



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace

Danses Imposées ADULTES 2021/2022

Catégorie	COUPLES	SOLOS
Préliminaire	Canasta Tango (3 séquences) / Rhythm Blues (3 séquences)	
Préparatoire	Swing Dance (2 séquences) / Valse Hollandaise (3 séquences)	
PréBronze	Ten Fox (3 séquences) / Valse Willow (2 séquences)	
Bronze (Bronze ISU)	Pas de 14 (4 séquences) / Swing Dance (2 séquences)	Pas de 14 (4 séquences) / Fox Trot (4 séquences)
Argent (Silver ISU)	Tango (2 séquences) / Valse Européenne (2 séquences)	Tango (2 séquences) / Valse Américaine (2 séq)
Vermeil		Blues (3 séquences) / Valse Starlight (2 séquences)
Or (Gold ISU)	Silver Samba (2 séquences) / Valse Starlight (2 séquences)	
Master ISU	Rumba (4 séquences) / Valse Starlight (2 séquences)	
Elites Master ISU	Rumba (4 séquences) / Valse Starlight (2 séquences)	

Musique : Conformément au paragraphe 5 du [règlement ISU pour Adultes 2021/2022](#), les patineurs doivent fournir leur propre musique pour toutes les Danses Imposées choisies. Les musiques ne seront pas fournies par l'organisateur de la compétition. Les **musiques officielles** des Danses imposées ISU et non ISU sont **autorisées** (piste 1 à 5 uniquement). Dans tous les cas, la musique doit être choisie **en accord avec le rythme** et dans le **respect du tempo** de la danse imposée.

La musique doit être enregistrée sur CD ou mp3 selon ce qui sera spécifié dans l'Annonce de la compétition.

Les fichiers musicaux doivent être **renommés** selon les modèles décrits dans la communication CSNDG n° [312](#).

Une violation des spécifications du tempo conduira à **une déduction de 1.0** point par le Juge Arbitre.

Musique vocale autorisée.

Echauffement : 3 minutes (30 secondes sans musique et 3 x 50 secondes en musique)

Médailles : Depuis la saison 2019/2020, il est possible de valider les différentes danses en compétition, en version Major uniquement (points requis inférieurs aux versions Standard et Solo). Le test sera validé officiellement le 30 juin de la saison en cours. (Com n° [299](#))



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace
Fiche Technique Synthétique - Eléments Requis 2021/2022

Rhythm Dance Adulte ISU			
Catégorie	Durée	Codes éléments	Détails éléments
Rhythm Dance Adulte	2'50 +/- 10 s	1B, 2B	2 Sections de Blues (88 battements par minute, +/- 2 battements par minute) patinées l'une après l'autre ou séparément. Le pas #1 de chaque séquence doit être patiné sur un côté différent de la piste. Le Blues sera jugé avec point-clé.
		StaLi, SILi, CuLi, RoLi	1 Porté Court max (7 secondes maximum)
		StSq (MiSt, DiSt)	1 Séquence de Pas (Style B) Médiane ou Diagonale patinée sur un rythme différent de celui de l'élément danse imposée (Blues) Série de pas en positions, ou sans se toucher, ou une combinaison des deux Spécifications du Style B : <ul style="list-style-type: none"> • Arrêt interdit • 1 rétrogression autorisée (2 mesures max) • Boucles NON autorisées • Séparation autorisée mais max 2 longueurs de bras sur 1 durée max de 5 sec • Pas de main à main bras tendus
		SqTwW / SqTwM	1 Série de Twizzles Séquentiels Au moins 2 Twizzles sans contact entre les Twizzles (pas plus d'1 pas entre chaque Twizzle / chaque pose de pied ou poussée compte comme un pas)

Musique vocale autorisée

Echauffement 5 minutes



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace

Fiche Technique Synthétique - Eléments Requis 2021/2022

Danse Libre Couple Adulte ISU				
Catégorie	Durée	Codes éléments	Détails éléments	
Adulte Bronze	1'50	StaLi, SILi, CuLi, RoLi	1 Porté Court (7 secondes max), mais pas plus. Sera compté Niveau 1 max	
	+/- 10 s	Sp ou CoSp	1 Pirouette de Danse (Pirouette Combinée NON autorisée), mais pas plus	
		DiSt	1 Séquence de Pas Diagonale en Positions (style B), mais pas plus	
Adulte Argent	2'30	+/- 10 s	StaLi, SILi, CuLi, RoLi	1 Porté Court (7 secondes max) mais pas plus. Sera compté Niveau 2 max
			Sp ou CoSp	1 Pirouette de Danse (Pirouette ou Pirouette Combinée), mais pas plus
			CiSt	1 Séquence de Pas Circulaire en Positions (style B), mais pas plus
			STw	1 Série de Twizzles Synchronisés, mais pas plus Entre 2 et 4 pas max entre le 1 ^{er} et le 2 ^{ème} Twizzle / chaque pose de pied ou poussée compte comme un pas
Adulte Or Masters Masters Elite	3'00	+/- 10 s	StaLi, SILi, CuLi, RoLi	Option 1 : 1 Porté Court (7 secondes max) et 1 Porté Combiné (12 secondes max), mais pas plus. Option 2 : 3 Portés Courts (7 secondes max pour chaque porté), mais pas plus. Types différents dans les 2 cas.
			Sp ou CoSp	1 Pirouette de Danse (Pirouette ou Pirouette Combinée), mais pas plus
			DiSt	1 Séquence de Pas Diagonale en Positions (style B), mais pas plus
			STw	1 Série de Twizzles Synchronisés), mais pas plus Au moins 2 twizzles par partenaire Entre 2 et 4 pas max entre le 1 ^{er} et le 2 ^{ème} Twizzle / chaque pose de pied ou poussée compte comme un pas

Musique vocale autorisée

Echauffement 5 minutes



Commission Sportive Nationale de Danse sur Glace

Fiche Technique Synthétique - Eléments Requis 2021/2022

Danse d'Interprétation Solo Adulte			
Catégorie	Durée	Codes éléments	Détails éléments
Adulte Prébronze	1'30 +/- 10 s	sPo sSqPpCi sPir	1 Pose 1 Séquence de Pas Circulaire de petit diamètre avec des Retournements 1 Pirouette Solo Simple de 2 tours minimum sur 1 pied (Pirouette Solo Combinée non autorisée)
Adulte Bronze	1'45 +/- 10 s	sPoCo sSqPMe sPir sSTwS	1 <u>Pose Combinée</u> 1 Séquence de Pas <u>Médiane</u> comportant des retournements 1 Pirouette Solo Simple de 2 tours minimum sur 1 pied (Pirouette Solo Combinée non autorisée) 1 Série de Twizzles Solo
Adulte Argent	2' +/- 10 s	sPoCo sSqPCi sPir sSTwS	1 Pose Combinée comportant une Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire avec Retournements 1 Pirouette Solo simple de 3 tours minimum (deuxième Pirouette Solo simple ou Combinée autorisée) 1 Série de Twizzles Solo
Adulte Or	2'30 +/- 10 s	sPoCo sSqPCi, sSqPSe sSTwS sPirCo	1 Pose Combinée comportant une Attitude 1 Séquence de Pas Circulaire ou Serpentine (2 lobes) comportant des Retournements 1 Série de Twizzles Solo 1 Pirouette Solo Combinée : 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.

Musique vocale autorisée

Echauffement 5 minutes