

DANSE LIBRE LAME – 50’’

➤ 1 Attitude (sAtt)

	3 sec	Attitude
1	✓	1 sec

➤ 1 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours
1	1

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

DANSE LIBRE POUSSIN – 1'

➤ 1 Attitude (sAtt)

	3 sec	Attitude	Carre
1	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	
3	✓	3 sec	✓

➤ 1 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours	Pose Difficile		Types de base	Ent./Sort.
		Nombre	Tours		
1	1				
2	3	1	3		
3	3	1	3		✓
	4	2	2	2	

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

➤ 1 Séquence de pas circulaire (sSqPpCi) centrée et petit diamètre

	Complet	Retournements difficiles ≠
B	50 %	
1	50 %	1
2	75 %	2

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

DANSE LIBRE AVENIR ET PRÉPARATOIRE PLUS – 1'

➤ 1 Attitude (sAtt)

	3 sec	Attitude	Carre
1	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	
3	✓	3 sec	✓

➤ 1 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours	Pose Difficile		Types de base	Ent./Sort.
		Nombre	Tours		
1	1				
2	3	1	3		
3	3	1	3		✓
	4	2	2	2	

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

➤ 1 Séquence de pas circulaire (sSqPpCi) centrée et petit diamètre

	Complet	Retournements difficiles ≠
B	50 %	
1	50 %	1
2	75 %	2

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

DANSE LIBRE BENJAMIN – 1'30

➤ 1 Attitude (sAtt)

	3 sec	Attitude	Carre
1	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	
3	✓	3 sec	✓

➤ 1 Série de Twizzles solos (sTWs)

	Tours	Caractéristiques	Groupes	Carre différente	Sens différent
B	1+1				
1	2+2	1			
2	2+2	2		✓	✓
3	3+3	3	2	✓	✓
4	4+4	4	3	✓	✓

➔ 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 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours	Pose Difficile		Types de base	Ent./Sort.
		Nombre	Tours		
1	2				
2	3	1	3		
3	3	1	3		✓
	4	2	2	2	

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

➤ 1 Séquence de pas circulaire (sSqPpCi) centrée et petit diamètre

	Complet	Retournements difficiles ≠
B	50 %	
1	50 %	1
2	75 %	2

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

DANSE LIBRE MINIME – 1'45

➤ 1 Attitude (sAtt)

	3 sec	Attitude	Carre
1	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	
3	✓	3 sec	✓

➤ 1 Série de Twizzles solos (sTwS)

	Tours	Caractéristiques	Groupes	Carre différente	Sens différent
B	1+1				
1	2+2	1			
2	2+2	2		✓	✓
3	3+3	3	2	✓	✓
4	4+4	4	3	✓	✓

➔ 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 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours	Pose Difficile		Types de base	Ent./Sort.
		Nombre	Tours		
1	2				
2	3	1	3		
3	3	1	3		✓
	4	2	2	2	
4	6	2	3	2	✓

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

➤ 1 Séquence de pas diagonale (sSqPDi)

	Complet	Retournements difficiles ≠	Mouvement corporel	Multi direct.
B	50 %			
1	50 %	1		
2	75 %	2		
3	75%	3	✓	✓

➔ Niv 3, si Tw il faut 2Tw

➔ 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% au lieu de 75 % alors Niveau i-1

DANSE D'INTERPRÉTATION NOVICE – 2'10

➤ 1 Pose Combinée (sPoCo) dont une attitude

	Pose		Attitude		Carres
	3 sec	Difficile	3 sec	Attitude	
1	✓		✓	1 sec	
2	✓		✓	1 sec	✓
3	✓	3 sec	✓	3 sec	✓

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

➤ 1 Série de Twizzles solos (sTWs)

	Tours	Caractéristiques	Groupes	Carre différente	Sens différent
B	1+1				
1	2+2	1			
2	2+2	2		✓	✓
3	3+3	3	2	✓	✓
4	4+4	4	3	✓	✓

➔ 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 Pirouette solo (sPir) mais pas plus, non combinée

	Tours	Pose Difficile		Types de base	Ent./Sort.
		Nombre	Tours		
1	3				
2	3	1	3		
3	3	1	3		✓
	4	2	2	2	
4	6	2	3	2	✓

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

➤ 1 Séquence de pas circulaire (sSqPCi)

	Complet	Retournements difficiles ≠	Mouvement corporel	Multi direct.
B	50 %			
1	50 %	1		
2	75 %	2		
3	75%	3	✓	✓
4	75%	4	✓	✓

➔ Niv 3 et 4, si Tw il faut 2Tw

➔ 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% au lieu de 75 % alors Niveau i-1

➤ 1 Séquence de pas sur 1 pied (sSqPp)

	Retournements difficiles ≠	100 % clean
B	3 tentés	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	✓

➔ Seule la première tentative d'un type de retournement difficile dans la séquence de pas sur 1 pied sera considérée, pour attribuer le niveau

➔ Si touch : Niveau réduit 1 grade

DANSE D'INTERPRÉTATION JUNIOR – 2'30

➤ 1 Attitude Combinée (sACo)

	1ère Pose		2ème Pose		Carres
	3 sec	Attitude	3 sec	Attitude différente	
1	✓	1 sec	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	✓	1 sec	✓
3	✓	3 sec	✓	3 sec	✓

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

➤ 1 Série de Twizzles solos (sTWs)

	Tours	Caractéristiques	Groupes	Carre différente	Sens différent
B	1+1				
1	2+2	1			
2	2+2	2		✓	✓
3	3+3	3	2	✓	✓
4	4+4	4	3	✓	✓

➔ 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 Pirouette combinée (sPirCo) mais pas plus

	Tours	PoDi (3t)	Types de base	Distrib 2 parties	Ent./Sort.
1	3+1				
2	3+1	1			
3	3+1	1			✓
	3+3	2	2	✓	
4	3+3	2	2	✓	✓

➔ 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

➤ 1 Séquence de pas circulaire ou serpentine 2 lobes (sSqPCi, sSqPSe)

	Complet	Retournements difficiles ≠	Mouvement corporel	Multi direct.
B	50 %			
1	50 %	1		
2	75 %	2		
3	75%	3	✓	✓
4	75%	4	✓	✓

➔ Niv 3 et 4, si Tw il faut 2Tw

➔ 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% au lieu de 75 % alors Niveau i-1

➤ 1 Séquence de pas sur 1 pied (sSqPp)

	Retournements difficiles ≠	100 % clean
B	3 tentés	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	✓

➔ Seule la première tentative d'un type de retournement difficile dans la séquence de pas sur 1 pied sera considérée, pour attribuer le niveau

➔ Si touch : Niveau réduit 1 grade

DANSE D'INTERPRÉTATION SENIOR – 2'30

➤ 1 Attitude Combinée (sACo)

	1ère Pose		2ème Pose		Carres
	3 sec	Attitude	3 sec	Attitude différente	
1	✓	1 sec	✓	1 sec	
2	✓	3 sec	✓	1 sec	✓
3	✓	3 sec	✓	3 sec	✓

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

➤ 1 Série de Twizzles solos (sTWs)

	Tours	Caractéristiques	Groupes	Carre différente	Sens différent
B	1+1				
1	2+2	1			
2	2+2	2		✓	✓
3	3+3	3	2	✓	✓
4	4+4	4	3	✓	✓

➔ 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 Pirouette combinée (sPirCo) mais pas plus

	Tours	PoDi (3t)	Types de base	Distrib 2 parties	Ent./Sort.
1	3+1				
2	3+1	1			
3	3+1	1			✓
	3+3	2	2	✓	
4	3+3	2	2	✓	✓

➔ 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

➤ 1 Séquence de pas circulaire ou serpentine 2 lobes (sSqPCi, sSqPSe)

	Complet	Retournements difficiles ≠	Mouvement corporel	Multi direct.
B	50 %			
1	50 %	1		
2	75 %	2		
3	75%	3	✓	✓
4	75%	4	✓	✓

➔ Niv 3 et 4, si Tw il faut 2Tw

➔ 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% au lieu de 75 % alors Niveau i-1

➤ 1 Séquence de pas sur 1 pied (sSqPp)

	Retournements difficiles ≠	100 % clean
B	3 tentés	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	✓

➔ Seule la première tentative d'un type de retournement difficile dans la séquence de pas sur 1 pied sera considérée, pour attribuer le niveau

➔ Si touch : Niveau réduit 1 grade

➤ 1 mouvement glissé chorégraphique (sChSI)