas 6 Quickstep).
- **CHOCTAW OUVERT CROISE :** Choctaw dans lequel l'extérieur du pied libre est posé à l'angle droit devant le pied porteur. La hanche est ouverte après le Retournement. Le pied peut être posé en large (exemple : Pas 11 et 12 Rumba).

## **TWIZZLE**

Retournement d'une ou plusieurs rotations exécuté rapidement sur un pied par une action continue (ininterrompue) et qui se déplace. Le poids du corps demeure sur le pied porteur, avec le pied porteur libre dans n'importe quelle position durant la rotation, puis ce pied est ramené à côté du pied porteur pour exécuter le Pas suivant. Une série de Trois enchaînés n'est pas acceptable dans la mesure où la rotation n'est pas continue. Si le déplacement s'arrête pendant l'exécution, le Twizzle devient une Pirouette Solo.

Les quatre différents types de carre d'entrée pour les Twizzles sont les suivants :

- dedans avant,
- dehors avant,
- dedans arrière,
- dehors arrière.



# **FICHES SYNTHETIQUES**

## **NIVEAUX DE DIFFICULTES DES ELEMENTS REQUIS**

### **DANSE LIBRE ET INTERPRETATION**

**Saison 2020-2021**

# SOLO LAME - 50"

- **Attitude (sAtt)**

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>

- **Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée**

NO LEVEL	< 1 tour
<b>1</b>	<b>1 tour</b>

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « élément non conforme »

# SOLO POUSSIN - 1'

## • Attitude (**sAtt**)

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>
2	3 sec (A 3 sec)
3	3 sec (A 3 sec) + en carre

## • Séquence de pas circulaire (**sSqPpCi**) : centrée + petit Ø

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

## • Pirouette solo (**sPir**) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 1 tour	
<b>1</b>	<b>1 tour</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

# SOLO AVENIR ET PREPARATOIRE PLUS - 1'

## • Attitude (**sAtt**)

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>
2	3 sec (A 3 sec)
3	3 sec (A 3 sec) + en carre

## • Séquence de pas circulaire (**sSqPpCi**) : centrée + petit Ø

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

## • Pirouette solo (**sPir**) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 1 tour	
<b>1</b>	<b>1 tour</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pieds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

## SOLO BENJAMIN – 1'30

### • Attitude (sAtt)

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>
2	3 sec (A 3 sec)
3	3 sec (A 3 sec) + en carre

### • Séquence de pas circulaire (sSqPpCi) : centrée + petit Ø

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

### • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 2 tours	
<b>1</b>	<b>2 tours</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

### • Série de Twizzle solo (sSTws)

B	1 tr + 1 tr
<b>1</b>	<b>2 tr + 2 tr + 1 caract</b>
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

→ Si arrêt avant ou entre : Niveau -1

→ Si + de 4 ou – de 2 pas de transition : Niveau -1

→ Si exécuté comme 3 ou pirouette : Niveau -1 par twizzle

## SOLO MINIME – 1'45

## • Attitude (sAtt)

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>
2	3 sec (A 3 sec)
3	3 sec (A 3 sec) + en carre

## • Séquence de pas diagonale (sSqPDi)

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D

- Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B
- Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i* -1

## • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 2 tours	
<b>1</b>	<b>2 tours</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie
4	3 tr PoDi + 3 tr PoDi + entrée/sortie	

- Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1
- Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir
- Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

## • Série de Twizzle solo (sSTwS)

B	1 tr + 1 tr
<b>1</b>	<b>2 tr + 2 tr + 1 caract</b>
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

- Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1
- Si arrêt avant ou entre : Niveau -1
- Si + de 4 ou – de 2 pas de transition : Niveau -1
- Si exécuté comme 3 ou pirouette : Niveau -1 par twizzle

## SOLO CADET – 2'

### • Pose Combinée (sPoCo) dont une attitude

NO LEVEL	< 3 sec ou A absente
<b>1</b>	<b>3 sec + 3sec + A 1sec</b>
2	3 sec + 3 sec + A 1 sec + carre
3	PoDi 3 sec + A 3 sec + en carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

### • Séquence de pas circulaire (sSqPCi)

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D
4	75% + 5 retournements diff ≠ + 1 foot 2 ret. diff sur 3 + 1 mvt corporel + multi D

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

→ Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i*-1

### • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 3 tours	
<b>1</b>	<b>3 tours</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie
4	3 tr PoDi + 3 tr PoDi + entrée/sortie	

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

### • Série de Twizzle solo (sSTwS)

B	1 tr + 1 tr
<b>1</b>	<b>2 tr + 2 tr + 1 caract</b>
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

→ Si arrêt avant ou entre : Niveau -1

→ Si + de 4 ou – de 2 pas de transition : Niveau -1

→ Si exécuté comme 3 ou pirouette : Niveau -1 par twizzle

# SOLO JUNIOR – 2'30

## • Attitude Combinée (sACo)

NO LEVEL	< 3 sec ou A absente
1	3 sec (A 1 sec) + 3 sec (A ≠ 1 sec)
2	3 sec (A 3 sec) + 3 sec (A ≠ 1 sec) + carre
3	3 sec (A 3 sec) + 3 sec (A ≠ 3 sec) + carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

## • Séquence pas circulaire ou serpentine 2 lobes (sSqPCi/sSqPSe)

B	50% + retournements
1	50% + 2 retournements diff ≠
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D
4	75% + 5 retournements diff ≠ + 1 foot 2 ret. diff sur 3 + 1 mvt corporel + multi D

- Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « élément illégal » + Niveau B
- Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i*-1

## • Pirouette solo combinée (sPirCo) : 1 mais pas plus

NO LEVEL	< 3 tours + 1 tour	
1	3 tours + 1 tour	
2	3 tours PoDi + 1 tour	
3	3 tr PoDi + 3 tr PoDi 2ème partie	3 tr PoDi + entrée/sortie
4	3 tr PoDi + 3 tr PoDi + entrée/sortie	

- Si plus d'1/2 tour sur 2 pds à l'entrée ou au changement de pieds : Niveau -1
- Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir
- Si simple au lieu de combinée : on appelle sPir sans niveau

## • Série de Twizzle solo (sSTws)

B	1 tr + 1 tr
1	2 tr + 2 tr + 1 caract
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

- Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1
- Si arrêt avant ou entre : Niveau -1
- Si + de 4 ou – de 2 pas de transition : Niveau -1
- Si exécuté comme 3 ou pirouette : Niveau -1 par twizzle



# SOLO SENIOR – 2'30

## • Attitude Combinée (sACo)

NO LEVEL	< 3 sec ou A absente
1	3 sec (A 1 sec) + 3 sec (A ≠ 1 sec)
2	3 sec (A 3 sec) + 3 sec (A ≠ 1 sec) + carre
3	3 sec (A 3 sec) + 3 sec (A ≠ 3 sec) + carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

## • Séquence pas circulaire ou serpentine 2 lobes (sSqPCi/sSqPSe)

B	50% + retournements
1	50% + 2 retournements diff ≠
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D
4	75% + 5 retournements diff ≠ + 1 foot 2 ret. diff sur 3 + 1 mvt corporel + multi D

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « élément illégal » + Niveau B

→ Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i*-1

## • Pirouette solo combinée (sPirCo) : 1 mais pas plus

NO LEVEL	< 3 tours + 1 tour	
1	3 tours + 1 tour	
2	3 tours PoDi + 1 tour	
3	3 tr PoDi + 3 tr PoDi 2ème partie	3 tr PoDi + entrée/sortie
4	3 tr PoDi + 3 tr PoDi + entrée/sortie	

→ Si plus d'1/2 tour sur 2 pds à l'entrée ou au changement de pieds : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si simple au lieu de combinée : on appelle sPir sans niveau

## • Série de Twizzle solo (sSTwS)

B	1 tr + 1 tr
1	2 tr + 2 tr + 1 caract
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

→ Si arrêt avant ou entre : Niveau -1

→ Si + de 4 ou – de 2 pas de transition : Niveau -1

→ Si exécuté comme 3 ou pirouette : Niveau -1 par twizzle

## • 1 Mouvement glissé chorégraphique (sChSI)

# DANSE D'INTERPRETATION ADULTE

## PRE BRONZE – 1'30 +/- 10s

### • Pose (sPo)

NO LEVEL	< 3 sec
<b>1</b>	<b>3 sec</b>
2	3 sec + en carre
3	3 sec Pose difficile + en carre

### • Séquence de pas circulaire (sSqPpCi) : centrée + petit Ø

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

### • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 1 tours	
<b>1</b>	<b>2 tours</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

# DANSE D'INTERPRETATION ADULTE

## BRONZE – 1'45 +/- 10s

### • Pose Combinée (sPoCo)

NO LEVEL	< 3 sec + 3sec
<b>1</b>	<b>3 sec + 3sec</b>
2	3 sec + 3 sec + carre
3	PoDi 3 sec + PoDi 3 sec + en carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

### • Séquence de pas médiane (sSqPMe)

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

→ Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i* -1

### • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 2 tours	
<b>1</b>	<b>2 tours</b>	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

### • Une série de Twizzle solo (sSTWS)

B	1 tr + 1 tr
<b>1</b>	<b>2 tr + 2 tr + 1 caract</b>
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

# DANSE D'INTERPRETATION ADULTE

## ARGENT – 2' +/- 10s

### • Pose Combinée (sPoCo) dont une attitude

NO LEVEL	< 3 sec ou A absente
1	3 sec + 3 sec + (A 1 sec)
2	3 sec + 3 sec + (A 1 sec) + carre
3	3 sec (A 3 sec) + 3 sec (A ≠ 3 sec) + carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

### • Séquence de pas circulaire (sSqPCi)

B	50% + retournements
1	50% + 2 retournements diff ≠
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « **élément illégal** » + Niveau B

→ Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i* -1

### • Pirouette solo (sPir) : 1 mais pas plus, non combinée

NO LEVEL	< 2 tours	
1	2 tours	
2	3 tours PoDi	
3	2 tr PoDi + 2 tr PoDi	3 tr PoDi + entrée/sortie

→ Si plus d'1/2 tour sur 2pds à l'entrée : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si combinée : on appelle sPirCo sans niveau + déduction -1,0 pour « **élément non conforme** »

### • Une série de Twizzle solo (sSTwS)

B	1 tr + 1 tr
1	2 tr + 2 tr + 1 caract
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

# DANSE D'INTERPRETATION ADULTE

## OR – 2'30 +/- 10s

### • Pose Combinée (sPoCo) dont une attitude

NO LEVEL	< 3 sec (A 1 sec)
<b>1</b>	<b>3 sec (A 1 sec)</b>
2	3 sec (A 3 sec)
3	3 sec (A 3 sec) + en carre

→ Si plus de 3 pas de liaison : Niveau -1

### • Séquence pas circulaire ou serpentine 2 lobes (sSqPCi/sSqPSe)

B	50% + retournements
<b>1</b>	<b>50% + 2 retournements diff ≠</b>
2	75% + 3 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2
3	75% + 4 retournements diff ≠ + 1 foot 1 ret. diff sur 2 + 1 mvt corporel + multi D
4	75% + 5 retournements diff ≠ + 1 foot 2 ret. diff sur 3 + 1 mvt corporel + multi D

→ Si élément illégal (saut plus d'un tour, coucher sur la glace) : appeler « élément illégal » + Niveau B

→ Si caractéristiques du Niveau *i* mais seulement 50% alors Niveau *i*-1

### • Pirouette solo combinée (sPirCo) : 1 mais pas plus

NO LEVEL	< 3 tours + 1 tour	
<b>1</b>	<b>3 tours + 1 tour</b>	
2	3 tours PoDi + 1 tour	
3	3 tr PoDi + 3 tr PoDi 2ème partie	3 tr PoDi + entrée/sortie
4	3 tr PoDi + 3 tr PoDi + entrée/sortie	

→ Si plus d'1/2 tour sur 2 pds à l'entrée ou au changement de pieds : Niveau -1

→ Si touch : on compte tous les tours exécutés + Niveau -1 par touch ou Niveau 1 si plus d'1/2 tour sur 2 pds pour se rétablir

→ Si simple au lieu de combinée : on appelle sPir sans niveau

### • Une série de Twizzle solo (sSTWS)

B	1 tr + 1 tr
<b>1</b>	<b>2 tr + 2 tr + 1 caract</b>
2	Carre ≠ + sens ≠ + (2t + 2t) + 2 caract ≠
3	Carre ≠ + sens ≠ + (3t + 3t) + 3 caract ≠ & groupe ≠
4	Carre ≠ + sens ≠ + (4t + 4t chgt pied) + 4 caract ≠ & 3 groupes ≠

→ Si touch : on compte jusqu'au touch + changement d'option 1

