



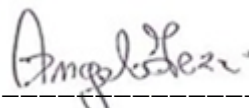
n. 010 – del 25/01/2024

PATTINAGGIO ARTISTICO SPECIALITA' SOLO DANCE NAZIONALE

VARIAZIONI /PRECISAZIONE SOLO DANCE DIVISIONE D

Con la presente si precisa che in occasione dello stage Nazionale di Solo dance di Calenzano svoltosi nello scorso fine settimana sono state proposte e definite le seguenti variazioni tecniche per le danze della **Solo Dance – Divisione D**:

- 1- **Florinda Tango – Passo 12 MkTf DAI (1 battito)** è un mohawk **tacco - tacco** che si conclude con il piede sinistro immediatamente avvicinato in posizione "and". (Si allega la parte corretta nel Manuale delle danze 2024).
- 2- **Rocker Foxtrot – Passo 5 DpCh SAE - Rk (4 battiti totali)** è un **dropped -chassè** seguito da un Rocker, diretto inizialmente verso il centro pista, successivamente diventa parallelo all'asse longitudinale ed infine in direzione del lato lungo della barriera. La Volta (Rocker) è effettuata sul secondo battito del passo. Il movimento della gamba libera del pattinatore sul terzo e quarto battito è opzionale. (Si allega la parte corretta nel Manuale delle danze 2024).
- 3- **La Vista Cha Cha***** incrocio dell'asse longitudinale in piste di dimensione fino a **25x50**.



IL SEGRETARIO GENERALE
(Angelo Iezzi)

FLORINDA TANGO (Solo dance nazionale)

Musica: *Tango 4/4*
Tempo: *104 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

La danza inizia parallela al lato lungo.

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, **Passo 2 run DAI** (1 battito), **Passo 3 SAE** (2 battiti) spinta direzionata verso l'asse longitudinale

Passo 4 XR DAE - SW (2+2+2: 6 battiti totali) è formato da un cross-roll di 2 battiti seguito da uno Swing avanti sul 3° battito tenuto per 2 battiti, seguito da uno swing indietro sul 5° battito sempre sul filo esterno e tenuto per 2 battiti.

Passo 5 XD SAI (2 battiti) incrociato dietro (sul 1 battito), dopo l'incrocio, la gamba destra viene distesa avanti e sul 2° battito si flette per incrociare la gamba portante e tornare successivamente nella posizione "and" (1/2 +1/2 battito).

Passo 6 DAE (1 battito) spinta, **passo 7 run SAI** (1 battito), **passo 8 DAE** (2 battiti) spinta, tutti e tre i passi sono direzionati verso il lato lungo.

Passo 9 SAE (1 battito) spinta, **passo 10 MkAp DIE** (1 battito) è un mohawk aperto eseguito ponendo il tacco del pattino libero nell'incavo del pattino portante.

Passo 11 run SII (1 battito), **passo 12 MKTf DAI** (1 battito) è un mohawk tacco - tacco che si conclude con il piede sinistro immediatamente avvicinato in posizione "and".

Passo 13 SAE (2 battiti) spinta che inizia verso il lato lungo e finisce parallela al lato lungo, il **passo 14 XD DAI** (2 battiti) incrociato indietro, **passo 15 SAE** (1 battito) è una spinta in direzione del lato corto.

Passo 16 run DAI (1 battito), inizia parallelo al lato corto e si direziona verso l'asse longitudinale, il **passo 17 SAE** (2 battiti) spinta verso l'asse longitudinale che finisce parallela all'asse.

Passo 18 XR DAE - SW (2+1: totale 3 battiti) è un cross-roll seguito da uno swing avanti sul 3° battito, il **passo 19 XA SAI** (1 battito) è un incrociato avanti (senza estensione della gamba libera dietro), con richiamo della gamba libera in posizione "and" in preparazione del passo successivo; deve finire parallelo all'asse longitudinale.

Passo 20 DAI - SW (2+2: totali 4 battiti) è un open stroke, seguito da uno swing sul filo interno con passaggio della gamba libera da dietro in avanti sul 3° battito, questo passo inizia parallelo all'asse longitudinale e finisce parallelo al lato corto.

Passo 21 SAE - Tre (1+1: 2 battiti) è una spinta, seguita da un Tre eseguito sul 2° battito eseguito in prossimità dell'angolo della pista; il **passo 22 DIE - MK** (2 battiti) l'ultimo passo della danza è una spinta indietro esterna seguita da un mohawk per riprendere l'inizio

della danza, il mohawk viene preparato portando il piede sinistro dietro al tacco del piede portante destro, deve finire parallela al lato lungo.

Key points – Florinda tango Solo dance nazionale

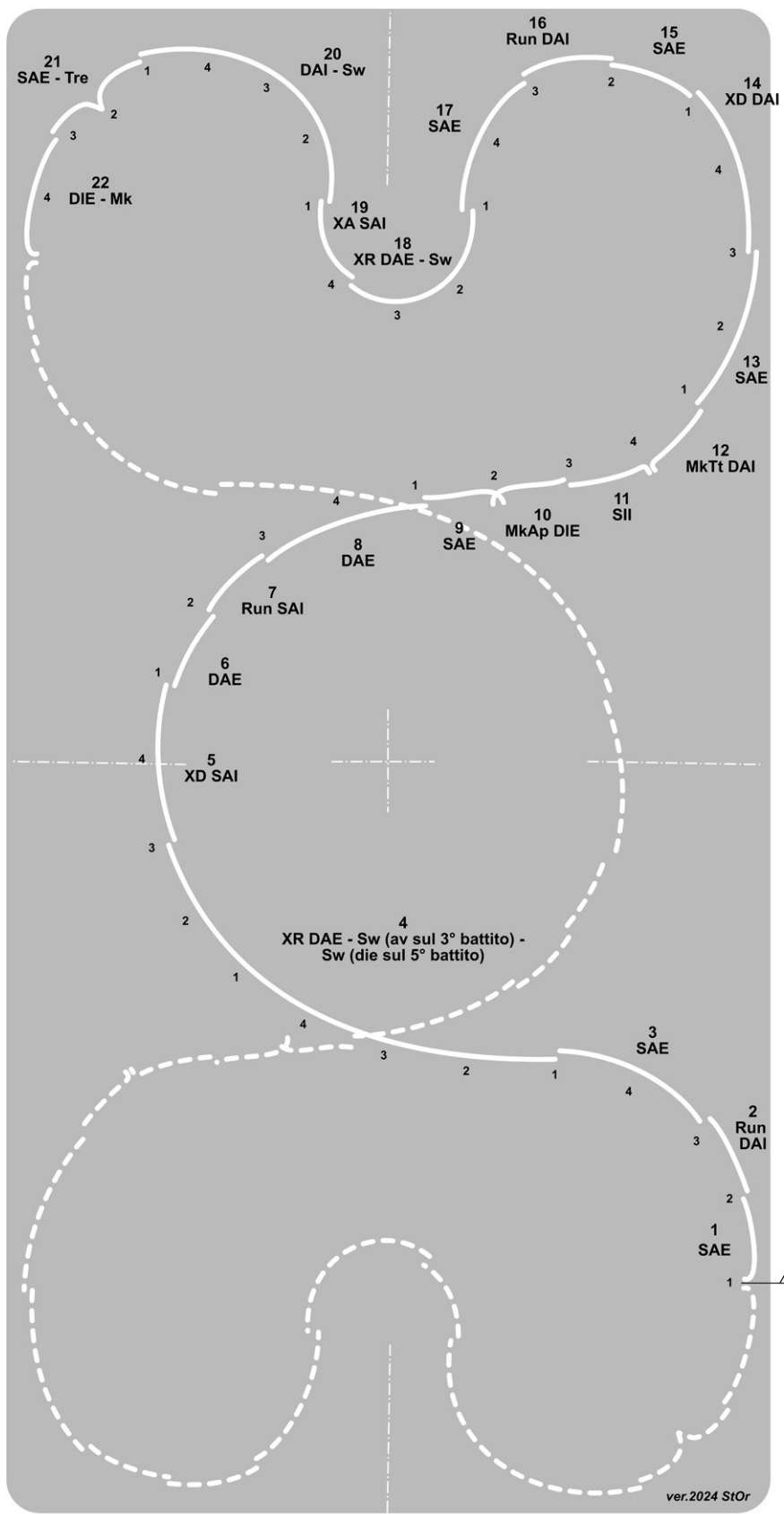
Sezione 1

1. **Passo 10 MkAp DIE** (1 battito) mohawk aperto: correttezza tecnica esecutiva del mohawk aperto eseguito ponendo il tacco del pattino libero nell'incavo del pattino portante; filo rispettato (senza deviazioni da esso) e inclinazione del corpo corretta.
2. **Passo 12 MkTt DAI** mohawk tacco-tacco: corretta esecuzione del mohawk tacco-tacco con i piedi vicini, eseguito su un chiaro filo interno e inclinazione del corpo corretta.
Il piede libero deve essere correttamente chiuso in posizione "and" al termine del passo.
3. **Passo 18 XR DAE - Sw** (2+1 battiti) attenzione alla corretta esecuzione tecnica del del cross-roll, al tempo, allo swing avanti al 3° battito;
Passo 19 XA SAI (1 battito) corretta esecuzione dell'incrociato avanti a piedi stretti e paralleli, filo corretto dopo l'appoggio.
4. **Passo 21 SAE - Tre** (1+1 battiti) attenzione alla corretta esecuzione del Tre sul 2°battito, al filo corretto in entrata/uscita dal Tre e all'inclinazione del corpo adeguata.

Lista dei passi – Florinda Tango Solo dance nazionale

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE - Sw avanti (sul 3°battito) - Sw dietro (sul 5° battito)	2+2+2
5	XD SAI	2
6	DAE	1
7	SAI	1
8	DAE	2
9	SAE	1
10	MkAp DIE	1
11	SII	1
12	MkT† DAI	1
13	SAE	2
14	XD DAI	2
15	SAE	1
16	Run DAI	1
17	SAE	2
18	XR DAE - Sw	2+1
19	XA SAI	1
20	DAI - Sw	2+2
21	SAE - Tre (sul 2° battito)	1+1
22	DIE Mk a:	2

Schema – Florinda Tango Solo dance nazionale



ROCKER FOXTROT (Solo dance nazionale)

Musica:	Foxtrot 4/4
Tempo:	104 battiti al minuto
Schema:	Obbligato

La danza che inizia sulla linea mediana della pista (a metà del lato corto), forma tre lobi verso la barriera del lato lungo e due verso il centro pista. Il disegno della danza copre metà pista, quindi un giro di pista è composto da due sequenze di danza.

I passi dall'1 al 5, disegnano un lobo che inizialmente si apre verso la barriera del lato lungo, si porta parallelo ad essa e finisce puntando verso il centro della pista.

Passo 1 SAE (1 battito) una spinta, **Passo 2 XCh DAI** (1 battito) un Cross chassè con piedi chiusi e paralleli, **Passo 3 SAE** (1 battito) una spinta seguita dal **Passo 4 DAI** (1 battito) un progressivo (run).

Passo 5 DpCh SAE - Rk (4 battiti totali) è un dropped -chasse seguito da un Rocker, diretto inizialmente verso il centro pista, successivamente diventa parallelo all'asse longitudinale ed infine in direzione del lato lungo della barriera. La Volta (Rocker) è effettuata sul secondo battito del passo. Il movimento della gamba libera del pattinatore sul terzo e quarto battito è opzionale

Nel **passo 6 DIE** (2 battiti) è una spinta in direzione del lato lungo della pista.

Il **passo 7** è un **Mk SAE** (4 battiti) in cui il movimento della gamba libera è di libera interpretazione, la cui direzione da contro alla barriera si dirige verso l'asse longitudinale

Il **passo 8 XR DAE** (2 battiti) è un cross roll diretto contro l'asse longitudinale in cui si deve effettuare un evidente cambio di inclinazione dell'asse corporeo e un cambio di traiettoria rispetto al passo precedente.

Il **passo 9 SAI** (2 battiti) è un progressivo che iniziando contro l'asse longitudinale finisce con l'essere parallelo ad esso. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Il **passo 10 DAE** (2 battiti), una spinta che si porta verso la barriera del lato lungo della pista e che chiude il lobo iniziato con il passo 8.

Passo 11 SAE (2 battiti), eseguito con la gamba libera distesa dietro, per preparare ed agevolare l'esecuzione del passo successivo in direzione del lato lungo della barriera ed arrivare ad essere quasi parallelo ad essa.

Passo 12 Mk chiuso DIE (2 battiti), effettuato con la punta del piede libero appoggiata all'esterno del tallone del piede portante, è eseguito parallelamente al lato lungo della barriera e si conclude allontanandosi da essa.

Durante il **Passo 13 XA SII** (2 battiti), con un incrociato avanti SII direzionato verso il lato corto della pista).

Passo 14 Mk DAI (2 battiti) che conclude la danza termina in direzione parallela al lato corto della pista.

Key points – Rocker Foxtrot Solo dance nazionale

Sezione 1

- 1. Passo 5 DpCh SAE - Rk** (4 battiti totali): corretta tecnica esecutiva del Dropped chasse con piedi chiusi e paralleli all'inizio del passo; corretta tecnica esecutiva della Volta sul 2° battito del passo tenendo il filo esterno prima /dopo il rocker con curve profonde e ben definite.
- 2. Passo 8 XRoll SAE** (2 battiti):
 - proprietà tecnica esecutiva del cross roll.
 - attenzione al cambio d'inclinazione che dovrebbe essere evidente.
- 3. Passo 11 SAE** (2 battiti) **e Passo 12 Mk chiuso DIE** (2 battiti):
Passo 11 SAE :
 - Corretta tecnica esecutiva della spinta SAE che dovrebbe partire dalla posizione "and" (piedi paralleli), non aperti;Passo 12 Mk chiuso DIE
 - corretta tecnica esecutiva del Mk chiuso con piedi vicini, eseguito su un chiaro filo esterno;
- 4. Passo 13 XF SII** (2 battiti) **e passo 14 Mk DAI** (2 battiti):
Passo 13 XF SII:
 - Proprietà tecnica esecutiva dell'incrociato avanti a piedi chiusi e paralleli;
 - Attenzione al mantenimento del filo sinistro indietro interno (senza variazioni di filo passando in esterno o appiattimento).Passo 14 Mk DAI:
 - Proprietà tecnica esecutiva del Mk DAI con piedi vicini durante l'appoggio sulla pista (non larghi);
 - Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti (non piatto e senza cambiare filo in esterno).

Lista dei passi – Rocker Foxtrot Solo dance nazionale

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	1
2	XCh DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	DpCh SAE - Rk	1+3
6	DIE	2
7	Mk SAE *	4
8	XR DAE	2
9	Run SAI	2
10	DAE	2
11	SAE	2
12	MkCs DIE	2
13	XA SII	2
14	Mk DAI	2
* Il movimento della gamba libera è opzionale		

Schema – Rocker Foxtrot Solo dance nazionale

