

Contenu des programmes libres Solos (saison 2024 - 2025)

CATÉGORIE	ÉPREUVE	DURÉE (+/- 10 sec)	ELEMENTS					
			<i>Pirouette de danse</i>	<i>Pose</i>	<i>Série de Twizzle</i>	<i>Série de pas</i>	<i>Sequence de retournements sur un pied</i>	<i>Élément chorégraphique</i>
Solo Lame	danse libre (non ISU)	0'50	1 Pirouette de danse (sans changement de pied)	1 Pose courte				
Solo Poussin, Préliminaire	danse libre (non ISU)	1'00	1 Pirouette de danse (sans changement de pied)	1 Pose courte				1 Séquence de Pas Chorégraphique (Axe court)
Solo Avenir, Préparatoire	danse libre (non ISU)	1'00	1 Pirouette de danse	1 Pose courte				1 Séquence de Pas Chorégraphique (Axe court)
Solo Benjamin, Pré-bronze	Danse Libre ISU Basic Novices	1'30	1 Pirouette de danse	1 Pose courte	1 série de Twizzle Séquentiels			1 séquence de pas Chorégraphique (Axe court)
Solo Minime, Bronze	Danse Libre ISU Intermediate Novices	1'50	1 Pirouette de danse	1 Pose courte	1 série de Twizzle Séquentiels			1 séquence de pas Chorégraphique (Axe long)
								+ 1 élément chorégraphique parmi :
								Mouvement glissé Chorégraphique
								Pirouette Chorégraphique
Solo Novice, Argent	Danse Libre ISU Advanced Novices	2'20	1 Pirouette de danse	1 Pose courte	1 série de Twizzle Séquentiels	1 Série de pas parmi Circulaire, Médiane ou Diagonale - style B		2 éléments chorégraphiques parmi :
								Séquence de pas Chorégraphique
								Mouvement glissé Chorégraphique
								Pirouette Chorégraphique
Solo Junior, Vermeil	Danse libre ISU Juniors	3'00	1 Pirouette de danse	2 Poses courtes	1 série de Twizzle Solo	1 Série de pas parmi Circulaire, Médiane, Diagonale ou Serpentine - style B	1 série de retournements sur un pied	2 éléments chorégraphiques parmi :
				ou				
				1 Pose combinée				
				Séquence de pas Chorégraphique				
Solo Senior, Petit Or	Danse libre ISU Senior	3'30	1 Pirouette de danse	3 Poses courtes	1 série de Twizzle Solo	1 Série de pas parmi Circulaire, Médiane, Diagonale ou Serpentine - style B	1 série de retournements sur un pied	3 éléments chorégraphiques parmi :
				ou				
				1 Pose combinée + 1 Pose courte				
				Séquence de pas Chorégraphique				

