



Contenu des programmes libres Couples (saison 2024 - 2025)

CATÉGORIE	ÉPREUVE	DURÉE (+/- 10 sec)	ELEMENTS					
			Pirouette de danse	Porté de danse	Série de Twizzle	Série de pas	Sequence de retournements sur un pied	Élément chorégraphique
Couple poussin, préliminaire	danse libre (non ISU)	1'00						1 Séquence de Pas Chorégraphique 1 Pirouette Chorégraphique
Couple avenir, préparatoire	danse libre (non ISU)	1'30	1 Pirouette de danse					1 séquence de Pas Chorégraphique 1 Twizzle Chorégraphique
Couple benjamin, Prébronze	Danse Libre ISU Basic Novices	2'00	1 Pirouette de danse		1 série de Twizzle Séquentiels			1 séquence de pas Chorégraphique + 1 élément chorégraphique parmi : Porté Chorégraphique Mouvement glissé Chorégraphique Pirouette Chorégraphique Twizzle Chorégraphique
Couple minime, Bronze	Danse Libre ISU Intermediate Novices	2'30	1 Pirouette de danse	1 porté court (7 sec max)	1 série de Twizzle Séquentiels			1 séquence de pas Chorégraphique + 1 élément chorégraphique parmi : Porté Chorégraphique Mouvement glissé Chorégraphique Pirouette Chorégraphique Twizzle Chorégraphique
Couple novice, Argent	Danse Libre ISU Advanced Novices	3'00	1 Pirouette de danse	1 porté court (7 sec max)	1 série de Twizzle Séquentiels	1 Série de pas attachée - style B		2 éléments chorégraphiques parmi : Séquence de pas Chorégraphique Porté Chorégraphique Mouvement glissé Chorégraphique Pirouette Chorégraphique Twizzle Chorégraphique
Couple junior, Vermeil	Danse libre ISU Juniors	3'30	1 Pirouette de danse	2 Portés courts (8 sec max) ou 1 porté combiné (13 sec max)	1 série de Twizzle Synchronisés	1 Série de pas attachée - style B	1 série de retournements sur un pied - sans se toucher	2 éléments chorégraphiques parmi : Sauts assistés chorégraphiques Séquence de pas Chorégraphique Mouvement "Hydroblading" chorégraphique Porté Chorégraphique Mouvement glissé Chorégraphique Pirouette Chorégraphique Twizzle Chorégraphique
Couple senior, Petit Or	Danse libre ISU Senior	4'00	1 Pirouette de danse	3 Portés courts (8 sec max) ou 1 porté combiné (13 sec max) + 1 Porté court	1 série de Twizzle Synchronisés	1 Série de pas attachée - style B	1 série de retournements sur un pied - sans se toucher	3 éléments chorégraphiques parmi : Sauts assistés chorégraphiques Séquence de pas Chorégraphique Mouvement "Hydroblading" chorégraphique Porté Chorégraphique Mouvement glissé Chorégraphique Pirouette Chorégraphique Twizzle Chorégraphique