

Saison 2025/2026

ÉLÉMENTS REQUIS

COMPÉTITIONS ADULTES

Références de la saison :

[Règlement ISU Adult Figure Skating 2025 2026](#)

[Règlement Sportif National CSNDG 2025/2026](#)

[Communication ISU 2704](#)

[Communications CSNDG](#) : 394 (et 391/393), 387, 390



DANSES IMPOSÉES Adultes

2025/2026	Solos Compétition 1	Solos Compétition 2	Couples Compétitions 1 et 2	
	Violette 31 janvier-1 ^{er} février 2026	Druides 28/29 mars 2026	Violette + Druides	
Préliminaire	Tango Canasta (3)	Rhythm Blues (2)	Tango Canasta (3) Rhythm Blues (2)	
Préparatoire	Valse Hollandaise (3)	Swing Dance (2)	Swing Dance (2) Valse Hollandaise (3)	
Prébronze	Ten Fox (2)	Valse Willow (2)	Ten Fox (2) Hickory Hoedown (3)	
Bronze	Foxtrot (4)	Tango Fiesta (2)	ISU	Valse Willow (2) Tango Fiesta (2)
Argent	Valse Américaine (2)	Tango (2)	ISU	Valse Américaine (2) Tango (2)
Vermeil	Valse Starlight (2)	Paso Doble (3)		
Or	Silver Samba (2)	Valse Westminster (2)	ISU	Valse Westminster (2) Silver Samba (2)
Masters Masters Elite			ISU	Valse Ravensburger (2) Cha Cha Congelado (2)

DANSES IMPOSÉES Adultes

Infos :

Pas :

- Les femmes patinent les pas de la Femme (désormais appelés Pas A) et les hommes patinent les pas de l'Homme (Pas B),

Musique :

- Conformément au paragraphe 5 du règlement ISU pour Adultes 2025/2026, 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 mais doivent être déclarées SACEM (piste 1 à 5 uniquement, la 6ème étant réservée aux échauffements).
- Musique vocale autorisée
- 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, enregistrée en mp3, doit être envoyée à l'organisateur de la compétition et conservée sur support USB de secours.
- Tous les fichiers musicaux doivent être renommés selon les modèles décrits dans la communication [CSNDG n° 387](#), AVANT d'être envoyés à l'organisateur de la compétition.
- Une violation des spécifications du tempo conduira à une déduction de 1.0 point par le Juge Arbitre.



DANSES RYTHMIQUES Adultes

Thème : « **Musique, styles de danse et ressenti des années 1990** »

2025/2026	Éléments	Précisions	Codes
Silver ISU 2'20 +/- 10 sec	1 section de Foxtrot 1 porté court maximum (8 sec max) 1 séquence chorégraphique rythmique 1 série de Twizzles séquentiels	SANS point-clé Stationnary ou Straight Line ou Curve ou Rotational Lift Sur demie piste / avec 2 edge elements Sans contact entre les partenaires	1FTsq StaLi ou SILi ou CuLi ou RoLi ChRS SqTwW + SqTwM
Gold ISU 2'20 +/- 10 sec	1 section de Quickstep 1 porté court maximum (8 sec max) 1 séquence chorégraphique rythmique 1 série de Twizzles séquentiels	SANS point-clé Stationnary ou Straight Line ou Curve ou Rotational Lift Sur trois quarts de piste / avec 2 edge elements Sans contact entre les partenaires	1QSsq StaLi ou SILi ou CuLi ou RoLi ChRS SqTwW + SqTwM
Masters et Masters Elite 2'50 +/- 10 sec	1 section de Rumba + 1 de Quickstep 1 porté court maximum (8 sec max) 1 séquence de pas (Style B) 1 série de Twizzles séquentiels	AVEC points-clés Stationnary ou Straight Line ou Curve ou Rotational Lift Médiane ou Diagonale sans se toucher Sans contact entre les partenaires	1RHsq, 1QSsq StaLi ou SILi ou CuLi ou RoLi MiStW + MiStM ou DiStW + DiStM SqTwW + SqTwM



Infos :

Silver ISU : 1 section de Foxtrot

- Tempo demandé : **100** battements par minute (+/- 2 battements par minute) en 2/2, 2/4 ou 4/4.
- **1FT (Pas #1 à 14)** : le pas #1 de **1FT** doit être patiné du côté gauche des juges

Gold ISU : 1 section de Quickstep

- Tempo demandé : **110** battements par minute (+/- 2 battements par minute) en 2/2, 2/4 ou 4/4.
- **1QS (Pas #1 à 18)** : le pas #1 de **1QS** doit être patiné du côté gauche des juges

Masters/Masters Elite : 1 section de Rumba suivie d'1 section de Quickstep

- Patinées impérativement dans cet ordre, immédiatement **l'une après l'autre** et en respectant le tempo demandé :
Au moins **120** battements par minute (+/- 2 battements par minute) en 2/2, 2/4 ou 4/4.
- Le 2 sections (Rumba + Quickstep) seront jugées **avec** Points-Clés. ([Description des Key Points, Comm ISU n° 2704](#))
- **1RH (Pas #1 à 16) + 1QS (Pas #1 à 18)** : le pas #1 de **1RH** doit être patiné du côté gauche des juges jusqu'au pas #16 qui sera immédiatement suivi du pas #1 de **1QS** du côté droit des juges.
- La 1RH doit être exécutée conformément aux temps par pas décrits dans la section 1.3 de la communication [ISU n° 2704](#).

COMMUN - Silver/Gold /Masters/Masters Elite :

- Durée : nombre exact de phrases musicales.
- Le premier pas de la danse commence sur le 1^{er} temps d'une phrase musicale.
- Une variation de prises de main est autorisée, à l'exclusion du « main à main »
- La description, le tableau et le diagramme des danses imposées sont inclus dans le ISU Handbook Ice Dance 2003.
- Le suivi entre partenaires est facultatif (sauf pendant les Points Clés).
- Remarque : Si les séquences demandées ne sont pas exécutées, (et leur ordre non respecté) les séquences deviendront des éléments NON conformes aux exigences et recevront un (*), ce qui signifie qu'ils n'auront aucune valeur.



DANSES LIBRES Couples Adultes

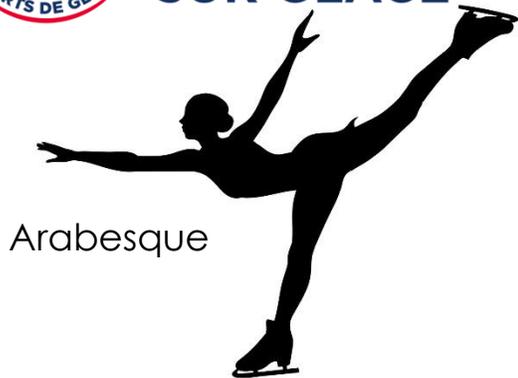
2025/2026	Éléments	Codes	Infos
Préparatoire 1'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none"> * 1 Pirouette de Danse (pouvant être démarrée sur 2 pieds) * 1 Série de Pas Chorégraphique 	DSp ChSt	Niveau 1 max Échauffement 3 minutes
Bronze ISU 1'50 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none"> * 1 Porté Court mais pas plus (8 secondes max) (Stationnary/Straight Line/Curve /Rotational Lift) * 1 Pirouette de Danse mais pas plus (NON combinée) * 1 Série de Pas Chorégraphique sur demie piste 	StaLi ou Sili ou Culi ou RoLi DSp ChSt	Niveau 1 max pour Porté Échauffement 5 minutes
Argent ISU 2'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none"> * 1 Porté Court mais pas plus (8 secondes max) (Stationnary/Straight Line/Curve /Rotational Lift) * 1 Pirouette de Danse mais pas plus (Combinée autorisée) * 1 Séquence de Pas Style B (Médiane ou Diagonale ou Circulaire ou Serpentine) * 1 Série de Twizzles Synchronisés 	StaLi ou Sili ou Culi ou RoLi DSp MiSt ou DiSt ou CiSt ou SeSt SyTwW + SyTwM	Niveau 2 max pour Porté Échauffement 5 minutes
Or ISU Masters Masters Elite 3'00 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none"> * 2 Portés Courts (8 secondes max par porté) ou 1 porté Combiné (13s max) (Stationnary/Straight Line/Curve /Rotational Lift) * 1 Pirouette de Danse mais pas plus (Combinée autorisée) * 1 Séquence de Pas Style B (Médiane ou Diagonale ou Circulaire ou Serpentine) * 1 Série de Twizzles Synchronisés 	StaLi ou Sili ou Culi ou RoLi DSp MiSt ou DiSt ou CiSt ou SeSt SyTwW + SyTwM	Niveau 4 max Échauffement 5 minutes



DANSES LIBRES Solos Adultes

2025/2026	Éléments	Codes	Infos
Préparatoire 1'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 1 Pose Courte mais pas plus* 1 Pirouette de Danse (pouvant être démarrée sur 2 pieds)* 1 Série de Pas Chorégraphique	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp ChSt	Niveau 1 max Échauffement 3 minutes
Prébronze 1'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 1 Pose Courte mais pas plus* 1 Pirouette de Danse (2 tours min)* 1 Série de Pas Chorégraphique	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp ChSt	Niveau 1 max Échauffement 3 minutes
Bronze 1'50 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 1 Pose Courte mais pas plus* 1 Pirouette de Danse mais pas plus (2 tours min)* 1 Série de Pas Chorégraphique* 1 Série de Twizzles Solo	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp ChSt SoTw	Niveau 2 max Échauffement 3 minutes
Argent 2'10 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 2 Poses Courtes ou 1 Pose Combinée* 1 Pirouette de Danse mais pas plus (3 tours min) (combinée autorisée)* 1 Séquence de Pas au choix (Médiane / Diagonale / Circulaire / Serpentine)* 1 Série de Twizzles Solo* 1 Élément Chorégraphique au choix (Step/Twizzle/Pirouette/Slide)	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp MiSt ou DiSt ou CiSt ou SeSt SoTw ChSt ou ChTW ou ChSp ou ChSl	Niveau 3 max Échauffement 5 minutes
Vermeil 2'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 2 Poses Courtes ou 1 Pose Combinée* 1 Pirouette de Danse mais pas plus* 1 Séquence de Pas au choix (Médiane / Diagonale / Circulaire / Serpentine)* 1 Série de Twizzles Solo* 2 Éléments Chorégraphiques différents au choix (Step/Twizzle/Pirouette/Slide)	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp MiSt ou DiSt ou CiSt ou SeSt SoTw ChSt ou ChTW ou ChSp ou ChSl	Niveau 4 max Échauffement 5 minutes
Or 2'30 +/- 10 sec	<ul style="list-style-type: none">* 2 Poses Courtes ou 1 Pose Combinée* 1 Pirouette de Danse mais pas plus* 1 Séquence de Pas au choix (Médiane / Diagonale / Circulaire / Serpentine)* 1 Série de Twizzles Solo* 2 Éléments Chorégraphiques différents au choix (Step/Twizzle/Pirouette/Slide)	CrEe ou IBEE ou SpEe ou SeEe Dsp MiSt ou DiSt ou CiSt ou SeSt SoTw ChSt ou ChTW ou ChSp ou ChSl	Niveau 4 max Échauffement 5 minutes

EDGE ELEMENTS



Arabesque



Y



Kerrigan



Charlotte



Biellmann

Groupes de Poses/Edge :

- > Arabesque/Fenêtre/Royale/I/Y/F/Kerrigan/Charlotte...
- > Cafetière/Aigle 90° en dedans
- > Ina Bauer
- > Grand Aigle /Aigle 90° en dehors

Codes Edge :

SpEe

Spiral Edge Element

CrEe

Crouch Edge Element (*accroupi*)

IBEe

Ina Bauer Edge Element

SeEe

Spread Eagle Edge Element



Cafetière



Ina Bauer



Ina Bauer



Aigle dehors



Aigle 90° dehors



DÉFINITIONS

Poses et Portés

- Pose courte :** Minimum 3 secondes, maximum 8 secondes
- Pose combinée :** 2 poses courtes enchaînées, mini 3 sec chacune, maximum 13 sec au total
- Porté court :** Maximum 8 secondes - Stationnaire, Ligne droite, en Courbe ou Rotatif
- Porté long (combiné) :** Maximum 13 secondes - Stationnaire, Ligne droite, en Courbe ou Rotatif

Séquence de Pas

Séquence de Pas : Comportant des retournements et des pas (Ligne Droite ou Courbe)

Séquence de Pas Style B :

- Sans contact entre les 2 partenaires qui doivent être à 2 longueurs de bras maximum d'écart.
- Toucher la glace avec n'importe quelle partie du corps est autorisé, pendant 5 secondes maximum
- Arrêts : un (1) maximum est autorisé pendant 5 secondes maximum (cela compte comme un des arrêts autorisés, doit être exécuté sans contact).
- Boucles et Rétrogressions Interdites.

Séquence Chorégraphique Rythmique (Choreo Rhythm Sequence) (Rhythm Dance) :

- Il peut s'agir de n'importe quelle séquence de pas, incluant deux (2) mouvements de style libre, tels que des arabesques, des Ina Bauer et des grands aigles, autorisés entre les retournements et les pas.
- Il peut s'agir d'une combinaison de mouvements en position ou non
- Écart maximal de deux (2) longueurs de bras entre les partenaires.

Éléments chorégraphiques

Série de pas chorégraphique (Choreo Step) :

- Suite de pas et mouvements axés sur l'interprétation de la musique
- Utilisation de la demie piste (axe court = largeur centrale)

Mouvement glissé (Choreo Slide) :

- Mouvement exécuté n'importe où dans le programme pendant lequel le patineur réalise des mouvements glissés et contrôlés sur la glace, tenus min 2 secondes, sur n'importe quelle partie du corps.

Twizzle Chorégraphique (Choreo Twizzle) :

- Un Twizzle de 2 tours minimum, suivi, dans les 3 pas qui suivent, d'une 2ème rotation de 2 tours sur 1 ou 2 pieds.

Attention : NE PAS le présenter AVANT la série de Twizzles requise.

Pirouette Chorégraphique (Choreo Spin) :

Mouvement d'au moins 3 rotations autour d'un axe fixe sur 1 ou 2 pieds :

- de 3 tours **MAXIMUM** sur **1** PIED
- ou 3 Tours **MINIMUM** sur **2** PIEDS
- ou 2 Tours sur **2** pieds + 1 tour sur **1** pied (ou l'inverse)
- ou 2 Tours sur **1** pied + 1 tour sur **L'AUTRE** (ou l'inverse)

Attention : NE PAS la présenter AVANT la Pirouette requise.

DÉFINITIONS

Pirouette

Pirouette de Danse : Ce sont les différentes positions qui comptent, avec changement de pied possible, mais pas obligatoire
(Changement **NON** autorisé en Adulte Préparatoire et Prébronze)

Twizzles

Chaque poussée et/ou transfert de poids sur deux pieds entre des Twizzles est considéré(e) comme un pas.

Série de Twizzles Séquentiels *(Rhythm Dance) :* Pas plus d'1 pas entre chaque Twizzle SANS contact entre les Twizzles
Les partenaires **NE DOIVENT PAS** être en contact entre le 1er et le 2ème twizzle.

Série de Twizzles Synchronisés *(Libre Couple) :* Au moins 2 twizzles par partenaire. Entre 2 et 4 pas max entre le 1er et le 2ème Twizzle.
Les partenaires **PEUVENT** être en contact à un moment entre le 1er et le 2ème twizzle.

Série de Twizzles Solo *(Danse Libre Solo) :* Entre 2 et 4 pas maximum entre le 1er et le 2ème Twizzle.

Catégories

Catégorie Masters Couples : destinée aux anciens compétiteurs de niveau national et international

Catégorie Masters Elite Couples : destinée aux anciens compétiteurs Juniors/Seniors de niveau national et international