

ELEMENTS REQUIS COUPLES NON ISU - 2021/2022

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