

## ELEMENTS REQUIS COUPLES NON ISU - 2021/2022

(MAJ Juillet 2021)

<b>DANSE LIBRE</b>	
<b>CATEGORIE POUSSIN</b>	<b>1'00 +/- 10 sec</b>
* 1 Pose Synchronisée * 1 Twizzle Synchronisé	PoSyn TwS
<b>CATEGORIE AVENIR</b>	<b>1'30 +/- 10 sec</b>
* 1 Pose Synchronisée * 1 Séquence de Pas Médiane ou Diagonale sans se toucher * 1 Pirouette Simple * 1 Twizzle Synchronisé	PoSyn SqPMeSST / SqPDiSST Pir TwS
<b>CATEGORIE PREBRONZE PLUS</b>	<b>2'00 +/- 10 sec</b>
* 1 Pirouette Simple ou Combinée * 1 Twizzle Synchronisé * 1 Sequence de Pas Chorégraphique * 1 Élément Chorégraphique choisis parmi : * Porté Chorégraphique * Pirouette Chorégraphique, * Twizzle Chorégraphique * Mouvement Glissé Chorégraphique	Sp / CoSp SyTwW / SyTwM ChSt  ChLi ChSp ChTw ChSl
<b>CATEGORIE BRONZE PLUS</b>	<b>2'30 +/- 10 sec</b>
* 1 Porté Court (7 sec max) * 1 Pirouette Simple ou Combinée * 1 Twizzle Synchronisé * 1 Sequence de Pas Chorégraphique * 1 Élément Chorégraphique choisis parmi : * Porté Chorégraphique * Pirouette Chorégraphique, * Twizzle Chorégraphique * Mouvement Glissé Chorégraphique	SiLi / CuLi / StaLi / RoLi Sp / CoSp SyTwW / SyTwM ChSt  ChLi ChSp ChTw ChSl
<b>CATEGORIE ARGENT PLUS</b>	<b>3'00 +/- 10 sec</b>
* 1 Porté Court (7 sec max) * 1 Pirouette Simple ou Combinée * 1 Twizzle Synchronisé * 1 Séquence de Pas en Couple - Style B * 2 Elements Chorégraphiques choisis parmi : * Porté Chorégraphique * Pirouette Chorégraphique, * Twizzle Chorégraphique * Mouvement Glissé Chorégraphique * Séquence de Pas Chorégraphique	SiLi / CuLi / StaLi / RoLi Sp / CoSp SyTwW / SyTwM MiSt / DiSt / CiSt / SeSt  ChLi ChSp ChTw ChSl ChSt