



CSN
DANSE
SUR GLACE

Contenu des danses rythmiques Solos (Saison 2024-2025)

CATÉGORIE	ÉPREUVE	DURÉE (+/- 10 sec)					
Solo Junior	Danse Rythmique ISU Juniors	2'50	2 Séquences de Paso Doble patinées sans restriction d'ordre - Paso 1 : Pas de la femme - Paso 2 : Pas de l'homme	1 Pose courte	1 série de Twizzle Sequentiels	1 Série de pas - style B (médiante ou diagonale)	
Solo Senior	Danse Rythmique ISU Seniors	2'50	1 Séquence de pas de type danse imposée	1 Pose courte	1 série de Twizzle Sequentiels	1 Série de pas - style B (médiante ou diagonale)	1 Séquence Rythmique Chorégraphique autour de l'axe court