



ARTISTICO MANUALE DANZE 2026

SIRI Scuola Italiana Roller International

SOMMARIO

SEGNI E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI.....	3
COPPIE DANZA.....	6
CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	6
GIOVANISSIMI & ESORDIENTI REGIONALI.....	6
CITY BLUES (Coppia).....	6
ESORDIENTI & ALLIEVI REGIONALI (OLYMPIC FOXTROT).....	10
SKATERS MARCH (Coppia).....	10
OLYMPIC FOXTROT (Coppia).....	13
ALLIEVI & DIVISIONE NAZIONALE "A" (ROLLER SAMBA).....	16
SWING FOXTROT (Coppia).....	16
ROLLER SAMBA (Coppia).....	20
CADETTI & DIVISIONE NAZIONALE "C".....	25
EASY PASO (Coppia).....	25
JEUNESSE.....	30
BACHATA (Coppia).....	30
JUNIORES.....	36
QUICKSTEP (Coppia).....	36
SENIORES.....	40
WESTMINSTER WALTZ (Coppia).....	40
CATEGORIE NAZIONALI.....	46
DIVISIONE NAZIONALE "B".....	46
TUDOR WALTZ (Coppia).....	46
NAZIONALE "D".....	50
ITALIAN FOXTROT (Coppia).....	50
BASIC INTERNAZIONALE.....	57
MINI BASIC.....	57
AND FOXTROT (Coppia).....	57
ESPOIR BASIC.....	61
GLIDE WALTZ (Coppia).....	61
SOLO DANCE.....	64
CATEGORIE INTERNAZIONALI & INTERMEDIATE.....	64
GIOVANISSIMI & NAZIONALE ESORDIENTI.....	64
CITY BLUES (Solo dance).....	64
ESORDIENTI & NAZIONALE ALLIEVI (OLYMPIC FOXTROT).....	67
SKATERS MARCH (Solo dance).....	67
OLYMPIC FOXTROT (Solo dance).....	70
ALLIEVI & NAZIONALE CADETTI (ROLLER SAMBA).....	73
SWING FOXTROT (Solo dance).....	73
ROLLER SAMBA (Solo dance).....	76
CADETTI & NAZIONALE JEUNESSE.....	79
TERENZI WALTZ (Solo dance).....	79
JEUNESSE & NAZIONALE JUNIOR.....	84
SWEET TANGO (Solo dance).....	84
JUNIORES & NAZIONALE SENIOR.....	89

ITALIAN FOXTROT (Solo dance).....	89
SENIORES.....	93
QUICKSTEP (Solo dance).....	93
BASIC INTERNAZIONALE.....	97
ESPOIR BASIC.....	97
GLIDE WALTZ (Solo dance).....	97
DANZE DIVISIONI.....	100
DIVISIONE ESORDIENTI.....	100
STRIGHT WALTZ (Solo dance).....	100
SOCIETY BLUES (Solo dance).....	103
COUNTRY POLCA (Solo dance).....	106
DIVISIONE ALLIEVI.....	109
SKATERS MARCH (Solo dance).....	109
ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale).....	112
OLYMPIC FOXTROT (Solo dance).....	115
DIVISIONE "A".....	118
TWELVE STEPS (Solo dance).....	118
DOUBLE CROSS WALTZ (Solo dance nazionale).....	121
SIESTA TANGO (Solo dance).....	124
DIVISIONE "B".....	127
SOUTHLAND SWING (Solo dance).....	127
KINDER VALZER (Solo dance).....	130
WERNER TANGO (Solo dance).....	133
DIVISIONE "C".....	136
SWING FOXTROT (Solo dance).....	136
CASINO TANGO (Solo dance nazionale).....	139
LITTLE WALTZ (Solo dance nazionale).....	142
DIVISIONE "D".....	146
LA VISTA CHA CHA (Solo dance).....	146
FLORINDA TANGO (Solo dance nazionale).....	149
ROCKER FOXTROT (Solo dance nazionale).....	153
MUSICHE E INCROCIO TRACCE.....	157

SEGN E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI

- Per un'individuazione più rapida, i segnalibri grigi con i nomi delle danze posti sui bordi delle pagine sono posizionati nella parte alta delle stesse per la coppia e nella parte bassa per la solo dance.
- La linea più marcata indica la traccia dell'uomo, quella più sottile la traccia della donna.
- Negli schemi in cui uomo e donna per tutta la danza eseguono gli stessi passi (nello stesso tempo) è generalmente disegnata una traccia sola.
- Nei diagrammi i passi sono disegnati in bianco; i passi che rappresentano i Key-points della danza sono disegnati in nero.
- La descrizione dei passi in "**grassetto**" è riferita all'uomo, quella in "corsivo" alla donna.
- I passi sono descritti con una sequenza di lettere (es. **DAE**) che indicano rispettivamente: piede, direzione, filo (nell'esempio precedente **D**estro **A**vanti **E**sterno)
- I passi composti da più movimenti sono separati da un trattino (Es. **DAE – TRE**)

Fili	Posizione "And" [And Position]	Parallela [Parallel]	
		Angolare [Angular]	
	Largo (Wd) [Wide]	Aperto [Open]	
	Passo spinta (S) [Stroke]	Aperto [Open]	
	Swing (Sw) [Swing]	Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
Cambio filo (~) oppure (/) ["Change-edge" (/)]			
Cambiofili	Cambiofilo(~) oppure (/) [Change-edge]	Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
	Incrociato Spinto (XS) [X-Stroke]	Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
	Cross (X) [Cross]	Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
	Roll (R) [Roll]	Esterno (E) [Outside]	
		Interno (I) [Inside]	
Cross-roll (XR) [X-Roll]	Avanti (A) [Forward]		
	Dietro (D) [Backward]		
Passi	Ballroom	Mohawk tacco-tacco + Mohawk inverso (punta-punta) [Hh Mohawk + Iv Mohawk]	
	Chasse (Ch) [Chasse]	Raised [Raised] (Parallela) o posizione "and"	Avanti (A) [Forward] Dietro (D) [Backward]

		Dropped (Dp) [Dropped]	Avanti (A) [Forward]
		<i>(Cut-Step)</i>	Dietro (D) [Backward]
		Cross (X) [Cross]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
	Run (R) [Run]	Cambio[filo (~) "Change-edge" (/)]	
		Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
		Cambiofilo (~) "Change-edge" (/)]	
	Slip (Sl) [Slip]	Slide (Sd) [Slide]	(Sul filo)
		Flat (Ft) [Flat]	
		Thrust (Th) [Thrust] o Affondo	(Spinta su 8 ruote)
		Ina Bauer (IB) [Ina Bauer]	(Luna con un arto piegato)
		Slalom (Sl) [Slalom]	(Su 8 ruote con cambio di filo)
	Twizzle (Tw) [Twizzle]	Esterno (E) [Outside] (Contro volta+ 1/4 di Tre)	
		Interno (I) [Inside]	
	Vigna (Vg) [Vigna]	Mezzo tre + Incrociato spinto [Half three turn + XS]	
Rotazioni cambiando piede	Mohawk (Mk) [Mohawk]	Aperto (Ap) [Open]	
		Chiuso (Cs) [Closed]	
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]	
		Inverso (Iv) [Inverted]	
	Choctaw (Cw) [Choctaw]	Aperto (Ap) [Open]	
		Chiuso (Cs) [Closed]	
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]	
		Inversa (Iv) [Inverted]	
Rotazioni sullo stesso piede	Tre (3t) [Three]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Doppio Travelling	(Twizzles del ghiaccio) rapide rotazioni su un piede dove è prioritaria la velocità esecutiva
		Europeo	Termina con i piedi in posizione parallela (Posizione "And")
		Americano	Termina con uno swing
	Controtre (Bk) [Bracket]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
	Controvolta (Ct) [Counter]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]

		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
	Volta (Rk) [Rocker]	Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
Prese	Foxtrot (Aperta)	(In direzione del braccio proteso)	Regolare
		(In direzione del braccio flessso)	Promenade
	Mano-in-mano		Fianco-a-fianco
			Faccia-a-faccia
	Kilian (Laterale)	(Uomo S e Donna D)	Regolare
		(Donna D e Uomo S)	Rovescia
		(Uomo S e Donna D)	Incrociata
		(Donna D e Uomo S)	Incrociata rovescia
	Tandem	(Sulla stessa traccia braccio sinistro aperto)	Regolare
		(Sulla stessa traccia braccio destro aperto)	Rovescia
	Tango (Esterna)	(Uomo Se Donna D)	Regolare
		(Donna S e Uomo D)	Rovescia
		(Spalle e braccia parallele)	Parziale (o semivalzer)
	Valzer (Chiusa)	(Spalle e anche parallele)	Regolare

CITY BLUES (Coppia)

Musica:	Blues 4/4
Tempo:	88 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

La danza è eseguita in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

La danza inizia contro il lato lungo della barriera con una sequenza di 3 passi:

Passo 1 SAE (1 battito) è uno stroke che inizia verso il lato lungo della barriera;

Passo 2 run RAI (1 battito), parallelo alla barriera;

Passo 3 SAE (2 battiti) curva allontanandosi dal lato lungo della barriera e punta in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4-5 -6 formano il lobo centrale della danza (8 battiti totali), con i passi 4 e 5 si forma il primo mezzo lobo e con il passo 6 il secondo mezzo lobo.

Passo 4 DAE (2 battiti) è uno stroke in direzione dell'asse longitudinale;

Passo 5 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse costituito da:

- . un avvicinamento dei piedi paralleli in "and position" prima del cambio d'appoggio;
- . un cambio di piede;
- . immediata estensione della gamba libera in avanti.

Passo 6 DAE Sw (2+2 battiti) uno stroke con uno swing avanti della gamba libera sul 3° battito, inizia dall'asse trasversale e finisce sulla baseline in direzione della barriera lunga.

Passo 7 SAE (1 battito) è uno stroke puntato contro il lato lungo della barriera, **Passo 8 run DAI** (1 battito) inizia parallelo a esso e **Passo 9 SAE Sw** (1+1 battiti) è uno stroke con uno swing avanti sul 2° battito, inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con estensione della gamba sinistra dietro puntato in direzione del lato corto della barriera.

Passo 11 SAE (1 battito) è uno stroke direzionato contro il lato lungo della barriera, **Passo 12 run DAI** (1 battito) che inizia parallelo a esso e **Passo 13 SAE** (2 battiti) è uno stroke che inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 14 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse puntato verso il lato lungo della barriera. La danza è eseguita in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

La danza inizia contro il lato lungo della barriera con una sequenza di 3 passi:

Passo 1 SAE (1 battito) è uno stroke che inizia verso il lato lungo della barriera;

Passo 2 run RAI (1 battito), parallelo alla barriera;

Passo 3 SAE (2 battiti) curva allontanandosi dal lato lungo della barriera e punta in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4-5 -6 formano il lobo centrale della danza (8 battiti totali), con i passi 4 e 5 si forma il primo mezzo lobo e con il passo 6 il secondo mezzo lobo.

Passo 4 DAE (2 battiti) è uno stroke in direzione dell'asse longitudinale;

Passo 5 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse costituito da:

- . un avvicinamento dei piedi paralleli in "and position" prima del cambio d'appoggio;
- . un cambio di piede;
- . immediata estensione della gamba libera in avanti.

Passo 6 DAE Sw (2+2 battiti) uno stroke con uno swing avanti della gamba libera sul 3° battito, inizia dall'asse trasversale e finisce sulla baseline in direzione della barriera lunga.

Passo 7 SAE (1 battito) è uno stroke puntato contro il lato lungo della barriera, **Passo 8 run DAI** (1 battito) inizia parallelo a esso e **Passo 9 SAE Sw** (1+1 battiti) è uno stroke con uno swing avanti sul 2° battito, inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con estensione della gamba sinistra dietro puntato in direzione del lato corto della barriera.

Passo 11 SAE (1 battito) è uno stroke direzionato contro il lato lungo della barriera, **Passo 12 run DAI** (1 battito) che inizia parallelo a esso e **Passo 13 SAE** (2 battiti) è uno stroke che inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 14 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse puntato verso il lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 13 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Key points – City Blues Coppia

Sezione 1

1. Passo 5 DpCH SAI (2 battiti):

- Tempo corretto del passo
- Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position", piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
- Senza deviazioni dal filo interno.
- Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicina e senza separazione.

2. Passo 6 SAE -SW (2+2 battiti)

- Tempo corretto del passo
- Correttezza della spinta seguita da uno swing su un filo esterno con gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata in avanti con uno swing sul 3° battito
- Senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing.
- Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicini e senza separazione.

3. Passo 10 XA DAI (2 battiti)

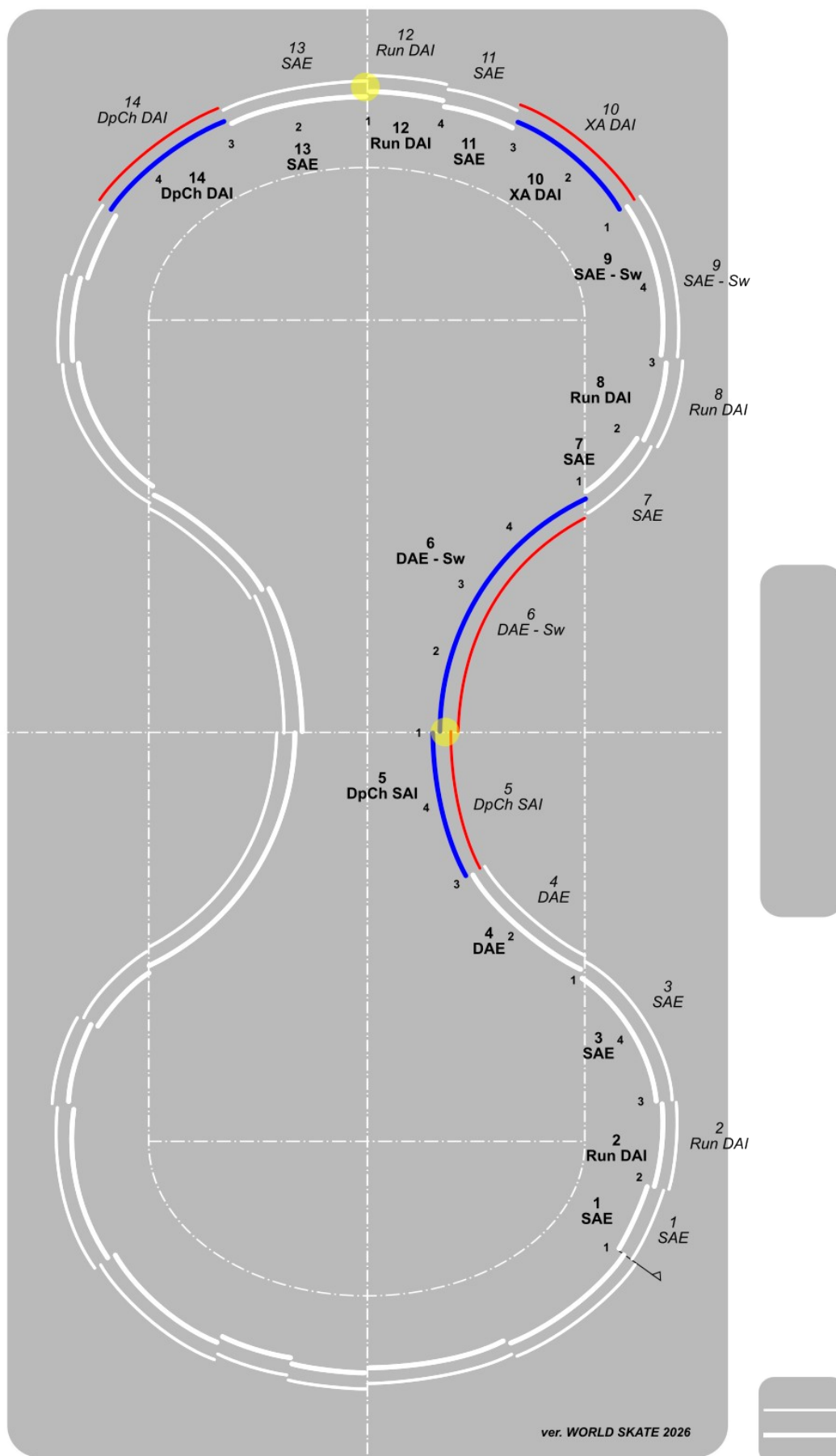
- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno.
- Senza deviazioni dal filo interno.
- Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza separazione.

4. Passo 14 DpCh DAI (2 battiti):

- Tempo corretto del passo (2 battiti)
- Correttezza esecutiva del dropped-chassè iniziato in "and" position; piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba sinistra che diventa libera viene estesa immediatamente avanti.
- Senza deviazioni dal filo interno.
- Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza separazione.

Lista dei passi – City Blues Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE	2	SAE
	4	DAE	2	DAE
	5	DpCh SAI	2	DpCh SAI
	6	DAE – Sw	2+2	DAE – Sw
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE – Sw	1+1	SAE – Sw
	10	XA DAI	2	XA DAI
	11	SAE	1	SAE
	12	Run DAI	1	Run DAI
	13	SAE	2	SAE
	14	DpCh DAI	2	DpCh DAI



SKATERS MARCH (Coppia)

Musica:	Marcia 4/4
Tempo:	100 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

La danza si esegue in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

La danza inizia verso il lato lungo della barriera.

Passo 1 SAE è una spinta (1 battito) che va contro il lato lungo della barriera.

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE (2 battiti) uno stroke che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

I passi 4, 5 e 6 formano il lobo centrale della danza della durata di 8 battiti musicali, con i passi 4 e 5 che formano la prima metà del lobo e il passo 6 la seconda.

Passo 4 XR DAE (2 battiti) è un cross-roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 XD SAI (due battiti) è un incrociato dietro con gamba libera destra allungata avanti la cui direzione è verso l'asse longitudinale sul 1°battito, mentre sul 2°è parallela a questo.

Passo 6 DAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3°battito; il passo inizia dall'asse trasverso e finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta che va contro il lato lungo della barriera, **passo 8 run DAI** (1 battito) un progressivo che diventa parallelo e **passo 9 SAE** (2 battiti) uno stroke parallelo al lato lungo della barriera che curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrocio avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro in direzione del lato corto della barriera.

Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

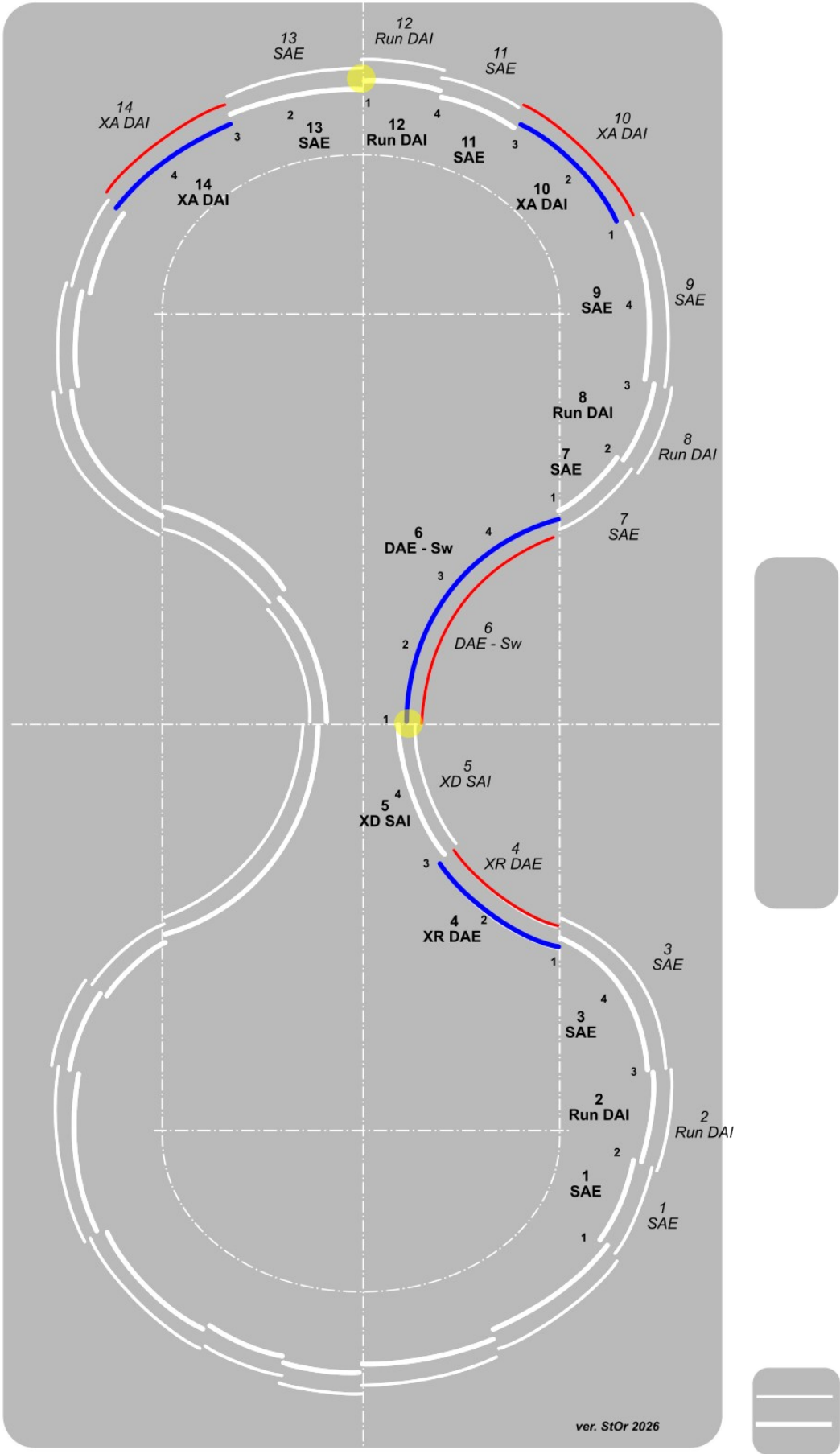
Passo 13 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del Xroll rispettando i fili prescritti prima e dopo esso ,su un chiaro filo esterno con adeguata inclinazione del corpo prima e dopo il Xroll.
 - Mantenere la posizione Kilian dei pattinatori vicina, senza allargamenti con inclinazioni corrette e fili rispettati, simultaneità del piazzamento dei piedi e sincronizzazione delle inclinazioni.
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2+2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta esecuzione dello stroke e swing su un filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata avanti con uno swing sul 3° battito
 - No deviazioni dal filo del piede portante;
 - Mantenere la chiusura tra i partner durante la posizione Kilian
 - attenzione all'unisono delle gambe libere durante lo swing.
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del cross avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno
 - Corretta posizione Kilian della coppia, senza allargamenti durante il passo con inclinazioni corrette e fili rispettati.
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del cross avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno
 - Corretta posizione Kilian della coppia, senza allargamenti durante il passo con inclinazioni corrette e fili rispettati.

Lista dei passi – Skaters March coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE	2	SAE
	4	XR DAE	2	XR DAE
	5	XD SAI	2	XD SAI
	6	DAE – Sw	2+2	DAE – Sw
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	XA DAI	2	XA DAI
	11	SAE	1	SAE
	12	Run DAI	1	Run DAI
	13	SAE	2	SAE
	14	XA DAI	2	XA DAI



OLYMPIC FOXTROT (Coppia)

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

La danza è pattinata in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori. La danza inizia verso il lato lungo della pista :

Passo 1 SAE (1 battito) spinta che va contro il lato lungo della barriera;

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo alla barriera e **Passo 3 SAE** (2 battiti) spinta che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **5 XR SAE** (2 battiti ciascuno) cross-roll pattinati disegnando lobi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; la direzione del passo 4 va da contro l'asse longitudinale, verso il lato lungo della barriera e viceversa sul passo 5. Il passo 5 si conclude sull'asse trasverso.

Passo 6 XR DAE - Sw di (2+2 battiti), inizia sull'asse trasverso e descrive un lobo più ampio e marcato rispetto ai precedenti; è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

Passi 7 SAE (1 battito) spinta, **Passo 8 run DAI** (1 battito) - **9 SAE** (2 battiti) ripete la sequenza iniziale dei passi 1-2-3 nella tecnica, nel tempo e direzione.

I lobi descritti dai passi **10 Ops DAI** (2 battiti), **passo 11 Ops SAI** (2 battiti) e dal **passo 12 Ops DAI Sw** (2 + 2 battiti), sono disposti su una base- line posta parallelamente all'asse trasverso e in prossimità del lato corto della barriera.

Passo 12 DAI - Swing (2+2 battiti), una spinta con swing della gamba libera avanti sul 3° battito; l'appoggio parte dall'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera per scorrere parallelamente a questo e termina verso il lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 12 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Key points – Olympic Foxtrot coppia

Sezione 1

1. Passo 4 XR DAE (2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR), su un filo esterno netto e corretto per 2 battiti, con adeguata inclinazione del corpo;

- Mantenere la vicinanza tra i partner nella posizione Kilian;
- Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione

2. Passo 6 XR DAE Sw (2+2 battiti):

- Corretta esecuzione del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR);
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera tenuta indietro per due battiti e poi swingata in avanti al terzo battito, senza deviazioni in anticipo dal filo esterno.
- Attenzione alla posizione della coppia che deve essere ravvicinata senza separazioni.
- Attenzione all'unisono delle gambe libere sullo swing.

3. Passo 9 SAE (2 battiti)

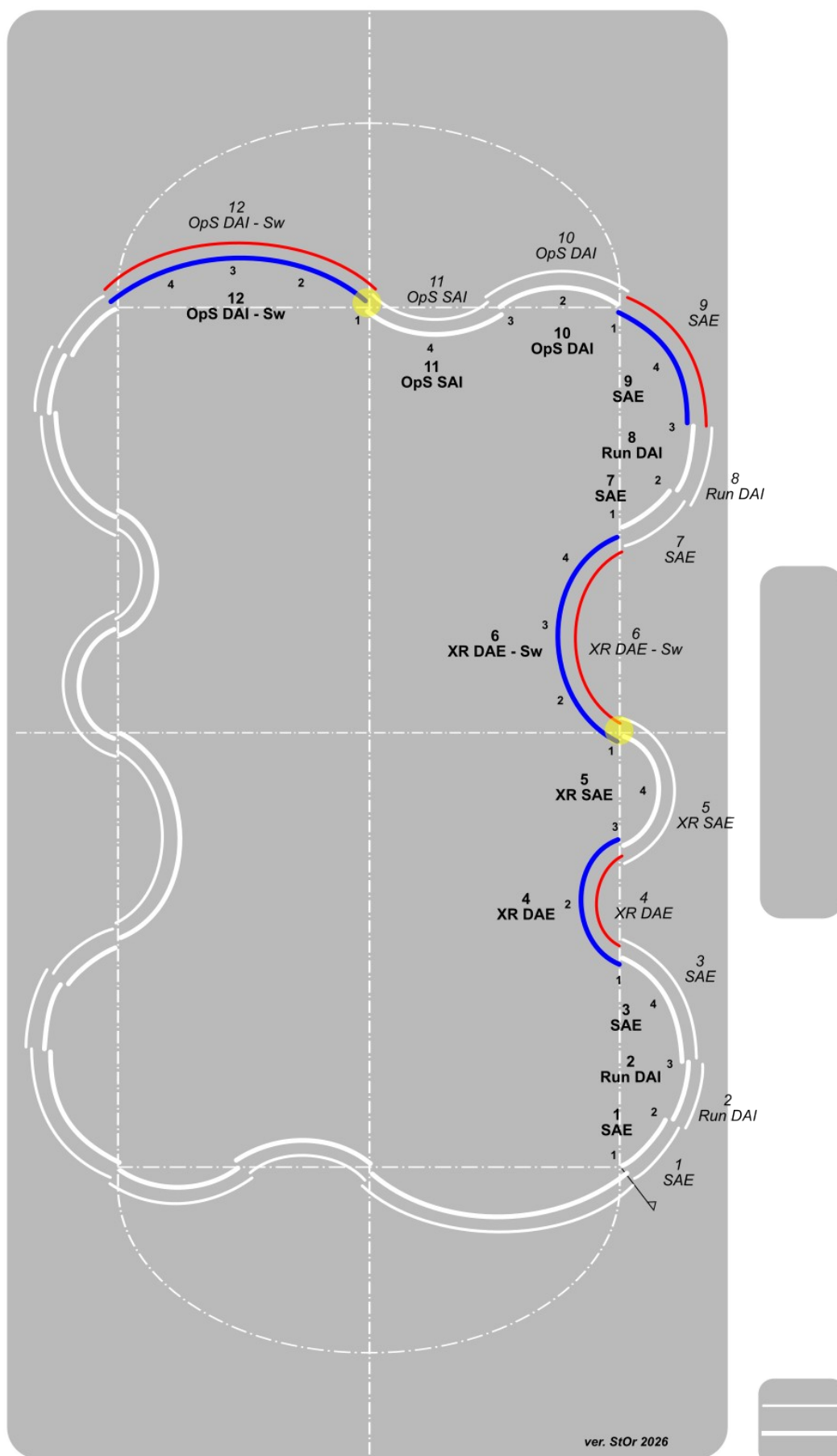
- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica della spinta, senza deviazioni anticipate dal filo esterno.
- Attenzione alla posizione Kilian della coppia, che deve essere ravvicinata e senza separazioni.

4. Passo 12 OpS DAI Sw (2+2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'Ops, con i piedi vicini e in posizione angolare "and";
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera tenuta indietro per 2 battiti e poi swingata in avanti al 3° battito, senza deviare in anticipo dal filo interno.
- Attenzione alla posizione della coppia che deve essere vicina senza separazioni.
- Attenzione alla sincronizzazione delle gambe libere sullo swing.

Lista dei passi – Olympic Foxtrot coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE	2	SAE
	4	XR DAE	2	XR DAE
	5	XR SAE	2	XR SAE
	6	XR DAE – Sw (sul 3° battito)	2+2	XR DAE – Sw (sul 3° battito)
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	OpS DAI	2	OpS DAI
	11	OpS SAI	2	OpS SAI
	12	OpS DAI – Sw (sul 3° battito)	2+2	OpS DAI – Sw (sul 3° battito)



SWING FOXTROT (Coppia)

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

La danza si esegue in posizione Foxtrot e i passi sono identici per entrambi i pattinatori.

La danza inizia verso il lato corto della pista con una sequenza di tre passi.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta che da contro il lato corto della barriera si pone parallela a questa.

Passo 2 run DAI (1 battito) progressivo e **passo 3 SAE** (2 battiti) una spinta, curvano allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **passo 5 XR SAE**, cross-roll (2 battiti ciascuno) pattinati disegnando archi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; il passo 4 punta inizialmente verso l'asse lungo e curva verso la base-line e il passo 5 punta inizialmente verso la barriera del lato lungo e curva di nuovo verso la base-line.

Il successivo Cross roll, **passo 6 XR DAE Sw** (2+2), descrive un lobo più ampio e marcato rispetto i precedenti, è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

La successiva sequenza di **passi 7 SAE** spinta, **8 DAI** progressivo (entrambi di 1 battito), **9 SAE** (2 battiti) ripete la stessa sequenza iniziale dei passi 1-2-3 sia nella sequenza tecnica di passi che di tempo, in direzione del lato lungo della barriera per allontanarsi da essa con il passo 9.

Passo 10 XR DAE Sw (2+2 battiti) è un cross-roll - swing con oscillazione della gamba libera sul 3° battito (vedi passo 6 con medesima direzione).

La successione di **passi 11 SAE** spinta, **12 run DAI** progressivo (entrambi di 1 battito), **passo 13 SAE** spinta (2 battiti), deve essere eseguita con la stessa tecnica esecutiva e tempo della sequenza dei passi 7, 8, 9.

Passi 14 OpS DAI e **passo 15 Ops SAI** (2 battiti ciascuno): sono open stroke su fili interni eseguiti con angolazione delle punte dei piedi. Il passo 14 inizia da parallelo al lato corto, curva per arrivare perpendicolare all'asse trasverso, il passo 15 da parallelo all'asse longitudinale arriva ad essere perpendicolare a questo.

Passo 16 DAE Sw (2+2 battiti), una spinta con oscillazione della gamba libera avanti sul 3° battito. Il passo avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare sull'asse trasverso l

Passo 16 - deve iniziare prima dall'asse ongitudinale e terminare dopo di esso

Sezione 1

1. Passo 5 XR SAE (2 battiti):

- Corretto tempo del passo
- Esecuzione tecnica corretta del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo l'XR), su un filo esterno netto e corretto per 2 battiti, con adeguata inclinazione del corpo prima e dopo il XR;
- Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione di Foxtrot;
- Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione

2. Passo 10 XR DAE - Sw (2+2 battiti):

- Corretta tempistica dei passi;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo il XR), su un filo esterno netto e corretto, con adeguata inclinazione del corpo;
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera trattenuta indietro per 2 battiti e poi portata in avanti al 3° battito, senza deviazioni anticipate dal filo esterno.
- Attenzione alla posizione della coppia che deve essere chiusa e senza separazioni.
- Attenzione all'unisono delle gambe libere nello swing

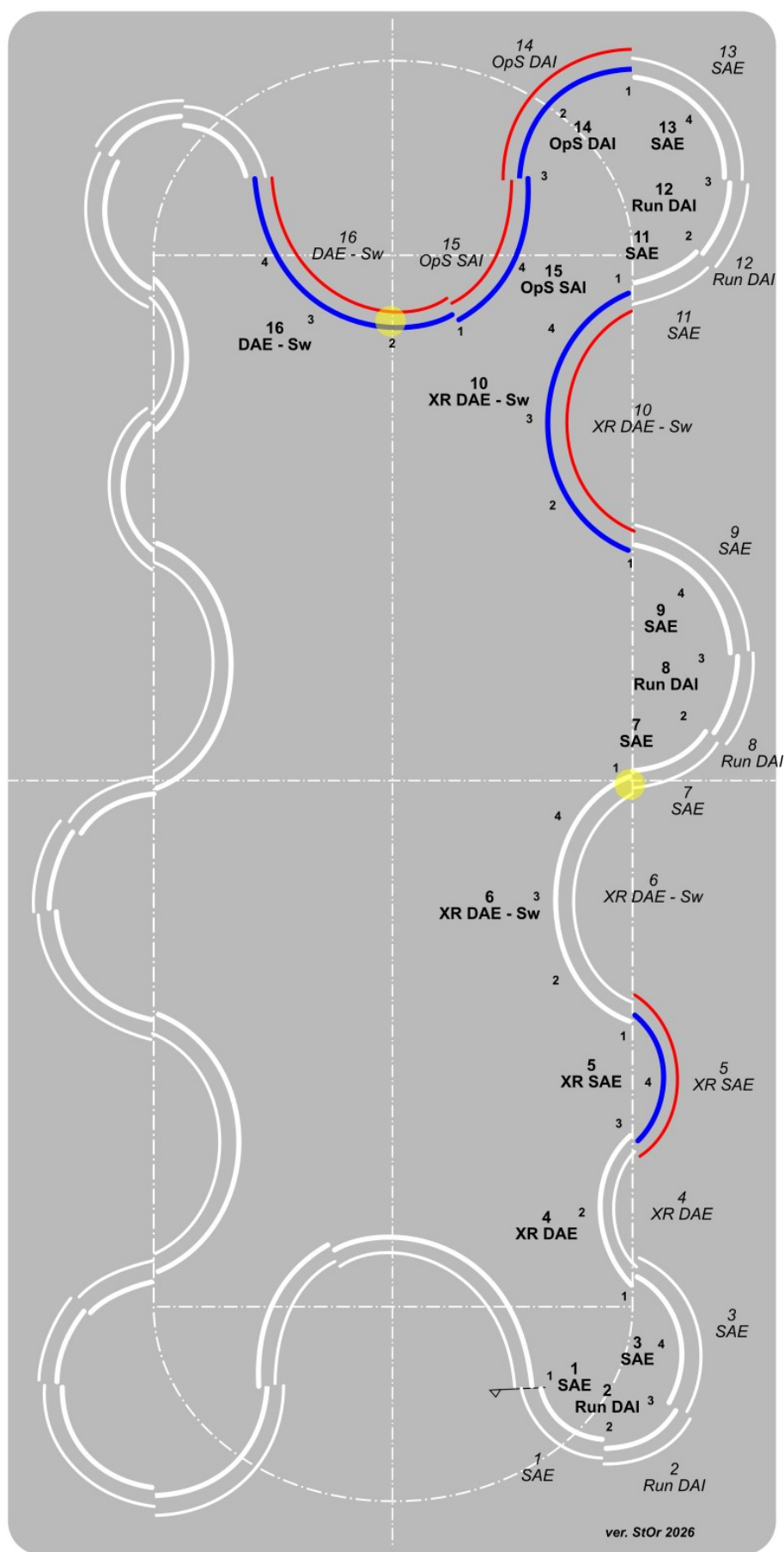
3. Passi 14 OpS DAI e 15 OpS SAI (2 battiti ciascuno):

- Corretta tempistica di entrambi i passi;
- Corretta esecuzione tecnica dei passi su fili interni di 2 battiti ciascuno, con i piedi vicini e in posizione angolare "and";
- Corretto cambio di inclinazione del corpo tra i passi 14 e 15
- Mantenere la vicinanza tra i partner nella posizione Foxtrot.
- Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione.

4. Passo 16 RFO Sw (2 + 2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica della spinta e dello Swing su un filo esterno con la gamba libera trattenuta indietro per 2 battiti e oscillata in avanti al 3° battito;
- Nessuna deviazione dal filo esterno;
- Attenzione alla posizione della coppia che deve essere ravvicinata, senza separazioni.
- Attenzione all'unisono delle gambe libere sullo swing

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Foxtrot	1	SAE		1		SAE
	2	Run DAI		1		Run DAI
	3	SAE		2		SAE
	4	XR DAE		2		XR DAE
	5	XR SAE		2		XR SAE
	6	XR DAE – Sw		2+2		XR DAE – Sw
	7	SAE		1		SAE
	8	Run DAI		1		Run DAI
	9	SAE		2		SAE
	10	XR DAE – Sw		2+2		XR DAE – Sw
	11	SAE		1		SAE
	12	Run DAI		1		Run DAI
	13	SAE		2		SAE
	14	OpS DAI		2		OpS DAI
	15	OpS SAI		2		OpS SAI
	16	DAE – Sw		2+2		DAE – Sw



ROLLER SAMBA (Coppia)

Musica:	Samba 2/4
Tempo:	104 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian incrociata - Kilian rovescia incrociata
Schema:	Obbligato

La danza deve essere eseguita con brio e determinazione.

La posizione è Kilian incrociata e Kilian reverse incrociata; i passi sono i medesimi per entrambi i pattinatori.

Passo 1 SAE (2 battiti), spinta in direzione del lato lungo della barriera seguita dal **passo 2 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con simultanea distensione della gamba libera, parallelo al lato lungo della barriera.

Passi 3 SAE e **4 Run DAI** (1 battito ciascuno) sono rispettivamente una spinta e un progressivo in direzione del lato corto della barriera.

Passo 5 SAE (1 battito) uno stroke seguito dal **passo 6 ChDAI** (1 battito) per l'uomo, mentre la donna pattina simultaneamente il **passo 5 SAE-Tre** (1+½ battiti) incrociando il tracciato dell'uomo seguito dal **passo 6 DIE** (½ battito) a sinistra del partner e mantenendo la posizione incrociata di braccia. La posizione a braccia incrociate viene mantenuta come nel passo precedente.

Passi 7 SAE e **passo 8 Run DAI** (1 battito ciascuno) sono per l'uomo rispettivamente una spinta e un progressivo in direzione del lato lungo della barriera mentre la donna esegue, simultaneamente all'uomo, **passo 7 Mk SAE** (1 battito) e **passo 8 Run DAI** (1 battito) un progressivo. La posizione assunta dalla coppia durante il passo 7 è Kilian reverse incrociata che verrà mantenuta fino al passo 19.

Passo 9 SAE (2 battiti) per entrambi i pattinatori in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 10 XD DAI (2 battiti) è pattinato in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 11 SAE - Sw - I Sw (6 battiti totali ,2+2+2), una spinta in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3° battito e indietro sul 5° simultaneamente ad un cambio filo in interno (sul 5° battito); il passo da parallelo al lato lungo della barriera, va in direzione dell'asse longitudinale per concludersi sul 6° battito parallelamente a questo.

Passo 12 DpCh DAE (2 battiti), che punta verso il lato lungo della barriera e termina in prossimità dell'asse trasverso della pista.

Passo 13 SAE (2 battiti) è una spinta che curva per concludersi in direzione dell'asse longitudinale tagliando l'asse trasverso.

Passo 14 XR DAE - Swing (4 battiti totali ,2+2), descrive un lobo ampio e marcato indirizzato inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

Passo 15 SAE (2 battiti), spinta in direzione del lato lungo della barriera seguita dal **passo 16 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con simultanea distensione della gamba libera, parallelo al lato lungo della barriera.

Passi 17 SAE e 18 Run DAI (1 battito ciascuno) sono rispettivamente una spinta e un progressivo in direzione del lato corto della barriera.

Passo 19 SAE (1 battito) seguito dal **passo 20 Ch DAI** (1 battito) per la donna pattina; l'uomo pattina simultaneamente il **passo 19 SAE - Tre** (1+½ battiti, incrociando il tracciato della donna), seguito dal **passo 20 DIE** (½ battito) a sinistra della partner e mantenendo la posizione incrociata di braccia.

Passi 21 SAE e 22 Run DAI (1 battito ciascuno) sono per la donna rispettivamente una spinta in prossimità dell'asse longitudinale e un progressivo (1 battito) dopo l'asse longitudinale mentre l'uomo effettua, simultaneamente alla donna, **passo 21 Mk SAE** (1 battito) e **passo 22 Run DAI**. La posizione assunta dalla coppia durante il passo 21 è Kilian incrociata che verrà mantenuta fino al termine della danza.

Passo 23 SAE (2 battiti) per entrambi i pattinatori è in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 24 XD DAI (2 battiti), pattinato in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 25 SAE – Sw (4 battiti totali ,2+2) una spinta in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3° battito; il passo da parallelo al lato lungo della barriera, va in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 26 DAE (2 battiti), spinta in direzione dell'asse longitudinale che curvando sul filo esterno prepara il **passo 27 DpCh SAI** (1½ battiti), che da parallelo all'asse longitudinale, punta verso il lato lungo della barriera.

Passo 28 Ch DAE (½ battito) sul filo interno cambia la traiettoria del passo precedente ed è in prossimità dell'asse trasverso della pista.

Passo 29 SAE (2 battiti) è una spinta che curva in direzione dell'asse longitudinale e che taglia l'asse trasverso.

Passo 30 XR DAE - Swing (4 battiti totali, 2+2), descrive un lobo ampio e marcato indirizzato inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 8 - deve iniziare sull'asse longitudinale

Passo 13 - deve iniziare prima dall'asse trasverso e terminare dopo di esso

Passo 22 - deve iniziare sull'asse longitudinale

Passo 29 - deve iniziare prima dall'asse trasverso e terminare dopo di esso

Key point – Roller Samba coppia

Sezione 1

1. **Passi 5 SAE- Tre** (1+ ½ battiti) e **6 DIE** (½ battito) per la donna:
 - tempistica corretta dei passi;
 - esecuzione tecnica corretta del Tre, eseguito sul ½ battito del Passo 5, con il filo corretto prima e dopo il Tre;
 - filo esterno chiaro sul Passo 6, per ½ battito.
 - Attenzione alla posizione della coppia che deve essere vicina, senza separazioni.
2. **Passo 11 SAE Sw - I Sw** (6 battiti totali, 2 + 2 + 2):
 - tempismo corretto del passo;

- esecuzione tecnica corretta dello swing con la gamba libera tenuta indietro per 2 battiti e portata in avanti al 3° battito con uno swing, senza deviare in anticipo dal filo esterno;
 - tempismo corretto ed esecuzione tecnica del cambio di filo e, contemporaneamente, dello swing indietro al 5° battito del passo, senza deviare in anticipo dal filo interno.
 - attenzione alla posizione della coppia che deve essere ravvicinata senza separazioni;
 - attenzione all'unisono delle gambe libere nello swing.
- 3. Passo 12 DpCh DAE (2 battiti):**
- tempismo corretto del passo;
 - esecuzione tecnica corretta del Dpch – partenza in "posizione and": con i piedi vicini e paralleli. Al 1° battito, la gamba sinistra diventa la gamba libera e si estende immediatamente in avanti;
 - nessuna deviazione dal bordo interno;
 - attenzione alla posizione della coppia, che deve essere vicina, senza separazioni.
- 4. Passo 14 XR DAE Sw (2+2 battiti):**
- tempismo corretto del passo;
 - esecuzione tecnica corretta del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR), su un filo esterno chiaro e corretto, con adeguata inclinazione del corpo;
 - esecuzione corretta dello swing su un filo esterno con la gamba libera oscillata in avanti sul 3° battito senza deviazioni dal filo esterno.
 - attenzione alla posizione della coppia che deve essere ravvicinata senza separazioni;
 - attenzione all'unisono delle gambe libere sullo swing.

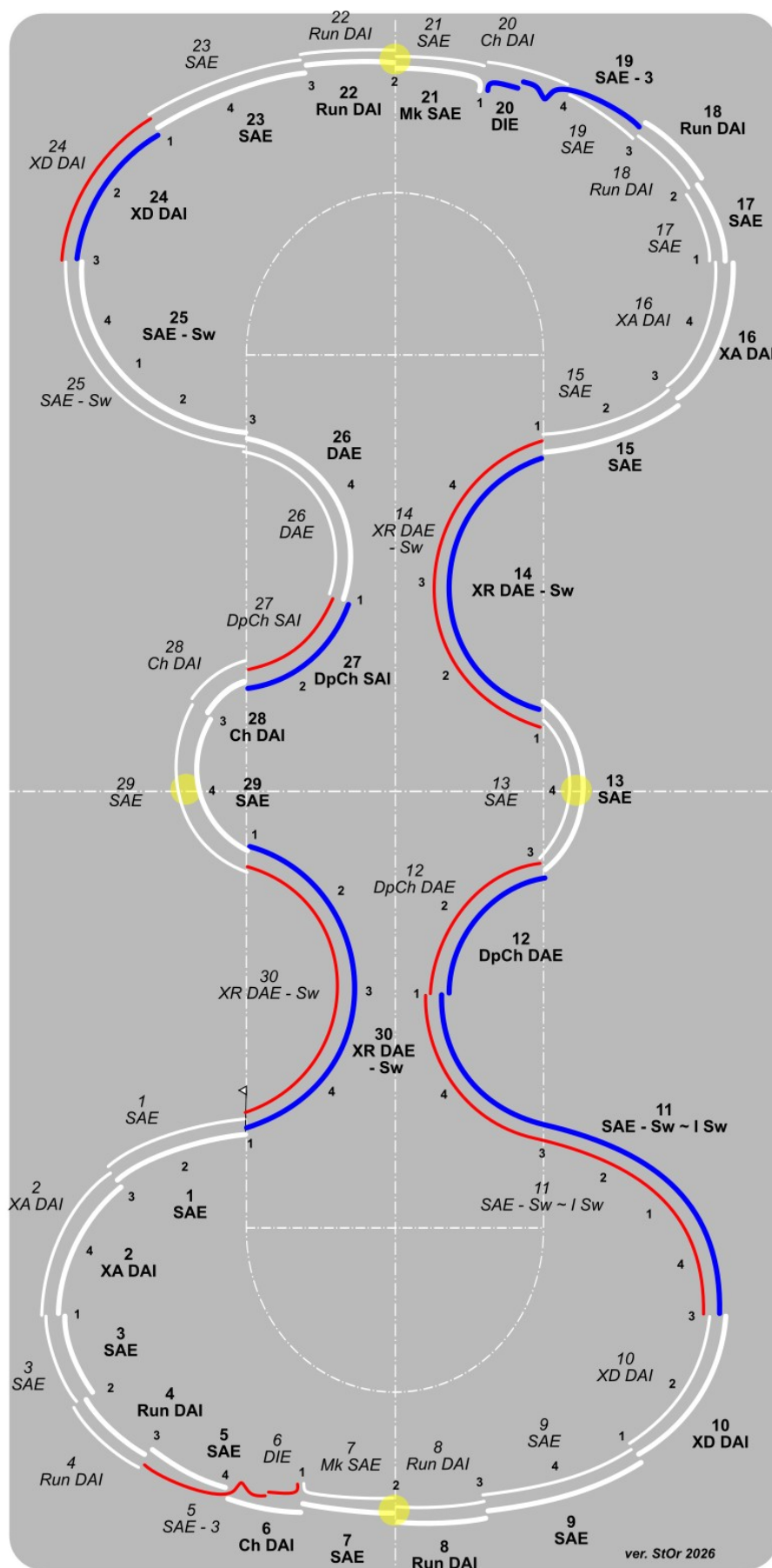
Sezione 2

- 1. Passi 19 SAE Tre (1+ ½ battuta) e passo 20 DIE (½ battuta) per l'uomo:**
- Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del Tre, eseguito sul ½ battito del passo 19, con il filo corretto prima e dopo ;
 - Filo esterno chiaro sul passo 20 per ½ battito.
 - Attenzione alla posizione della coppia, che deve essere ravvicinata e senza separazioni.
- 2. Passo 24 XD DAI (2 battiti):**
- tempismo corretto del passo;
 - esecuzione tecnica corretta dell'incrociato indietro, con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il DAI su un filo interno chiaro.
 - attenzione alla posizione della coppia, che deve essere vicina e senza separazioni.
- 3. Passo 27 DpCh SAI (1 battito e ½):**
- tempismo corretto del passo;
 - esecuzione tecnica corretta del Dpch – partenza in "posizione and" con i piedi vicini e paralleli. Al 1° battito, la gamba sinistra diventa la gamba libera e si estende immediatamente in avanti;
 - nessuna deviazione dal filo interno.
 - attenzione alla posizione della coppia, che deve essere vicina, senza separazioni.
- 4. Passo 30 XR DAE Sw (2+2 battiti):**
- tempismo corretto del passo;

- esecuzione tecnica corretta del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo il XR), su un filo esterno netto e corretto, con adeguata inclinazione del corpo.
- esecuzione corretta dello swing su un filo esterno con la gamba libera oscillata in avanti sul 3° battito senza deviazioni dal filo esterno.
- attenzione alla posizione della coppia che deve essere ravvicinata senza separazioni;
- attenzione all'unisono delle gambe libere sullo swing.

Lista dei passi – Roller Samba coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Kilian incrociata	1	SAE		2		SAE
	2	XA DAI		2		XA DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Run DAI		1		Run DAI
	5	SAE - Tre	1½		1	SAE
	6	DIE	½		1	Ch DAI
Kilian rovescia incrociata	7	Mk SAE		1		SAE
	8	Run DAI		1		Run DAI
	9	SAE		2		SAE
	10	XD DAI		2		XD DAI
	11	SAE - Sw ~ I Sw		2+2+2		SAE - Sw ~ I Sw
	12	DpCh DAE		2		DpCh DAE
	13	SAE		2		SAE
	14	XR DAE - Sw		2+2		XR DAE - Sw
2° SEZIONE						
Kilian incrociata	15	SAE		2		SAE
	16	XA DAI		2		XA DAI
	17	SAE		1		SAE
	18	Run DAI		1		Run DAI
	19	SAE	1		1½	SAE - Tre
	20	Ch DAI	1		½	DIE
	21	SAE		1		Mk SAE
	22	Run DAI		1		Run DAI
	23	SAE		2		SAE
	24	XD DAI		2		XD DAI
	25	SAE - Sw		2+2		SAE - Sw
	26	DAE		2		DAE
	27	DpCh SAI		1 ½		DpCh SAI
	28	Ch DAI		½		Ch DAI
	29	SAE		2		SAE
	30	XR DAE - Sw		2+2		XR DAE - Sw



EASY PASO (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	132 battiti al minuto
Posizioni:	Chiusa – Promenade - Aperta
Schema:	Obbligato

La posizione iniziale, Kilian, viene mantenuta fino al passo 9.

Passo 1 SAE (1 battito) è uno stroke parallelo all'asse longitudinale.

Passo 2 run DAI (1 battito) è un run diretto verso l'asse longitudinale.

Passo 3 SAE (2 battiti) è uno stroke in direzione dell'asse longitudinale con il pattino destro portato vicino al piede sinistro in "posizione and" sul 2° battito in preparazione al passo successivo.

Il passo 4 RF Slip- Flat (1 battito) viene eseguito con il piegamento del ginocchio destro e l'estensione della

gamba sinistra in avanti, diretta verso l'asse longitudinale. Alla fine del 1° battito, la gamba sinistra viene riportata indietro, parallela al piede destro, mantenendo il piede a terra. Durante il passo 4 tutte le otto ruote devono rimanere a contatto con la pista.

Passo 5 SAI Slip -Slide (½ battuto) il piede pattinante è un SAI e la gamba distesa è un DAE eseguito sul filo interno del piede sinistro con evidente piegamento del ginocchio e simultanea estensione della gamba destra in avanti su un filo esterno. Questo passo si avvicina all'asse lungo e inizia ad impostare la traiettoria verso l'asse corto. Lo slide può essere pattinato con 8 ruote a terra o con 7 (sollevando la ruota anteriore interna del piede destro). La scelta è facoltativa.

Il passo 6 DAE (½ battito) si esegue con un trasferimento del peso corporeo sul piede destro in direzione dell'asse corto, mentre il sinistro viene sollevato da terra e tenuto incrociato dietro il piede destro.

Il passo 7 XB SAI (2 battiti) è un incrociato dietro con un'estensione in avanti della gamba libera; questo passo punta perpendicolarmente all'asse corto e lo interseca. Alla fine del secondo battito, i pattinatori portano la gamba libera in "posizione and" per eseguire il **passo 8 DAE** (2 battiti), una stroke che si allontana dall'asse lungo e si porta parallelo all'asse corto.

Il passo 9 XR SAE (1 battito) è un cross roll pattinato verso la barriera laterale lunga, seguito da uno chassé, **passo 10 Ch DAI** (1 battito), in cui i pattinatori si allontanano dall'asse corto e tornano verso la barriera laterale lunga. Sul passo 10, la posizione Kilian passa alla posizione Foxtrot. Il cambio di posizione avviene sul passo 10, facendo scivolare la mano destra dell'uomo dal fianco alla scapola della donna, mentre la mano sinistra dell'uomo e la mano destra della donna si uniscono in posizione.

Durante il passo 11 i pattinatori eseguono passi diversi.

Il passo 11 SAE (2 battiti) per l'uomo è uno stroke.

Il passo 11m1 DCh-DAI (2 battiti) per l'uomo è uno Chassé; (m=uomo)

Il passo 11m2 SAE (2 battiti) per l'uomo è uno stroke seguito da un **passo 11m3 CIMk DIE** (2 battiti), con la gamba libera che termina davanti al piede pattinante. Durante l'esecuzione del mohawk chiuso per l'uomo (passo 11m3) e del Treurn DIE per la donna (passo 11wd), la coppia assume la posizione di Promenade.

Passo 11 SAE (1 battito) per la donna è uno stroke diretto alla barriera del lato lungo.

I battiti sui passi 11wa-11wb-11wc-11wd (1+2+2+2: totale 7 battiti per la donna, sono distribuiti come segue: (w=donna):

- 1° battito (**passo 11wa**) è un **ballroom DIE** con piedi uniti, che prosegue verso la barriera del lato lungo.

-2° battito (**passo 11wb**), la donna esegue **Tre DAI** con la gamba libera estesa in avanti, mantenendola avanti anche per il 3° battito. La direzione è parallela all'asse lungo (corrispondente all'inizio del passo dell'uomo 11m1 DpCh DAI);

-4° battito (**passo 11wc**) la gamba libera oscilla e si estende indietro (all'inizio del passo del maschio 11m2 SAE), mantenendo la gamba libera indietro fino alla fine del 5° battito, quindi esegue un avvicinamento del piede libero al piede pattinante in preparazione del passo successivo e puntando verso la barriera del lato corto.

-6° battito (**passo 11wd**) la donna esegue un **Tre DIE** (all'inizio del passo del maschio, 11m3, CIMk DIE), puntato verso l'asse lungo e terminando direttamente con la gamba libera davanti al piede pattinante anche per il 7° battito, per seguire l'uomo.

A partire dal Passo 12, la coppia tornerà a eseguire gli stessi passi fino alla fine della danza.

Passo 12 XF SII Tre (1+1+1 ½ battiti). Questo passo inizia in posizione di Promenade e termina in posizione Kilian alla fine del 3 turn (sul 2° battito):

- durante il 1° battito, i pattinatori eseguono **XF SII** con una simultanea estensione indietro della gamba libera;
- sul 2° battito i pattinatori eseguono un Tre all'unisono (da SII a un filo SAE). Il cambio di posizione (da Promenade a Kilian) avviene sul 2° battito con la mano destra dell'uomo che scivola dalla scapola della donna al fianco di quest'ultima, mentre le mani sinistre dei pattinatori vengono portate all'altezza dell'anca dell'uomo (posizione Kilian).
- Dopo il Tre (al 3° battito) la gamba libera destra si estende in avanti per 1 battito e mezzo. Il passo termina parallelamente all'asse corto.

Passo 13 ChDAI (½ battito) è uno chassé veloce per entrambi i pattinatori, subito dopo l'asse lungo.

Passo 14 SAE (2 battiti) è uno stroke che si allontana dall'asse lungo e si dirige verso la barriera laterale lunga.

Passo 15 DpCh DAI (2 battiti) è uno chassé che prosegue verso la barriera laterale lunga e termina quasi parallelamente all'asse lungo.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare prima dall'asse trasverso e terminare dopo di esso

Passo 13 - deve iniziare sull'asse longitudinale

Sezione 1

1. Passo 4 RF Flat (1 battito) e Passo 5 SAI Slide (½ battito) per entrambi:

Passo 4 RF Flat:

- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta del flat, con piegamento del ginocchio destro e contemporanea estensione della gamba sinistra, puntando verso l'asse lungo;
- attenzione: tutte e otto le ruote devono rimanere a contatto con la pista.

Passo 5 SAI Slide:

- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta dello slide, eseguito su un filo interno del piede sinistro e contemporanea estensione della gamba destra su un filo esterno;
- il filo interno del piede pattinante deve essere profondo ed evidente;
- Attenzione: lo slide può essere eseguito con 8 ruote a terra o con 7 ruote a terra (sollevando la ruota anteriore interna del piede destro). La scelta è facoltativa.

Per la coppia:

posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione;
i pattinatori devono rimanere vicini.

2. Passo 9 XR SAE (1 battito) per entrambi:

- corretto tempo del passo;
- corretta esecuzione tecnica del cross roll, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR, su un filo esterno chiaro e corretto, con adeguata inclinazione del corpo prima e dopo il XR.
- mantenere la vicinanza tra i partner in posizione Kilian;
- posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione.

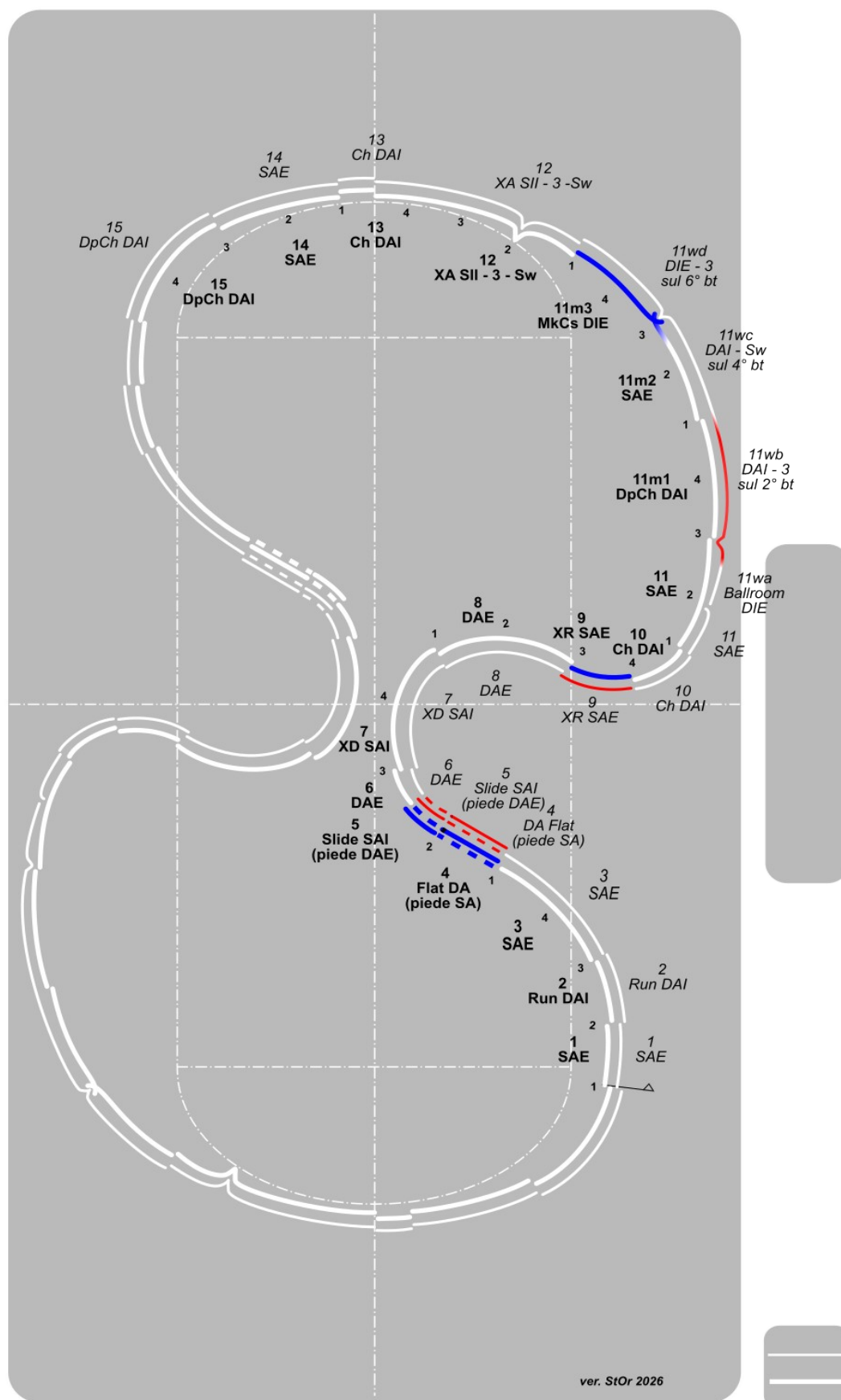
3. Passo 11*wb DAI Tre (2 battiti) per la donna:

- corretto tempo del passo, eseguito sul 2° battito che inizia con un ballroom DIE (11wa);
- corretta esecuzione tecnica del Tre, con il filo corretto prima e dopo la rotazione.
- durante questo passo i pattinatori devono rimanere uniti.

4. Passo 11 *m3 CIMk DIE (2 battute) per l'uomo:

- tempismo corretto del passo;
- esecuzione tecnica corretta del mohawk chiuso, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la curva.
- durante questo passo i pattinatori devono rimanere uniti;
- evitare deviazioni dei fili mentre la coppia assume la posizione Promenade.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Kilian	1	SAE		1		SAE
	2	Run DAI		1		Run DAI
	3	SAE		2		SAE
	4	Flat DA /SA		1		Flat DA/SA
	5	Slide SAI/DAE		½		Slide SAI/DAE
	6	DAE		½		DAE
	7	XD SAI		2		XD SAI
	8	DAE		2		DAE
	9	XR SAE		1		XR SAE
Foxtrot	10	Ch DAI		1		Ch DAI
	11	SAE	1		2	SAE
Vedi note	11w a	1° bt: Ballroom DIE (sul 2° bt dell'uomo) -	1			
	11w b 11m 1	2° bt: TRE (gamba libera avanti al termine del tre)		2		DpCh DAI
	11w c 11m 2	4° bt: Sw indietro		2		SAE
Promenade	11w d 11m 3	6° bt: TRE (gamba libera avanti al termine del tre mantenuta anche nel 7° bt)		2		MkCs DIE
Kilian	12	XA SII – TRE (sul 2° bt) gamba libera avanti (sul 3° bt)		1+ 1+ 1½		XA SII – TRE (sul 2° bt) gamba libera avanti (sul 3° bt)
	13	Ch DAI		½		Ch DAI
	14	SAE		2		SAE
	15	DpCh DAI		2		DpCh DAI
W: donna m: uomo						



BACHATA (Coppia)

Musica:	Bachata 4/4
Tempo:	112 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian, Valzer, Tango parziale rovescia, Tandem, kilian rovescia
Schema:	Obbligato

La bachata è un genere musicale caraibico, originario della Repubblica Dominicana, che ha dato origine a questo ballo di coppia. La musica ha un suono dolce e melodico.

La danza inizia in posizione Kilian, che viene mantenuta fino al passo 8.

Passo 1 SAE stroke, passo 2 Chassè DAI, passo 3 SAE stroke per entrambi e **passo 4 run DAI**, è una sequenza di passi di 1 battito ciascuno che inizia vicino alla barriera del lato lungo e curva verso l'asse lungo.

Passo 5 SAE Sw (2+2 battiti) per entrambi è un stroke con uno swing sul terzo battito.

Passo 6 CICW DII (2 battiti) per entrambi è un choctaw chiuso, eseguito vicino all'asse lungo.

Passo 7 Wd SIE (½ battito) per entrambi è un passo ampio.

Il passo 8a XS DII/O (1 ½ + ½ battiti) per la donna è un cross stroke seguito da un cambio di filo in esterno (½ battito) con il movimento facoltativo della gamba libera. **Il passo 8b XS SII** (1 ½ battito) è un cross stroke. Questi passi iniziano parallelamente all'asse lungo e con il cambio di filo e il cross stroke curvano in direzione della barriera del lato lungo. Durante il passo 8a la donna attraversa il tracciato dell'uomo, passando dietro a questo, in posizione Kilian, scivolando indietro attraverso il cambio di filo verso l'esterno e terminando il passo 8b in posizione di Valzer.

Passo 9 Tf DII/(SI) per la donna, dove il peso del corpo è sul piede destro e **Tf SAI/(DA)** per l'uomo, dove il peso del corpo è sul piede sinistro (2 battiti ciascuno), sono Thrusts che curvano per arrivare paralleli alla barriera laterale lunga.

Passo 10 SIE (2 battiti) per la donna e **passo 10 DAE** (2 battiti) sono stroke per entrambi, che iniziano con i piedi paralleli e si allontanano dalla barriera laterale lunga.

Passo 11 XR DIE Tre (1 + 1 battito) e **Passo 12 INA Bauer** (2 battiti) per la donna:

Il passo 11 è un cross roll (1 battito) più un Tre (1 battito) da DIE a DAI, per pattinare il passo 12, Ina Bauer (2 battiti). La coppia assume una posizione di Tango Parziale reverse durante il cross roll DIE Tre e un pattinatore dietro l'altro, durante l'Ina Bauer. La direzione dell'Ina Bauer inizia parallelamente all'asse longitudinale e termina allontanandosi da esso.

Passo 11 XR SAE Tre (1 + 1 battito) e **Passo 12 INA Bauer** (2 battiti) e per l'uomo:

Il passo 11 è un cross roll (1 battito) più un Tre (1 battito) da SAE a SII, per pattinare il passo 12 Ina Bauer (2 battiti). La coppia assume una posizione di Tango Parziale reverse durante il cross roll Tre e un pattinatore dietro all'altro, durante Ina Bauer. La direzione dell'Ina Bauer inizia parallelamente all'asse longitudinale e termina allontanandosi da esso.

In preparazione al passo 13, il piede destro deve assumere una posizione arretrata(all'indietro) dopo l'Ina Bauer. Il metodo di esecuzione del giro del piede destro è

facoltativo. (Il piede destro può essere sollevato da terra dopo l'Ina Bauer e posizionato all'indietro, oppure può eseguire un Tre rimanendo su due piedi).

Il passo 13 XS SII (1 ½ battito) per entrambi è un cross stroke che inizia con due piedi a terra e solleva la gamba destra libera alla fine del passo 13 all'unisono, in posizione Kilian. La direzione è quasi parallela all'asse corto.

Il passo 14 DIE (½ battito) per entrambi è una DIE veloce con l'uomo che si sposta leggermente dietro la donna (Tandem) per pattinare verso la barriera laterale lunga, seguito dal **passo 15 CICW SAI** (1 ½ battito) per entrambi, un choctaw chiuso con la gamba destra in avanti, in posizione Kilian. La direzione è rivolta verso la barriera laterale lunga per diventare quasi parallela ad essa. **Passo 16 Ch DAE** (½ battito) per entrambi è un rapido Ch DAE in posizione Kilian.

Il passo 17 SAI (2 battiti) è un stroke o open stroke (scelta facoltativa) per l'uomo e il **passo 17a SAI** (1 battito) è un stroke o open stroke (scelta facoltativa) per la donna, seguito dal **passo 17b OpMK** (1 battito) fino a DII.

La coppia inizia il passo 16 in posizione Kilian e conclude con il passo 17b in posizione di Valzer. L'uomo guida la donna in avanti e verso il suo lato destro, in modo che alla fine del passo la donna si trovi di fronte all'uomo. Durante questo passo (17a) le braccia sinistre vengono sollevate sopra la testa della donna, in modo che la coppia assuma la posizione di Valzer alla fine del passo (17b).

Passi 18 DAE (1 battito) stroke e **19 run SAI** (1 battito) per l'uomo e **passo 18 SIE** (1 battito) stroke e **19 run DII** (1 battito) per la donna in posizione di Valzer con la direzione verso l'asse longitudinale.

Il passo 20 SIE Sw (2+2 battiti) per la donna è un stroke con oscillazione all'indietro della gamba libera sul terzo battito del passo. Durante questo passo la coppia assume la posizione di Tango reverse, le braccia sono facoltative.

Il passo 20a DAE Sw (2 + 1 ½ battito) per l'uomo è un stroke con oscillazione in avanti della gamba libera sul terzo battito del passo in posizione di Tango Reverse (il braccio sinistro è facoltativo), seguito dal passo **20b XS SAI** (½ battito), un X stroke, solo per l'uomo, in cui si muove per preparare il passo successivo.

Passo 21 Cw DAI Tre (1+3 battiti) per la donna, dove ruota verso destra per eseguire un Cw DAI (sul 1° battito) in Reverse Kilian seguito da un 3 Turn (sul 2° battito del passo) passando in posizione Tandem. Il movimento della gamba libera è facoltativo.

Passo 21 OpS DAI Tre (1+3 battiti) per l'uomo, seguito da un Tre. L'uomo, a fianco della donna, pattina un DAI open stroke (sul 1° battito) in Reverse Kilian, più un 3 Turn (sul 2° battito) dove passa in posizione Tandem. Il movimento della gamba libera è facoltativo.

Passo 22 Mk SAE (½ battito), **passo 23 Ch DAI** (½ battito), **passo 24 SAE** (1 battito) stroke, **passo 25 Run DAI Sw BK** (1+1+2 battiti) con uno swing in avanti sul 2° battito e un bracket sul 3° battito, per entrambi i pattinatori i passi sono gli stessi, in posizione Kilian e dopo il bracket la coppia assume la posizione Tandem. I movimenti delle gambe libere durante il bracket sono facoltativi.

Passo 26 XS SII (2 battiti) per entrambi, è un stroke incrociato in posizione Tandem (la donna è leggermente a sinistra dell'uomo).

Per i passi successivi **27-28-29** la coppia assume la posizione Tandem con passi ondegianti, caratterizzando la danza con movimenti delle braccia facoltativi.

Passo 27 Tt DII/(SI) (1 battito) - **Passo 28 Tt SII/(DI)** (1 battito) - **Passo 29 Wd DII** è un passo ampio (2 battiti) per entrambi i pattinatori: il peso del corpo è sul piede pattinante. Durante i Thrusts, il distacco parziale delle ruote dal pavimento della gamba che non supporta il peso

del corpo (passi 27 e 28) è facoltativo purché venga mantenuto il movimento sinuoso, tipico del ritmo. La direzione è parallela all'asse corto durante i thrusts e con il passo 29 la coppia supera l'asse lungo.

Passo 30 Wd SIE (½ battito) è un passo ampio in posizione Kilian e **passo 31 XS DII-Ct** (1 ½ + 2 battiti) per entrambi i pattinatori è un cross stroke seguito da un Counter dal filo destro indietro interno al filo destro avanti interno in posizione Kilian. I movimenti delle gambe libere sono facoltativi durante il Counter.

La direzione del passo 31 è verso l'asse lungo e il Counter incrocia l'asse lungo.

Il passo 32 SAE (1 battito) è uno stroke in posizione Kilian, il **passo 33 HhMk SIE** (1 battito) è un mohawk tacco-tacco per entrambi, in cui la coppia assume la posizione Kilian con una rotazione del busto verso la barriera del lato corto. Il movimento delle gambe libere, durante il mohawk Hh, è facoltativo. La direzione del MK è verso la barriera del lato corto per terminare parallelamente ad essa.

Il passo 34 Mk SAE (2 battiti) è un mohawk e il **passo 35 DpCh DAI** (2 battiti) per entrambi è un dropped chassé in posizione Kilian verso la barriera del lato lungo.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 12 - deve iniziare prima dell'asse corto e terminare dopo di esso

Passo 31 - deve iniziare prima dell'asse lungo e terminare dopo di esso

Passo 33 - deve iniziare dall'asse lungo e terminare dopo di esso

Key points – Bachata coppia

Sezione 1

1. **Passo 6 CICw DII** (2 battiti) per entrambi:
 - tempistica corretta del passo;
 - esecuzione tecnica corretta del CICw con corretto posizionamento del piede libero rispetto al piede pattinante, con piedi vicini e gamba libera che termina davanti al corpo alla fine del turn;
 - filo corretto prima e dopo,
 - Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn, che deve essere eseguito simultaneamente.
2. **Passo 8 XS DII -RK** (a DAI) (2 battiti) per l'uomo (XS escluso):
 - tempistica corretta del passo;
 - esecuzione tecnica corretta del RK con cuspide evidente;
 - filo interno corretto prima e dopo (non esterno);
 - fluidità del turn, che deve essere fluido e non saltato.
 - Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn.
3. **Passo 15 CICw SAI** (1 ½ battito) per entrambi:
 - tempistica corretta del passo;

- esecuzione tecnica corretta del ClCw con corretto posizionamento del piede libero rispetto al piede pattinante, con piedi vicini e gamba libera che termina davanti al corpo alla fine della curva;
- filo corretto prima e dopo;
- Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn, che deve essere eseguito simultaneamente.

4. Passo 17b OpMK DII (1 battito), per la donna:

- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta dell'Open Mohawk, posizionando il pattino destro all'interno del pattino sinistro, vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il turn;
- inclinazione corretta del corpo;
- Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn.

Sezione 2

1. Passo 21 DAI Tre (1+3 battiti) per entrambi

- Corretta tempistica del passo;
- Esecuzione tecnica corretta del Tre con fili netti e cuspide evidente in entrata e in uscita dal turn, da eseguire sul 2° battito;
- Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn.

2. Passo 25 BK (2 battiti) per entrambi:

- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta del bracket con filo corretto prima e dopo (non piatto); fluidità del turn, che deve essere fluido e non saltato;
- Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn.

3. Passo 31 CT (2 battiti) per entrambi:

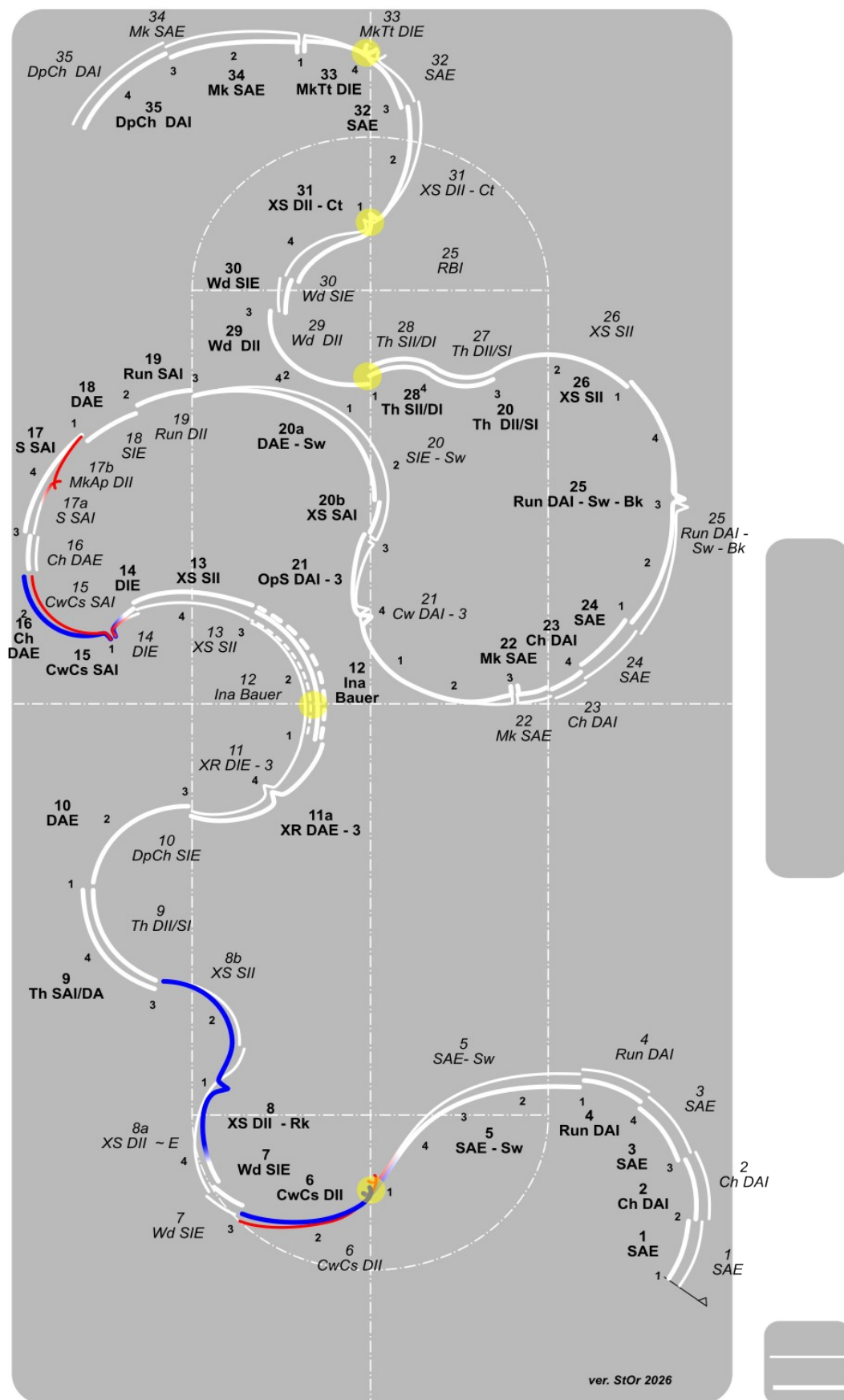
- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta del Counter con cuspide evidente; filo interno corretto prima e dopo il Ct; non saltato;
- Unisono e vicinanza dei pattinatori durante il turn.

4. Passo 33 HhMk SIE (1 battito) per entrambi

- tempistica corretta del passo;
- esecuzione tecnica corretta del Heel to Heel Mohawk con il piede destro posizionato vicino al tallone del piede sinistro, con i piedi vicini; fili decisi, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il turn;
- Questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei partner.

Lista dei passi – Bachata coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		1		SAE
	2	Ch DAI		1		Ch DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Run DAI		1		Run DAI
	5	SAE - Sw		2+2		SAE - Sw
	6	CwCs DII		2		CwCs DII
	7	Wd SIE		½		WD SIE
Da kilian, vedi note (la donna si sposta dietro la spalla destra dell'uomo) a valzer	8a	XS DII ~ E*	1 ½ + ½		1 ½ +2	XS DII Rk *
	8b	XS SII	1 ½			
Valzer	9	Tt DII (SI)		2		Th SAI/ (DA)
	10	SIE		2		DAE
Tango Parziale Rovescia	11	XR DIE - Tre		1 + 1		XR SAE - Tre
(Vedi note) Kilian	12	Ina B.		2		Ina B.
	13	XS SII		1½		XS SII
Kilian	14	DIE		½		DIE
	15	CwCs SAI		1½		CwCs SAI
	16	Ch DAE		½		Ch DAE
	17a	SAI o OpS (opzionale)	1		2	SAI o OpS (opzionale)
Valzer	17b	MkAp DII	1			
	18	SIE				DAE
	19	Run DII				Run SAI
da Valzer a Tango Rovescia	20a	SIE - Sw	2+2		2 + 1½	DAE -Sw
	20b				½	XS SAI
Kilian Rovescia a Tandem	21	CW DAI - Tre*		1+3		OpS DAI -Tre*
Kilian	22	Mk SAE		½		Mk SAE
	23	Ch DAI		½		Ch DAI
	24	SAE		1		SAE
da Kilian a Tandem	25	Run DAI Sw - Bk*		1+1+2		Run DAI Sw - Bk*
	26	XS SII		2		XS SII
Tandem (vedi note)	27	Tt DII/SI		1		Tt DII/SI
	28	Th SII/DI		1		Th SII/DI
	29	Wd DII		2		Wd DII
Kilian	30	Wd SIE		½		Wd SIE
	31	XS DII - Ct*		1 ½ +2		XS DII - Ct*
	32	SAE		1		SAE
	33	MkTt DIE*		1		MkTt DIE*
	34	Mk SAE		2		Mk SAE
	35	DpCh DAI		2		DpCh DAI
* Il movimento della gamba libera è opzionale						



QUICKSTEP (Coppia)

Musica:	Quickstep 2/4
Tempo:	112 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

La danza deve essere pattinata in perfetta aderenza con il tempo della musica che è rapida e brillante.

I passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 2Ch DAI** (1 battito) è uno chasse, **Passo 3 SAE** (1 battito) è una spinta, **Passo 4 run DAI** (1 battito). La danza inizia dall'asse longitudinale con una sequenza di passi dal 1 al 4 diretta verso la barriera del lato lungo

Passo 5 SAE Sw (2+2 battiti) caratterizzato da uno Swing in cui i pattinatori da paralleli alla barriera del lato lungo si portano in direzione dell'asse longitudinale. Lo swing avanti della gamba libera sul 3° battito avviene tramite una forte pressione sul filo esterno coordinato con una torsione del busto; la donna si sposta leggermente dietro al partner e ne segue il tracciato.

Passo 6 CICW DII/E (1+1+1 battiti), descrive un lobo che inizia con un Choctaw chiuso verso il centro pista in interno (per due battiti) seguito da un cambio filo in esterno, sul terzo battito, con il quale avviene l'incrocio della base-line della danza. Durante questo passo, il pattino del piede libero viene disteso avanti sul primo battito, sul secondo affianca quello portante in posizione "and", sul terzo viene fatto oscillare verso l'esterno per aiutare l'esecuzione del cambio filo. La direzione del passo 6 è inizialmente verso l'asse longitudinale per passare parallela ad esso ed infine portarsi verso la barriera del lato lungo.

Passo 7 XD SII (1 battito) è un incrociato dietro che porta la coppia da parallela alla barriera lunga verso il centro pista.

Passi 8 Ops DII (1 battito) – **Passo 9 XA SIE** (1 battito) descrivono un lobo che si apre verso il centro pista e si conclude sulla base-line in corrispondenza dell'asse trasverso in cui il passo 8 Ops DII dovrebbe evidenziare un forte cambio di inclinazione rispetto al passo 7, il passo 9 XA SIE deve continuare l'arco di curvatura rispetto al passo precedente.

Passo 10 XD DIE (4 battiti) che inizia con un incrociato dietro verso la barriera del lato lungo per portarsi, durante 4 battiti verso l'asse longitudinale, richiede un filo esterno marcato. Durante tale passo l'oscillazione della gamba libera è tenuta davanti fino al 4° battito mantenendo la posizione Kilian. Alla fine del 4° battito la gamba libera viene chiusa verso la gamba portante con un movimento fluido in preparazione al passo successivo. L'utilizzo del movimento della gamba libera in avanti è opzionale.

Passo 11 Cw SAI (2 battiti) inizia con un Choctaw SAI in cui la donna deve essere tenuta in posizione affiancata dall'uomo. Tale passo disegna un lobo che inizia sulla base-line e ritorna su di essa.

Passo 12 Ops DAI (2 battiti) è un open stroke che porta la coppia verso la barriera del lato lungo.

I passi dal 13 al 18 sono tutti passi di un battito e devono essere ben cadenzati e pattinati con brio.

Passo 13 SAE (1 battito) è una spinta parallela al lato lungo della barriera, **Passo 14 run DAI** (1 battito) pattinato in curva, **Passo 15 SAE** (1 battito) è una spinta pattinata contro l'asse longitudinale.

Passo 16 XR DAE (1 battito) è un rapido cross roll eseguito con un chiaro cambio di inclinazione; questo passo inizia parallelo al lato corto della barriera e curva contro di esso.

Passo 17 XD SAI/E ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battito), un incrociato dietro seguito da un cambio-filo dall'interno all'esterno (eseguito in un battito totale di musica), in direzione del lato corto della pista che inizia a curvare in preparazione del passo successivo.

Passo 18 XA DAI (1 battito) un incrocio destro avanti interno in direzione del lato corto della pista che finisce parallelo allo stesso.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 1 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 9 - deve iniziare dall'asse trasverso

Key points – Quickstep coppia

Sezione 1

1. Passo 6 CICW DII /E (1+1+1 battiti) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione del CI CW, con i piedi chiusi insieme rispettando i fili richiesti prima e dopo il turn
- Dopo il CICW la gamba libera finisce davanti al corpo per un battito. Sul secondo battito deve essere mantenuto il filo interno e la gamba libera assume la "posizione and"
- Corretto tempo esecutivo del cambio di filo che deve essere effettuato sul 3° battito in esterno simultaneamente allo slancio della gamba libera in fuori
- Fare attenzione alla vicinanza dei pattinatori durante il CICW senza separazioni e adeguata inclinazione

2. Passo 9 XA SIE (1 battito) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione dell'incrocio avanti con piedi stretti e paralleli prima di eseguire il SIE su un chiaro filo esterno
- L'incrociato avanti deve essere eseguito simultaneamente dai partner e adeguata inclinazione

3. Passo 11 Cw SAI (2 battiti) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione del CW, con i piedi chiusi insieme rispettando i fili richiesti prima e dopo il turn
- Non ci dovrebbero essere separazioni tra i partner durante il cambio di direzione (dall'indietro all'avanti) e attenzione alla correttezza dei fili richiesti e all'adeguata inclinazione

4. Passo 17 XD - SAI /E (½ + ½ battiti) per entrambi i partner:

Corretto tempo del passo

Corretta esecuzione dell'incrociato dietro, con piedi stretti e paralleli prima di eseguire il SAI su un chiaro filo interno

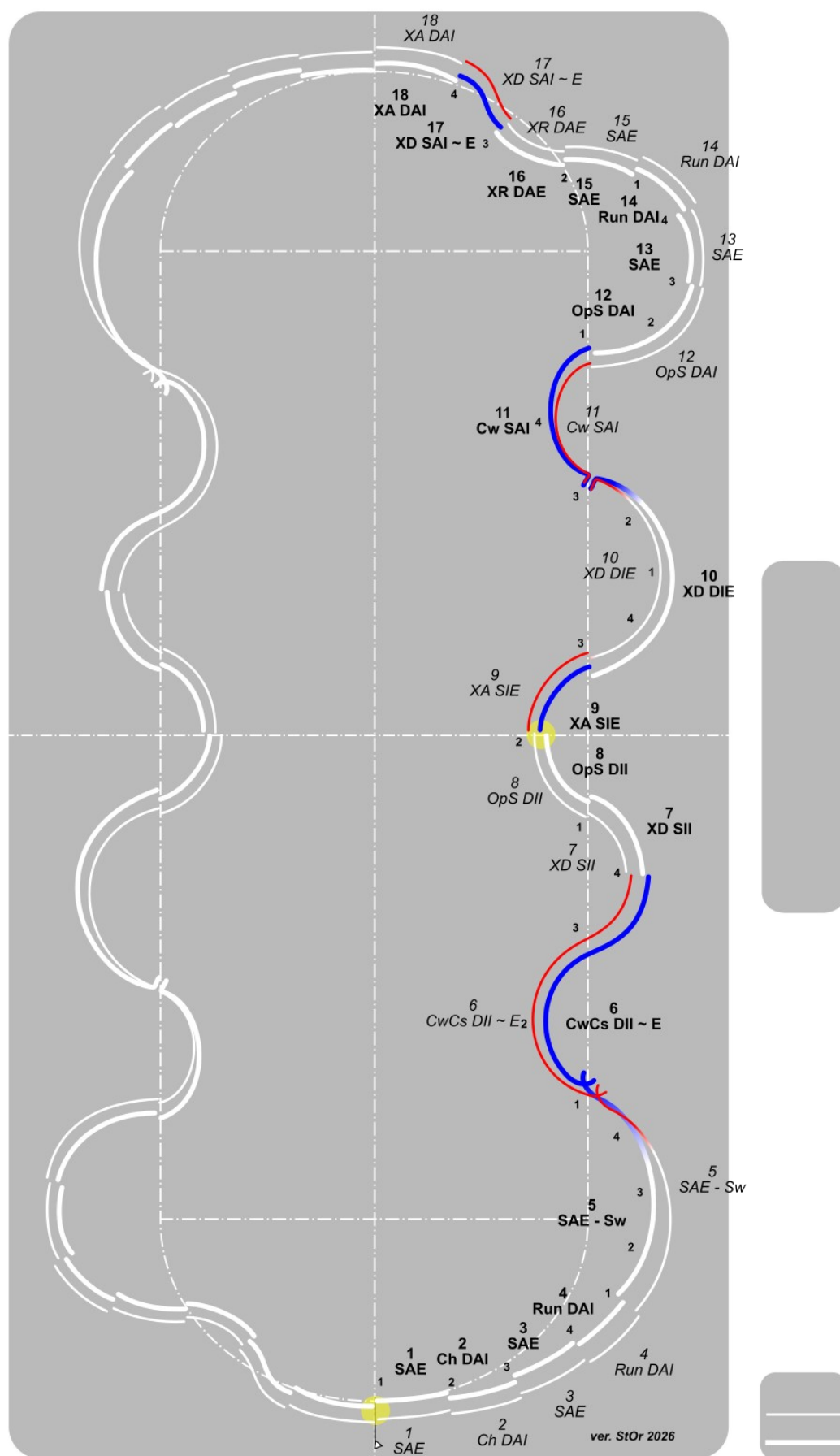
Corretto tempo di esecuzione del cambio di filo che deve essere fatto sul secondo ½ battito del passo su un filo esterno.

Incrociato indietro deve essere eseguito simultaneamente con adeguata inclinazione

N.B: La danza deve evidenziare lobi profondi distribuiti equamente a destra e a sinistra rispetto la base-line della danza stessa

Lista dei passi – Quickstep coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Ch DAI	1	Ch DAI
	3	SAE	1	SAE
	4	Run DAI	1	Run DAI
	5	SAE - Sw	2+2	SAE - Sw
	6	CwCs DII ~ O	1+1+1	CwCs DII ~ O
	7	XD SII	1	XD SII
	8	OpS DII	1	OpS DII
	9	XA SIE	1	XA SIE
	10	XD DIE *	4	XD DIE *
	11	Cw SAI	2	Cw SAI
	12	OpS DAI	2	OpS DAI
	13	SAE	1	SAE
	14	Run DAI	1	Run DAI
	15	SAE	1	SAE
	16	XR DAE	1	XR DAE
	17	XD SAI ~ O	½+½	XD SAI ~ O
	18	XA DAI	1	XA DAI
* movimento della gamba libera opzionale				



WESTMINSTER WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	138 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian – Kilian reverse – Valzer – Foxtrot – Promenade – Tango parziale - Tandem
Schema:	Obbligato

Il Valzer Westminster è una danza pattinata con portamento elegante. Durante la danza si verificano numerosi cambi di posizione che devono apparire naturali per esaltare il carattere raffinato del valzer.

Passi 1SAE, (2 battiti) spinta, **passo 2 run DAI** (1 battito) e **passo 3 SAE/I** (2+1 battiti) spinta, formano per entrambi i pattinatori una sequenza di passi; sul passo 3 SAE/I (2+1 battiti) si effettua un cambio-filo in interno sul 3° battito.

Passo 4 Ops DAI (3 battiti) è un open stroke che uscendo dalla curva formata dai passi 1- 2- 3, da parallelo al lato lungo della barriera, si conclude verso l'asse longitudinale.

Passo 5 Ops SAI (3 battiti), è un open stroke su un filo interno che è inizialmente indirizzato verso l'asse longitudinale e successivamente in direzione del centro della pista.

Passo 6 OpMk DII (3 battiti) per entrambi, all'inizio l'uomo è sul lato sinistro della donna in posizione Kilian, ma durante l'OpMK entrambi ruotano individualmente e successivamente la coppia assume la posizione Kilian reverse con una torsione del busto verso la barriera laterale lunga.

Passo 7 SIE (6 battiti) è uno stroke in cui il movimento delle gambe libere è facoltativo. La coppia inizia in posizione Kilian reverse e alla fine del passo trasla in posizione Tandem. Il movimento della gamba libera nel Passo 7 SIE è facoltativo

Passo 8 Cw DAI (3 battiti) è un choctaw per entrambi che dovrebbe essere diretto verso la barriera per arrivare parallelo ad essa e con **passo 9 SAE** (3 battiti) che completa il lobo verso l'asse lungo.

Il **passo 10 XR DAE** (6 battiti) per l'uomo e il **passo 10a XR DAE 3T** (2+1 battiti) per la donna sono un cross roll seguito da un 3T (sul 3° battito) e il **passo 10b DpCh SIE** (3 battiti) per la donna è un dropped chassé . Il passo inizia in posizione di Kilian reverse, la donna lascia momentaneamente la presa sull'uomo mentre gira il suo 3T davanti a lui, dopodiché i partner si uniscono in posizione di Valzer. Il movimento delle gambe libere è facoltativo.

Passo 11 SAE per l'uomo è uno stroke e un **CW DAI** per la donna, un choctaw (2 battiti ciascuno) è in posizione Foxtrot. **Passo 12 XCh DAI** per l'uomo e **XCh SAE** (1 battito ciascuno) per la donna sono cross-chassé pattinati su una curva.

Passo 13 SAE Sw CT per l'uomo e il **passo 13 DAI Sw Rk** per la donna (3+3+3 battiti ciascuno) sono stroke seguiti da uno swing in avanti (sul 4° battito) mantenuto per 6 battiti prima delle rotazioni; la controvolta per l'uomo e il rocker per la donna sono sul 7° battito e mantenuti per i tre battiti successivi. Al momento della rotazione, i partner devono essere in posizione fianco a fianco in posizione Foxtrot per passare alla Promenade. La direzione di questo

passo è inizialmente verso la barriera laterale lunga, successivamente punta verso l'asse lungo per diventare parallelo ad esso e infine si conclude verso la barriera laterale lunga.

Passo 14 DpCh DIII per l'uomo e il **DpCh SIE** per la donna (3 battiti ciascuno) devono essere eseguiti affiancando i piedi paralleli tra loro.

Passo 15 Cw SAE per l'uomo (6 battiti) e **Cw DAI 3T** (3+3 battiti) per la donna che esegue un 3 Turn sul 4° battito di questo passo che dura sei battiti totali. Il passo inizia in posizione Foxtrot, verso la barriera del lato lungo, e cambia in posizione Valzer alla fine del 3 Turn della donna, parallelo alla barriera del lato lungo, mentre durante gli ultimi 3 battiti termina in direzione dell'asse lungo.

Passo 16 XR DAE per l'uomo e **passo 16 XR SIE** per la donna (2 battiti ciascuno) sono in posizione di tango parziale e il **passo 17 run SAI** per l'uomo e **runDII** per la donna (1 battito ciascuno) sono progressivi in posizione Valzer; questi passi formano una sequenza che curva dall'asse lungo verso la barriera del lato lungo.

Passo 18 Wd DAI per l'uomo e **Wd SII** per la donna (3 battiti ciascuno) è un passo largo per entrambi i pattinatori in posizione di Valzer che inizia verso la barriera del lato lungo e curva lontano da essa.

Passo 19 SAE per l'uomo e **DIE** per la donna (3 battiti ciascuno) è uno stroke per entrambi, che inizia parallelamente alla barriera del lato corto per puntare verso l'asse lungo.

Passo 20 XR DAE 3T (2+1 battiti) per l'uomo e **XR SIE** (3 battiti) per la donna è in posizione di Tango Parziale (durante XR per entrambi) e posizione di Valzer dopo il 3T dell'uomo.

Passo 21 SIE (6 battiti) l'uomo pattina uno stroke, non troppo profondo.

Passo 21a Mk DAE 3T (2+1 battiti) per la donna è un mohawk seguito da un 3T, lasciando la mano sinistra, gira un tre al terzo battito dirigendosi verso la spalla sinistra dell'uomo; lei toglie la mano destra dalla sinistra di lui e gli porge immediatamente la sua mano sinistra. La coppia, durante il passo, è in posizione di Valzer e assume la posizione di Tandem dopo il 3T della donna. **Passo 21b SIE** la donna pattina un stroke (3 battiti) in posizione Kilian reverse. I movimenti della gamba libera per entrambi i pattinatori durante i passi 21-21a/21b sono facoltativi.

Passo 22 Mk DAE SW /I (3+2+1 battiti) per entrambi i pattinatori è un Mohawk che inizia in posizione Kilian reverse con la donna alla sinistra dell'uomo, lei pattina incrociando il tracciato dell'uomo (passando davanti a lui) per spostarsi al suo lato destro in posizione Kilian. Bisogna fare attenzione a far oscillare le gambe libere (al quarto battito) su questo filo per non interferire con l'incrocio della donna davanti all'uomo. Sull'ultimo battito la coppia pattinerà un cambio di filo interno.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare prima dell'asse trasverso e terminare dopo di esso

Passo 12 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 15 - deve iniziare prima dell'asse trasverso e terminare dopo di esso. (il Tre deve essere eseguito dall'asse)

Passo 21 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso. (il Tre deve essere eseguito prima dell'asse)

SEZIONE 1:

1. **Passi 5 Ops SAI (3 battiti) e Passo 6 OpMk DII (3 battiti) per entrambi:**
 - Corretto tempismo dei passi;
 - Passo 5 OpsSAI: corretta esecuzione dell'open stroke sul filo interno forte senza deviazioni prima dell'OpMK;
 - Passo 6 OpMk DII: corretta esecuzione dell'Open Mohawk con il piede destro posizionato vicino al collo del piede sinistro, con i piedi vicini; fili forti, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Durante questi passi si devono evitare separazioni dei partner.
2. **Passo 8 Cw DAI (3 battiti) per entrambi:**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Choctaw a piedi uniti, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il turn.
 - Questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei partner e mantenendo la corretta linea del corpo.
3. **Passo 10a XR DAE- Tre (2+1 battiti) per la donna e Passo 10 XR DAE (primi 3 battiti) per l'uomo**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto per entrambi;
 - Corretta esecuzione tecnica del 3T per la donna, eseguito sul terzo battito del passo con il filo corretto prima e dopo il turn.
 - Prestare attenzione all'unisono della coppia e ai cambi di inclinazione durante i cross roll.
4. **Passo 13 DAI Sw RK per la donna e Passo 13 SAE Sw Ct per l'uomo (3+3+3 battiti):**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica dello swing sul 4° battito del passo con l'unisono delle gambe libere, mantenendo il filo del piede d'appoggio;
 - Corretta esecuzione tecnica dei Rocker/Counter turns, eseguiti sul 7° battito del passo, pattinati su un filo forte per tutta la rotazione; attenzione: la cuspidi della rotazione deve essere rivolta verso l'asse longitudinale.
 - Nessuna deviazione dai fili prima e dopo la rotazione.
 - Questo passo deve essere eseguito evitando la separazione dei partner.

SEZIONE 2:

1. **Passo 15 Cw SAE (6 battiti) per l'uomo e Cw DAI Tre (3+3 battiti) per la donna:**
 - Corretto tempismo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Choctaw a piedi uniti, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il turn.
 - Corretta esecuzione tecnica del 3T, eseguito sul 4° battito del passo, con il filo corretto prima e dopo.
 - Questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei partner e mantenendo la corretta linea del corpo.
2. **Passo 20 XR DAE-3T (2+1 battiti) per l'uomo e XR SIE (3 battiti) per la donna:**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll, passando immediatamente su un filo esterno con la corretta linea del corpo;

- Corretta esecuzione tecnica del 3T per l'uomo, eseguito sul 3° battito del passo, con il filo corretto prima e dopo.
- Prestare attenzione all'unisono della coppia e ai cambi di inclinazione durante i cross roll.

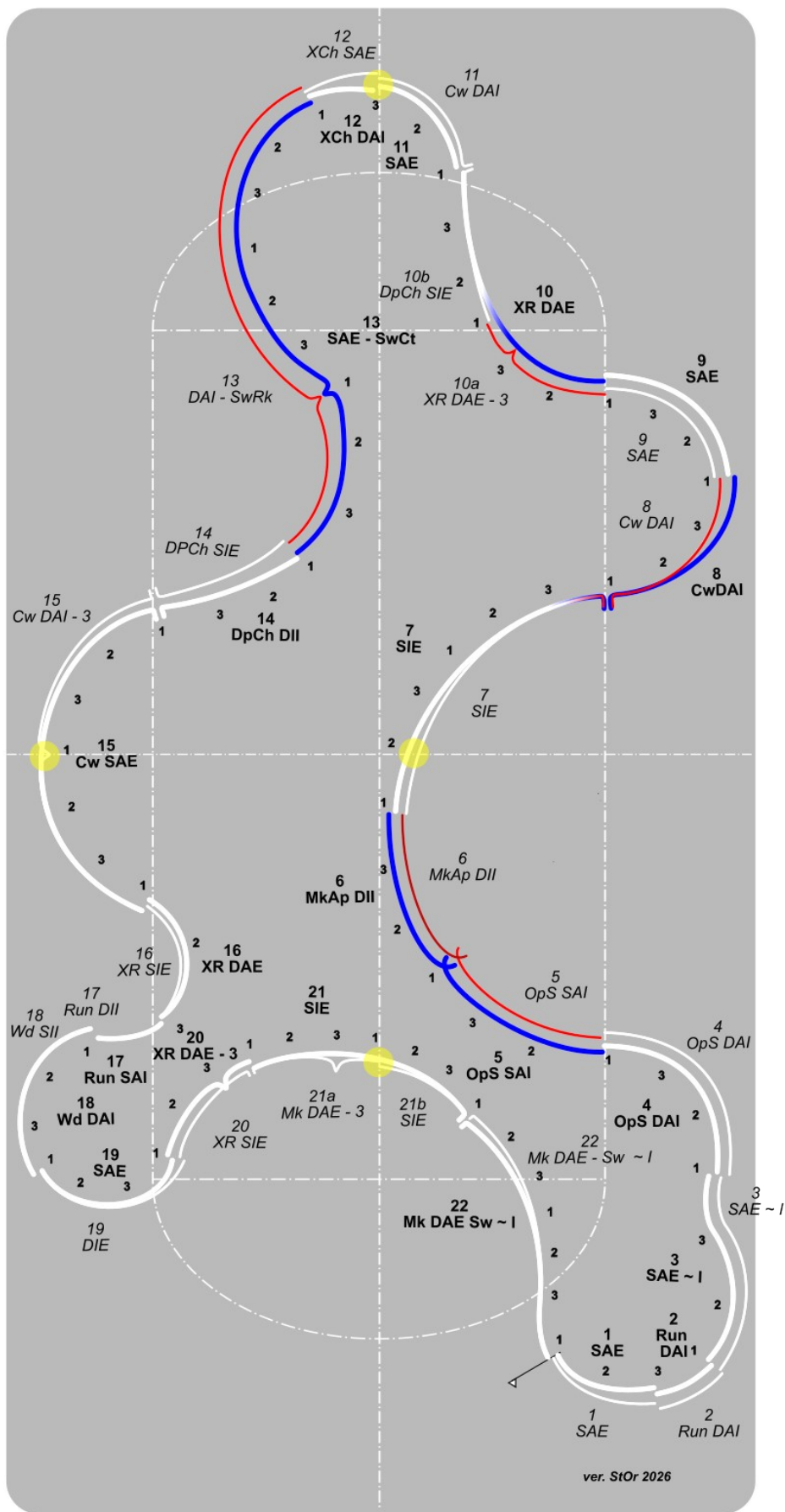
3. Passo 21a Mk DAE-3T (2+1 battiti) per la donna

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del Mohawk a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il turn.
- Corretta esecuzione tecnica del 3T, eseguito sul terzo battito del passo, con il filo corretto prima e dopo il turn.
- Questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei partner e mantenendo la corretta linea del corpo.

4. Passo 22 Mk DAE SW /I (3+2+1 battiti) per entrambi i pattinatori

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del Mohawk a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo.
- Corretta esecuzione tecnica dello Swing, eseguito sul quarto battito del passo con un filo esterno corretto (fino al quinto battito) e dopo lo swing un cambio di filo interno (sul sesto battito).
- Il passo deve essere eseguito evitando la separazione dei partner durante il cambio di posizione da kilian reverse a kilian ,con linea corretta del corpo

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		2		SAE
	2	Run DAI		1		Run DAI
	3	SAE ~ I		2+1		SAE ~ I
	4	OpS DAI		3		OpS DAI
	5	OpS SAI		3		OpS SAI
Kilian Reverse	6	MkAp DII		3		MkAp DII
Kilian Reverse a Tandem	7	SIE *		6		SIE *
Kilian Reverse	8	Cw DAI		3		Cw DAI
	9	SAE		3		SAE
Kilian Reverse a Valzer	10a	XR DAE - Tre	2+1		6	XR DAE - Sw *
Valzer	10b	DpCh SIE	3			
Foxtrot	11	Cw DAI		2		
2ª SEZIONE						
	12	XCh SAE		1		XCh DAI
Foxtrot a Promenade	13	DAI - SwRk		3+3+3		SAE - SwCt *
Promenade	14	DpCh SIE		3		DpCh DII *
Foxtrot a Valzer	15	Cw DAI - Tre (sul 4 battito)	3+3		6	Cw SAE
Tango parziale	16	XR SIE		2		XR DAE
Valzer	17	Run DII		1		Run SAI
	18	Wd SII		3		Wd DAI
	19	DIE		3		SAE
Tango parziale a Valzer	20	XR SIE	3		2+1	XR DAE - Tre
Valzer a Tandem	21a	Mk DIE - Tre	2+1		6	SIE *
Tandem	21b	SIE	3			
Kilian reverse a kilian	22	Mk DAE – Sw ~ I		3+2+1		Mk DAE – Sw ~ I
* Movimento della gamba libera opzionale						



TUDOR WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	138 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian, Tandem, Esterna, Valzer
Schema:	Obbligato

I passi da 1 a 6 sono una sequenza di spinte e chassè pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista in posizione Kilian che deve essere mantenuta fino al passo 8.

Passo 1 SAE (2 battiti) spinta, **2 Ch DAI** (1 battito) chasse e **3 SAE** (3 battiti) spinta formano il 1° lobo della danza che deve terminare verso la barriera del lato lungo (sinistro).

Passo 4 DAE (2 battiti) spinta, **5 Ch SAI** (1 battito) chasse e **6 DAE** (3 battiti) spinta formano il 2° lobo che deve finire verso la barriera del lato lungo (destra).

Passo 7 SAE (3 battiti) una spinta che deve essere puntata verso la barriera del lato lungo, i partner eseguono una torsione del busto verso destra, con le spalle in linea con il tracciato del piede portante in preparazione al passo successivo, passo 8.

Passo 8 CIMk DIE - Sw (3+3 battiti), è un mohawk chiuso DIE per entrambi i pattinatori seguito da uno swing (con la gamba libera oscillata indietro al 4° battito) con le gambe libere che oscillano indietro in linea con il tracciato del piede pattinante. La direzione è ancora inizialmente verso la barriera del lato lungo e termina parallelamente ad essa. Su questo passo la coppia assume la posizione Tandem.

Passi 9a SAE (2 battiti) per l'uomo e un **passo 9 SAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna. Il Tre deve essere eseguito al 3° battito dalla donna. Quando la donna esegue il Tre, l'uomo esegue il passo 9b Ch DAI (1 battito). Sul passo 9a la coppia è in posizione Kilian e sul passo 9b la coppia trasla in posizione Tango.

Passo 10 SAE (3 battiti) per l'uomo e DIE (3 battiti) per la donna sono spinte; la coppia lascia la barriera del lato lungo e curva verso l'asse lungo in posizione Tango che deve essere mantenuta fino ai primi tre battiti del passo 11a della donna e i primi tre battiti del passo 11 dell'uomo.

Step 11 XR XR DAE Sw/I (3+3+3 battiti: 9 battiti totali) per l'uomo è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti con la gamba libera dietro, seguito da uno swing in avanti della gamba libera sul 4° battito mantenendo il filo esterno fino al 6° battito; sulla fine del 6° battito l'uomo effettua un avvicinamento in posizione "and" e successivamente un allungamento della gamba libera in avanti con simultaneo cambio sul filo interno sul battito 7° fino al termine del 9° battito. Sul 1° battito la coppia assume la posizione Tango, al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer e al 7° battito, la coppia passa dalla posizione Valzer alla posizione Kilian.

Step 11a XR SIE - Sw (3+3 battiti) per la donna è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti in posizione Tango seguito da uno swing indietro della gamba libera al 4° battito,

mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia dalla posizione Tango e trasla in Valzer. **Passo 11b CI CwDAI** (3 battiti) la donna esegue un choctaw chiuso sul 1° battito del passo con la gamba libera che termina in avanti. Il Cw deve essere sincronizzato con il cambio di filo effettuato dall'uomo. Sul Cw, la coppia trasla dalla posizione Valzer alla Kilian.

Passi 12 SAI e 13 DAI sono una sequenza di passi di 3 battiti ciascuno.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 9a - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 13 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso

Key points – Tudor Waltz Coppia

Sezione 1

1. Step 8 CIMk DIE - Sw (3+3 battiti) per entrambi:

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del CIMk a piedi chiusi e vicini, con la gamba libera che finisce in avanti rispetto al corpo e chiaro deve essere il filo esterno prima e dopo la rotazione.

Corretta esecuzione dello Swing sul 4° battito sul filo esterno;

- Nessuna deviazione dal filo esterno.
- I pattinatori devono essere ravvicinati con una corretta inclinazione, linee del corpo parallele;
- Sincronizzazione dei movimenti delle gambe libere in una corretta posizione in Tandem.

2. Passo 9a SAE - Tre (2+1 battiti) per la donna e **Passo 9b Ch DAI** (1 battito) per l'uomo:
- Passo 9a SAE - Tre per la donna (2+1 battiti)

- Corretta tempistica del passo;
- corretta tecnica esecutiva del Tre che deve essere eseguito sul 3° battito, fili e cuspidi chiari in entrata e uscita

- Passo 9b Ch DAI per l'uomo (1 battito):

- Corretto tempismo del passo;
- corretta esecuzione tecnica dello Chasse filo e sollevamento chiaro dalla pista del pattino del piede libero
- corretto cambio di posizione dalla Kilian alla Tango sul passo 9b; cambio di posizione deve essere fluido e sincronizzato.

3. Step 11 XR per entrambi (XR DAE uomo e XR SIE donna, solo i primi 3 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Esecuzione tecnica corretta del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo l'XR), su un filo esterno chiaro e corretto, con adeguata inclinazione del corpo prima e dopo il XR (in avanti per l'uomo e indietro per la donna);
- corretta esecuzione della posizione Tango durante il Cross-Rolli con linee del corpo adeguate, vicinanza dei pattinatori e unisono delle gambe libere.

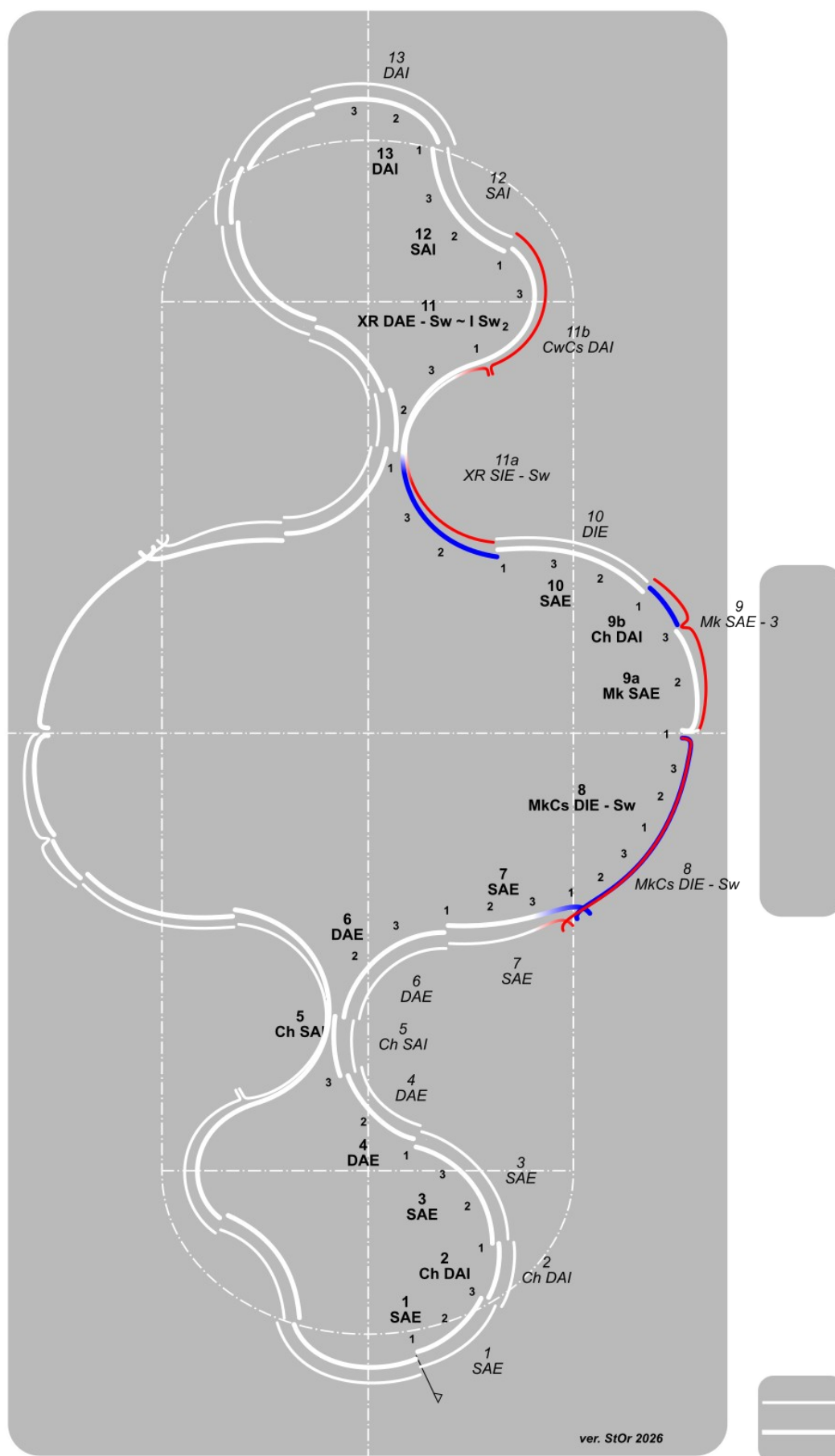
4. Step 11b Cw DAI (3 battiti) per la donna:

- Corretta tempistica del passo;

- Corretta esecuzione tecnica del ClCw a piedi chiusi e gamba libera che finisce in avanti rispetto al corpo alla fine della rotazione
- Presa immediata del filo interno (non deve essere un MK)
- cambio di posizione corretto e ravvicinato dalla posizione Valzer alla Kilian in modo fluido con sincronizzazione e unisono delle gambe libere di entrambi i pattinatori.

Lista dei passi – Tudor Waltz Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		2		SAE
	2	Ch DAI		1		Ch DAI
	3	SAE		3		SAE
	4	DAE		2		DAE
	5	Ch SAI		1		Ch SAI
	6	DAE		3		DAE
	7	SAE		3		SAE
Tandem	8	MkCs DIE - Sw		3+3		MkCs DIE - Sw
Kilian a Tango	9a	Mk SAE - Tre	2+1		2	Mk SAE
Tango	9b				1	Ch DAI
	10	DIE		3		SAE
Tango a Valzer	11a	XR SIE - Sw	3+3		3+3+	XR DAE Sw ~ I - Sw
Kilian	11b	CwCs DAI	3		3	
	12	SAI		3		LFI
	13	DAI		3		RFI



ITALIAN FOXTROT (Coppia)

Musica:	Foxtrot 4/4
Tempo:	96 battiti al minuto
Posizioni:	Chiusa - Esterna parziale - Promenade - Tandem – Kilian - Esterna parziale rovescia
Schema:	Obbligato

* Le parti in rosso fanno parte del regolamento generale, ma non di quello relativo all'anno 2026

SEZIONE 1

Passi 1 SAE spinta per l'uomo, **passo 1 DIE** spinta per la donna (1 battito ciascuno) e **passo 2 XCh DAI** per l'uomo e **passo 2 XCh SII** per la donna (di 1 battito ciascuno), la donna leggermente alla destra dell'uomo, **passo 3 SAE** spinta per l'uomo, **passo 3 DIE** spinta per la donna (1 battito ciascuno) e **passo 4 Run DAI** per l'uomo, **passo 4 Run SII** per la donna (di un battito ciascuno) sono pattinati in posizione Valzer. Questi passi creano un arco che inizia contro la barriera lunga e finiscono paralleli al lato corto della barriera.

Passo 5 SAE/I - Sw per l'uomo e **passo 5 DIE/I - Sw** per la donna (2+2 battiti) è una spinta che inizia in posizione Valzer, con un filo esterno per entrambi i pattinatori direttamente "di fronte" sul 1° battito del passo, seguito da un cambio filo sul 3° battito in interno e da uno Swing (avanti per l'uomo, indietro per la donna) sul 3° battito. La donna si muove a sinistra dell'uomo (sul terzo battito) e la coppia assume la posizione Esterna Parziale rovescia. Durante il cambio filo la coppia interseca l'asse longitudinale e va in direzione della barriera del lato lungo.

Passo 6 Ops SAI è una spinta aperta angolata per l'uomo e **Cw SAE** per la donna è un choctaw (1 battito ciascuno) in posizione Promenade.

Passo 7 MkAp SII per l'uomo e **passo 7 XCh DII** per la donna (1 battito ciascuno) sono in posizione Valzer che viene mantenuta fino al passo 14.

Passo 8 DIE per l'uomo e **passo 8 SAE** (1 battito per entrambi) per la donna sono spinte, **Passo 9 Run SII** per l'uomo e **passo 9 Run DAI** per la donna (1 battito per entrambi).

Passo 10 DIE/I ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 1$ battiti) per l'uomo e **passo 10 SAE/ I** per la donna sono spinte che curvano dalla barriera laterale lunga e finiscono verso il centro della pista. Il cambio filo dall'esterno all'interno avviene sul secondo battito. Il passo 10 è una caratterizzazione speciale di questa danza. È un passo molto particolare con un rapido movimento della gamba libera. Subito dopo la spinta il piede libero viene portato accanto al piede di appoggio in modo che il piede libero sia in posizione "and" entro la fine del primo battito. Il primo battito è composto da due mezzi battiti su un filo esterno: $\frac{1}{2}$ battito con gamba libera estesa e $\frac{1}{2}$ battito che richiama la gamba libera in posizione "and". Sul secondo battito la gamba libera viene spinta di lato, mentre si effettua il cambio filo da esterno a interno. La direzione, dopo il cambio di filo, è verso l'asse lungo, iniziando un lobo che termina con il passo 13 in direzione della barriera del lato lungo.

Passi 11 SIE e **Passo 12 XCh DII** (1 battito per entrambi) per l'uomo e **Passo 11 DAE** e **Passo 12 XCh SAI** per la donna (1 battito per entrambi), curvano per finire sull'asse corto e

parallelamente all'asse lungo. I passi 11 e 12 vengono eseguiti con la donna leggermente a sinistra dell'uomo.

Passo 13 SIE per l'uomo e **passo 13 DAE** per la donna (2 battiti per entrambi) sono profondi fili esterni che completano il lobo, finendo quasi perpendicolarmente alla barriera laterale lunga.

Passo 14a DIE (1 battito) e il **Passo 14b Ch SII** (1 battito) per l'uomo, sono una spinta e uno chassé.

Passo 14 SAE Tre (1+1 battiti) per la donna è una spinta con un Tre (a SII) sul 2° battito, che deve essere girato di fronte all'uomo, durante lo chassé. Alla fine del Tre, la coppia continua in posizione Tandem; la posizione del braccio è facoltativa.

Questi passi terminano parallelamente alla barriera laterale lunga.

Passo 15 DIE (2 battiti) sono spinte per entrambi i pattinatori che vanno verso l'asse lungo.

Passi 16 SIE e il **Passo 17 DIE** (1 battito ciascuno) sono spinte devono essere pattinati come fili esterni mantenendo la posizione Tandem; dovrebbero avere un carattere leggero e molleggiato. La posizione della gamba libera dovrebbe terminare in avanti.

I passi dal 18 al 24 vengono eseguiti in posizione Kilian.

Passo 18 Cw SAI (2 battiti) inizia dall'asse lungo e deve essere pattinato su un filo interno chiaro in posizione Kilian.

Passo 19 OpsDAI (2 battiti) è una spinta angolata inizialmente puntato alla barriera laterale corta e curva per finire quasi parallelo ad essa.

SEZIONE 2

Passi da 20 a 24: **Passi 20 SAE - 21 XCh DAI - 22 SAE - 23 Run DAI** (1 battito ciascuno) - **24 SAE** (2 battiti) continuano su un lobo che inizia verso la barriera del lato lungo, diventa parallelo ad essa con il passo 22 e termina puntando verso (e quasi perpendicolarmente) l'asse lungo con il passo 24.

I passi 25b, 26 e 27 sono eseguiti in posizione di Valzer.

Passo 25a XR DAE (1 battito) per l'uomo, in cui la posizione del braccio è facoltativa.

Passo 25b Ch SAI (1 battito) termina parallelo all'asse lungo, seguito dal **Passo 26 DAE** (2 battiti) in posizione Valzer. Il **Passo 25 XR DAE Tre** (1+1 battito) per la donna è puntato verso il centro della pista con il Tre eseguito sul secondo battito del passo. Questo passo termina parallelamente all'asse lungo, seguito dal **Passo 26 DAE** (2 battiti) per l'uomo e **passo 26 SIE** (2 battiti) per la donna, si completa così il lobo puntando verso la barriera laterale lunga.

Passo 27 XR SAE Tre (1+1 battito) per l'uomo è puntato verso la barriera lunga con il Tre eseguito sul secondo battito del passo. Questo passo termina parallelamente alla barriera lunga e prima dell'asse corto. **Passo 27a XR DIE** (1 battito) per la donna è seguito dal **Passo 27b XCh SII** (1 battito). La coppia è in posizione Tango Parziale Reverse, durante il cross-roll dell'uomo e dopo il Tre, la coppia è in posizione Kilian.

Passo 28 DIE (2 battiti) per entrambi, in posizione Kilian, completa il lobo puntando verso l'asse lungo e dopo l'asse corto.

Passo 29 XR SIE (2 battiti) per entrambi, punta verso l'asse lungo, Il passo 29 inizia in posizione Kilian con la donna alla destra dell'uomo. Dopo il Xroll, l'uomo guida la donna in avanti e al suo fianco sinistro così, alla fine del passo, la donna è alla sinistra dell'uomo (le braccia sinistre vengono alzate sopra la testa della donna in modo che possa scorrere passando sotto il braccio sinistro dell'uomo).

Passo 30 Mk DAE (1 battito) e **Passo 30b Ch SAI** (1 battito) per l'uomo.

Passo 30 Mk DAE - Tre (1+1 battiti), per la donna con il Tre eseguito sul secondo battito del passo.

I partner devono rilasciare ogni contatto durante il Tre della donna.

Passo 31 DpCh DAE/I per l'uomo e **DpCh SIE/I** per la donna (1½+½ per entrambi), dovrebbe essere pattinato su un filo esterno profondo (1 ½ battito) verso la barriera del lato lungo con un cambio di filo in interno nell'ultimo ½ battito del passo che completa la danza; questo passo viene eseguito in posizione del Valzer.

PASSI DI RIFERIMENTO

Passo 5 deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso

Passo 13 deve iniziare sull'asse trasverso

Passo 18 deve iniziare sull'asse longitudinale.

Passo 28 deve iniziare sull'asse trasverso.

Key points – Italian Foxtrot coppia – Passi 5-31

SEZIONE 1:

1. **Passo 6 Cw SAE** (1 battito) per la **donna** e **7 MkAp SII** (1 battito) per l'**uomo**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Donna: Corretta esecuzione tecnica del Choctaw a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Uomo: Corretta esecuzione tecnica dell'Open Mohawk a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il giro.
 - Questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei Partner
2. **Passo 18 Cw SAI** (2 battiti) per **entrambi**:
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Choctaw** a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti prima e dopo la rotazione.
 - Non ci deve essere separazione tra i partner durante il cambio di direzione (da indietro all'avanti) e prestare attenzione alla correttezza dei fili richiesti.
3. **Passo 27 XR SAE - Tre** (1+1 battiti) per l'**uomo**:
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross-roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto;
 - Corretta tecnica esecuzione del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Attenzione alla posizione tenuta richiesta per questo passo: **tango parziale rovescia** (posizione durante il Xroll dell'uomo). Dopo il Tre la coppia assume la posizione **Kilian**.
4. **Passo 30 DAE - Tre** (1+1) per la **donna**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta tecnica esecuzione del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione

- Attenzione al rilascio della tenuta durante l'esecuzione del Tre da parte della donna.

Key points – Italian Foxtrot coppia - Generali

SEZIONE 1:

1. **Passo 5 DIE ~ I - Sw** per la **donna** (2+2 battiti) e **SAE ~ I - Sw** (2+2 battiti) per l'**uomo**:
 - tempistica corretta durante il netto cambio di filo verso l'interno richiesto sul terzo battito con movimento oscillatorio simultaneo delle gambe libere, rimanendo per altri 2 battiti su un filo interno con inclinazione adeguata.
 - esecuzione tecnica corretta della spinta (stroke) sul primo battito su un filo esterno.
- **Passo 6 Cw SAE** (1 battito) per la **donna** e **7 Op Mk SII** (1 battito) per l'**uomo**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Donna: Corretta esecuzione tecnica del Choctaw a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Uomo: Corretta esecuzione tecnica dell'Open Mohawk a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Attenzione alla corretta posizione Promenade; per la coppia: questi passi devono essere eseguiti simultaneamente, evitando la separazione dei partner.
- **Passo 10 SAE ~ I** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 1$ battiti) per la **donna** e **DIE ~ I** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 1$ battiti) per l'**uomo**
 - Corretta tempistica dei passi;~
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta sul primo mezzo battito, su un filo esterno e il richiamo della gamba libera sul secondo mezzo battito al piede pattinante con piedi ravvicinati su un filo esterno;
 - Corretta tempistica durante il netto cambio di filo richiesto sul secondo battito su un filo interno e corretta esecuzione tecnica del cambio di filo con inclinazione adeguata e movimento simultaneo delle gambe libere.
- **Passo 18 Cw SAI** (2 battiti) per **entrambi**:
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Choctaw** a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Per la coppia: non ci deve essere separazione tra i partner durante il cambio di direzione (da indietro all'avanti) e prestare attenzione alla correttezza dei fili richiesti
 - Attenzione alla corretta posizione Kilian. Per la coppia: non ci deve essere separazione tra i partner durante il cambio di direzione (da indietro in avanti) e prestare attenzione alla correttezza dei bordi richiesti.

SEZIONE 2:

1. **Passo 25 XR DAE - Tre** (1+1 battito) per la **donna**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto;
 - Corretta esecuzione tecnica del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, con il filo corretto prima e dopo la rotazione con i piedi vicini durante la rotazione;
 - Attenzione alle posizioni di tenuta richieste per questo passo: posizione Kilian durante il XR della donna. Dopo il Tre la coppia deve assumere la posizione di Valzer.

1. Passo 27 XR SAE - Tre (1+1 battiti) per l'uomo:

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross-roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto;
- Corretta tecnica esecuzione del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
- Attenzione alla posizione tenuta richiesta per questo passo: **tango parziale reverse** (posizione durante il Xroll dell'uomo). Dopo il Tre la coppia assume la posizione **Kilian**.

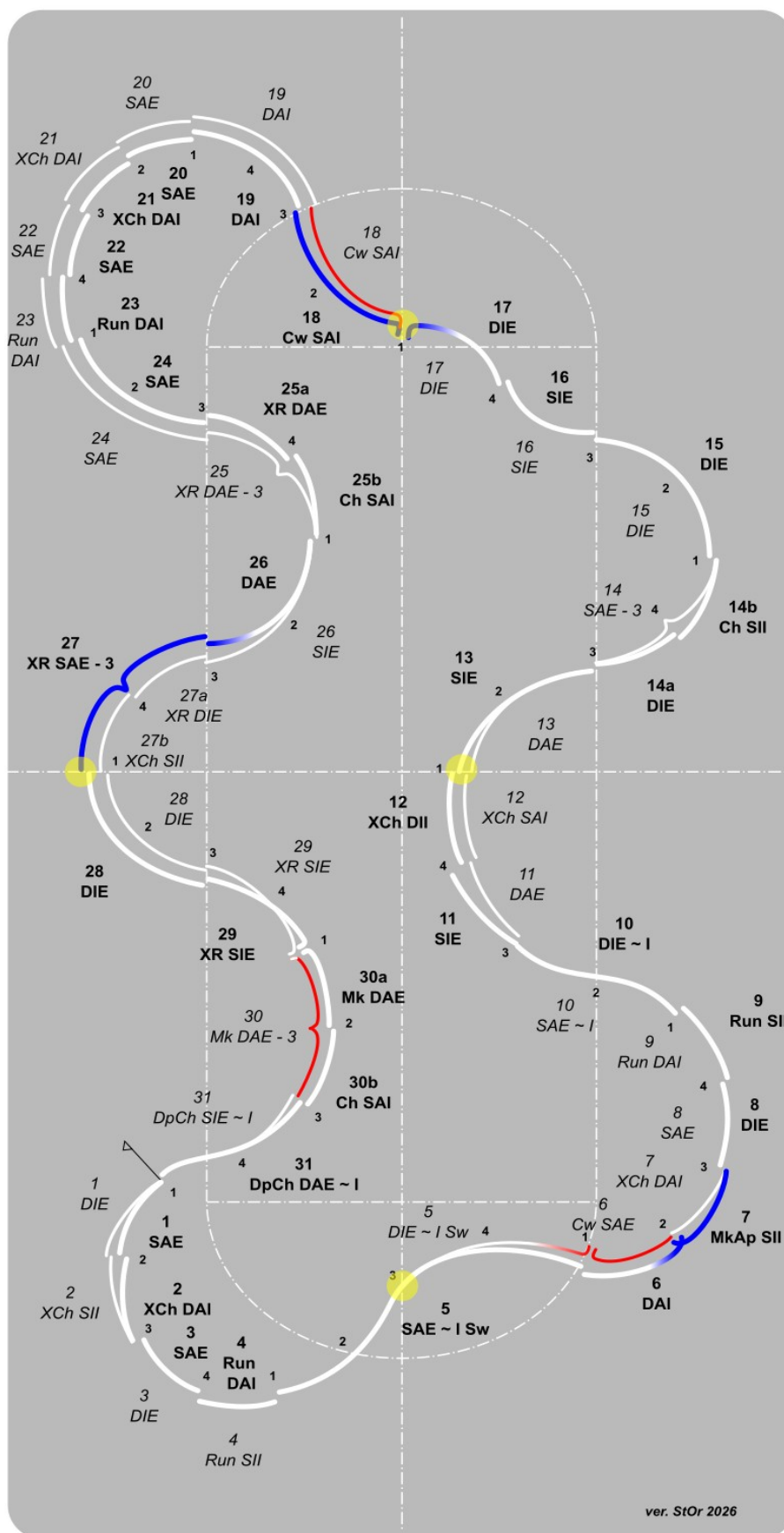
1. Passo 29 XR SIE (2 battiti) per entrambi.

- Corretta tempistica del passo;
- Esecuzione tecnica corretta del cross roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto;
- Attenzione al filo esterno dei pattinatori, che deve essere mantenuto senza deviarlo.

1. Passo 30 DAE - Tre (1+1) per la donna

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta tecnica esecuzione del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione
- attenzione al rilascio della tenuta durante l'esecuzione del Tre da parte della donna.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Valzer	1	DIE		1		SAE
	2	XCh SII		1		XCh DAI
	3	DIE		1		SAE
	4	Run SII		1		Run DAI
Da Valzer a tango parziale (vedi note)	5	DIE ~ I - Sw		2+2		SAE ~ I - Sw
Promenade	6	Cw SAE		1		DAI
Valzer (vedi note)	7	XCh DAI		1		MkAp SII
	8	SAE		1		DIE
	9	Run DAI		1		Run SII
	10	SAE ~ I		½+½+ 1		DIE ~ I
	11	DAE		1		SIE
	12	XCh SAI		1		XCh DII
	13	DAE		2		SIE
	14a	SAE -Tre	1+1		1	DIE
14b		1		Ch SII		
Tandem	15	DIE		2		DIE
	16	SIE*		1		SIE*
	17	DIE *		1		DIE *
	Kilian	18	Cw SAI		2	
19		DAI		2		DAI
2ª SEZIONE						
Kilian	20	SAE		1		SAE
	21	XCh DAI		1		XCh DAI
	22	SAE		1		SAE
	23	Run DAI		1		Run DAI
	24	SAE		2		SAE
Vedi note	25a	XR DAE - Tre	1+1		1	XR DAE
Valzer	25b				1	Ch SAI
	26	SIE		2		DAE
Tango parziale rovescia	27a	XR DIE	1		1+1	XR SAE - Tre
Kilian	27b	XCh SII	1			
	28	DIE		2		DIE
	29	XR SIE		2		XR SIE
Vedi note	30a	Mk DAE - Tre	1+1		1	Mk DAE
	30b				1	Ch SAI
Valzer	31	DpCh SIE ~ I		1½ + ½		DpCh DAE ~ I



AND FOXTROT (Coppia)

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

Questa è una danza semplice e propedeutica alla danza. La posizione di presa è Kilian incrociata: questa posizione è una variante della posizione Crossed Arm Kilian dove, invece, il braccio sinistro della donna va dietro la schiena dell'uomo per completare la presa. Il Foxtrot "AND" è composto da sei lobi composti da stroke, chasse, run e posizioni "and" parallele obbligatorie.

Tre lobi sono pattinati in senso antiorario e gli altri tre in senso orario.

Lo scopo generale di questa danza è che il giovane pattinatore lavori la memoria muscolare per eseguire un corretto recupero del pattino libero verso una posizione ravvicinata e parallela, ottenendo così la qualità del supporto variabile.

Il pattinatore deve essere in grado di eseguire con tempismo perfetto, la finitura dei fili esterni chiari in una posizione parallela "and", oltre a buoni fili interni quando esegue gli chasse nella parte superiore dei lobi. Quando si recupera la gamba libera nella posizione "and", idealmente il pattinatore dovrebbe guadagnare velocità con questo movimento mantenendo il filo esterno prima di cambiare piede (cuspide).

Tutti i lobi sono rifiniti su 4 battiti e su fili esterni. È obbligatorio che nei primi due battiti la gamba libera venga tenuta dietro e negli ultimi due la gamba libera venga tenuta in posizione chiara "and".

Nell'esecuzione di questa danza, tutti i chasse e le posizioni obbligatorie "and " devono essere eseguiti con il pattino libero parallelo al pavimento e a una distanza dalla pista non inferiore a mezza ruota.

Il primo lobo è composto da:

Passo 1 SAE (2 battiti) puntato alla barriera del lato corto;

Passo 2 Ch DAI (2 battiti) che deve essere eseguito su un filo interno molto forte che termina vicino alla barriera del lato lungo;

Passo 3 SAE (2+2 battiti) vicino alla barriera del lato lungo e terminando nella direzione dell'asse lungo. Durante questo passo i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° battito in una posizione chiara "and".

Il secondo lobo, che inizia verso l'asse lungo e termina verso la barriera laterale lunga, è composto da **Passo 4 DAE** (2 battiti), **Passo 5 Ch SAI** (2 battiti) e **Passo 6 DAE** (2+2 battiti).

Durante il passo 6 i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° battito in una chiara posizione "and".

Il terzo lobo inizia verso la barriera laterale lunga e termina verso l'asse lungo. È composto da:

Passo 7 SAE (2 battiti), **Passo 8 Run DAI** (2 battiti) e **Passo 9 SAE** (2+2 battiti). Durante il Passo 9 i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° in una chiara posizione "and". L'ultimo passo inizia sull'asse corto.

Il quarto lobo inizia verso l'asse lungo e termina verso la barriera laterale lunga. È composto da:

Passo 10 DAE (2 battiti), **Passo 11 Run SAI** (2 battiti) e **Passo 12 DAE** (2+2 battiti). Durante il Passo 12 i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° battito in una posizione chiara "and".

Il quinto lobo inizia verso la barriera del lato lungo e termina verso l'asse corto. È composto da:

Passo 13 SAE (2 battiti), **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti) e **Passo 15 SAE** (2+2 battiti). Durante il Passo 15 i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° battito in una chiara posizione "and".

Il sesto lobo inizia verso l'asse corto e termina verso la barriera laterale corta. È composto da :

Passo 16 DAE (2 battiti), **Passo 17 Run SAI** (2 battimenti) e **Passo 18 DAE** (2+2 battiti). Durante il Passo 18 i primi 2 battiti vengono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e il 4° battito in una posizione chiara "and". L'ultimo passo (passo 18) inizia sull'asse lungo.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 9 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 18 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Key points – And Foxtrot Coppia

Sezione 1

1. **Passo 3 DAE – Posizione "and"** (2+2 battiti) per entrambi i pattinatori
 - Tempismo corretto del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del colpo - 2 battiti con la gamba libera tenuta indietro e 2 battiti su una posizione chiara "and";
 - Posizione corretta e ravvicinata in kilian incrociata con inclinazione corretta e senza deviazione dal filo esterno.
2. **Passo 11 Run SAI** (2 battiti) per entrambi i pattinatori
 - Tempismo corretto del passo;
 - Esecuzione tecnica corretta del Run senza incrociare il tracciato della precedente gamba portante e senza deviazione dal filo interno;
 - Posizione kilian corretta e chiusa con inclinazione corretta e senza deviazione dal filo interno.

3. Passo 14: Ch DAI (2 battiti) per entrambi i pattinatori

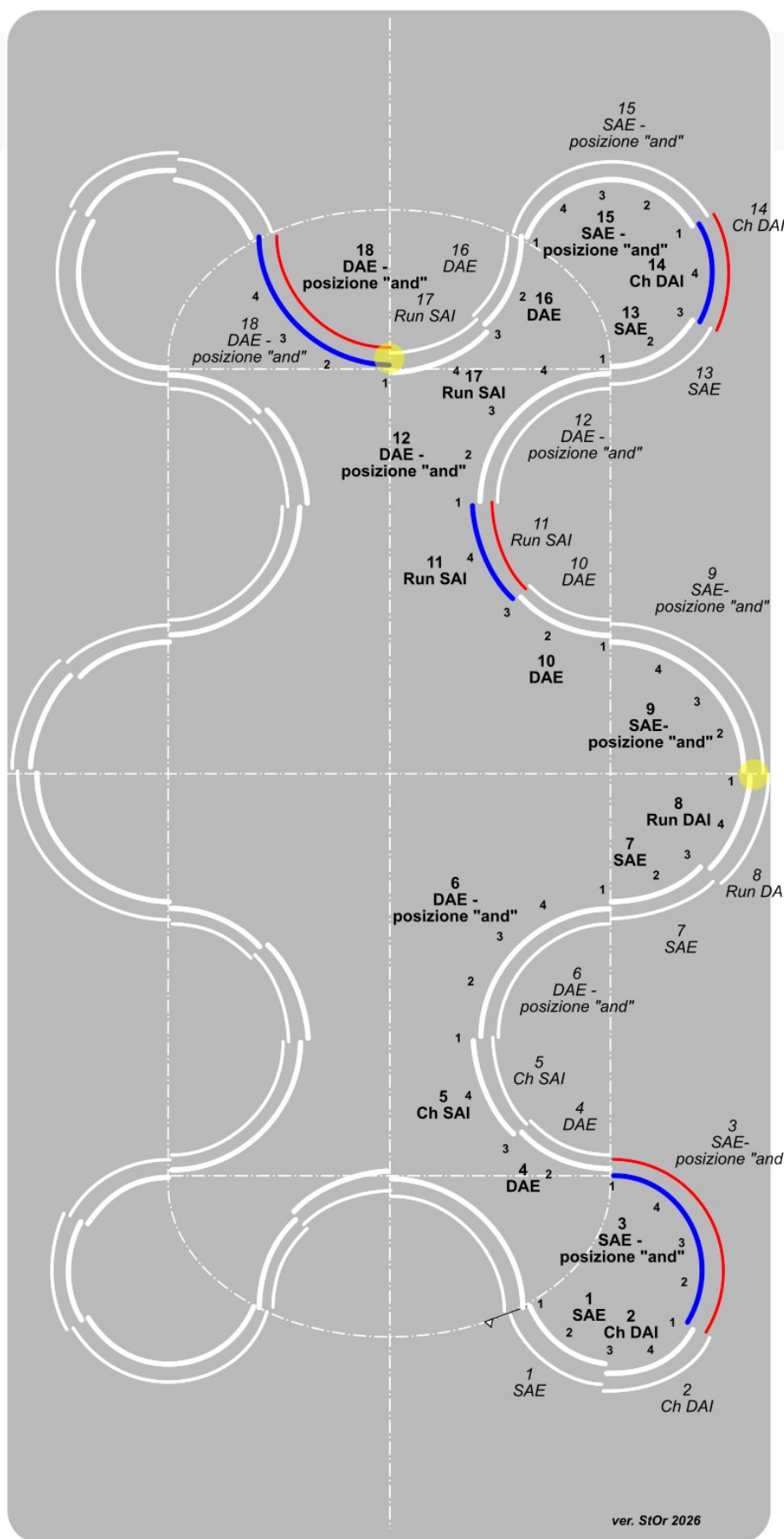
- Tempismo corretto del passo;
- Esecuzione tecnica corretta della Chasse su un filo interno chiaro;
- Posizione kilian corretta e chiusa con inclinazione corretta e senza deviazione dal filo interno.

4. Passo 18: DAE – Posizione "and" (2+2 battiti) per entrambi i pattinatori

- Tempismo corretto del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dello stroke - 2 battiti con la gamba libera tenuta indietro e 2 battiti su una chiara posizione "and ". Posizione Kilian chiusa, corretta e ravvicinata, con inclinazione corretta e nessuna deviazione dal filo esterno

Lista dei passi – And Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian incrociata	1	SAE	2	SAE
	2	Ch DAI	2	Ch DAI
	3	SAE - posizione "And"	2+2	SAE - posizione "And"
	4	DAE	2	DAE
	5	Ch SAI	2	Ch SAI
	6	DAE - posizione "And"	2+2	DAE - posizione "And"
	7	SAE	2	SAE
	8	Run DAI	2	Run DAI
	9	SAE - posizione "And"	2+2	SAE - posizione "And"
	10	DAE	2	DAE
	11	Run SAI	2	Run SAI
	12	DAE - posizione "And"	2+2	DAE - posizione "And"
	13	SAE	2	SAE
	14	Ch DAI	2	Ch DAI
	15	SAE - posizione "And"	2+2	SAE - posizione "And"
	16	DAE	2	DAE
	17	Run SAI	2	Run SAI
	18	DAE - posizione "And"	2+2	DAE - posizione "And"



GLIDE WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	120 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

Per le coppie, la danza è eseguita in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

Questa è una danza facile e risulta essere importante il tempo.

Passo 1 SAE (2 battiti) è uno stroke in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 2 Ch DAI (1 battito) è uno chassè.

Passo 3 SAE (3 battiti) è uno stroke.

Passo 4 Ops DAI (3 battiti) e **passo 8 Ops DAI** (3 battiti): sono open stroke, mantenendo la linea del lobo quando si cambia piede sul filo interno.

Passo 11 SAE (3 battiti) uno stroke diretto verso l'asse longitudinale della pista.

Passo 12 DAE (2 battiti) uno stroke, che inizia il lobo centrale, seguito dal **passo 13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **passo 14 DAE** (3 battiti) uno stroke, che finisce il lobo centrale della danza.

* Open stroke : passo utilizzato per imprimere velocità in cui il nuovo piede pattinante tocca il pavimento vicino al passo precedente con una posizione parallela e/o angolare.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 14 - deve iniziare dall'asse trasverso

Key points – Glide Waltz Coppia

Sezione 1

5. Passo 4 Ops DAI (3 battiti)

- Corretto tempo del passo senza deviazioni dal filo interno
- Corretta tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un chiaro filo interno, senza deviazione dalla linea del lobo con adeguata inclinazione che punta al centro del lobo.
- Attenzione alla posizione Kilian chiusa

6. Passo 8 Ops DAI (3 battiti)

- Corretto tempo del passo senza deviazione dal filo interno in anticipo;
- Corretta tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un chiaro filo interno, senza deviazione dalla linea del lobo con adeguata inclinazione che punta al centro del lobo.
- Attenzione alla posizione Kilian chiusa.

7. Passo 11 LFO (3 battiti)

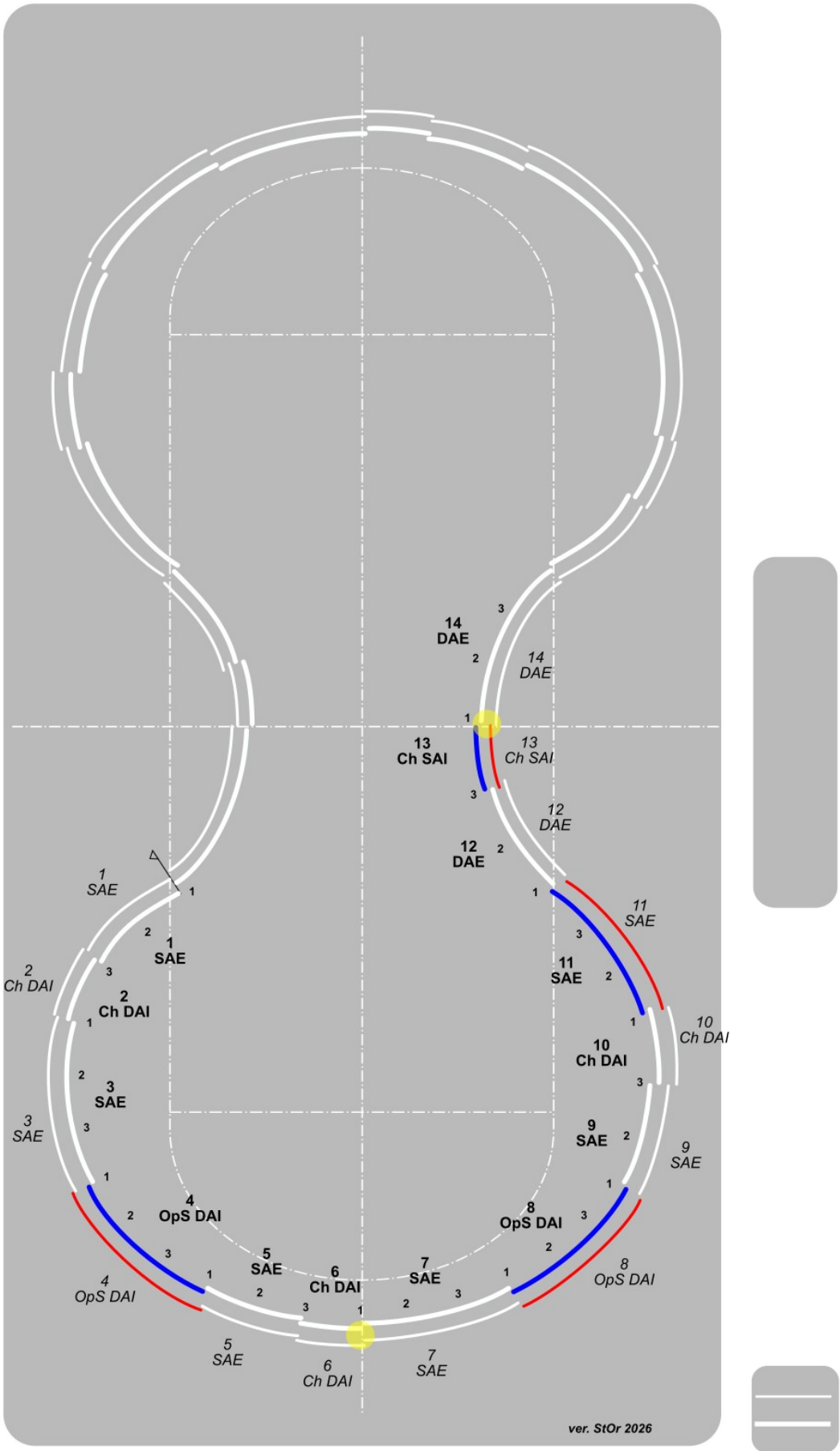
- Corretto tempo del passo senza deviazione dal filo esterno in anticipo;
- Corretta esecuzione tecnica dello stroke sul filo esterno
- Attenzione alla posizione Kilian della coppia chiusa.

8. Passo 13 Ch LFI (1 battito):

- orretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dello Chassé su un filo interno con sollevamento chiaro del piede libero da terra;
- Attenzione alla posizione Kilian della coppia chiusa.

Lista dei passi – Glide Waltz Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian	1	SAE	2	SAE
	2	Ch DAI	1	Ch DAI
	3	SAE	3	SAE
	4	OpS DAE	3	OpS DAE
	5	SAE	2	SAE
	6	Ch DAI	1	Ch DAI
	7	SAE	3	SAE
	8	OpS DAI	3	OpS DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	Ch DAI	1	Ch DAI
	11	SAE	3	SAE
	12	DAE	2	DAE
	13	Ch SAI	1	Ch SAI
	14	DAE	3	DAE



CATEGORIE INTERNAZIONALI & INTERMEDIATE

GIOVANISSIMI & NAZIONALE ESORDIENTI

CITY BLUES (Solo dance)

Musica: Blues 4/4
Tempo: 88 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza è eseguita in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori. La danza inizia contro il lato lungo della barriera con una sequenza di 3 passi:

Passo 1 SAE (1 battito) è uno stroke che inizia verso il lato lungo della barriera;

Passo 2 run RAI (1 battito), parallelo alla barriera;

Passo 3 SAE (2 battiti) curva allontanandosi dal lato lungo della barriera e punta in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4-5 -6 formano il lobo centrale della danza (8 battiti totali), con i passi 4 e 5 si forma il primo mezzo lobo e con il passo 6 il secondo mezzo lobo.

Passo 4 DAE (2 battiti) è uno stroke in direzione dell'asse longitudinale;

Passo 5 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse costituito da:

- . un avvicinamento dei piedi paralleli in "and position" prima del cambio d'appoggio;
- . un cambio di piede;
- . immediata estensione della gamba libera in avanti.

Passo 6 DAE Sw (2+2 battiti) uno stroke con uno swing avanti della gamba libera sul 3° battito, inizia dall'asse trasversale e finisce sulla baseline in direzione della barriera lunga.

Passo 7 SAE (1 battito) è uno stroke puntato contro il lato lungo della barriera, **Passo 8 run DAI** (1 battito) inizia parallelo a esso e **Passo 9 SAE Sw** (1+1 battiti) è uno stroke con uno swing avanti sul 2° battito, inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con estensione della gamba sinistra dietro puntato in direzione del lato corto della barriera.

Passo 11 SAE (1 battito) è uno stroke direzionato contro il lato lungo della barriera, **Passo 12 run DAI** (1 battito) che inizia parallelo a esso e **Passo 13 SAE** (2 battiti) è uno stroke che inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva allontanandosi da esso.

Passo 14 Dpch SAI (2 battiti) è un dropped chasse puntato verso il lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 13 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Sezione 1**9. Passo 5 DpCH SAI (2 battiti):**

- Tempo corretto del passo
- Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in “and position”, piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
- Senza deviazioni dal filo interno.

10. Passo 6 SAE -SW (2+2 battiti)

- Tempo corretto del passo
- Correttezza della spinta seguita da uno swing su un filo esterno con gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata in avanti con uno swing sul 3° battito
- Senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing.

11. Passo 10 XA DAI (2 battiti)

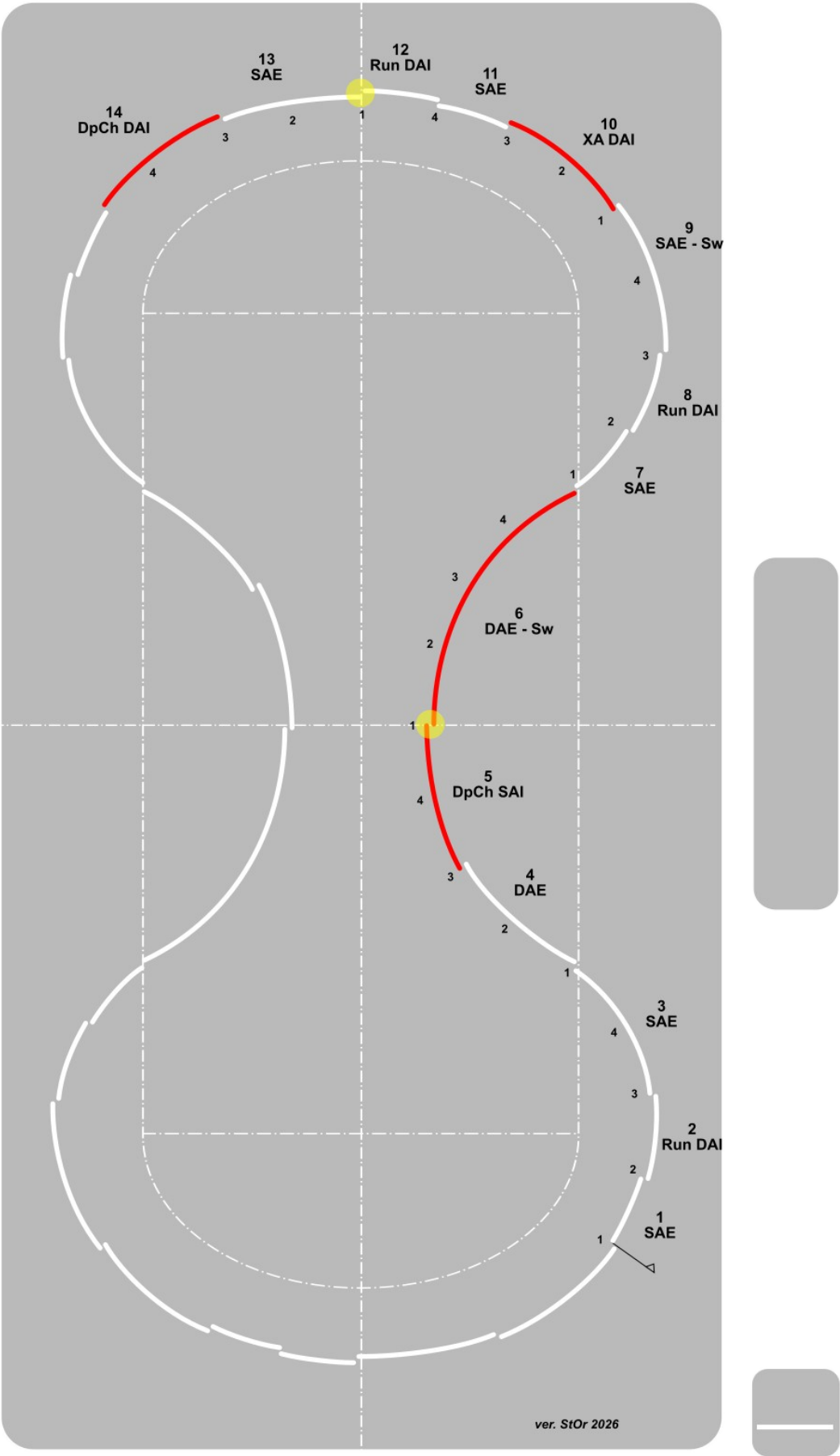
- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno.
- Senza deviazioni dal filo interno.

12. Passo 14 Dpch DAI (2 battiti):

- Tempo corretto del passo (2 battiti)
- Correttezza esecutiva del dropped-chassè iniziato in “and” position; piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba la gamba sinistra che diventa libera viene estesa immediatamente avanti.
- Senza deviazioni dal filo interno.

Lista dei passi – City Blues Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	DAE	2
5	DpCh SAI	2
6	DAE – Sw	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE – Sw	1+1
10	XA DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	DpCh DAI	2



SKATERS MARCH (Solo dance)

Musica: *Marcia 4/4*
Tempo: *100 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

La danza inizia verso il lato lungo della barriera.

Passo 1 SAE è una spinta (1 battito) che va contro il lato lungo della barriera.

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE (2 battiti) uno stroke che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

I passi 4, 5 e 6 formano il lobo centrale della danza della durata di 8 battiti musicali, con i passi 4 e 5 che formano la prima metà del lobo e il passo 6 la seconda.

Passo 4 XR DAE (2 battiti) è un cross-roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 XD SAI (due battiti) è un incrociato dietro con gamba libera destra allungata avanti la cui direzione è verso l'asse longitudinale sul 1°battito, mentre sul 2°è parallela a questo.

Passo 6 DAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3°battito; il passo inizia dall'asse trasverso e finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta che va contro il lato lungo della barriera, **passo 8 run DAI** (1 battito) un progressivo che diventa parallelo e **passo 9 SAE** (2 battiti) uno stroke parallelo al lato lungo della barriera che curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrocio avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro in direzione del lato corto della barriera.

Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

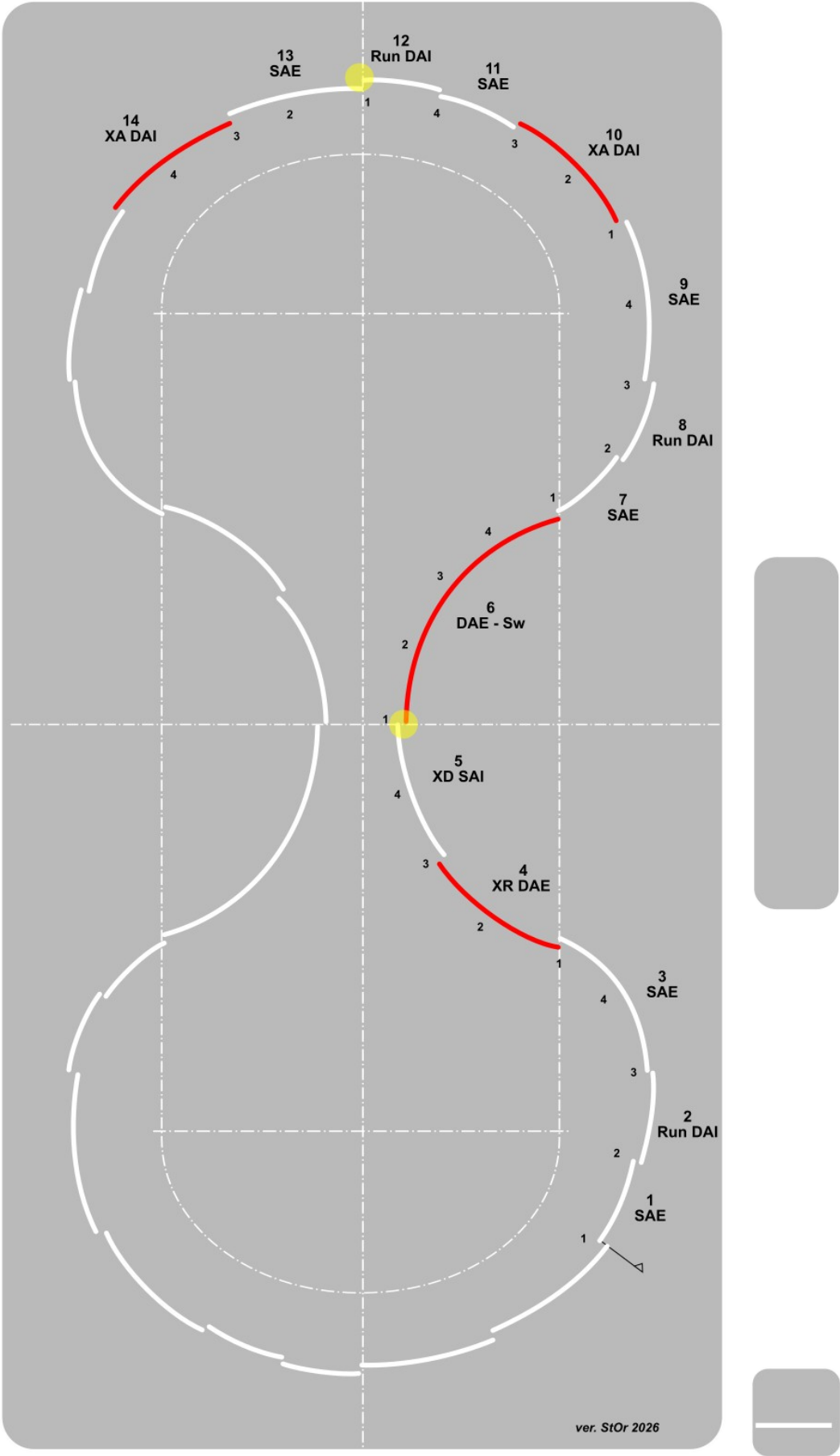
Passo 13 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Sezione 1

- 1. Passo 4 XR DAE** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del Xroll rispettando i fili prescritti prima e dopo esso, su un chiaro filo esterno con adeguata inclinazione del corpo prima e dopo il Xroll.
- 2. Passo 6 DAE - Sw** (2+2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta esecuzione dello stroke e swing su un filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata avanti con uno swing sul 3° battito senza deviazioni dal filo del piede portante
- 3. Passo 10 XA DAI** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del cross avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno
- 4. Passo 14 XA DAI** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del cross avanti con piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il DAI su un chiaro filo interno

Lista dei passi – Skaters March Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XD SAI	2
6	DAE – Sw	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	XA DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	XA DAI	2



OLYMPIC FOXTROT (Solo dance)

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

La danza è pattinata in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori. La danza inizia verso il lato lungo della pista :

Passo 1 SAE (1 battito) spinta che va contro il lato lungo della barriera;

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo alla barriera e **Passo 3 SAE** (2 battiti) spinta che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **5 XR SAE** (2 battiti ciascuno) cross-roll pattinati disegnando lobi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; la direzione del passo 4 va da contro l'asse longitudinale, verso il lato lungo della barriera e viceversa sul passo 5. Il passo 5 si conclude sull'asse trasverso.

Passo 6 XR DAE - Sw di (2+2 battiti), inizia sull'asse trasverso e descrive un lobo più ampio e marcato rispetto ai precedenti; è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

Passi 7 SAE (1 battito) spinta, **Passo 8 run DAI** (1 battito) - **9 SAE** (2 battiti) ripete la sequenza iniziale dei passi 1-2-3 nella tecnica, nel tempo e direzione.

I lobi descritti dai passi **10 Ops DAI** (2 battiti), **passo 11 Ops SAI** (2 battiti) e dal **passo 12 Ops DAI Sw** (2 + 2 battiti), sono disposti su una base- line posta parallelamente all'asse trasverso e in prossimità del lato corto della barriera.

Passo 12 DAI - Swing (2+2 battiti), una spinta con swing della gamba libera avanti sul 3° battito; l'appoggio parte dall'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera per scorrere parallelamente a questo e termina verso il lato lungo della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 12 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Key points – Olympic Foxtrot solo dance

Sezione 1

1. Passo 4 XR DAE (2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR), su un filo esterno netto e corretto per 2 battiti, con adeguata inclinazione del corpo;

2. Passo 6 XR DAE Sw (2+2 battiti):

- Corretta esecuzione del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR);
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera tenuta indietro per due battiti e poi swingata in avanti al terzo battito, senza deviazioni in anticipo dal filo esterno.

3. Passo 9 SAE (2 battiti)

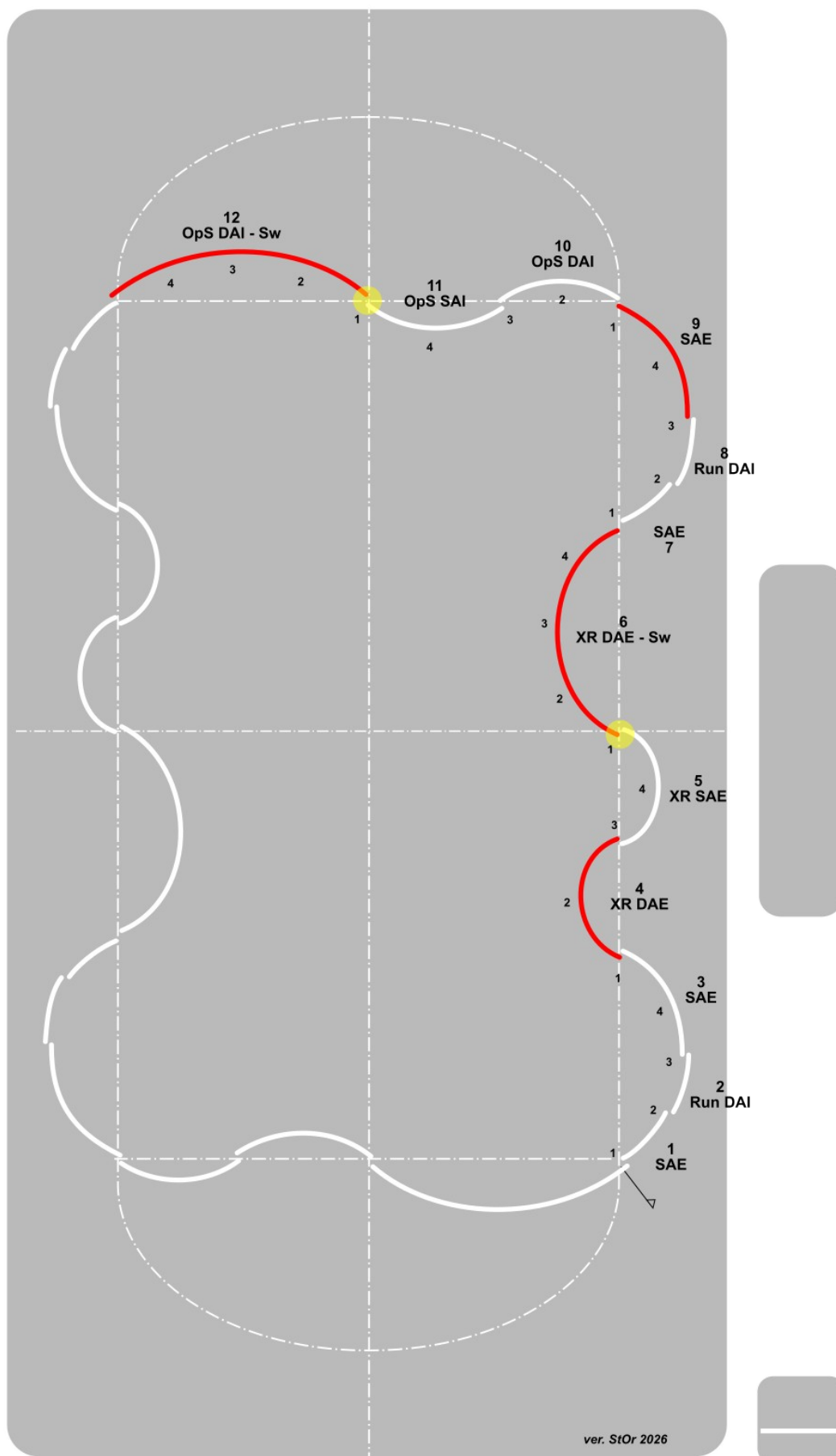
- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica della spinta, senza deviazioni anticipate dal filo esterno.

4. Passo 12 OpS DAI Sw (2+2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'Ops, con i piedi vicini e in posizione angolare "and";
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera tenuta indietro per 2 battiti e poi swingata in avanti al 3° battito, senza deviare in anticipo dal filo interno.

Lista dei passi – Olympic Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XR SAE	2
6	XR DAE – Sw (sul 3° battito)	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	OpS DAI	2
11	OpS SAI	2
12	OpS DAI – Sw (sul 3° battito)	2+2



SWING FOXTROT (Solo dance)

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

La danza inizia verso il lato corto della pista con una sequenza di tre passi.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta che da contro il lato corto della barriera si pone parallela a questa.

Passo 2 run DAI (1 battito) progressivo e **passo 3 SAE** (2 battiti) una spinta, curvano allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **passo 5 XR SAE**, cross-roll (2 battiti ciascuno) pattinati disegnando archi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; il passo 4 punta inizialmente verso l'asse lungo e curva verso la base-line e il passo 5 punta inizialmente verso la barriera del lato lungo e curva di nuovo verso la base-line.

Il successivo Cross roll, **passo 6 XR DAE - Sw** (2+2), descrive un lobo più ampio e marcato rispetto i precedenti, è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

La successiva sequenza di **passi 7 SAE** spinta, **8 DAI** progressivo (entrambi di 1 battito), **9 SAE** (2 battiti) ripete la stessa sequenza iniziale dei passi 1-2-3 sia nella sequenza tecnica di passi che di tempo, in direzione del lato lungo della barriera per allontanarsi da essa con il passo 9.

Passo 10 XR DAE - Sw (2+2 battiti) è un cross-roll - swing con oscillazione della gamba libera sul 3° battito (vedi passo 6 con medesima direzione).

La successione di **passi 11 SAE** spinta, **12 run DAI** progressivo (entrambi di 1 battito), **passo 13 SAE** spinta (2 battiti), deve essere eseguita con la stessa tecnica esecutiva e tempo della sequenza dei passi 7, 8, 9.

Passi 14 OpS DAI e **passo 15 Ops SAI** (2 battiti ciascuno): sono open stroke su fili interni eseguiti con angolazione delle punte dei piedi. Il passo 14 inizia da parallelo al lato corto, curva per arrivare perpendicolare all'asse trasverso, il passo 15 da parallelo all'asse longitudinale arriva ad essere perpendicolare a questo.

Passo 16 DAE - Sw (2+2 battiti), una spinta con oscillazione della gamba libera avanti sul 3° battito. Il passo avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare sull'asse trasverso I

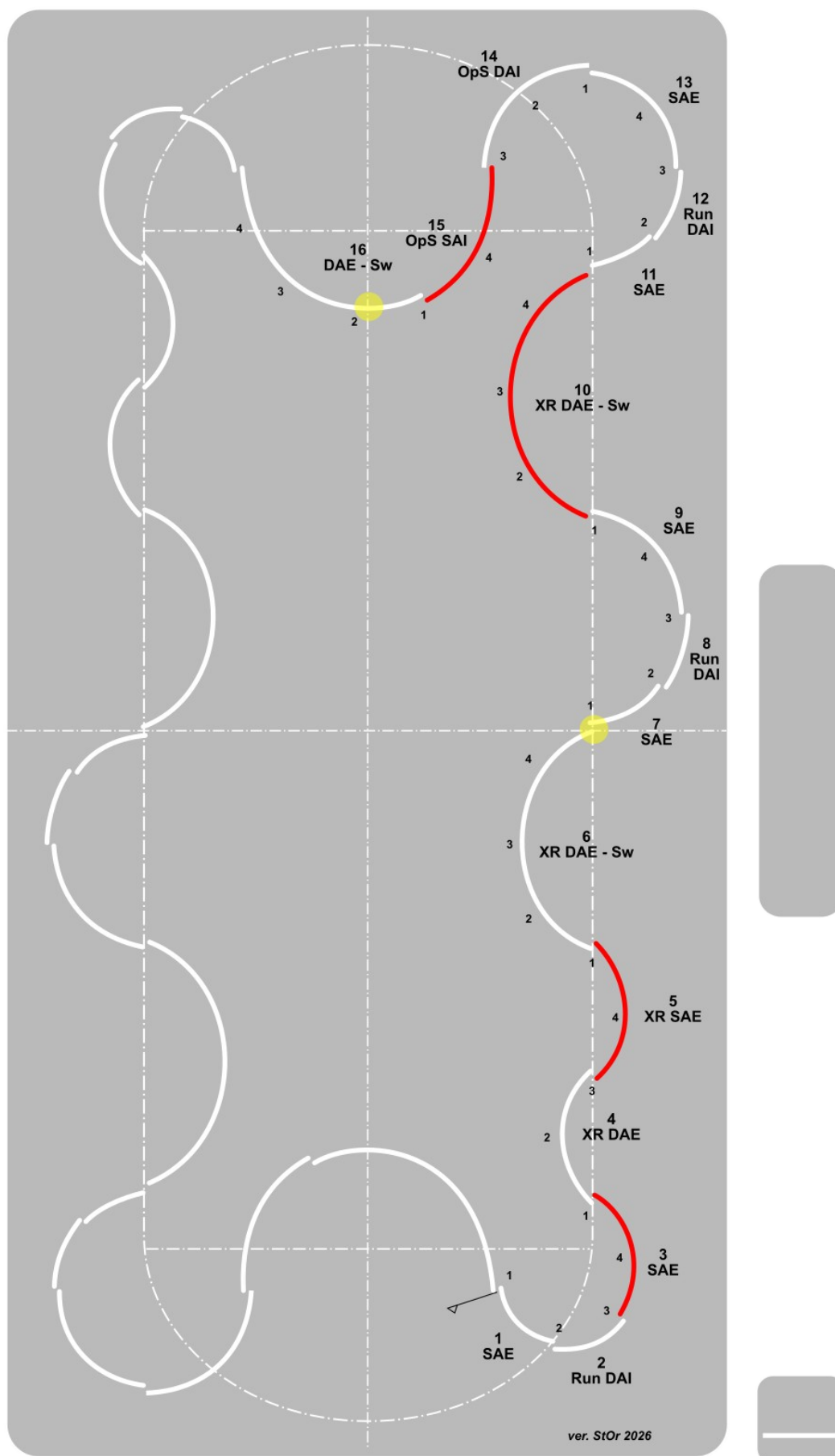
Passo 16 - deve iniziare prima dall'asse longitudinale e terminare dopo di esso

Sezione 1

1. **Passo 3 LFO** (2 battiti).
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta senza deviazione dal filo esterno durante l'intero passo.
2. **Passo 5 XR SAE** (2 battiti):
 - Corretto tempo del passo
 - Esecuzione tecnica corretta del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo l'XR), su un filo esterno chiaro e corretto filo esterno, con adeguata inclinazione del corpo;
3. **Passo 10 XR DAE - Sw** (2+2 battiti):
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo il XR), su un filo esterno netto e corretto, con adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera trattenuta indietro per 2 battiti e poi portata in avanti al 3° battito, senza deviazioni anticipate dal filo esterno.
4. **Passo 15 Ops SAI** (2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'Ops senza deviare dal filo interno durante l'intero passo.

Lista dei passi – Swing Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XR SAE	2
6	XR DAE - Sw	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	XR DAE - Sw	2+2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	OpS DAI	2
15	OpS SAI	2
16	DAE - Sw	2+2



ROLLER SAMBA (Solo dance)

Musica: Samba 2/4
Tempo: 104 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza deve essere eseguita con energia e determinazione.

Passo 1 SAE (2 battiti) spinta, puntata in direzione della barriera laterale lunga seguita dal **Passo 2 XF DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con simultaneo allungamento della gamba libera dietro, parallelo alla barriera laterale lunga.

I **passi 3 SAE** e **passo 4 ChDAI** ($\frac{1}{2}$ battito ciascuno) sono rispettivamente una spinta e uno chasse in direzione della barriera laterale corta.

Passo 5 SAE -Tre (1 + 2 battiti), una spinta SAE puntata verso la barriera del lato corto seguita da un Tre sul 2° battito con movimento della gamba libera opzionale, seguito da **Passo 6 DIE** (2 battiti) una spinta puntata parallelamente alla barriera laterale corta.

Passo 7 CIMk SAE ($1\frac{1}{2}$ battito) è un mohawk chiuso che interseca l'asse lungo e si sposta verso la barriera laterale lunga.

I **passi 8 Ch DAI** ($\frac{1}{2}$ battito) e il **passo 9 SAE** (2 battiti) sono rispettivamente uno chasse e una spinta, entrambi diretti verso la barriera del lato lungo.

Passo 10 XB DAI (due battiti), è un incrociato dietro destro avanti interno verso la barriera laterale lunga.

I **passi 11 SAE** e **passo 12 OpMk DIE** (1 battito ciascuno) sono rispettivamente una spinta e un mohawk aperto, diretti verso la barriera laterale lunga.

Passo 13 Mk SAE - Sw - I Sw (2 + 2 + 2: 6 battiti totali), un mohawk in cui la gamba libera oscilla davanti al 3° battito e indietro al 5°, simultaneamente a un cambio di filo in interno; il passo inizia parallelamente alla barriera laterale lunga e curva in direzione dell'asse lungo per terminare sul 6° battito parallelo ad esso.

Passo 14 DpCh DAE (2 battiti), inizia parallelamente all'asse lungo, punta verso la barriera laterale lunga e termina vicino all'asse corto della pista.

Passo 15 SAE (2 battiti) una spinta che curva per terminare in direzione dell'asse lungo intersecando l'asse corto.

Passo 16 XR DAE-Sw (2+2: 4 battiti totali), un cross-roll che descrive un lobo ampio e marcato diretto inizialmente verso l'asse lungo e poi verso la barriera laterale lunga. La gamba libera oscilla in avanti sul 3° battito.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso

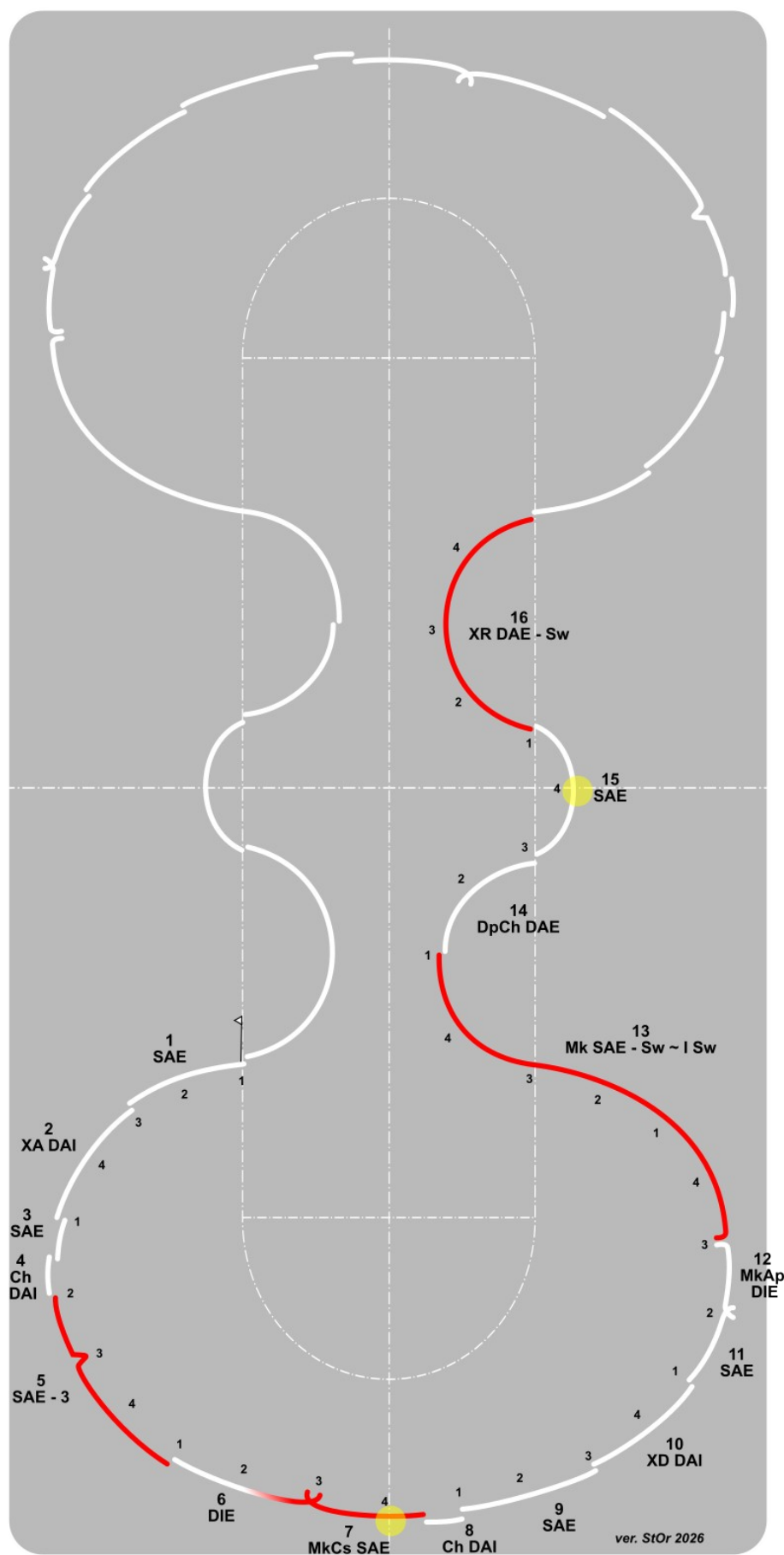
Passo 12 - deve iniziare prima dell'asse trasverso e terminare dopo di esso

Sezione 1

1. **Passo 5 SAE-Tre** (1+1 battiti):
 - corretta tempistica del passo
 - corretta tecnica esecutiva del Tre eseguito sul 2° battito su un chiaro filo prima e dopo il turn.
2. **Passo 7 CIMk SAE** (1 ½ battiti):
corretta tempistica del passo
corretta esecuzione tecnica e tempistica del mohawk chiuso con i piedi chiusi e vicini, finendo con la gamba libera davanti rispetto al corpo al termine del passo rispetto dei fili richiesti prima e dopo il Mohawk chiuso su fili corretti.
3. **Passo 13 Mk SAE Sw/I Sw**, (2+2 +2 battiti) (Mk non incluso):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera tenuta indietro per 2 battiti e poi portata avanti con uno swing al 3° battito, senza deviazioni dal filo esterno anticipatamente.
 - Corretta tempistica ed esecuzione tecnica del cambio di filo contemporaneamente allo swing indietro della gamba libera sul 5° battito, senza deviazioni dal filo interno.
4. **Passo 16 XR DAE Sw** (2+2 battiti):
 - Corretta esecuzione del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il XR) con adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera oscillata in avanti al 3° battito, senza deviazione anticipata dal filo esterno.

Lista dei passi – Roller Samba Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	XA DAI	2
3	SAE	½
4	Ch DAI	½
5	SAE - Tre	1 + 2
6	DIE	2
7	MkCs SAE	1 ½
8	Ch DAI	½
9	SAE	2
10	XD DAI	2
11	SAE	1
12	MkAp DIE	1
13	Mk SAE – Sw - Sw	2 + 2 + 2
14	DpCh DAE	2
15	SAE	2
16	XR DAE - Sw	2+2



TERENZI WALTZ (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 168 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza inizia in direzione del lato lungo della barriera con il **Passo 1 SAE - Tre** (2+4 : 6 battiti totali). Il Tre viene eseguito sul 3° battito e il filo interno indietro mantenuto con una morbida azione del ginocchio. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 2 DIE (2 battiti) è una spinta diretta verso la barriera laterale lunga e che diventa parallela ad essa.

Passo 3 Ch SII (1 battito), è uno chassé parallelo alla barriera laterale lunga.

Passo 4 DIE swing (3+3 battiti) una spinta con un'oscillazione all'indietro della gamba libera sul quarto battito del passo. Questo passo si allontana dalla barriera per diventare perpendicolare all'asse lungo.

Passo 5 SIE (3 battiti) in direzione dell'asse longitudinale seguito da **passo 6 Mk DAE** (2 battiti) e da **passo 7 run SAI** (1 battito) progressivo

Passo 8 DAE - Sw (3+3 battiti) con oscillazione della gamba libera avanti sul quarto battito. Tale passo si allontana dall'asse longitudinale per arrivare in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE (3 battiti) in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 10 Ops DAI (2 battiti) open stroke che si porta verso il lato lungo della barriera per concludersi con **passo 11 OpMk SII** (1 battito) un mohawk aperto SII, con i piedi chiusi insieme, che finisce parallelo alla barriera del lato lungo.

Passo 12 DIE (3 battiti) una spinta che si allontana dalla barriera per preparare il **passo 13 Mk SAE** (2 battiti) un Mohawk seguito da **passo 14 Ch DAI** (1 battito) uno chassé parallelo al lato corto della barriera.

Passo 15 SAE (3 battiti) una spinta che si allontana dal lato corto della barriera in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 16 XRoll DAE (3 battiti) un cross roll che curva con un evidente cambio di inclinazione per portarsi perpendicolare all'asse longitudinale.

Passo 17 XD SAI / E (3 battiti) un incrociato dietro di cui due battiti su un filo interno ed un terzo su un filo esterno; il cambio di filo è sul 3° battito del passo coordinato al movimento di oscillazione della gamba libera dietro in preparazione del **passo 18 XD DAI** (3 battiti) parallelo al lato corto.

Passo 19 SAE - Tre (3 battiti), Il Tre viene eseguito sul 3° battito in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 20 DIE (3 battiti) una spinta in direzione del lato lungo per porsi parallelo ad esso seguito da **passo 21 Mk SAE** (2 battiti) un mohawk SAE e **passo 22 Ch DAI** (1 battito) uno Chasse che inizia ad allontanarsi dalla barriera del lato lungo.

Passo 23 SAE - Sw (3+3 battiti) con oscillazione della gamba libera avanti sul quarto battito. Tale passo si allontana dalla barriera per arrivare in direzione del centro pista.

Passo 24 DAE (3 battiti), punta ancora in direzione dell'asse longitudinale. Sul **Passo 25 SAI** (2 battiti) spinta pattinata parallela all'asse longitudinale per concludersi con **passo 26 OpMK DII** (1 battito) un mohawk aperto con i piedi chiusi e vicini.

Passo 27 SIE - Sw (3+3 battiti) una spinta con oscillazione della gamba libera indietro sul quarto battito. Tale passo si allontana dall'asse longitudinale per arrivare perpendicolare alla barriera.

Passo 28 DIE (2 battiti) spinta - **passo 29 run SII** (1 battito) progressivo, **passo 30 DIE** (2 battiti) spinta, **passo 31 Ch SII** (1 battito) chassè, **passo 32 DIE** (3 battiti) spinta, sono una sequenza di passi che forma un lobo che va inizialmente contro il lato lungo della barriera e finisce verso l'asse trasverso.

Passi 33 SIE (2 battiti) - **34 Ch DII** (1 battito) – **35 SIE** (3 battiti) sono una sequenza di passi che formano un lobo che va inizialmente in direzione dell'asse longitudinale e poi verso il lato corto della barriera.

Passo 36 DIE (3 battiti) una spinta che conclude la danza in direzione del lato corto della barriera in preparazione del passo 1 SAE Tre.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 8 - deve iniziare dall'asse trasverso

Passo 17 - deve iniziare dell'asse longitudinale

Passo 23 - deve iniziare prima dell'asse trasverso e terminare dopo di esso

Passo 35 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso

Key points – Terenzi Waltz Solo dance

Sezione 1

1. Passo 1 SAE Tre (2+4 battiti):

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del Tre, eseguito sul terzo battito del passo, con un filo corretto ed evidente, prima e dopo la rotazione.

2. Passo 4 DIE Sw (3+3 battiti):

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dello swing. La gamba libera deve essere oscillata dietro al corpo sul quarto battito;
- Nessuna deviazione dal filo esterno durante il passo.

3. Passo 11 OpMK SII (1 battito):

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'Open Mohawk con i piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

4. Passo 17 XD SAI/E (2+1 battiti):

- Corretta esecuzione tempistica del passo;

- Corretta esecuzione tecnica dell'incrocio dietro, con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il SAI su un filo interno chiaro per due battiti;
- Corretta esecuzione del cambio di filo, che deve essere eseguito sul 3° battito, su un filo esterno per un battito.

Sezione 2

1. Passo 23 SAE Sw (3+3 battiti)

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dello swing. La gamba libera deve essere oscillata avanti al 4° battito.
- Nessuna deviazione dal filo esterno durante il passo.

2. Passo 26 OpMk DII (1 battito)

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'Open Mohawk a piedi uniti, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

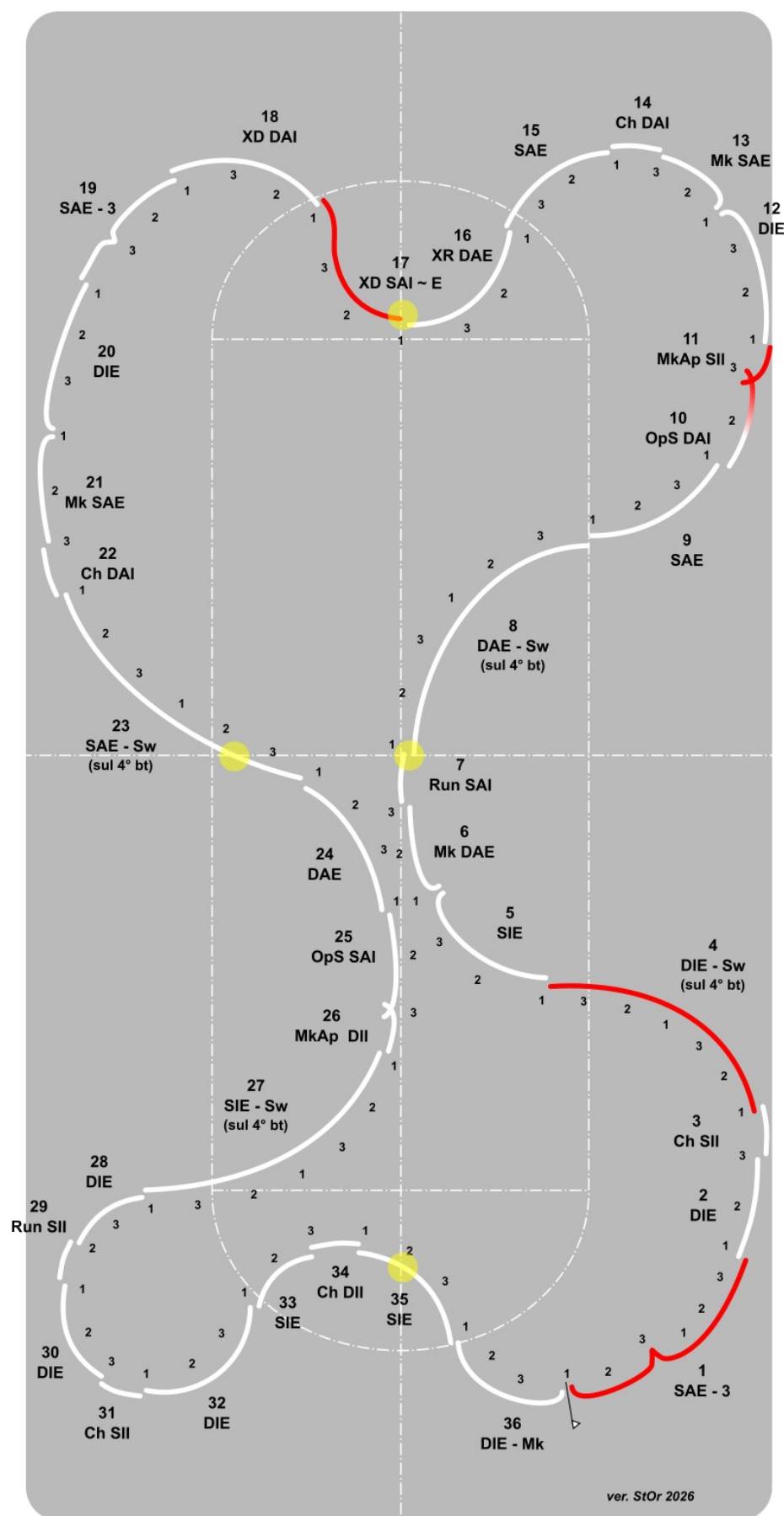
3. Passo 32 DIE (3 battiti):

- Corretto tempo del passo;
- Corretta esecuzione tecnica della spinta senza deviare dal filo esterno durante l'intero passo;

4. Passo 35 SIE (3 battiti):

- Corretto tempo del passo;
- Esecuzione tecnica corretta della spinta senza deviare dal filo esterno durante l'intero passo.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE - Tre	2+4
2	DIE	2
3	Ch SII	1
4	DIE - Sw	3+3
5	SIE	3
6	Mk DAE	2
7	Run SAI	1
8	DAE - Sw	3+3
9	SAE	3
10	OpS DAI	2
11	MkAp SII	1
12	DIE	3
13	Mk SAE	2
14	Ch DAI	1
15	SAE	3
16	XR DAE	3
17	XD SII ~ E	2+1
18	XD DAI	3
19	SAE - Tre	2+1
20	DIE	3
21	Mk SAE	2
22	Ch DAI	1
23	SAE - Sw	3+3
24	DAE	3
25	OpS SAI	2
26	MkAp DAI	1
27	SIE - Sw	3+3
28	DIE	2
29	Run SII	1
30	DIE	2
31	Ch SII	1
32	DIE	3
33	SIE	2
34	Ch DII	1
35	SIE	3
36*	DIE	3
* Mk DIE al passo 1 SAE - Tre		



SWEET TANGO (Solo dance)

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

Questa è una danza romantica che viene pattinata in modo fluido, dolce e sinuoso sia con un carattere morbido e forte al contempo. Fili profondi sono necessari. Il movimento della gamba libera, ove non indicato, è facoltativo.

SEZIONE 1

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta sul filo esterno, seguito dal **Passo 2 Ch DAI** (1 battito) e **Passo 3 SAE** (1 battito), rispettivamente uno chasse e una spinta. Questa sequenza di passi inizialmente è lungo la barriera del lato lungo e inizia a curvare in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 4 XR DAE - Sw - Ct-Tre-Tre (1+2+2+1+3 battiti: 9 battiti totali) è composto da:

- **Passo 4a) XR DAE** (1 battito): un cross roll sul filo esterno
- **Passo 4b) DAE - Sw** (2 battiti): uno swing della gamba libera in avanti sulla 2° battito del passo, mantenendo il filo esterno.
- **Passo 4c) DAE Ct** (2 battiti): una contro volta a DIE sulla 4° battito del passo e su un chiaro filo esterno.
- **Passo 4d) DIE Tre** (1 battito): un Tre a DAI sul 6° battito su un chiaro filo interno.
- **Passo 4e) DAI Tre** (3 battiti): un Tre a DIE sul 7° battito del passo su un chiaro filo esterno.

Passo 5 Mk SAE (1 battito) è un mohawk con i piedi vicini.

Passo 6 XCh DAI (1 battito) è un cross chasse su un filo interno con i piedi vicini e paralleli.

Passo 7 SAE (1 battito) e **Passo 8 Run DAI** (1 battito) sono rispettivamente una spinta e un progressivo.

Passo 9 SAE Rk (1+3 battute) è una spinta in esterno di 1 battito seguito da una Volta sul 2° battito, puntando inizialmente sull'asse lungo e terminando parallelamente ad esso.

Passo 10 DpCh DII (2 battiti) è un dropped chasse su un filo interno per due battiti e in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 11 Cw SAE Tre ($\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{2}$ battiti) è un choctaw veloce ($\frac{1}{2}$ battito) seguito da un veloce Tre ($\frac{1}{2}$ battito).

Passo 12 DpCh DIE Tre (1+2 battiti) è un dropped chasse di un battito su un filo esterno, seguito da un Tre a DAI sul secondo battito del passo.

Passo 13 CwCs SIE (2 battiti) è un choctaw chiuso con i piedi vicini. Il choctaw punta inizialmente sull'asse lungo.

Passo 14 Mk DAE (2 battiti) è un mohawk con i piedi ravvicinati e sul filo esterno, pattinato verso la barriera lunga laterale.

Passo 15 SAE ($\frac{1}{2}$ battito) e **Passo 16 Ch DAI** ($\frac{1}{2}$ battito) è una spinta veloce e uno chasse, seguito dal **passo 17 SAE** (1 battito).

Passo 18 Run DAI Tre (1+1 battiti) è un progressivo sul filo interno con un Tre a DIE sul 2° battito del passo, curvando parallelamente alla barriera del lato corto.

Passo 19 Mk SAE - BK (2+2 battiti) è un mohawk con i piedi ravvicinati e un Contro tre che termina su un filo SII sul 3° battito del passo, senza deviazioni dal filo interno all'uscita della rotazione.

Passo 20 Mk DAI (2 battiti) è un mohawk con i piedi ravvicinati che punta leggermente al lato lungo della barriera laterale.

SEZIONE 2

I **passi dal 21 al 25** creano una sequenza di spinte e progressivi che curvano lungo la barriera laterale lunga e finiscono nella direzione dell'asse lungo: **SAE** (2 battiti), **Run DAI** (1 battito), **SAE** (1 battito), **run DAI** (2 battute) e **SAE** (1 battito).

Passo 26 XR DAE - Tre (3+1 $\frac{1}{2}$ battiti) inizia con un cross roll sul filo esterno. A Tre a un DII sul 4° battito del passo, finendo su un filo interno chiaro.

Passo 27 Wd SIE ($\frac{1}{2}$ battito) è un passo largo e il **passo 28 XS DII** (2 battiti) è una spinta incrociata (cross stroke) su un filo interno. *È possibile eseguire il passo largo e il cross stroke con entrambi i piedi sulla pista.*

Passo 29 Cw SAE (1 battito) è un choctaw con i piedi vicini e il **passo 30 Run DAI** (1 battito) è un progressivo per concludere la danza.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 4 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso (il primo tre dopo l'asse)

Passo 12 - deve iniziare sull'asse trasverso

Passo 19 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso (controtre dopo l'asse)

Passo 26 - deve iniziare prima dall'asse trasverso e terminare dopo di esso (tre sull'asse)

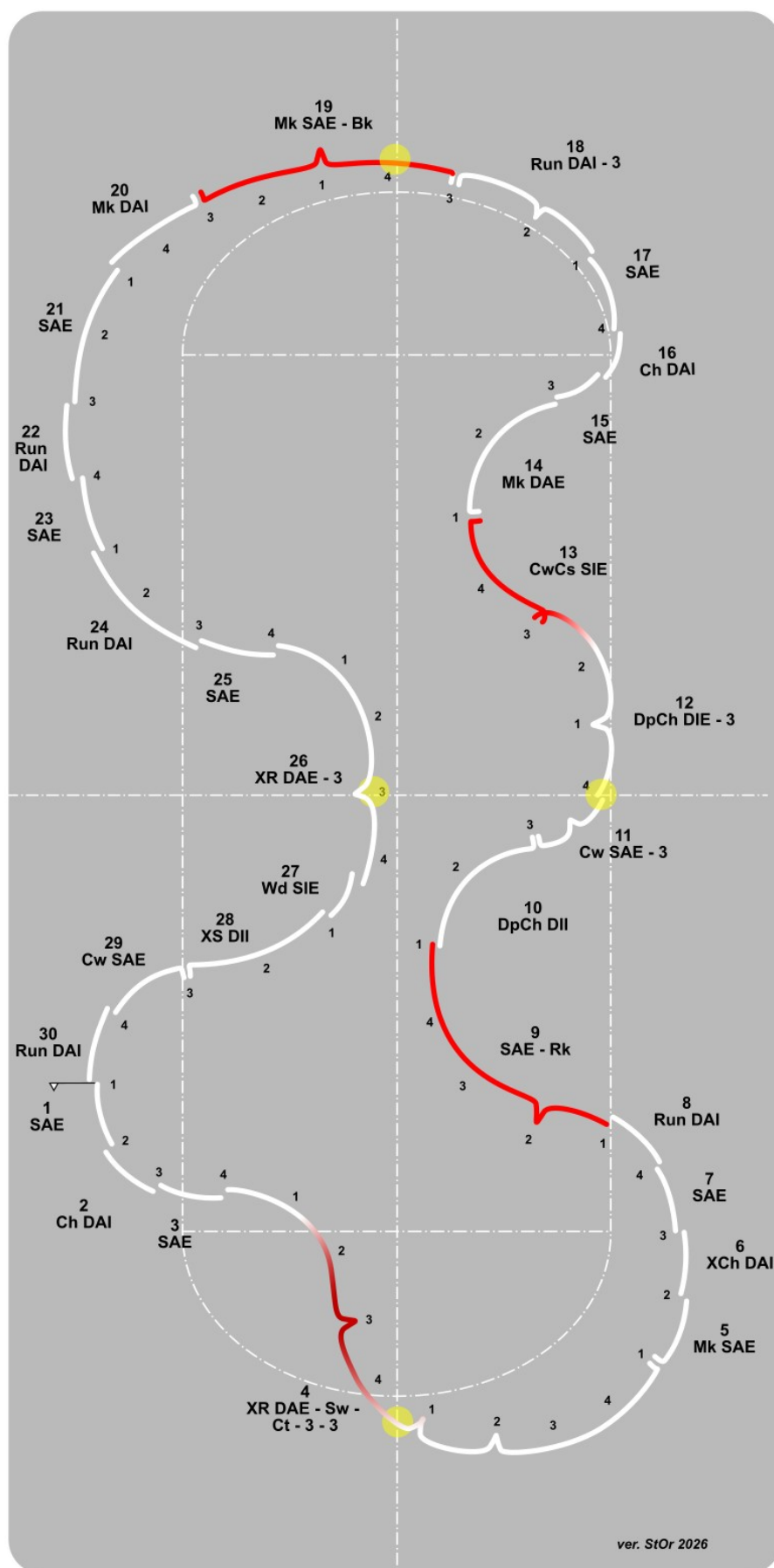
Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE Sw CT-Tre-Tre** (solo battiti da 2 a 5), (XR e Tre-Tre non inclusi):
 - Corretta tempistica dei passi
 - Corretta esecuzione tecnica dello Sw in avanti sul secondo battito
 - Corretta esecuzione tecnica del CT sul quarto battito, con un netto filo esterno prima e dopo il turn.
2. **Passo 9 SAE - RK** (1+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del RK sul 2° battito, con filo esterno netto in entrata e all'uscita della rotazione.
 - Nessuna deviazione dal filo esterno.
3. **Passo 13 CICwCs SIE** (2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del CICw a piedi chiusi e gamba libera che finisce in avanti rispetto al corpo alla fine della rotazione
 - Nessuna deviazione dal filo esterno.
4. **Passo 19 MK SAE - Bk** (2+2 battiti) (Mk non incluso)
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Contro Tre sul 3° battito, con un netto filo esterno all'entrata e un chiaro filo interno alla fine della rotazione.

Sezione 2

1. **Passo 21 SAE** (2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta senza deviare dal filo esterno durante l'intero passo;
2. **Passo 24 DAI** (2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta senza deviare dal filo interno durante l'intero passo;
3. **Passo 26 XR DAE Tre** (3 + 1½ battiti)
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll, con trasferimento immediato su un filo esterno.
 - Corretta esecuzione tecnica del Tre, eseguito sul 4° battito del passo, con il filo corretto prima e dopo.
4. **Passo 29 Cw SAE** (1 battito):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Esecuzione tecnica corretta del Cw con i piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il Cw.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	1
4	XR DAE – Sw – Ct - Tre - Tre	1+2+2+1+3
5	Mk SAE	1
6	XCh DAI	1
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE - Rk	1+3
10	DpCh DII	2
11	Cw SAE - Tre	$\frac{1}{2}+\frac{1}{2}$
12	DpCh DIE - Tre	1+2
13	CwCs SIE	2
14	Mk DAE	2
15	SAE	$\frac{1}{2}$
16	Ch DAI	$\frac{1}{2}$
17	SAE	1
18	Run DAI - Tre	1+1
19	Mk SAE - Bk	2+2
20	Mk DAI	2
2ª SEZIONE		
21	SAE	2
22	Run DAI	1
23	SAE	1
24	Run DAI	2
25	SAE	1
26	XR DAE - Tre	3+1 $\frac{1}{2}$
27	Wd SIE	$\frac{1}{2}$
28	XS DII	2
29	Cw SAE	1
30	Run DAI	1
* il movimento della gamba libera, dove non è indicato, è opzionale		



ITALIAN FOXTROT (Solo dance)

Musica: *Foxtrot 4/4*
Tempo: *96 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

Passi 1 SAE spinta (1 battito) inizia puntando verso il lato lungo della barriera, seguito dal e **Passo 2 XCh DAI** (1 battito) un cross chasse che curva finendo verso il lato corto della barriera.

Passo 3 SAE (1 battito) spinta e **Passo 4 Run DAI** (1 battito) un progressivo e **Passo 5 SAE/I** (2+2 battiti) spinta che dovrebbe essere pattinata su dei chiari fili con un cambio di filo in interno sul 3° battito (del passo 5), con un simultaneo swing in avanti della gamba libera (2+2 battiti).

Passo 6 SAI (1 battito) e **Passo 7 OpMk SII** (1 battito) è un mohawk aperto rivolto verso la barriera laterale lunga e deve essere eseguito posizionando il tallone del piede sinistro vicino alla parte interna del piede destro.

Passo 8 DIE (1 battito) spinta, **Passo 9 Run SII** (1 battito) e **Passo 10 DIE/I** (1+1 battiti) che curva dal lato lungo della barriera con il passo 10 finendo verso il centro pista.

Passo 10 è una caratterizzazione speciale di questa danza. È un passo molto particolare con un rapido movimento della gamba libera. Subito dopo la spinta il piede libero viene portato accanto al piede di appoggio in modo che il piede libero sia in posizione "and" entro la fine del primo battito. Il primo battito è composto da due mezzi battiti su un filo esterno: ½ battito con gamba libera estesa e ½ battito con richiamo della gamba libera in posizione "and". Sul secondo battito la gamba libera viene spinta di lato, mentre si effettua il cambio filo da esterno a interno. La direzione, dopo il cambio di filo, è verso l'asse lungo, iniziando un lobo che termina con il passo 13 in direzione della barriera del lato lungo.

Passi 11 SIE (1 battito) spinta e **Passo 12 XCh DII** (1 battito) un cross-chasse, curvano per finire sull'asse corto e parallelamente all'asse lungo. **Passo 13 SIE** (2 battiti) è una spinta eseguita su un profondo filo esterno che completa il lobo finendo quasi perpendicolarmente alla barriera laterale lunga.

Passo 14 DIE (1 battito) una spinta, **Passo 15 Ch SII** (1 battito) uno chassé e **Passo 16 SIE** (2 battiti) formano un lobo che inizia verso la barriera laterale lunga e curva per terminare verso l'asse lungo.

Passo 17 DIE (1 battito) spinta e **passo 18 DIE** (1 battito) spinta devono essere pattinati su fili esterni. Dovrebbero avere un carattere leggero e molleggiato. Questi passi devono essere eseguiti con la gamba libera spinta avanti.

Passo 19 Cw DAI (2 battiti) è un Choctaw che inizia dall'asse longitudinale e deve essere pattinato su un chiaro filo interno. In preparazione all'esecuzione del Cw la gamba libera sinistra viene richiamata velocemente dopo l'estensione avanti del passo 18.

Passo 20 DAI (2 battiti) è puntato inizialmente contro il lato corto della barriera e curva per finire parallelo ad esso.

Passi 21 SAE (1 battito) spinta, **Passo 22 XCh** (1 battito) un cross-chasse, **Passo 23 SAE** (1 battito) spinta, **Passo 24 run DAI** (1 battito) un progressivo e **Passo 25 SAE** (2 battiti) spinta, continuano su un lobo che inizia verso la barriera del lato lungo, diventa parallelo ad essa, con il passo 23, e termina puntando verso e quasi perpendicolarmente all'asse lungo con il passo 25.

Passo 26 XR SAE Tre (1+1 battito) è un cross-roll puntato verso il centro della pista seguito da un Tre eseguito sul secondo battito del passo. Questo passo termina parallelo all'asse lungo ed è seguito dal **passo 27 DIE** (2 battiti) una spinta che completa il lobo puntando verso il lato lungo della barriera.

Passo 28 XR DIE-Tre Tre (1+1+2 battiti) è un cross roll sul primo battito, un Treurn da DIE a DAI sul secondo battito e un Treurn da DAI a DIE sul terzo battito mantenendo il filo esterno indietro per i restanti 2 battiti. Il passo termina verso l'asse longitudinale. Il movimento della gamba libera durante questo passo è facoltativo.

Passo 29 XR SIE (2 battiti) un cross-roll, punta verso l'asse lungo, seguito dal **Passo 30 Mk DAE - Tre** (1+1 battiti), con il Tre eseguito sul secondo battito del passo.

Passo 31 DpCh SIE (1 battito) dovrebbe essere pattinato su un filo esterno profondo verso la barriera del lato lungo con un rapido richiamo della gamba libera per effettuare il **Passo 32 CW DAI** (1 battito) un choctaw aperto che completa la danza.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 5 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso

Passo 13 - deve iniziare sull'asse trasverso

Passo 18 - deve iniziare sull'asse longitudinale

Passo 28 - deve iniziare prima dall'asse trasverso e terminare dopo di esso

Key points – Italian Foxtrot Solo dance

Sezione 1

2. Passo 19 Cw SAI (2 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del Choctaw a piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

3. Passo 26 XR SAE - Tre (1+1 battiti):

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross-roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto (rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il cross roll);
- Corretta tecnica esecuzione del Tre, eseguito sul 2° battito del passo, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

4. Passo 28 XR DIE Tre Tre (1+1+2 battiti)

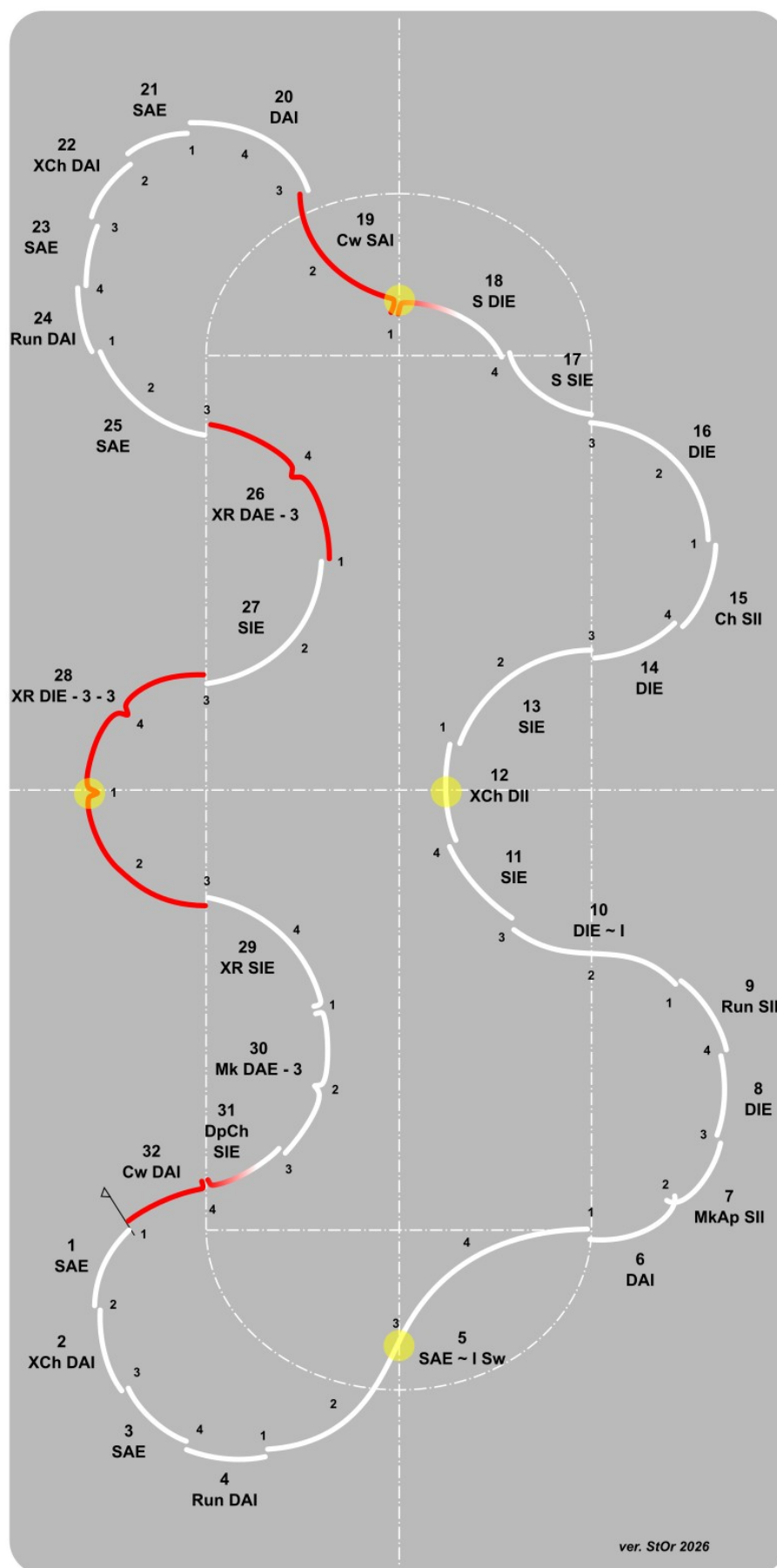
- Corretta esecuzione del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del cross roll (rispettando i fili prescritti prima e dopo l'XR).

5. Passo 32 Cw RFI (1 battito)

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione del Choctaw con i piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo il Cw.

Lista dei passi – Italian Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	XCh DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	SAE - Sw ~ I	2+2
6	DAI	1
7	OpMk SII	1
8	DIE	1
9	Run SII	1
10	DIE ~ I	1+1
11	SIE	1
12	XCh DII	1
13	SIE	2
14	DIE	1
15	Ch SII	1
16	DIE	2
17	S SIE	1
18	S DIE	1
2ª SEZIONE		
19	Cw SAI	2
20	DAI	2
21	SAE	1
22	XCh DAI	1
23	SAE	1
24	Run DAI	1
25	SAE	2
26	XR DAE - Tre	1+1
27	SIE	2
28	XR DIE Tre - Tre*	1+1+2
29	XR SIE	2
30	Mk DAE - Tre	1+1
31	DpCh SIE	1
32	Cw DAI	1
* il movimento della gamba libera è opzionale		



QUICKSTEP (Solo dance)

Musica: Quickstep 2/4
Tempo: 112 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza deve essere pattinata in perfetta aderenza con il tempo della musica che è rapida e brillante.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 2Ch DAI** (1 battito) è uno chasse, **Passo 3 SAE** (1 battito) è una spinta, **Passo 4 run DAI** (1 battito). La danza inizia dall'asse longitudinale con una sequenza di passi dal 1 al 4 diretta verso la barriera del lato lungo

Passo 5 SAE Sw (2+2 battiti) caratterizzato da uno Swing in cui il pattinatore da parallelo alla barriera del lato lungo si porta in direzione dell'asse longitudinale. Lo swing avanti della gamba libera sul 3° battito avviene tramite una forte pressione sul filo esterno.

Passo 6 CICW DII/E (1+1+1 battiti), descrive un lobo che inizia con un Choctaw chiuso verso il centro pista in interno (per due battiti) seguito da un cambio filo in esterno, sul terzo battito, con il quale avviene l'incrocio della base-line della danza. Durante questo passo, il pattino del piede libero viene disteso avanti sul primo battito, sul secondo affianca quello portante in posizione "and", sul terzo viene fatto oscillare verso l'esterno per aiutare l'esecuzione del cambio filo. La direzione del passo 6 è inizialmente verso l'asse longitudinale per passare parallela ad esso ed infine portarsi verso la barriera del lato lungo.

Passo 7 XD SII (1 battito) è un incrociato dietro che porta il pattinatore da parallelo alla barriera lunga verso il centro pista.

Passi 8 Ops DII (1 battito) – **Passo 9 XA SIE** (1 battito) descrivono un lobo che si apre verso il centro pista e si conclude sulla base-line in corrispondenza dell'asse trasverso in cui il passo 8 Ops DII dovrebbe evidenziare un forte cambio di inclinazione rispetto al passo 7, il passo 9 XA SIE deve continuare l'arco di curvatura rispetto al passo precedente.

Passo 10 XD DIE (4 battiti) che inizia con un incrociato dietro verso la barriera del lato lungo per portarsi, durante 4 battiti verso l'asse longitudinale, richiede un filo esterno marcato. Durante tale passo il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 11 Cw SAI (2 battiti) inizia con un Choctaw SAI. Tale passo disegna un lobo che inizia sulla base-line e ritorna su di essa.

Passo 12 Ops DAI (2 battiti) è un open stroke che porta il pattinatore verso la barriera del lato lungo.

I passi dal 13 al 18 sono tutti passi di un battito e devono essere ben cadenzati e pattinati con brio.

Passo 13 SAE (1 battito) è una spinta parallela al lato lungo della barriera, **Passo 14 run DAI** (1 battito) pattinato in curva, **Passo 15 SAE** (1 battito) è una spinta pattinata contro l'asse longitudinale.

Passo 16 XR DAE (1 battito) è un rapido cross roll eseguito con un chiaro cambio di inclinazione; questo passo inizia parallelo al lato corto della barriera e curva contro di esso.

Passo 17 XD SAI/E ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battito), un incrociato dietro seguito da un cambio-filo dall'interno all'esterno (eseguito in un battito totale di musica), in direzione del lato corto della pista che inizia a curvare in preparazione del passo successivo.

Passo 18 XA DAI (1 battito) un incrocio destro avanti interno in direzione del lato corto della pista che finisce parallelo allo stesso.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 1 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 9 - deve iniziare dall'asse trasverso

Key points – Quickstep Solo dance

Sezione 1

1. Passo 6 ClCW DII /E (1+1+1 battiti) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione del Cl CW, con i piedi chiusi insieme rispettando i fili richiesti prima e dopo il turn
- Dopo il ClCW la gamba libera finisce davanti al corpo per un battito. Sul secondo battito deve essere mantenuto il filo interno e la gamba libera assume la "posizione and"
- Corretto tempo esecutivo del cambio di filo che deve essere effettuato sul 3° battito in esterno simultaneamente allo slancio della gamba libera in fuori

2. Passo 9 XA SIE (1 battito) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione dell'incrocio avanti con piedi stretti e paralleli prima di eseguire il SIE su un chiaro filo esterno

3. Passo 11 Cw SAI (2 battiti) per entrambi i partner:

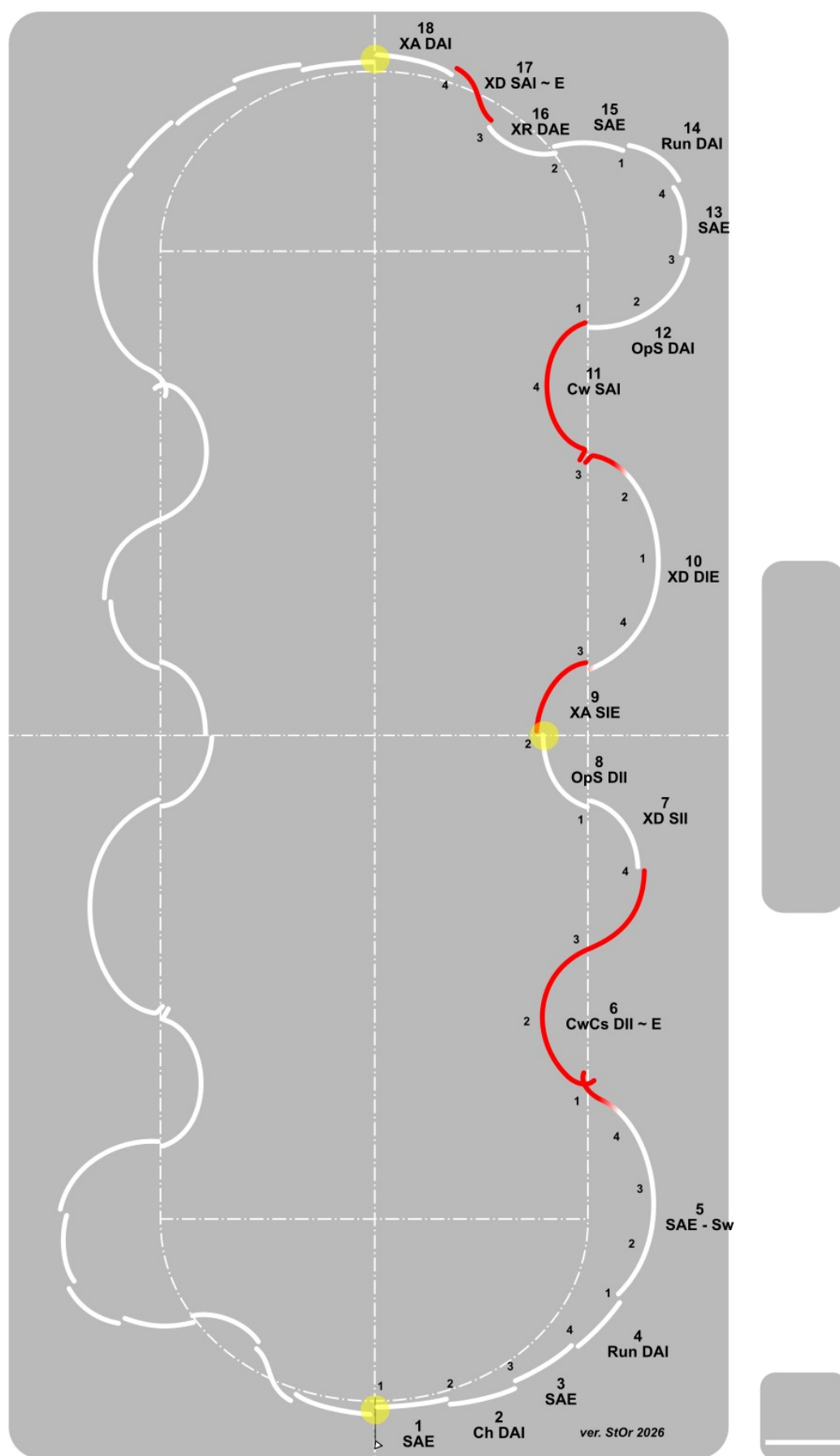
- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione del CW, con i piedi chiusi insieme rispettando i fili richiesti prima e dopo il turn

4. Passo 17 XD - SAI /E ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battiti) per entrambi i partner:

- Corretto tempo del passo
- Corretta esecuzione dell'incrociato dietro, con piedi stretti e paralleli prima di eseguire il SAI su un chiaro filo interno
- Corretto tempo di esecuzione del cambio di filo che deve essere fatto sul secondo $\frac{1}{2}$ battito del passo su un filo esterno.

N.B: La danza deve evidenziare lobi profondi distribuiti equamente a destra e a sinistra rispetto la base-line della danza stessa

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	SAE - Sw	2+2
6	CwCs DII ~ O	1+1+1
7	XD SII	1
8	OpS DII	1
9	XA SIE	1
10	XD DIE *	4
11	Cw SAI	2
12	OpS DAI	2
13	SAE	1
14	Run DAI	1
15	SAE	1
16	XR DAE	1
17	XD SAI ~ O	1/2+1/2
18	XA DAI	1
* movimento della gamba libera opzionale		



GLIDE WALTZ (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 120 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Questa è una danza facile e risulta essere importante il tempo.

Passo 1 SAE (2 battiti) è uno stroke in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 2 Ch DAI (1 battito) è uno chassè.

Passo 3 SAE (3 battiti) è uno stroke.

Passo 4 Ops DAI (3 battiti) e **passo 8 Ops DAI** (3 battiti): sono open stroke, mantenendo la linea del lobo quando si cambia piede sul filo interno.

Passo 11 SAE (3 battiti) uno stroke diretto verso l'asse longitudinale della pista.

Passo 12 DAE (2 battiti) uno stroke, che inizia il lobo centrale, seguito dal **passo 13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **passo 14 DAE** (3 battiti) uno stroke, che finisce il lobo centrale della danza.

* Open stroke : passo utilizzato per imprimere velocità in cui il nuovo piede pattinante tocca il pavimento vicino al passo precedente con una posizione parallela e/o angolare.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 7 - deve iniziare dall'asse longitudinale

Passo 14 - deve iniziare dall'asse trasverso

Key points – Glide Waltz Solo dance**Sezione 1****1. Passo 4 Ops DAI** (3 battiti)

- Corretto tempo del passo senza deviazioni dal filo interno
- Corretta tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un chiaro filo interno, senza deviazione dalla linea del lobo con adeguata inclinazione che punta al centro del lobo.

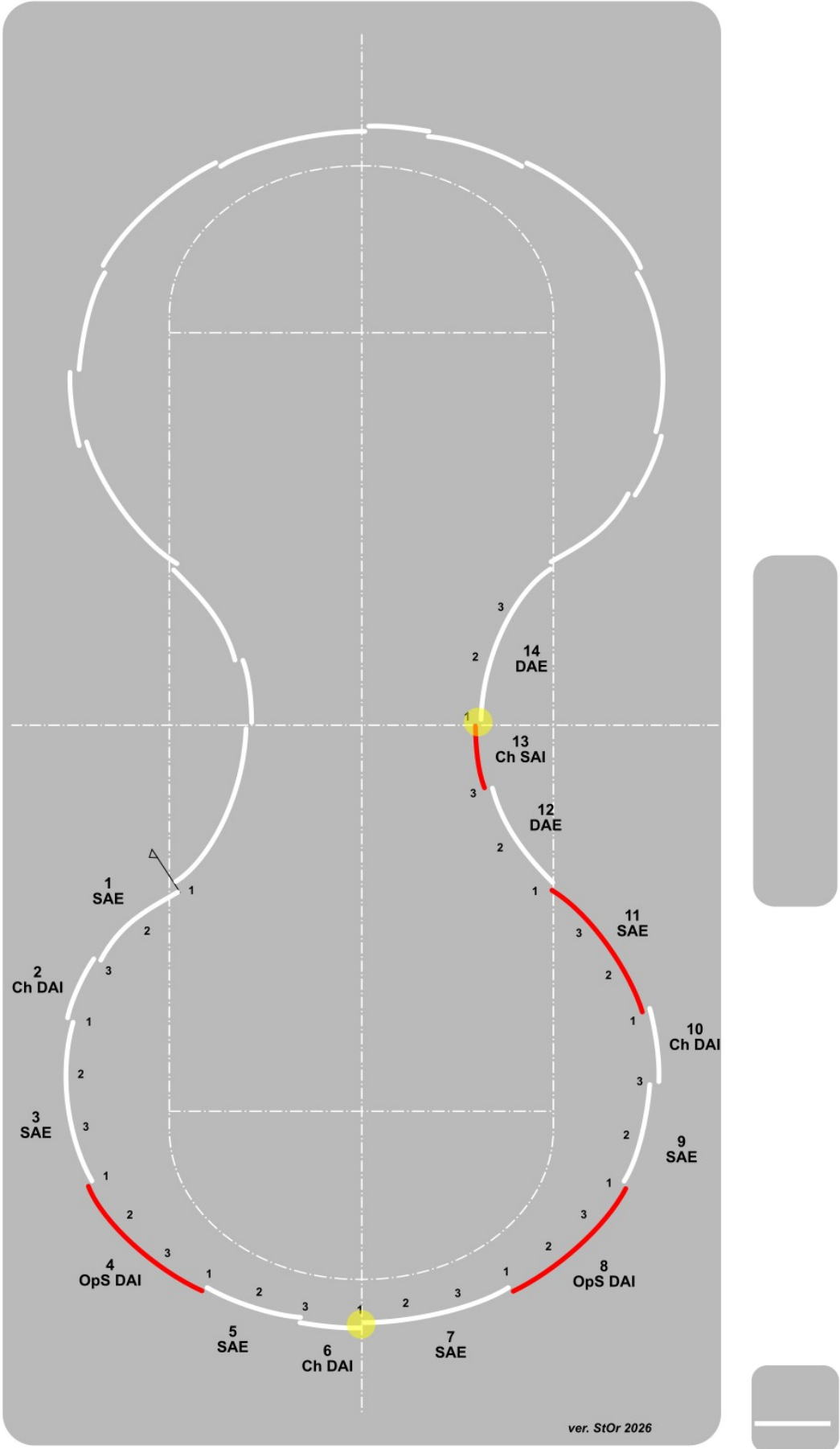
2. Passo 8 Ops DAI (3 battiti)

- Corretto tempo del passo senza deviazione dal filo interno in anticipo;

- Corretta tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un chiaro filo interno, senza deviazione dalla linea del lobo con adeguata inclinazione che punta al centro del lobo.
- 3. Passo 11 LFO** (3 battiti)
- Corretta tempo del passo senza deviazione dal filo esterno in anticipo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello stroke sul filo esterno
- 4. Passo 13 Ch LFI** (1 battito):
- Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello Chassé su un filo interno con sollevamento chiaro del piede libero da terra;

Lista dei passi – Glide Waltz Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	OpS DAE	3
5	SAE	2
6	Ch DAI	1
7	SAE	3
8	OpS DAI	3
9	SAE	2
10	Ch DAI	1
11	SAE	3
12	DAE	2
13	Ch SAI	1
14	DAE	3



STRIGHT WALTZ (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 126 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (2 battiti) è una spinta in direzione del lato lungo della barriera e **passo 2 Ch DAI** (1 battito) uno chassè che si porta quasi parallelo alla barriera.

Il passo 3 SAE (3 battiti) è una spinta parallela al lato lungo della barriera seguita dal **passo 4 DAI** (3 battiti) un progressivo(run). La traiettoria del passo, allontanandosi dal lato lungo della barriera, punta verso la metà del lato corto.

La sequenza dei passi **5 SAE** (2 battiti) spinta, **6 Ch DAI** (1 battito) uno Chasse, **7 SAE** (3 battiti) una spinta e **8 run DAI** (3 battiti) un progressivo che ripete la sequenza precedente (passi 1-2 -3-4) ma con i passi 5 e 6 eseguiti prima dell'asse longitudinale, il passo 7 dopo l'asse longitudinale, in fase discendente di curva; il passo 8 in direzione del lato lungo della barriera.

I **passi 9 SAE** (2 battiti), **10 Ch DAI** (1 battito) e **11 SAE** (3 battiti) ripetono la sequenza dei passi 1 - 2 - 3 con il passo 11 diretto verso l'asse longitudinale della pista.

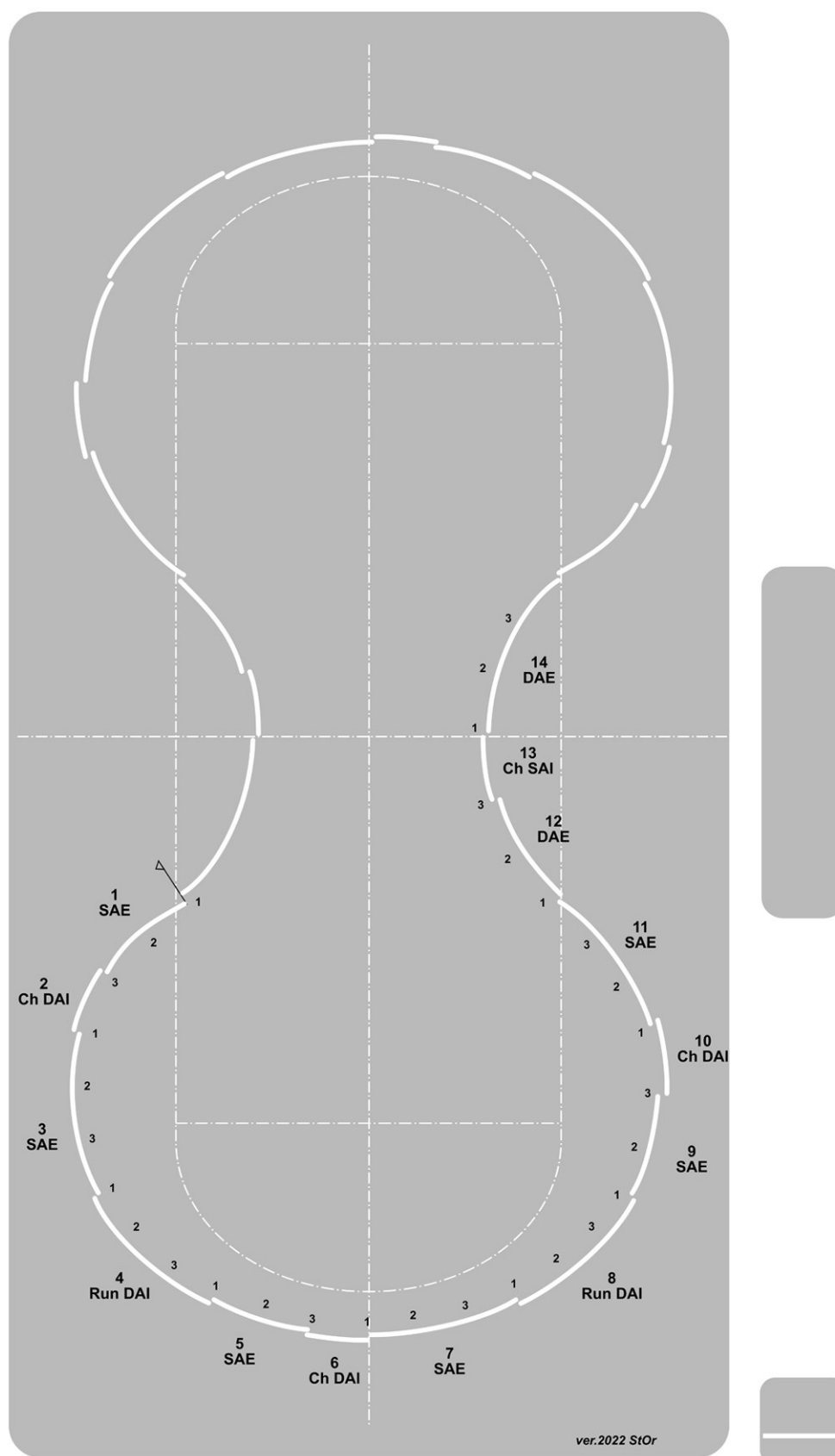
I **passi 12 DAE** (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

Sezione 1

- **Passi 2 Ch DAI** (1 battito): corretta esecuzione tecnica dello Chasse, tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero, senza deviazioni dal filo richiesto.
- **Passi 4 run DAI** (3 battiti): corretta tecnica esecutiva del progressivo (non un cross stroke), attenzione a mantenere il filo richiesto, il tempo, l'inclinazione della linea del corpo (in interno).
- **Passo 11 SAE** (3 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno, corretto tempismo, filo rispettato, corretta inclinazione della linea del corpo.
Passo 12 DAE (2 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta con adeguato cambio di inclinazione della linea del corpo rispetto al passo precedente iniziato con piedi paralleli e vicini; corretto tempismo.
- **Passo 13 Ch SAI** (1 battito): tecnica esecutiva dello Chasse (Passo 13) tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero, senza deviazioni dal filo richiesto.

Lista dei passi – Stright Waltz Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	Run DAI	3
5	SAE	2
6	Ch DAI	1
7	SAE	3
8	Run DAI	3
9	SAE	2
10	CH DAI	1
11	SAE	3
12	DAE	2
13	Ch SAI	1
14	DAE	3



SOCIETY BLUES (Solo dance)

Musica: Blues 4/4
Tempo: 92 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 2 run DAI** (1 battito) un progressivo, **Passo 3 SAE** (2 battiti) una spinta, formano una sequenza di passi che inizia quasi parallela al lato lungo della barriera per concludersi verso l'asse longitudinale.

Passo 4 DAE - Swing (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing della gamba libera avanti sul 3° battito; inizia e finisce sulla linea di base.

Passo 5 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 6 run DAI** (1 battito) un progressivo, **Passo 7 SAE** (2 battiti) una spinta, formano una sequenza di passi che inizia in direzione del lato lungo della barriera per concludersi parallela ad essa.

Passo 8 DAI XD (2 battiti) che è un incrociato dietro in cui la gamba libera sinistra dopo l'incrocio rimane avanti per poi essere riportata in posizione (AND) parallela alla portante (al 2° battito).

Passo 9 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 10 run DAI** (1 battito) un progressivo, **Passo 11 SAE** (2 battiti) una spinta, formano una sequenza di passi che inizia prima dell'asse longitudinale, in corrispondenza del lato corto, e si conclude dopo l'asse longitudinale.

Passo 12 DAI XD (2 battiti) che è un incrociato dietro in cui la gamba libera sinistra dopo l'incrocio rimane avanti per poi essere riportata in posizione (AND) parallela alla portante (al 2° battito).

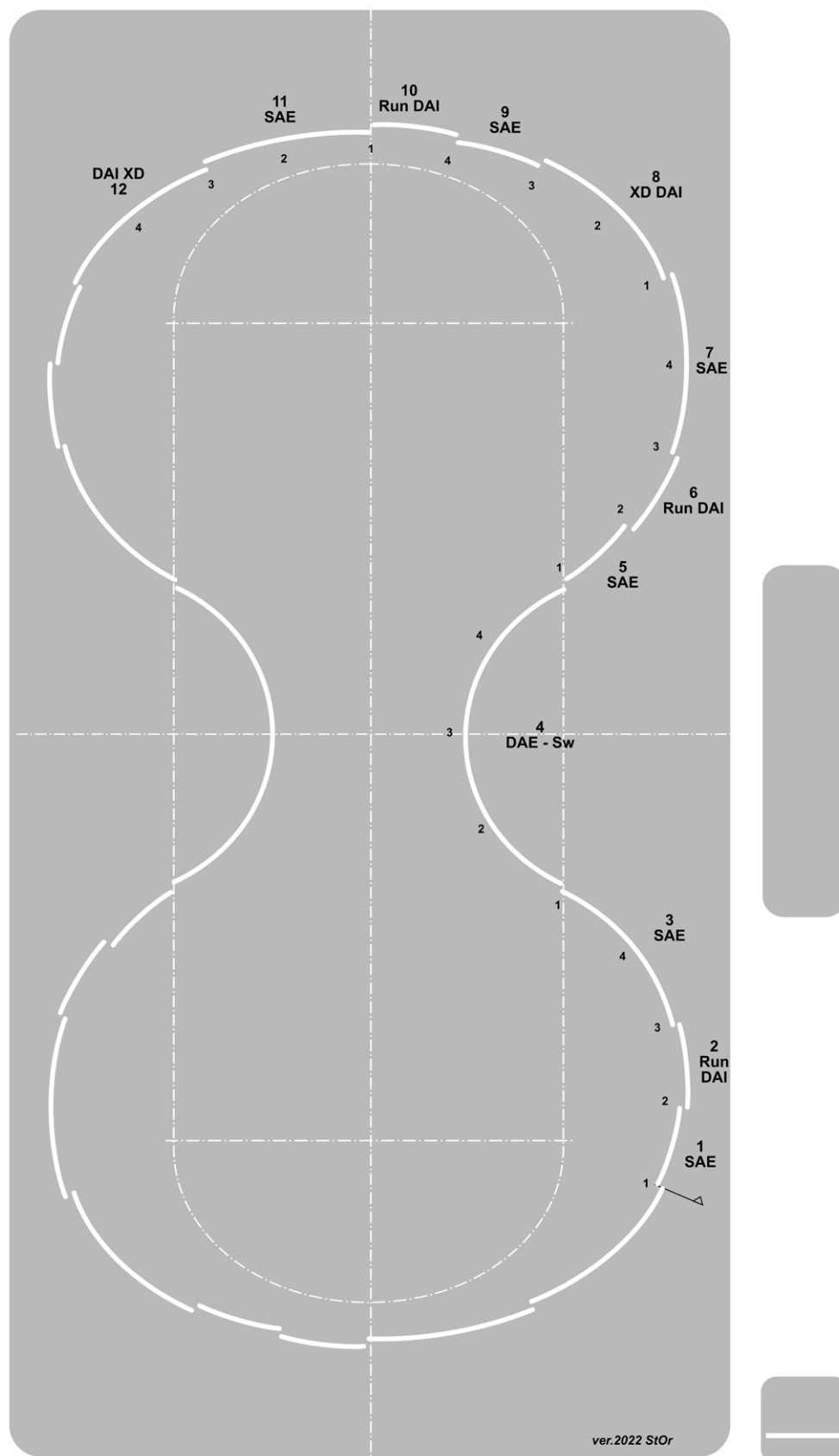
La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale, ed il suo punto massimo corrisponde all'inizio del 3° battito del passo 4.

Sezione 1

- **Passo 4 DAE - Sw** (2+2 battiti) correttezza della spinta che inizia a piedi paralleli e vicini, seguita da uno swing sul 3° battito, senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing; il passo va eseguito sull'asse trasversale.
- **Passo 8 XD DAI** (2 battiti) correttezza esecutiva dell'incrocio con piedi paralleli, stretti e filo rispettato con simultaneo allungamento della gamba avanti. Rispetto del filo e corretta inclinazione del corpo sul filo interno.
- **Passo 10 run DAI** (1 battito): correttezza esecutiva del progressivo sul filo richiesto appoggiato parallelamente al tracciato del piede portante (senza incrociare il tracciato del piede portante, non deve essere un incrocio).
- **Passo 12 XD DAI** (2 battiti) correttezza esecutiva dell'incrocio con piedi paralleli, stretti e filo rispettato con simultaneo allungamento della gamba avanti. Rispetto del filo e corretta inclinazione del corpo sul filo interno.

Lista dei passi – Society Blues Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	DAE - Swing	4
5	SAE	1
6	Run DAI	1
7	SAE	2
8	XD DAI	2
9	SAE	1
10	Run DAI	1
11	SAE	2
12	XD DAI	2



COUNTRY POLCA (Solo dance)

Musica: Polca 2/4
Tempo: 100 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza inizia con una sequenza di passi, dal passo 1 al passo 4, che si ripete per due volte in successione con gli stessi tempi, distribuita su tutto il lato corto della pista.

Passo 1 SAE (1 battito), è una spinta parallela al lato lungo della barriera seguita dal **passo 2 run DAI** (1 battito) un progressivo che curva in preparazione al **passo 3 SAE** (2 battiti), una spinta *eseguita con un morbido molleggio della gamba portante sul secondo battito (il progressivo SAE è sul primo battito e il piegamento del ginocchio si accentua sul secondo per preparare il passo seguente, passo 4).*

Passo 4 XD DAI (2 battiti), un incrociato dietro che si conclude sull'asse longitudinale. L'incrocio si effettua sul primo battito con la gamba libera che si distende in avanti in linea con la portante mentre sul secondo battito il piede della gamba libera si riavvicina al portante in posizione "and".

La sequenza suddetta (passi 1-2-3-4) si ripete dal passo 5 al passo 8, dall'asse longitudinale per arrivare parallela al lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE – Sw – Tocco avanti ~ I – Sw Tocco dietro (1+1+1+1+1+1: tot :6 battiti). Passo 9 SAE -Sw- Tocco (3° bt) ~ I - Sw (4°bt) - Tocco (5° bt): tale passi iniziano rispettivamente con un filo esterno sul primo battito, sul secondo la gamba libera viene portata avanti, sul terzo la gamba portante si piega leggermente e, con la gamba libera distesa, si tocca il pavimento con la ruota esterna avanti, su una linea parallela a quella del pattino portante.

Al quarto battito la gamba libera è riportata accanto al piede portante e si esegue contemporaneamente un cambio filo in interno. Al quinto battito la gamba libera è distesa dietro e tocca il pavimento con la ruota interna avanti, su una linea parallela a quella del pattino portante. Sul sesto battito la gamba libera è portata accanto al pattino portante.

La direzione del passo 9 va da parallela al lato lungo della barriera, diventa perpendicolare all'asse longitudinale (sul terzo battito) incrociando la base-line sul battito quattro mentre con i battiti successivi curva verso il centro pista.

Passo 10 DAE (1 battito); una spinta che si porta parallela all'asse lungo e si conclude prima dell'asse trasverso.

Passo 11 run SAI (1 battito) un progressivo che da parallelo inizia la fase discendente del lobo e si effettua dopo l'asse trasverso.

Passo 12 DAE - Sw Tocco avanti ~ I – Sw Tocco dietro (1+1+1+1+1+1: tot :6 battiti): Passo 12 DAE - Sw- Tocco (3° bt) ~ I - Sw (4°bt) - Tocco (5° bt): tale passi iniziano rispettivamente con un filo esterno sul primo battito, sul secondo la gamba libera viene portata avanti, sul terzo la gamba portante si piega leggermente e, con la gamba libera distesa, si tocca il pavimento con la ruota esterna avanti, su una linea parallela a quella del pattino portante.

Al quarto battito la gamba libera è riportata accanto al piede portante e si esegue contemporaneamente un cambio filo in interno. Al quinto battito la gamba libera è distesa dietro e tocca il pavimento con la ruota interna avanti, su una linea parallela a quella del pattino portante. Sul sesto battito la gamba libera è portata accanto al pattino portante. Il

passo 12 si allontana dall'asse longitudinale e incrociando la base-line sul battito quattro del passo, diventa quasi parallelo al lato lungo della barriera.

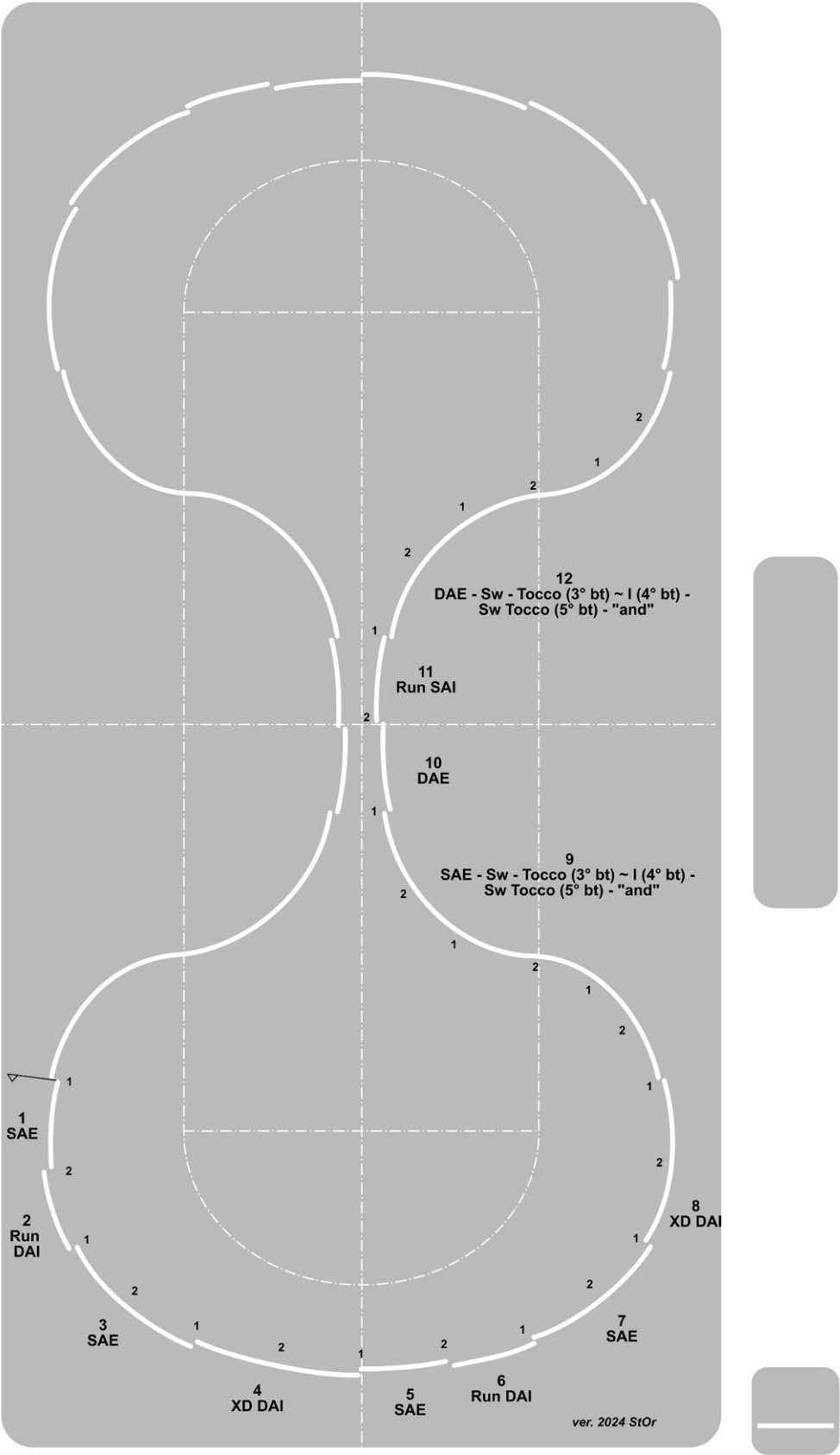
Key points – Country polca Solo dance

Sezione 1

- **Passi 4 XD DAI:** esecuzione tecnica esecutiva corretta degli incroci a piedi stretti e paralleli e al filo interno mantenuto senza deviazioni da esso.
- **Passo 8 XD DAI:** esecuzione tecnica esecutiva corretta degli incroci a piedi stretti e paralleli e al filo interno mantenuto senza deviazioni da esso.
- **Passo 9 SAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I - Sw (4° bt) - Tocco (5° bt)** e **passo 12 DAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I - Sw (4° bt) - Tocco (5° bt):** attenzione alla correttezza esecutiva del tocco della ruota esterna avanti sul 3° battito, su un filo esterno, e della ruota interna avanti sul 5° battito, su un filo interno quando la gamba libera è indietro. Attenzione alle "toccate" a terra della gamba libera con la ruota richiesta, sul tempo corretto e al cambio filo con evidente cambio d'inclinazione (non piatto) sul quarto battito.
- **Passo 12 DAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I - Sw (4° bt) - Tocco (5° bt):** attenzione alla correttezza esecutiva del tocco della ruota esterna avanti sul 3° battito, su un filo esterno e della ruota interna avanti sul 5° battito, su un filo interno quando la gamba libera è indietro. Attenzione alle "toccate" a terra della gamba libera con la ruota richiesta, sul tempo corretto e al cambio filo con evidente cambio d'inclinazione (non piatto) sul quarto battito.

Lista dei passi – Country polca Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	DAI XD	2
5	SAE	1
6	Run DAI	1
7	SAE	2
8	DAI XD	2
9	SAE - Sw - tocco (sul 3° battito) ~ I (sul 4° battito) - Sw tocco (sul 5° battito) - and (sul 6° battito)	1+1+1+1+1 +1
10	DAE	1
11	Run SAI	1
12	DAE - Sw - tocco (sul 3° battito) ~ I (sul 4° battito) - Sw tocco (sul 5° battito) - and (sul 6° battito)	1+1+1+1+1 +1



SKATERS MARCH (Solo dance)

Musica: *Marcia 4/4*
Tempo: *100 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

La danza inizia verso il lato lungo della barriera con una sequenza di 3 passi:

Passo 1 SAE è una spinta (1 battito) che va contro il lato lungo della barriera.

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE (2 battiti) curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

I passi 4, 5 e 6 formano il lobo centrale della danza della durata di otto battiti musicali, con i passi 4 e 5 che formano la prima metà del lobo e il passo 6 la seconda.

Passo 4 XR DAE (2 battiti) è un cross-roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 XD SAI (due battiti) è un incrociato dietro con gamba libera destra allungata avanti la cui direzione è verso l'asse longitudinale sul 1°battito, mentre sul 2°è parallela a questo.

Passo 6 DAE - Sw (2+2 battiti, totali: 4 battiti) è una spinta in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3°battito; il passo inizia dall'asse trasverso e finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta che va contro il lato lungo della barriera, **passo 8 run DAI** (1 battito) un progressivo che diventa parallelo e **passo 9 SAE** (2 battiti) inizia parallelo al lato lungo della barriera che curva allontanandosi da esso.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrocio avanti con simultanea estensione della gamba sinistra dietro con punta del piede della gamba libera leggermente aperta, in direzione del lato corto della barriera.

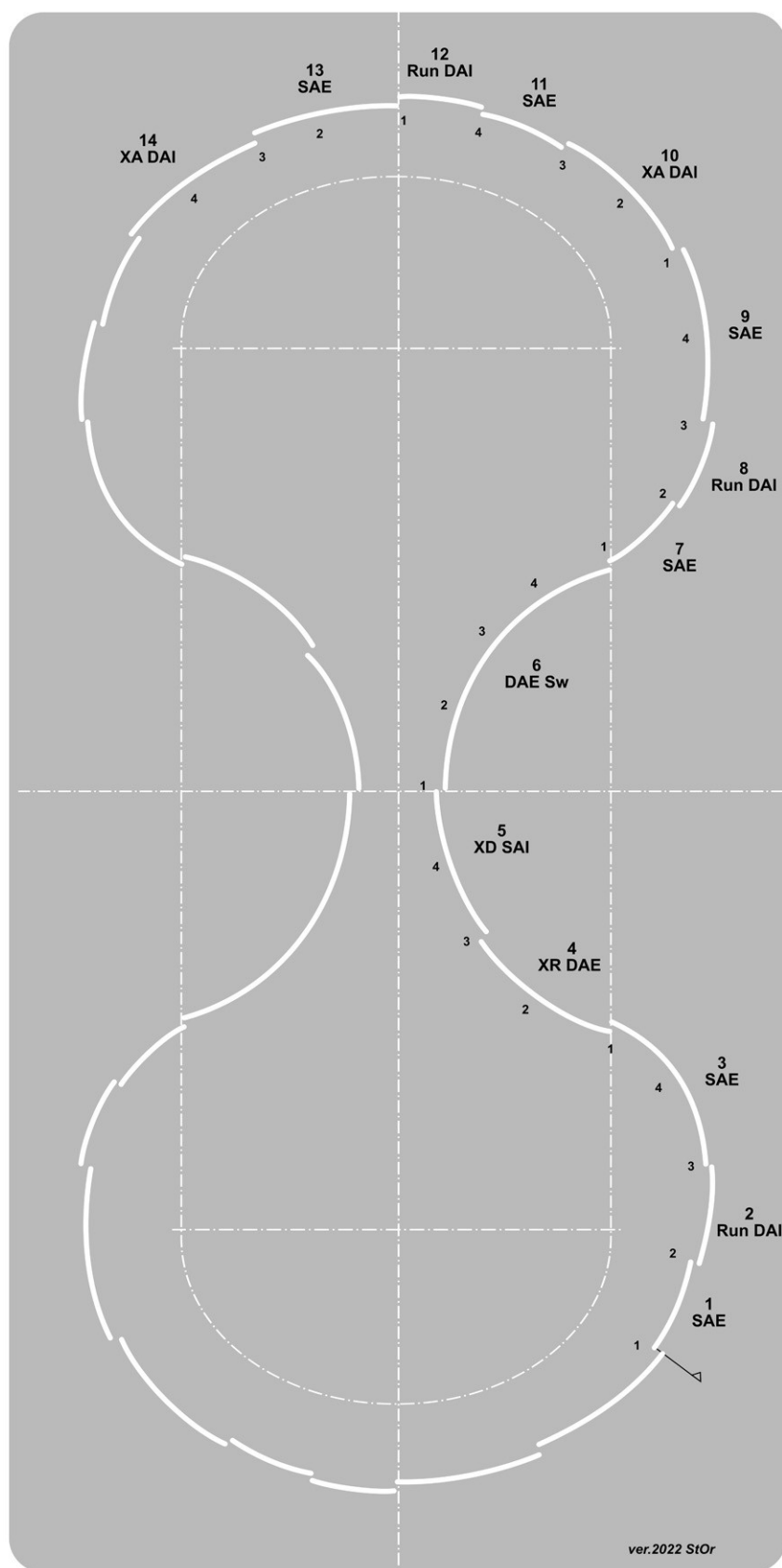
Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** (2 battiti) e **Passo 5 XD SAI** (2 battiti):
 - proprietà tecnica esecutiva del cross-roll;
 - proprietà esecutiva dell'incrociato dietro eseguito con i piedi chiusi.
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2+2 battiti)
 - Correttezza tecnica esecutiva della spinta (stroke) seguita da uno swing su un filo esterno con swing sul 3° battito del passo
 - senza deviazioni dal filo esterno.
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti)
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (cross in front) con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro con punta del piede della gamba libera leggermente aperta.
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti)
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (cross in front) con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro con punta del piede della gamba libera leggermente aperta.

Lista dei passi – Skaters March Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XD SAI	2
6	DAE – Sw	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	XA DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	XA DAI	2



ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale)

Musica: Blues 4/4
Tempo: 92 battiti al minuto
Schema: Obbligato

I passi dal 1 sino al 6 formano il rettilineo della danza.

Tra il **passo 4 DAI** ed il **passo 5 SAI** si deve accentuare il cambio di inclinazione dell'asse corporeo che deve essere completato prima dell'inizio del passo 5.

Passo 6 DAE è uno swing di quattro battiti ed è diretto dal centro della pista verso la barriera formando quasi tutto il lobo centrale. Il secondo battito del passo 6 inizia all'apice (punto max) del lobo centrale

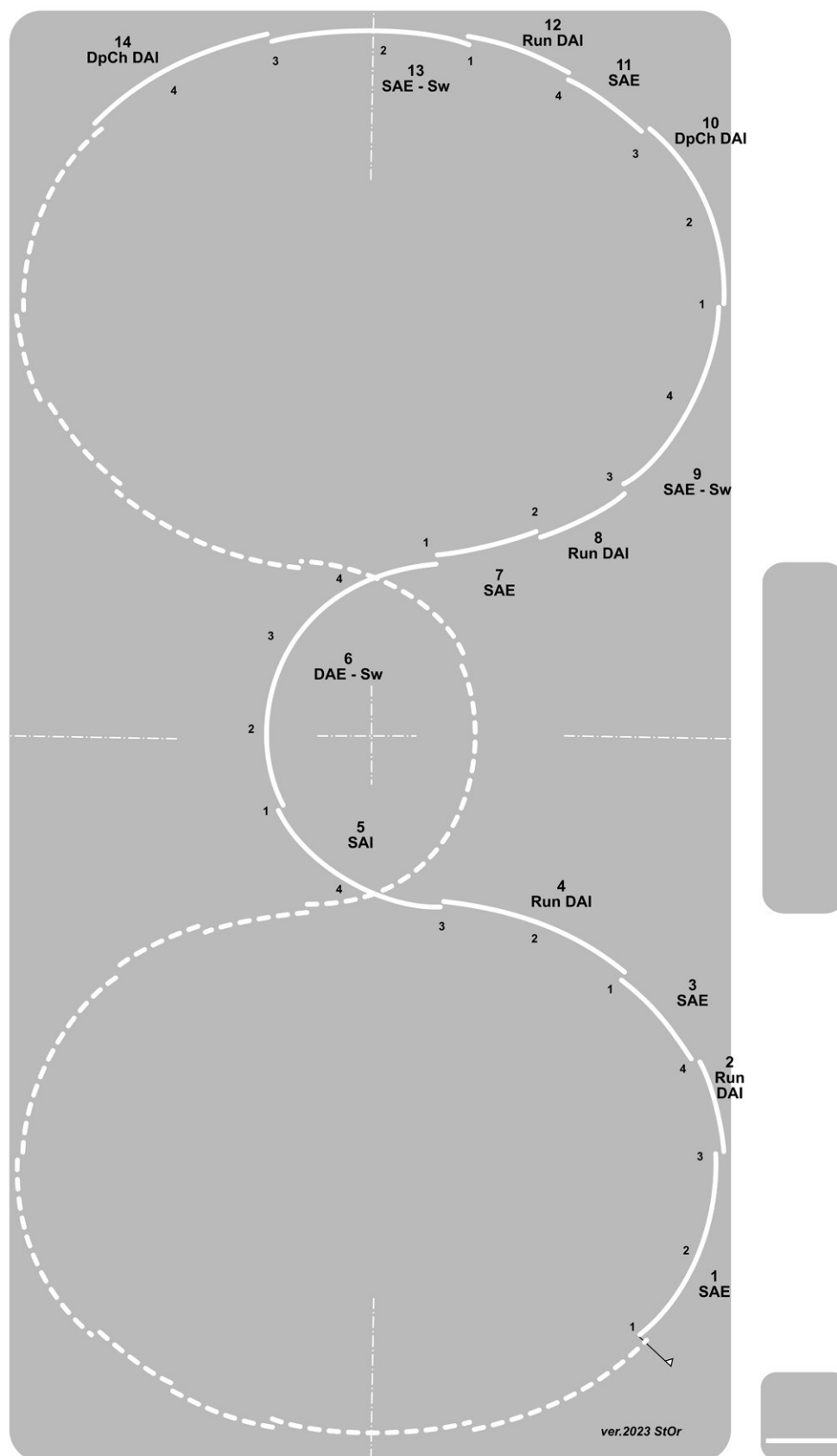
Le sequenze di passi dal **7 al 10** e dal **11 al 14** sono uguali e sono costituite da un **SAE** di un tempo, un **Run DAI** di un tempo seguiti da un **SAE – Swing** ed un **Dropped chasse DAI** ciascuno di due battiti.

Key points – Academy Blues Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passi : 4 Run DAI** (2 battiti) **e passo 5 SAI** (2 battiti)
passo 4 DAI
 - corretta tecnica esecutiva del progressivo con filo interno richiesto e senza deviazioni dallo stesso o appiattimenti;
 - corretta tempistica del passo di 2 battiti richiesti;passo 5 SAI
 - proprietà esecutiva del passo 5 (open stroke) con angolazione delle punte dei piedi in fase di spinta;
 - corretta tempistica dello swing della gamba libera in avanti sul 3° battito;
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2 + 2 battiti) Corretta esecuzione tecnica dell'oscillazione dello swing con un'ampiezza della gamba libera simile all'inizio e alla fine del movimento; l'oscillazione avanti deve essere eseguita sul 3° battito, su un chiaro filo esterno che deve essere mantenuto durante lo swing.
3. **Passi: 10 SAE – Sw** (2 battiti) **e 11 DpCh DAI** (2 battiti)
Passo 10 SAE – Sw Corretta esecuzione tecnica della rapida oscillazione avanti che deve essere eseguita su un chiaro filo esterno e corretto richiamo in posizione "and" del piede libero in preparazione al passo successivo.
Passo 11 DpCh DAI Corretta tecnica del dropped chasse rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare l'inclinazione del corpo.
4. **Passi 13 SAE – Sw** (2 battiti) **e 14 DpCh DAI** (2 battiti)
Passo 13 SAE – Sw Corretta esecuzione tecnica della rapida oscillazione avanti che deve essere eseguita su un chiaro filo esterno e corretto richiamo in posizione "and" del piede libero in preparazione al passo successivo.
 - Passo 14 DpCh DAI Corretta tecnica del dropped chasse rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare l'inclinazione del corpo.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Run DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	2
5	SAI	2
6	DAE – Sw	4
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE – Sw	2
10	DpCh DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE – Sw	2
14	DpCh DAI	2



OLYMPIC FOXTROT (Solo dance)

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

La danza inizia verso il lato lungo della pista con una sequenza di tre passi:

Passo 1 SAE (1 battito) spinta che va contro il lato lungo della barriera;

Passo 2 run DAI (1 battito) un progressivo parallelo alla barriera e **Passo 3 SAE** (2 battiti) spinta che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **5 XR SAE** (2 battiti ciascuno), cross-roll pattinati disegnando archi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; la direzione del passo 4 va, da contro l'asse longitudinale, verso il lato lungo della barriera e viceversa sul passo 5. Il passo 5 si conclude sull'asse trasverso.

Passo 6 XR DAE - Sw di (2+2 battiti), inizia sull'asse trasverso e descrive un lobo più ampio e marcato rispetto ai precedenti; è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

La successiva sequenza formata dai **passi 7 SAE - 8 run DAI - 9 SAE** ripete la sequenza iniziale dei passi 1-2-3 nella tecnica, nel tempo e direzione.

Le curve descritte dai passi 10-11-12, di cui quella descritta dal passo 12, la più ampia, va dall'asse longitudinale all'asse continuo della pista, sono disposte su una base-line posta parallelamente all'asse trasverso e in prossimità del lato corto della barriera.

I **passi 10 DAI** e **11 SAI**, (2 battiti ciascun) open stroke sono due fili interni, eseguiti con angolazione delle punte dei piedi e appoggiando il pattino libero lateralmente al pattino tracciante. Il passo 10, da parallelo al lato corto, curva per puntare all'asse longitudinale, il passo 11, da contro l'asse longitudinale, curva verso il lato corto della barriera.

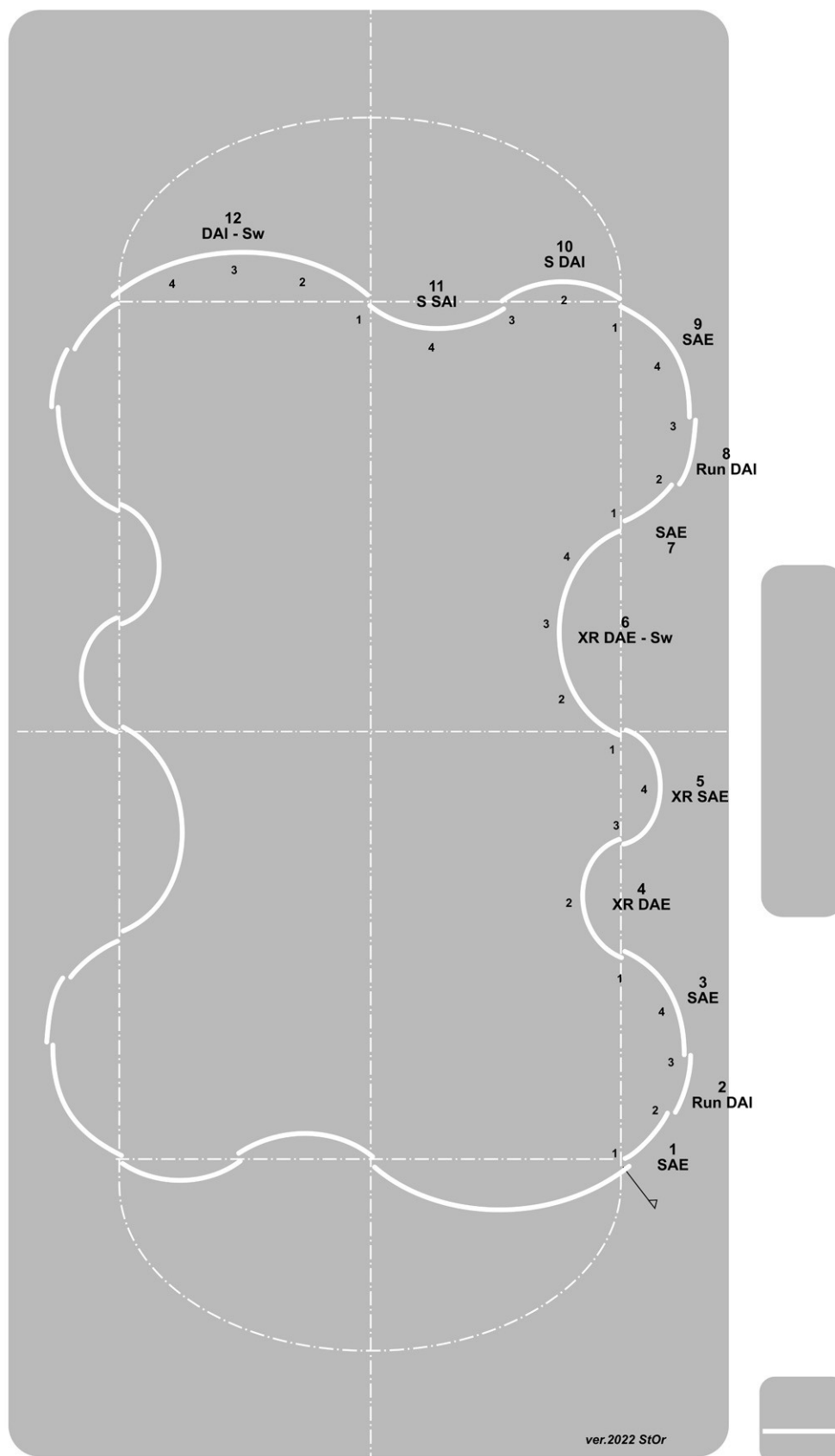
Passo 12 DAI - Swing (2+2 battiti), una spinta DAI con oscillazione della gamba libera avanti sul 3° battito; l'appoggio parte dall'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera per scorrere parallelamente a questo e termina verso il lato lungo della barriera.

Sezione 1

- **Passi 4 XR - DAE** (2 battiti) - **Passo 5 XR - SAE** (2 battiti), proprietà tecnica esecutiva dei Cross- roll eseguiti con corretto incrocio del piede libero che diventa portante, lobi marcati, fili definiti ed inclinazioni corrette.
- **Passo 6 XR - DAE - Sw** (2+2 batti): corretta tecnica esecutiva del cross-roll con corretto incrocio del piede libero che diventa portante su un filo esterno deciso e pronunciato seguito da uno swing sul 3° battito con filo esterno mantenuto fino al termine del 4° battito (senza deviazione da esso); lobo marcato, filo definito ed inclinazione corretta.
- **Passi 10 DAI e Passo 11 SAI** (2 battiti ciascuno), sono open stroke: proprietà esecutiva dell'appoggio del passo angolato con inclinazioni corrette e postura adeguata, fili interni marcati.
- **Passo 12 DAI - Sw** (2+2 battiti) open stroke: proprietà esecutiva dell'appoggio del passo angolato con inclinazione corretta e postura adeguata, filo interni marcato, senza deviazioni dal filo esterno, swing avanti sul 3° battito.

Lista dei passi – Olympic Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XR SAE	2
6	XR DAE – Sw (sul 3° battito)	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	S DAI	2
11	S SAI	2
12	DAI – Sw (sul 3° battito)	2+2



TWELVE STEPS (Solo dance)

Musica: Marcia 4/4
Tempo: 100 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, **passo 2 run DAI** (1 battito) progressivo, **passo 3 SAE** (2 battiti) spinta, vanno direzionati verso l'asse longitudinale.

Passo 4 run DAI (2 battiti) è un progressivo eseguito sull'asse longitudinale ed è l'apice della curva.

Passo 5 SAE (1 battito) spinta, che inizia la fase discendente della curva, il **passo 6 Ch DAI** (1 battito) è uno chassè, il **passo 7 SAE** (1 battito) spinta direzionata verso il lato lungo, il **passo 8 run DAI** (1 battito) progressivo parallelo al lato lungo.

Passo 9 SAE (2 battiti) è una spinta direzionata verso l'asse longitudinale

Passo 10 XR DAI (2 battiti) è un cross-roll che inizia verso l'asse longitudinale e termina perpendicolarmente all'asse trasversale.

Passo 11 XD SAI ~ E (3+1 battiti) il passo caratteristico della danza, "passo sincopato", è formato da tre battiti sul filo interno e un battito sul filo esterno, il cambio di filo avviene sul 4° battito. Inizia con un incrociato indietro SAI sul 1° battito con piedi stretti e paralleli, sul 2° battito si esegue una distensione della gamba portante, sul 3° battito un leggero piegamento del ginocchio portante e al 4° battito si esegue una distensione della gamba portante e contemporaneamente il cambio di filo (dall'interno all'esterno). Il movimento della gamba libera è opzionale.

La direzione del passo inizia parallela all'asse longitudinale e termina verso il lato lungo.

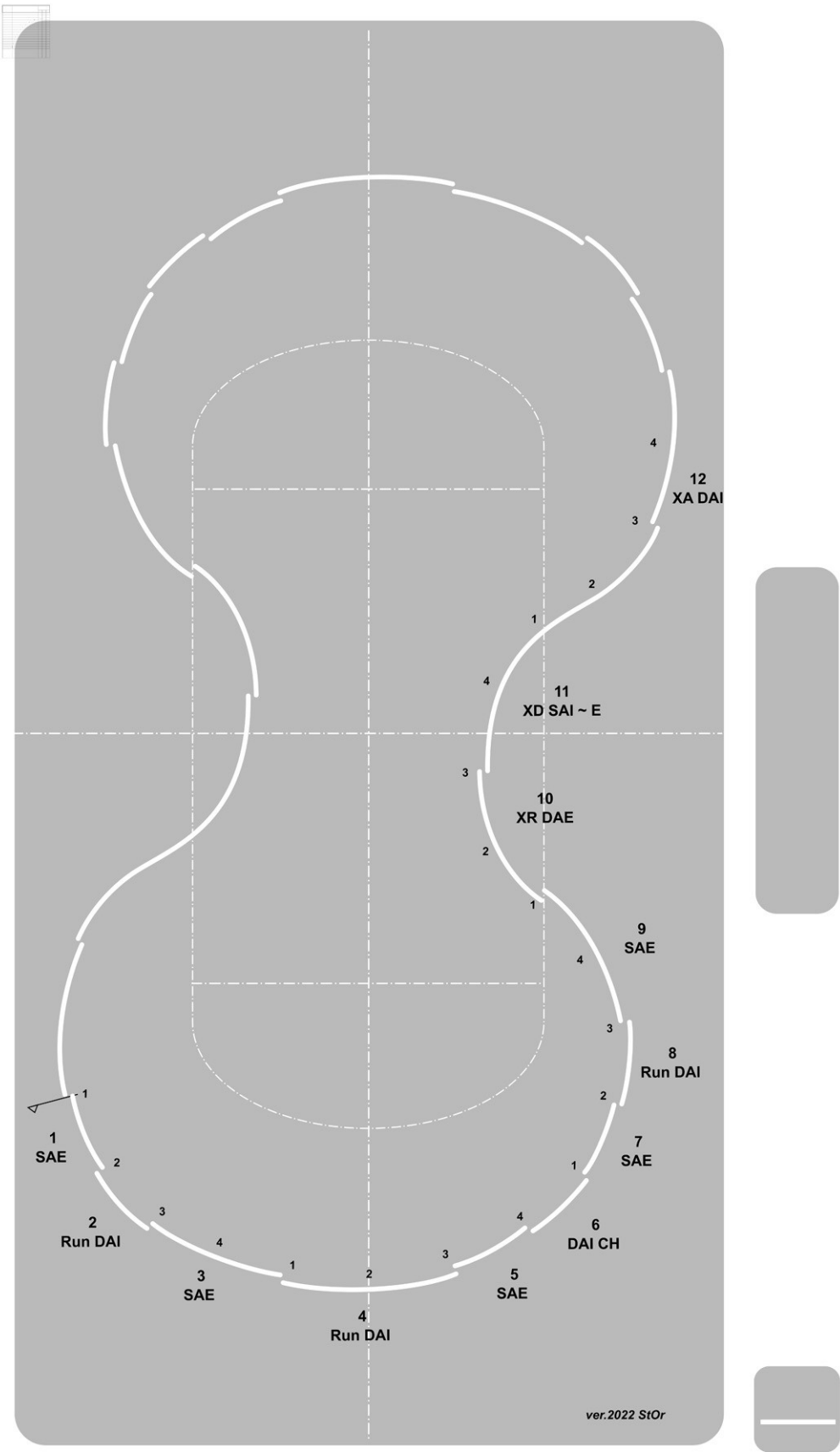
Passo 12 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con piedi stretti e paralleli che termina parallelo al lato lungo

Sezione 1

- **Passo 6 Ch DAI** (1 battito): corretta esecuzione tecnica dello Chasse, tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero.
- **Passo 10 XR DAE** (2 battiti): attenzione alla corretta esecuzione tecnica del cross-roll con corretto piazzamento angolato del piede libero che diventa portante, filo esterno prima e dopo il passo con evidente cambio d'inclinazione del corpo.
- **Passo 11 XD SAI~E** (3+1; totale 4 battiti) passo sincopato: corretta esecuzione tecnica dell'incrociato a piedi stretti e paralleli, attenzione al cambio filo sul 4° battito e adeguato cambio d'inclinazione del corpo. Attenzione al rispetto dei battiti musicali durante i leggeri piegamenti obbligatori del ginocchio della gamba portante come richiesto.
- **Passo 12 XA DAI** (2 battiti) corretta esecuzione tecnica dell' incrociato a piedi stretti e paralleli durante l'appoggio del piede portante, filo interno rispettato senza deviazione da questo.

Lista dei passi – Twelve Steps Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	Run DAI	2
5	SAE	1
6	Ch DAI	1
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	XRoll DAE	2
11	XD SAI ~ E (passo sincopato) cambio filo sul 4° bt	3+1
12	XA DAI	2



DOUBLE CROSS WALTZ (Solo dance nazionale)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 138 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (2 battiti) è una spinta parallela al lato lungo della barriera e **passo 2 Ch DAI** (1 battito) uno chassè.

Il **passo 3 SAE** (3 battiti) è una spinta che, angolata rispetto al lato lungo della barriera, si allontana da questa in direzione dell'asse longitudinale; di seguito il **passo 4 XR DAE** (3 battiti), un cross roll che inizia sulla base line, evidenzia il lobo centrale della danza ed è puntato verso l'asse longitudinale.

La sequenza dei **passi: 5 XA SAI** (3 battiti), **6 DAE** (2 battiti) che inizia dopo l'asse trasverso, **7 Ch DAI** (1 battito), **8 DAE** (3 battiti), conclude il lobo centrale della danza sulla base line in fase discendente in direzione del lato lungo della pista.

I **passi 9 XR SAE** (3 battiti) - **10 XA DAI** (3 battiti) sono rispettivamente un cross roll verso il lato lungo della pista (passo9) e un incrociato avanti a piedi stretti e paralleli (passo10).

Passi: 11 SAE (2 battiti), spinta parallela al lato lungo della pista, **12 Ch DAI** (1 battito) uno chassè, **13 SAE** (3 battiti) ripetono la sequenza dei passi 1-2-3 con il passo 13 diretto verso il lato corto della pista. Il **passo 14 XD DAI** è un incrocio dietro di 3 battiti diretto verso l'asse longitudinale della pista.

Passi: 15 SAE (2 battiti), spinta parallela al lato corto della pista, **16 Ch DAI** (1 battito) uno chassè, **17 SAE** (3 battiti) diretto verso il lato lungo della pista. Il **passo 18 XA DAI** è un incrociato avanti di 3 battiti diretto ancora verso il lato lungo della pista per portarsi parallelo a questo.

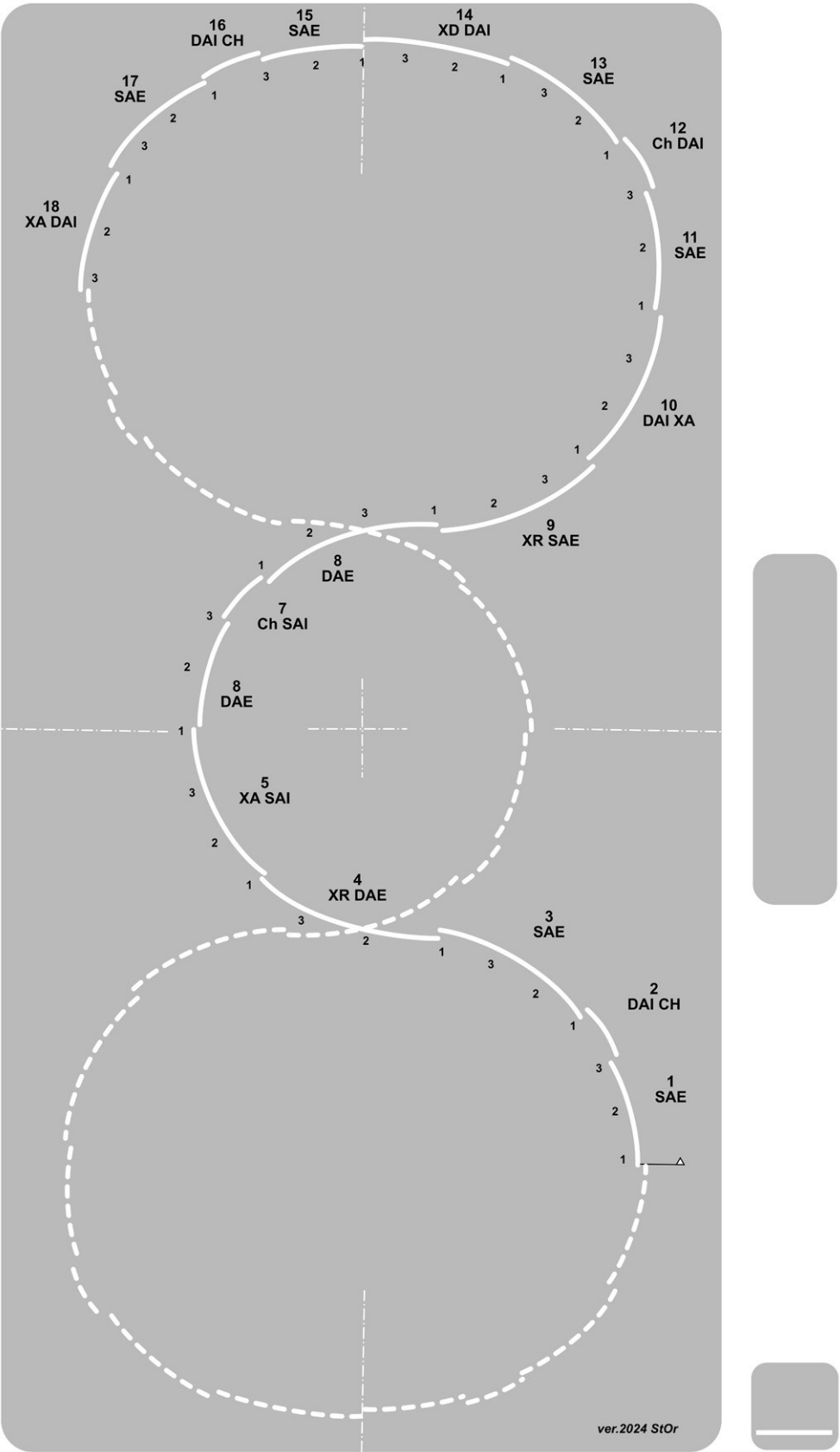
Key points – Double Cross Waltz Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** esecuzione tecnica precisa del Cross Roll per tecnica esecutiva e adeguato cambio d'inclinazione
Passo 5 XA SAI incrociato avanti con piedi stretti, senza deviazioni dal filo interno portante.
2. **Passo 9 XR DAE:** esecuzione tecnica precisa del Cross- Roll per tecnica esecutiva e adeguato cambio d'inclinazione
Passo 10 XA SAI incrociato avanti con piedi stretti, senza deviazioni dal filo interno portante
3. **Passo 14 XD DAI** incrociato dietro con piedi stretti, senza deviazioni dal filo interno portante.
4. **Passo 18 XA DAI** incrociato avanti con piedi stretti, senza deviazioni dal filo interno portante

Lista dei passi – Double Cross Waltz Solo dance nazionale

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	XR DAE	3
5	XA SAI	3
6	DAE	2
7	Ch SAI	1
8	DAE	3
9	XR SAE	3
10	XA DAI	3
11	SAE	2
12	Ch DAI	1
13	SAE	3
14	XD DAI	3
15	SAE	2
16	Ch DAI	1
17	SAE	3
18	XA DAI	3



SIESTA TANGO (Solo dance)

Musica: *Tango 4/4*
Tempo: *100 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

I **passi 1 SAE** (1 battito) spinta, **2 XCh DAI** (1 battito) cross-chasse, e **3 SAE** (1 battito) spinta, compongono una sequenza di passi in direzione del lato lungo della barriera.

Passi 4 run DAI (1 battito) progressivo e **5 SAE** (2 battiti) spinta, si allontanano dalla barriera per puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 6 XRoll DAE (2 battiti) è un cross-roll avanti in direzione dell'asse longitudinale con gamba libera tenuta dietro dopo il cross-roll. Il **passo 7 XD SAI** (2 battiti) è un incrociato dietro con gamba libera estesa avanti rispetto alla portante; la direzione è verso l'asse longitudinale sul 1° battito e diventa parallela a questo sul 2° battito.

Passo 8 DAE - Sw ~ I Sw (2+2+2: 6 battiti totali) consiste in una spinta DAE sul filo esterno per 4 battiti in cui la gamba libera viene passata avanti con uno swing al 3° battito e dietro con uno swing al 5° battito, simultaneamente ad un cambio filo in interno (sempre sul 5° battito). La direzione del passo, da parallela all'asse longitudinale arriva pressoché perpendicolare al lato lungo della barriera sul 4° battito. Sul 5° e 6° battito, la traiettoria del passo curva evidenziando il cambio filo in interno e puntando diagonalmente verso il lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE (2 battiti) spinta, è parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 10 DAI (1 battito) è un open stroke che inizia al lato lungo della barriera e curva verso la metà del lato corto della barriera.

Il **passo 11 MkTt SII** (1 battito) è un Mohawk tacco-tacco in cui il pattino del piede libero deve essere appoggiato a contatto con il tallone del piede portante e deve essere eseguito su un chiaro filo interno.

Passo 12 DIE (2 battiti) una spinta e **Passo 13 run SII** (2 battiti) progressivo sono pattinati prima dell'asse longitudinale e **Passo 14 DIE** spinta (1 battito) inizia sull'asse longitudinale. I passi 13 e 14 risultano essere quasi paralleli al lato corto della barriera.

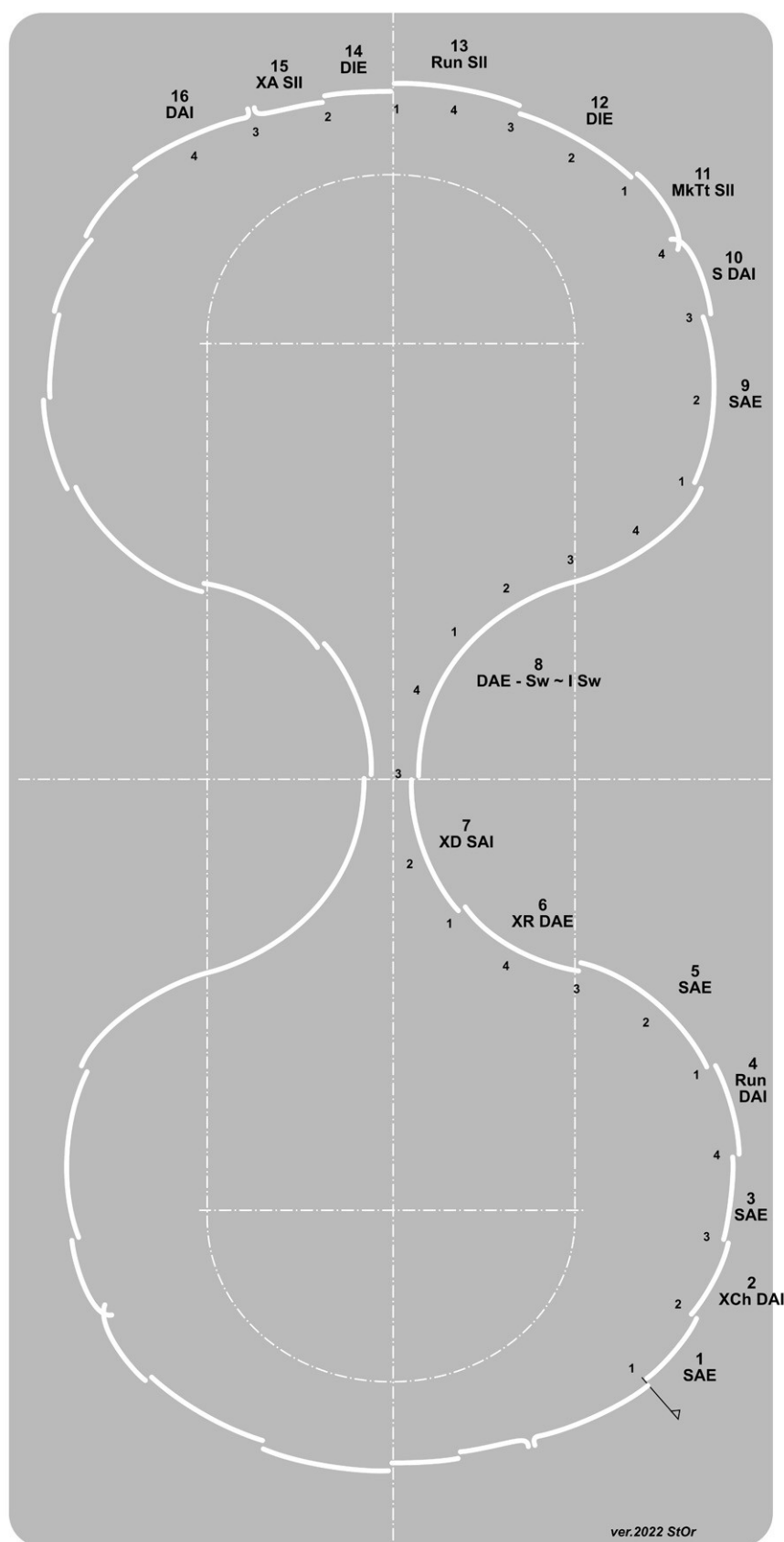
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui il pattinatore, allontanandosi dal lato corto della barriera, si prepara ad effettuare il **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

- **Passo 6 XR DAE** (2 battiti): corretta proprietà esecutiva dei cross roll: movimento progressivo della gamba libera che incrocia la gamba pattinante e il successivo piazzamento sulla pista per assumere immediatamente il filo esterno con il cambio di linea del corpo (roll).
- **Passo 8 DAE - Sw ~ I Sw** (2+2 sul filo esterno + 2 battiti sul filo interno: 6 battiti totali) corretta tecnica esecutiva della spinta e dell'esecuzione degli swing: sul 3° battito in esterno e indietro sul 5° con cambio di filo marcato in interno che dovrebbe essere mantenuto per 2 battiti. Attenzione al cambio di linea del corpo.
- **Passo 11 MKT† SII (tacco-tacco)** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del mohawk tacco –tacco con i piedi chiusi e vicini, eseguito su un chiaro filo interno.
- **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti): corretta tecnica di esecuzione del Mk DAI, piedi chiusi prima della rotazione in avanti, su un chiaro filo interno.

Lista dei passi – Siesta Tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	XCh DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	SAE	2
6	XR DAE	2
7	XD SAI	2
8	DAE - Sw ~ I Sw	2+2+2
9	SAE	2
10	DAI	1
11	MKT† SII	1
12	DIE	2
13	Run SII	2
14	DIE	1
15	XA SII	1
16	Mk DAI	2



SOUTHLAND SWING (Solo dance)

Musica: *Foxtrot 4/4*
Tempo: *96 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

I **passi 1 SAE** (1 battito) spinta, **2 Run DAI** (1 battito), **3 SAE** (2 battiti) spinta, formano una sequenza di passi che si apre parallelamente alla barriera del lato lungo per finire puntando verso l'asse longitudinale.

Passo 4 DAE - Swing (4 battiti) è uno swing che inizia verso l'asse longitudinale e finisce perpendicolare al lato lungo, la gamba libera viene oscillata avanti sul 3° battito.

Passo 5 SAE (1 battito) spinta verso il lato lungo, il **passo 6 XD DAI** (1 battito) incrociato indietro con la gamba libera posizionata davanti alla portante, la direzione è verso il lato lungo della barriera.

Passo 7 MkTt SII (2 battiti) è un mohawk eseguito tacco-tacco, che finisce parallelo al lato lungo.

Passo 8 run DIE (1 battito) progressivo, il **passo 9 XA SII** (1 battito) incrociato avanti direzionato in diagonale e verso il lato corto.

Passo 10 MK DAI (2 battiti) è un mohawk puntato verso il lato corto.

Passo 11 SAE (2 battiti) è una spinta che finisce sul' asse longitudinale; il **passo 12 run DAI** (1 battito) progressivo, è l'apice della curva.

Passo 13 MKAp SII (1 battito) è un mohawk aperto, eseguito con il tacco all'interno del piede portante, che finisce in direzione del lato lungo.

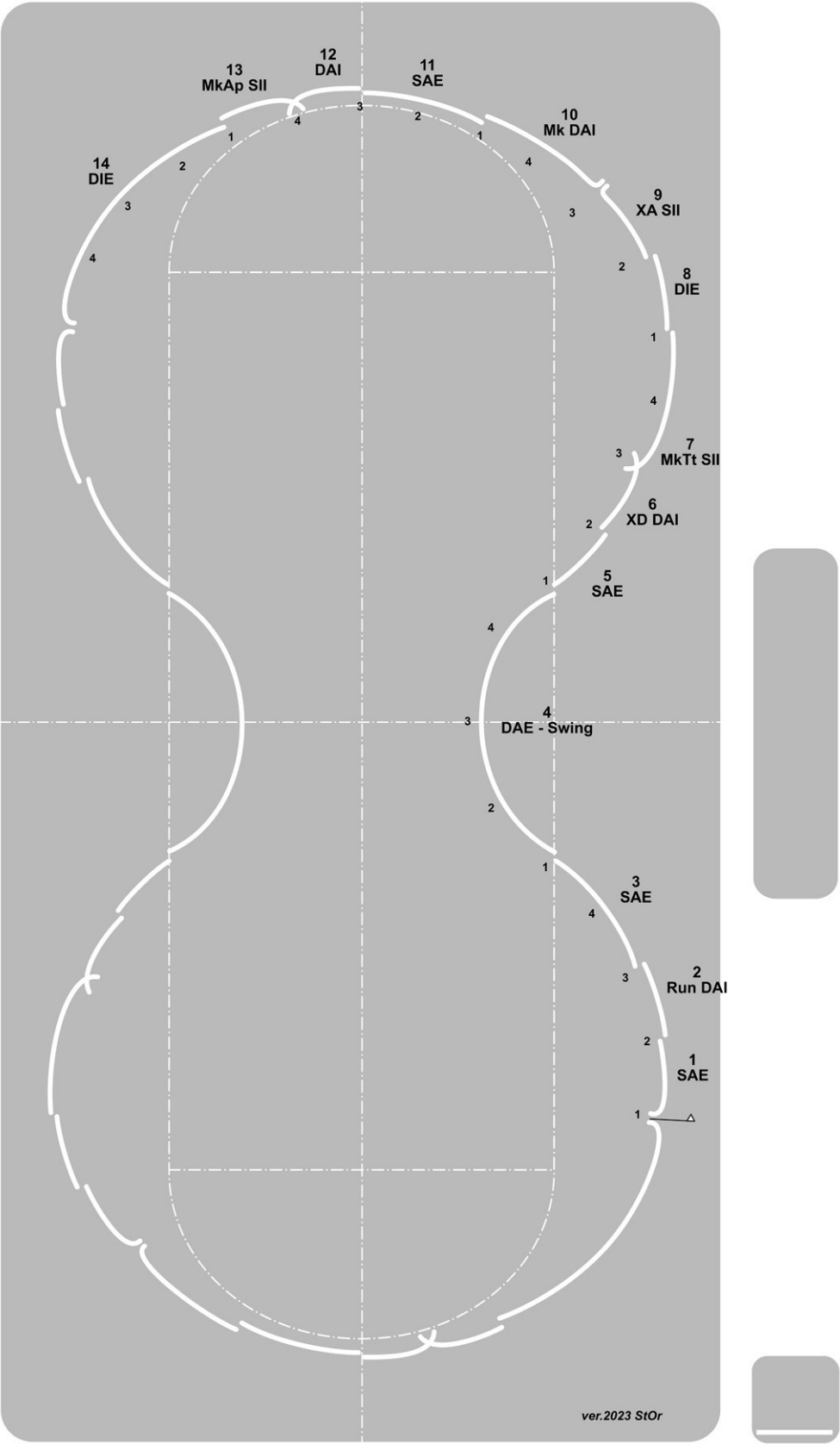
Passo 14 DIE - MK (4 battiti) è una spinta indietro che inizia verso il lato lungo e finisce parallela ad esso; la ripartenza della danza avviene con un mohawk SAE (passo 1 della danza).

Sezione 1

1. **Passo 3 SAE** (2 battiti) - **4 DAE - Swing** (2+2 battiti) attenzione alla corretta esecuzione del filo esterno (passo 3) ed esecuzione tecnica corretta del passo 4 iniziato a piedi vicini e paralleli, mantenimento del filo esterno per 4 battiti e dello swing sul 3° battito.
2. **Passo 7 MkTt SII** (2 battiti) corretta esecuzione tecnica del mohawk tacco-tacco, talloni vicini, filo interno corretto senza deviazioni da esso ed inclinazione adeguata.
3. **Passo 9 XA SII** (1 battiti) corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti a piedi stretti e paralleli con filo interno richiesto.
4. **Passo 13 MkAp SII** (1 battiti) attenzione alla corretta esecuzione tecnica del mohawk aperto con il posizionamento del piede libero all'interno del piede portante, al filo interno (senza deviazioni da esso), all' inclinazione adeguata e al tempo.

Lista dei passi – Southland Swing Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	DAE - Sw	4
5	SAE	1
6	XD DAI	1
7	MkTt SII	2
8	DIE	1
9	XA SII	1
10	Mk DAI	2
11	SAE	2
12	Run DAI	1
13	MkAp SII	1
14	DIE - Mk	4



KINDER VALZER (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 120 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza deve essere pattinata con: fili profondi, utilizzo dell'intera superficie della pista, rispetto della base-line della danza, fluidità, tempo corretto e movimenti ritmici in accordo con la musica.

La danza inizia vicino all'asse trasversale (a sinistra della giuria).

Passo 1 SAE (2 battiti) parallelo al lato lungo della barriera, seguito dal **Passo 2 ChDAI** (1 battito) uno chasse e **Passo 3 SAE** (3 battiti) spinta in direzione del centro del pista.

Passo 4 XRoll DAE (2 battiti) un cross-roll seguito dal **Passo 5 run SAI** (1 battito) e dal **Passo 6 DAE - Swing** (6 battiti). Il passo 6, che inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della barriera, chiude il primo lobo della danza ed è caratterizzato da uno swing della gamba libera che per i primi tre battiti è mantenuta dietro alla portante e successivamente oscilla avanti al 4° battito.

Passo 7 SAE (2 battiti) spinta, seguito dal **Passo 8 ChDAI** (1 battito) uno chasse e dal **Passo 9 SAE** (2 battiti) una spinta.

Passo 10 run DAI (1 battito) un progressivo che curva portandosi quasi parallelo al lato corto della pista. La chiusura di questo lobo, posto sull'angolo destro della pista, avviene con il **Passo 11 SAE ~ I Sw** (3+3 battiti) una spinta che inizia parallelamente al lato corto della barriera e, allontanandosi da questa, descrive una curva che incrocia l'asse longitudinale con gli ultimi due battiti; si conclude in direzione del lato corto della barriera. La gamba libera viene mantenuta dietro per i primi tre battiti, oscillata avanti con uno swing sul 4° battito simultaneamente all'esecuzione del cambio filo in interno (tenuto per tre battiti).

Passo 12 OpS DAI - Sw (3+3 battiti) spinta con swing avanti della gamba libera sul 4° battito; la direzione è verso il lato corto della barriera, poi diventa parallela a questo per concludersi in direzione del lato lungo della barriera.

Per finire questo secondo lobo si effettua una sequenza di passi: **Passo 13 SAE** (2 battiti) una spinta che inizia verso il lato lungo della barriera seguita dal **Passo 14 run DAI** (1 battito) un progressivo parallelo a questa e dal **Passo 15 SAE - Sw** (3+2: 5 battiti totali) effettuato mantenendo per i primi tre battiti la gamba libera dietro e oscillata avanti con uno swing sul 4° battito, in direzione dell'asse longitudinale.

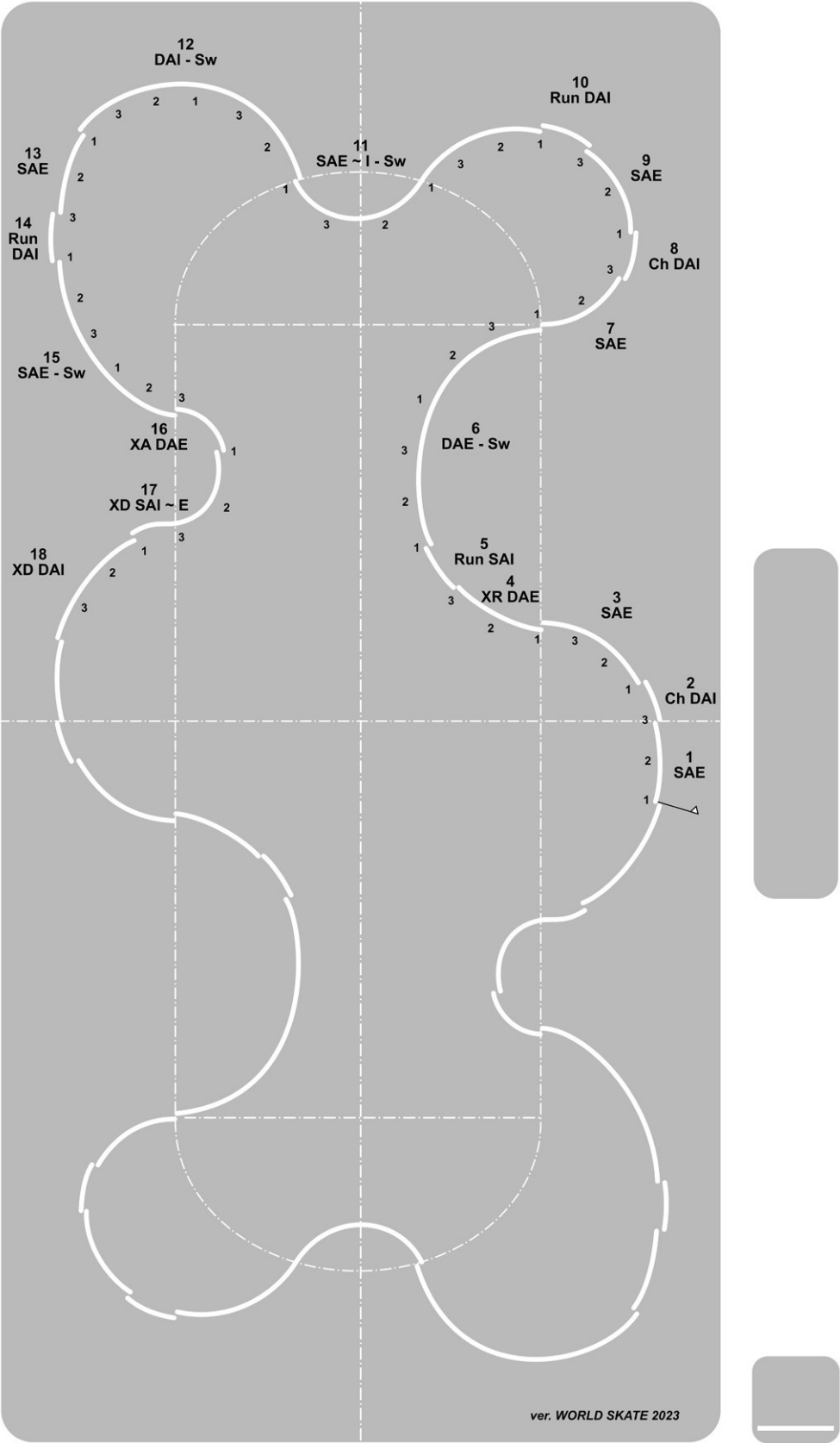
Passo 16 XA DAE (1 battito) è un incrociato avanti eseguito mantenendo la gamba libera chiusa e vicina al piede portante, seguito dal **Passo 17 XD SAI ~ E** (2+1: 3 battiti totali) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera con due battiti sul filo interno (SAI) e un cambio il filo in esterno sul 3° battito (SAE) per permettere al passo successivo **Passo 18 XD**

Sezione 1

- 1. Passo 4 XRoll DAE** (2 battiti)
 - Correttezza del tempo del passo
 - correttezza tecnica esecutiva del cross-roll, eseguito con un chiaro filo esterno senza deviazione dal filo esterno, con adeguata inclinazione del corpo.
- 2. Passo 6 DAE - Sw** (3+3 battiti)
 - Correttezza del tempo del passo
 - correttezza tecnica esecutiva della spinta swing mantenendo il filo esterno dall'inizio alla fine e per tre battiti e swing sul 4° battito.
- 3. Passo 12 OpS DAI - Sw** (3+3)
 - Correttezza del tempo del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva dello swing, tenendo il filo interno dall'inizio alla fine, effettuando uno swing della gamba libera avanti sul 4° battito.
- 4. Passo 17 XD SAI ~ E** (2+1 battiti):
 - Correttezza del tempo del passo
 - correttezza tecnica esecutiva dell'incrocio dietro tenendo i piedi chiusi con un filo interno chiaro per 2 battiti (cambiando il filo, in esterno, sul 3° battito).

Lista dei passi – Kinder Waltz Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	XR DAE	2
5	Run SAI	1
6	DAE - Sw	3+3
7	SAE	2
8	Ch DAI	1
9	SAE	2
10	Run DAI	1
11	SAE~I Sw	3+3
12	DAI - Sw	3+3
13	SAE	2
14	Run DAI	1
15	SAE - Sw	3+2
16	XA DAE	1
17	XD SAI~E	2+1
18	XD DAI	3



WERNER TANGO (Solo dance)

Musica: *Tango 4/4*
Tempo: *100 battiti al minuto*
Schema: *Obbligato*

La danza deve essere pattinata con fili forti e molta decisione. La gamba libera e i movimenti coreografici della parte superiore del corpo possono essere aggiunti nel rispetto di: fili corretti, tempi e posizioni delle gambe libere prescritte.

Passo 1 SAE (1 battito) è puntato verso il lato lungo della barriera in prossimità dell'angolo sinistro della pista (lontano dalla postazione della giuria).

Passo 2 Ch DAI (1 battito) è uno chasse parallelo al lato della barriera.

Passo 3 SAE (2 battiti) è una spinta verso il lato corto della barriera.

Passo 4 XA DAI (2 battiti) un incrociato avanti che termina verso il centro della pista.

Passo 5 SAI – Sw ~ E - Sw (2+1+1+2: tot 6 battiti) è un doppio swing-cambio filo SAI~E di 6 battiti totali (3 in interno +3 in esterno) iniziato verso il centro della pista, cambiando il filo e puntando verso il lato corto della barriera per concludersi parallelo a questo. Su tale passo, la gamba libera rimane dietro per 2 battiti ed effettua uno swing in avanti sul 3° battito. Il cambio filo in esterno sul 4° battito avviene con gamba libera mantenuta avanti rispetto alla portante. Sul 5° battito la gamba libera oscilla con uno swing indietro e rimane fino alla fine del 6° battito in preparazione del passo successivo.

Passo 6 XD DAI (2 battiti) è un incrociato dietro puntato verso il lato lungo della barriera,

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta seguita dal **Passo 8 run DAI** (1 battito); Il lobo si conclude con il **Passo 9 SAE** (2 battiti) in direzione del il centro pista.

Passo 10 DAE (2 battiti) è una spinta con un profondo filo esterno che deve consentire il passo successivo : **Passo 11 DpCh SAI ~ E** (1 +1) un dropped chasse con un cambio di filo in esterno. In questo passo, il filo interno viene mantenuto per 1 battito e il cambio di filo in esterno avviene sul 2° battito del passo, puntando verso il lato lungo della barriera.

Passo 12 XA DAI (2 battiti) cross avanti che termina parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 13 SAE (1 battito) una spinta che inizia dopo l'asse trasverso, seguito dal **Passo 14 Ch DAI** (1 battito) uno chasse puntato verso il centro pista e che conclude il lobo.

Passo 15 SAI - Sw (4 battiti) iniziato verso il centro della pista e concluso verso il lato lungo della barriera. In questo passo la gamba libera è oscillata avanti sul terzo battito del passo.

Al termine del 4° battito la gamba libera assume la "and" position in preparazione del passo successivo.

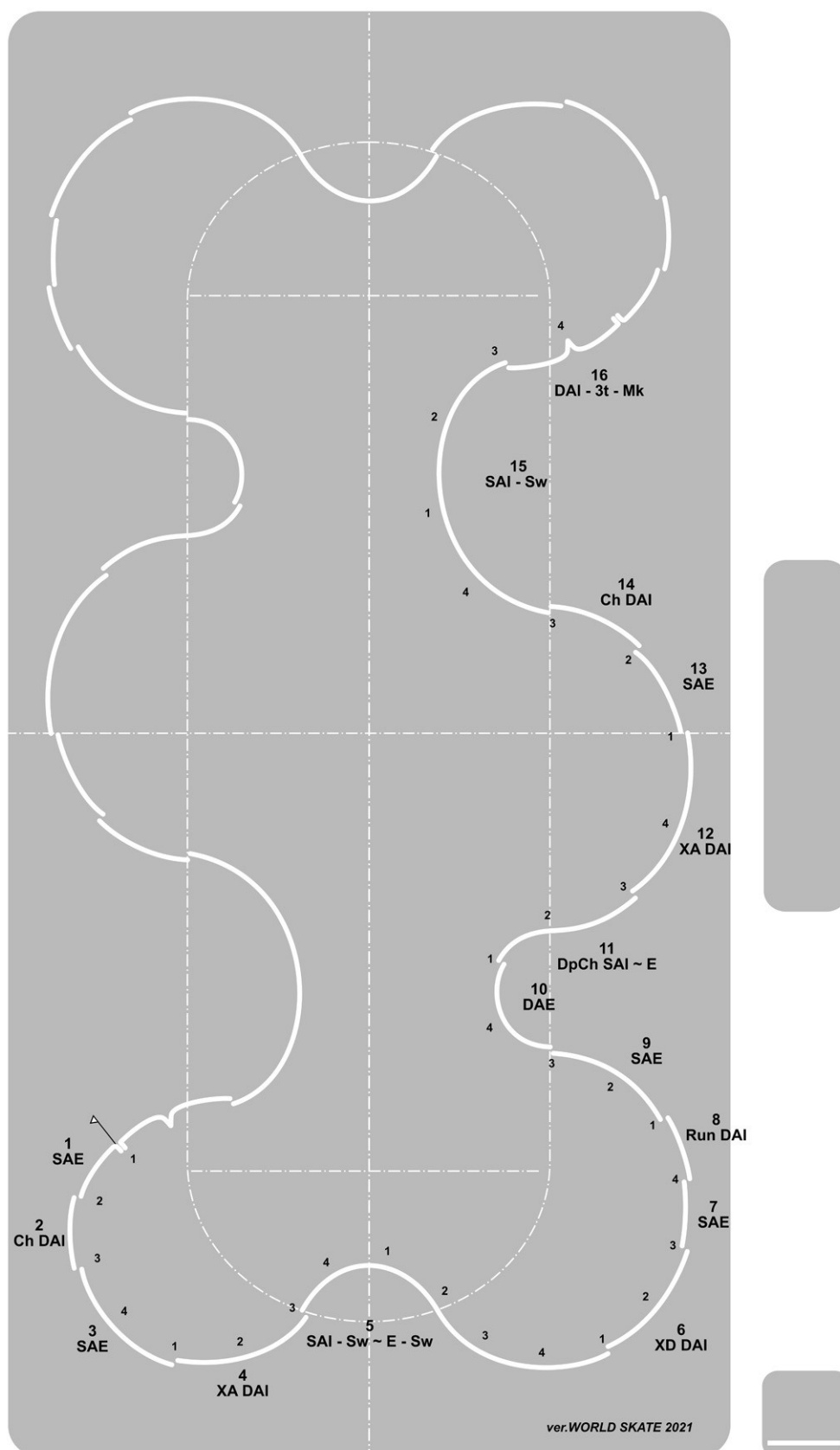
Passo 16 DAI - Tre (1+1, tot 2 battiti) è un open stroke sul filo interno per un battito e un Tre sul secondo concludendosi su un filo DIE.

Sezione 1

1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva dello Chasse. Tempo corretto e chiaro sollevamento dalla pista della gamba libera.
2. **Passo 5 SAI – Sw ~ E - Sw** (2+1+1+2), corretta esecuzione tecnica del doppio swing-cambio di filo, rispettando la posizione della gamba libera prescritta e la tempistica. La gamba libera sta dietro per 2 battiti ed effettua uno swing avanti sul 3° battito. Il cambio filo in esterno è sul 4° battito mantenendo ancora la gamba libera avanti. Sul 5° battito la gamba libera oscilla indietro con uno swing e viene tenuta dietro fino al 6° battito.
3. **Passo 11 DpCh SAI ~ E** (1 +1 battiti), corretta esecuzione del Dropped Chasse-cambio filo sul 2° battito.
4. **Passo 16 DAI - Tre** (1+1 battiti): corretta tecnica esecutiva dell'open stroke e chiari archi sul filo di entrata e uscita del Tre che deve essere fatto sul 2° battito.

Lista dei passi – Werner Tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	2
4	XA DAI	2
5	SAI – Sw ~ E - Sw	2+1+1+2
6	XD DAI	2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	DAE	2
11	DpCh SAI ~ E	1 + 1
12	XA DAI	2
13	SAE	1
14	Ch DAI	1
15	SAI - Sw	2 + 2
16	DAI - Tre	1 + 1
	Mk a:	
* Il movimento della gamba libera è opzionale		



SWING FOXTROT (Solo dance)

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

La danza inizia verso il lato corto della pista con una sequenza di tre passi: **passo 1 SAE** è una spinta che da contro il lato corto della barriera si pone parallela a questa, e **passi 2 DAI** progressivo (entrambi di 1 battito) e **3 SAE** (2 battiti) che curvano allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale.

Passi 4 XR DAE e **5 XR SAE**, cross roll (2 battiti ciascuno) pattinati disegnando archi di curvatura disposti a sinistra e a destra rispetto la base-line della danza; la direzione del passo 4 va da contro l'asse longitudinale verso il lato lungo della barriera e viceversa sul passo 5.

Il successivo Cross roll, **passo 6 XR DAE - Swing** (2+2 battiti), descrive un lobo più ampio e marcato rispetto i precedenti, è indirizzato verso l'asse longitudinale per concludersi verso il lato lungo della barriera. Lo swing avviene oscillando la gamba libera avanti sul 3° battito.

La successiva sequenza di **passi 7 SAE, 8 DAI** (progressivo), entrambi di 1 battito, **9 SAE** (2 battiti) ripete la stessa sequenza iniziale dei passi 1-2-3 sia di tecnica che di tempo, in direzione del lato lungo della barriera per allontanarsi da essa con il passo 9.

Il passo 10 XR DAE - Swing (2+2 battiti) è un Cross roll - swing con oscillazione della gamba libera sul 3^o battito (vedi passo 6 con medesima direzione).

La successione di **passi 11 SAE, 12 DAI** (progressivo), entrambi di 1 battito, **13 SAE** (2 battiti), deve essere eseguita con la stessa tecnica esecutiva e tempo della sequenze dei passi 7, 8, 9.

I **passi 14 DAI** (2 battiti) e **15 SAI** (2 battiti): spinte (open stroke), su fili interni eseguiti con angolazione delle punte dei piedi e appoggiando il pattino libero lateralmente al pattino tracciante. Il passo 14 da parallelo al lato corto, curva per arrivare perpendicolare all'asse trasverso, il passo 15 da parallelo all'asse longitudinale arriva ad essere perpendicolare a questo.

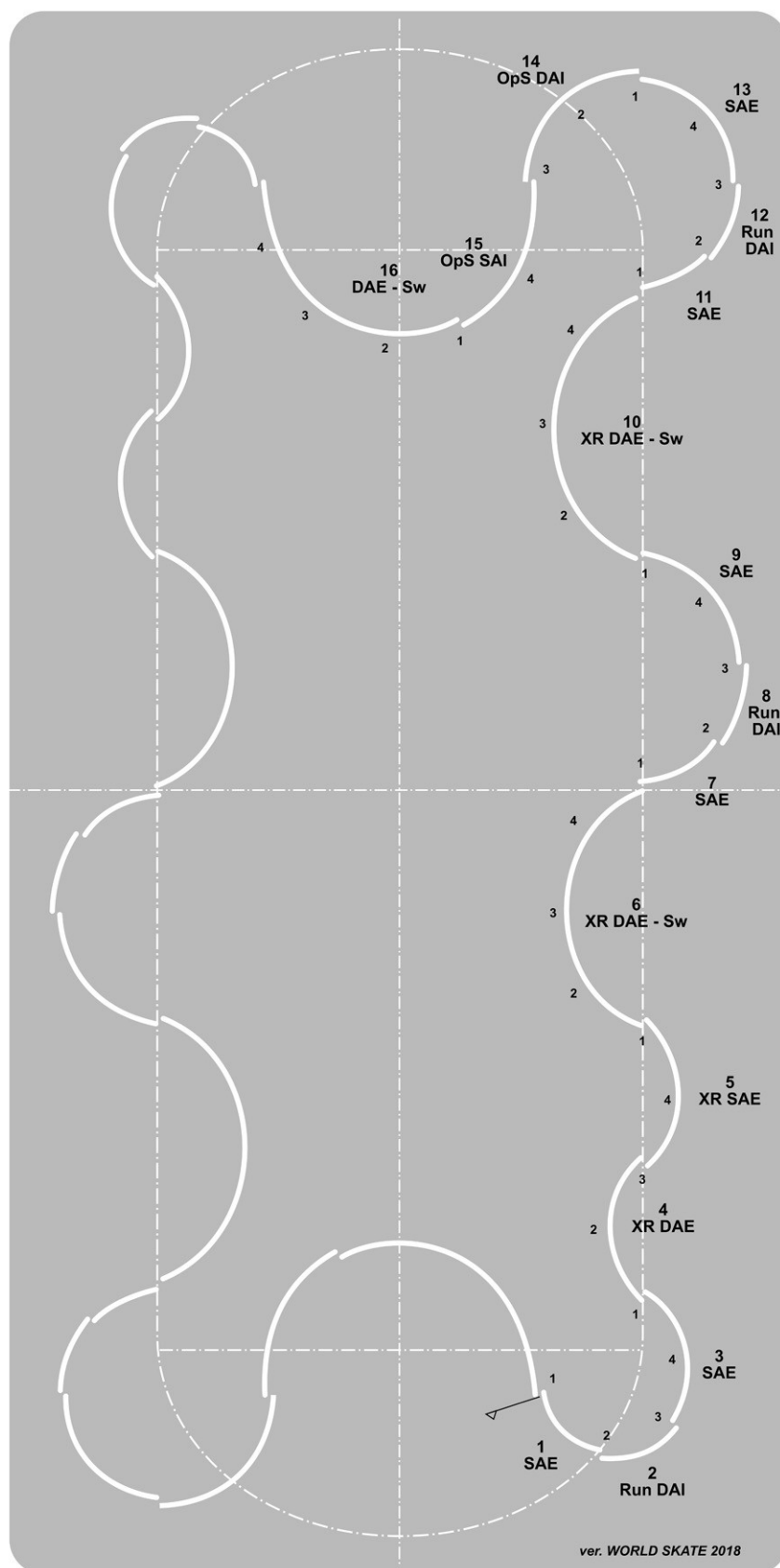
Passo 16 DAE - Swing (2+2 battiti), una spinta DAE con oscillazione della gamba libera avanti sul 3^o battito; l'appoggio avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

Sezione 1

1. **Passi 4 XR DAE** (2 battiti), **5 XR SAE** (2 battiti): proprietà esecutiva dei Cross-roll eseguiti con lobi evidenti, fili marcati e cambi di inclinazione del corpo adeguati, evitando eccessivi allargamenti di posizione.
2. **Passi 6 - 10 XR-DAE - Sw** (2+2 battiti), cross roll profondi seguiti da swing della gamba libera avanti sul 3° battito e pressione sul filo esterno senza deviazioni dallo stesso.
3. **Passi 14 OpS DAI - 15 OpS SAI** open stroke di 2 battiti ciascuno: attenzione alla proprietà esecutiva dell'appoggio dei passi-spinta sul filo interno con piedi vicini all'inizio e alla fine dell'open stroke, inclinazioni corrette e postura adeguata.
4. **Passo 16 DAE - Sw**: forte pressione sul filo esterno senza deviazioni dallo stesso, unisono delle gambe libere negli swing (attenzione: spesso i pattinatori tendono a cambiare filo in interno sul 4° battito del passo per avvantaggiarsi in preparazione alla ripartenza della danza).

Lista dei passi – Swing Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE	2
5	XR SAE	2
6	XR DAE - Sw	2+2
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE	2
10	XR DAE - Sw	2+2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	OpS DAI	2
15	OpS SAI	2
16	DAE - Sw	2+2



CASINO TANGO (Solo dance nazionale)

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

Tutti i passi della danza sono dei progressivi ad eccezione dei n° 4-5-10-14-16.

Il **passo 4 DAE XA** è un incrocio avanti ed il **passo 5 SAI XD** è un incrocio dietro con la gamba libera (destra) che può essere tenuta avanti e poi chiusa in posizione "AND" per iniziare il passo successivo.

Il **passo 8 DAE ~ I** è uno Swing avanti con passaggio della gamba libera avanti sul terzo battito e poi nuovamente dietro sul quinto contemporaneamente al cambiofilo; in questo passo è molto importante mantenere bene il busto eretto con fianchi e spalle perpendicolari al piede portante. I passi 10 e 16 (DAI XI) sono degli incroci dietro.

Il **passo 13 SAE** è uno Swing di quattro battiti. Il movimento della gamba libera in questo passo è opzionale.

Il **passo 14 è un DpCh DAI** ed è realizzato muovendo la gamba in avanti nella direzione di marcia e poi utilizzando un "Swing Tango" all'indietro con leggera flessione della gamba libera quando viene passata dietro. Questo movimento deve essere eseguito con distensione e piegamento della gamba portante. Non c'è l'obbligo del passaggio della gamba libera utilizzando la posizione AND.

La linea di base della danza è applicata al lobo centrale, il passo 7 inizia all'apice del lobo centrale. Il punto massimo della curva (barriera corta) inizia sul secondo battito del passo 14.

Key points – Casino Tango Solo dance nazionale

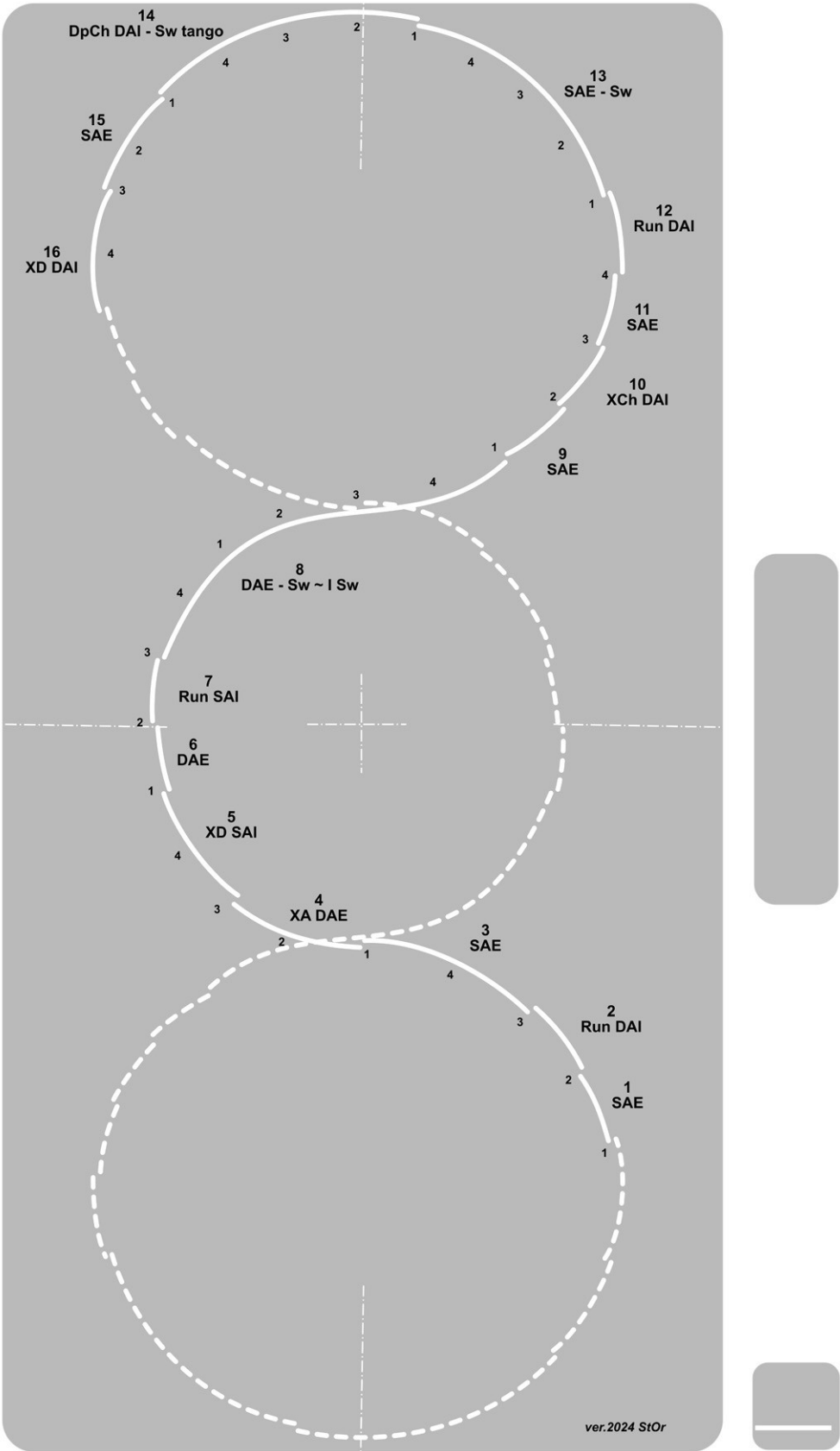
Sezione 1

1. **Passi : 4 XA DAE (2 battiti) e passo 5 XD SAI (2 battiti)**
 - corretta tecnica esecutiva del cross avanti sul filo esterno richiesto e con i piedi ben vicini e paralleli;
 - corretta tempistica del passo di 2 battiti richiesti;
 - proprietà esecutiva del passo 5 cross dietro su un buon filo interno senza deviazioni dallo stesso o appiattimenti
2. **Passo 8 DAE - Sw ~ I Sw (2+2+2 battiti)**
 - Corretta esecuzione tecnica dell'oscillazione dello swing con un'ampiezza della gamba libera simile all'inizio e alla fine del movimento;
 - l'oscillazione avanti deve essere eseguita sul 3° battito, su un chiaro filo esterno che deve essere mantenuto durante lo swing.
 - Corretta esecuzione tecnica del cambiofilo con il contemporaneo swing sul 5° battito
 - corretto richiamo in posizione "and" del piede libero in preparazione al passo successivo
3. **Passo 10 XCh DAI (1 battito)**

- Corretta esecuzione tecnica del cross chasse con chiusura dei piedi paralleli e senza cambiare l'inclinazione del corpo.
4. **Passo 14 DpCh DAI – Sw “Tango”** (2+2 battiti)
- Corretta tecnica del dropped chasse rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare l'inclinazione del corpo.
 - Corretta esecuzione dello “Swing Tango” all'indietro con leggera flessione della gamba libera quando viene passata dietro e con distensione e piegamento della gamba portante.

Lista dei passi – Casino Tango Solo dance nazionale

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XA DAE	2
5	XD SAI	2
6	DAE	1
7	Run SAI	1
8	DAE -Sw ~ I Sw	2+2+2
9	SAE	1
10	XCh DAI	1
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE – Sw	4
14	DpCh DAI – Sw “tango”	2+2
15	SAE	2
16	XD DAI	2



LITTLE WALTZ (Solo dance nazionale)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 138 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza inizia con una serie di "spinta- chassè- spinta" che si svolge su tutto il lato lungo della pista formando dei lobi attorno ad una base-line parallela all'asse longitudinale.

Passo 1 SIE (2 battiti) è una spinta diretta verso l'asse longitudinale.

Passo 2 Ch DII (1 battito) è uno chassè eseguito parallelamente all'asse longitudinale.

Passo 3 SIE (3 battiti) è una spinta indirizzata verso il lato lungo della barriera.

Passo 4 DIE (2 battiti) è una spinta verso il lato lungo della barriera.

Passo 5 Ch SII (1 battito) è uno chassè eseguito parallelamente al lato lungo della barriera che termina prima dell'asse trasverso.

Passo 6 DIE (3 battiti) è una spinta che inizia dall'asse trasverso e si conclude verso l'asse longitudinale.

La sequenza dei passi 7-8-9 ripete esattamente quella dei passi 1-2-3 negli appoggi, nelle direzioni e nei tempi.

Passo 10 DIE (2 battiti) è una spinta verso il lato lungo della barriera.

Passo 11 Ch SII (1 battito), è uno chassè eseguito quasi parallelamente al lato lungo della barriera.

Passo 12 DIE (3 battiti) una spinta di 3 battiti; il passo inizia da parallelo al lato lungo ed entrando in fase di curvatura arriva ad essere quasi parallelo al lato corto della pista.

Passo 13 Mk SAE - Sw (3+3: 6 battiti totali) è un mohawk SAE seguito da uno swing sul 4° battito del passo dall'indietro all'avanti. La direzione è inizialmente parallela al lato corto per concludersi perpendicolarmente all'asse trasverso.

Passo 14 DAE (2 battiti), è una spinta verso l'asse longitudinale.

Passo 15 Ch SAI (1 battito) chassè parallelo all'asse trasverso ed eseguito immediatamente prima dell'asse longitudinale.

Passo 16 DAE (3 battiti), è una spinta che inizia dall'asse longitudinale e va verso il lato corto della barriera.

Passo 17 SAE (2 battiti) è una spinta verso il lato corto della barriera.

Passo 18 Ch DAI (1 battito) uno chassè parallelo al lato corto della barriera.

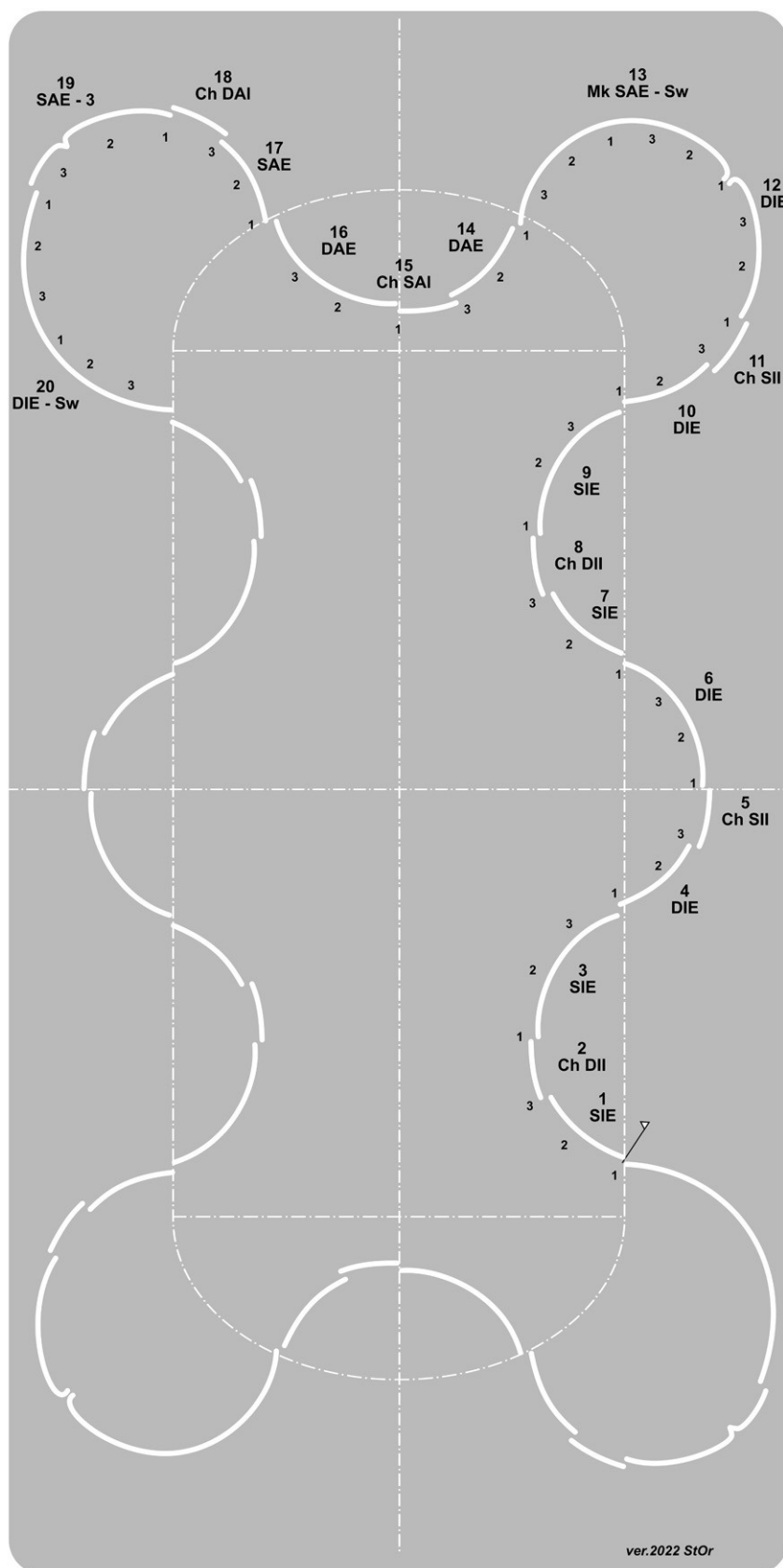
Passo 19 SAE - Tre (3 battiti) una spinta con un Tre sul 3° battito; il passo inizia da parallelo al lato corto della barriera ed entrando in fase di curvatura con il Tre, si conclude contro il lato lungo della barriera.

Passo 20 DIE - Sw (3+3: 6 battiti totali) è una spinta seguita da uno swing sul 4° battito del passo dall'avanti all'indietro. La direzione è inizialmente contro il lato lungo della barriera per concludersi perpendicolarmente all'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passi 2 Ch DII** (1 battito): attenzione alla qualità tecnica dello chasse eseguito con il piede sollevato dalla pista, a piedi paralleli, sul filo interno e al tempismo (1 battito).
Passo 3 SIE (3 battiti): correttezza tecnica della spinta che deve essere mantenuta sul filo esterno senza deviazioni (in interno o appiattimenti di filo). Attenzione alla qualità–delle spinta che dovrebbe iniziare a piedi paralleli per disegnare un corretto arco di curvatura in esterno (senza aprire gli appoggi in fase di spinta per dirigersi più facilmente nella traiettoria richiesta).
2. **Passi 11 Ch SII** (1 battito): attenzione alla qualità tecnica dello chasse eseguito con il piede sollevato dalla pista, a piedi paralleli, sul filo interno e al tempismo (1 battito).
Passo 12 DIE (3 battiti): correttezza tecnica della spinta che deve essere mantenuta sul filo esterno senza deviazioni (in interno o appiattimenti di filo). Attenzione alla qualità–delle spinta che dovrebbe iniziare a piedi paralleli per disegnare un corretto arco di curvatura in esterno (senza aprire gli appoggi in fase di spinta per dirigersi più facilmente nella traiettoria richiesta).
3. **Passo 15 Ch SAI** (1 battito): attenzione alla qualità tecnica dello chasse eseguito con il piede sollevato dalla pista, a piedi paralleli, sul filo interno e al tempismo (1 battito).
Passo 16 DAE (3 battiti): correttezza tecnica della spinta che deve essere mantenuta sul filo esterno senza deviazioni (in interno o appiattimenti di filo). Attenzione alla qualità–delle spinta che dovrebbe iniziare a piedi paralleli per disegnare un corretto arco di curvatura in esterno (senza aprire gli appoggi in fase di spinta per dirigersi più facilmente nella traiettoria richiesta).
4. **Passo 19 SAE - Tre** (3 battiti): attenzione alla corretta esecuzione tecnica del Tre sul 3°battito (non sul battito 2), effettuato a piedi stretti, con filo corretto in entrata e in uscita, senza variazioni dello stesso.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SIE	2
2	Ch DII	1
3	SIE	3
4	DIE	2
5	Ch SII	1
6	DIE	3
7	SIE	2
8	Ch DII	1
9	SIE	3
10	DIE	2
11	Ch SII	1
12	DIE	3
13	Mk SAE - Sw	3+3
14	DAE	2
15	SAI	1
16	DAE	3
17	SAE	2
18	Ch DAI	1
19	SAE – Tre (sul 3° battito)	2+1
20	DIE - Sw	3+3



LA VISTA CHA CHA (Solo dance)

Musica: Cha Cha 4/4
Tempo: 108 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito), spinta(stroke), **Passo 2 DAI** (1 battito), run e **Passo 3SAE** (2 battiti), spinta, il primo passo in direzione del lato lungo della barriera e il secondo parallelo a questa; il terzo diretto verso l'asse longitudinale.

Passo 4 XR DAE (2 battiti) è un Cross-Roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale

Passo 5 XD SAI (2 battiti) un incrociato dietro che si conclude con l'estensione della gamba libera avanti; il passo si porta, al termine del secondo battito, parallelo all'asse longitudinale.

Passi 6 DAE (1 battito) stroke, **Passo 7 SAI** (1 battito) run e **Passo 8 DAE** (2 battiti) sono tre passi che finiscono contro il lato lungo della barriera.

I passi dal numero 4 al numero 8 formano il lobo centrale della danza.

Passo 9 XR SAE (2 battiti) è un Crosso Roll avanti che va in direzione del lato lungo della barriera

Passo 10 XD DAI (2 battiti), un incrociato dietro che si conclude con la gamba libera avanti che si porta parallelo alla barriera lunga.

Passo 11 SAE (1 battito) stroke, **Passo12 DAI** (1 battito) run e **Passo13 SAE** (2 battiti) ; la direzione è parallela al lato lungo della barriera per allontanarsi da essa.

Passo 14 XA DA – Cha Cha Tuck (1+1+2), un incrociato avanti eseguito con simultanea estensione della gamba libera indietro (sul 1° battito), seguito dal piegamento della gamba portante e flessione della gamba libera vicina al piede portante (sul 2°battito); durante i restanti battiti (3° e 4°) il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 15 XD SAE - Cha Cha Tuck (1+1+2), un incrociato dietro eseguito con simultanea estensione della gamba libera avanti (sul 1° battito), seguito dal piegamento della gamba portante e flessione della gamba libera vicina al piede portante (sul 2°battito); durante i restanti battiti (3° e 4°) il movimento della gamba libera è opzionale.

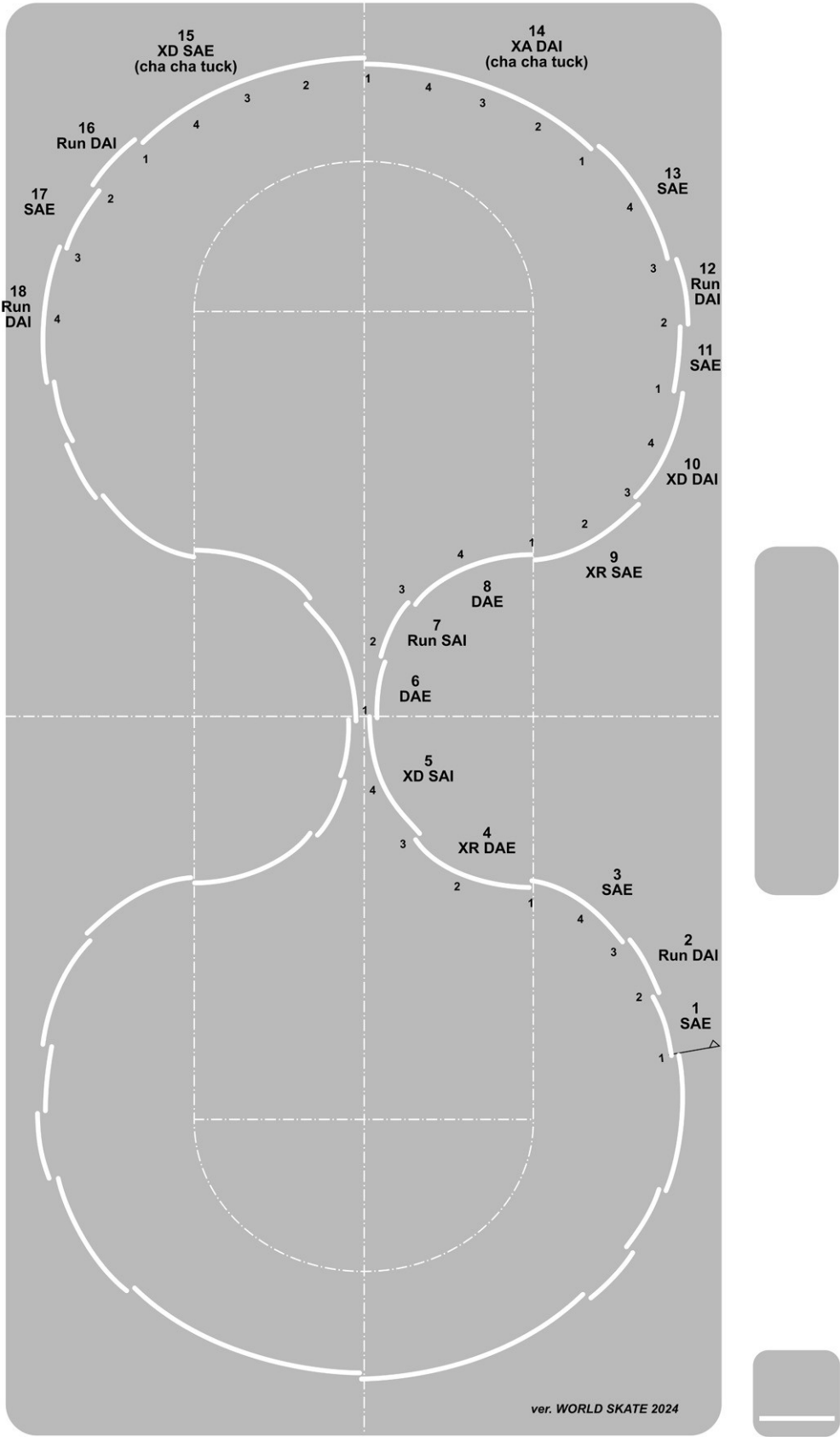
Passi 16 DAI run (1 battito), **Passo 17 SAE** (1 battito) e **Passo 18 DAI** run(2 battiti) sono tre passi conclusivi della danza.

Sezione 1

- 1. Passo 4 XR DAE (2 battiti) e Passo 5 XD SAI (2 battiti)**
 - Corretto tempo del passo:
 - Corretta esecuzione dei Cross-Roll su fili esterni con un cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.
 - Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Passo 5), con i piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del SAI, su un chiaro filo interno.
- 2. Passo 9 XR SAE (2 battiti) e Passo 10 XD DAI (2 battiti) :**
 - Corretto tempo del passo:
 - Corretta esecuzione dei Cross-Roll su fili esterni con un cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.
 - Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Passo 10), con i piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del DAI, su un chiaro filo interno.
- 3. Passo 14 XA DAI Cha-cha Tuck (1+1+2):**
 - Corretto tempo del passo:
 - corretta esecuzione dell'incrociato avanti, mantenendo i piedi stretti e paralleli prima dell'esecuzione del DAI, su un chiaro filo interno.
 - Sul 2° battito la gamba libera deve essere chiusa al piede portante
- 4. Passo 15 XD SAE Cha-cha Tuck (1+1+2):**
 - Corretto tempo del passo:
 - corretta esecuzione dell'incrociato dietro, mantenendo i piedi stretti e paralleli prima dell'esecuzione del SAE, su un chiaro filo esterno.
 - Sul 2° battito la gamba libera deve essere chiusa al piede portante

Lista dei passi – La Vista Cha Cha Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	DAE XROLL	2
5	SAI XD	2
6	DAE	1
7	Run SAI	1
8	DAE	2
9	SAE XROLL	2
10	XD DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	XA DAI – Cha Cha Tuck*	4
15	XD SAE - Cha Cha Tuck*	4
16	Run DAI	1
17	SAE	1
18	Run DAI	2
* I movimento della gamba libera è opzionale (vedi descrizione)		



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 MkTt 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.

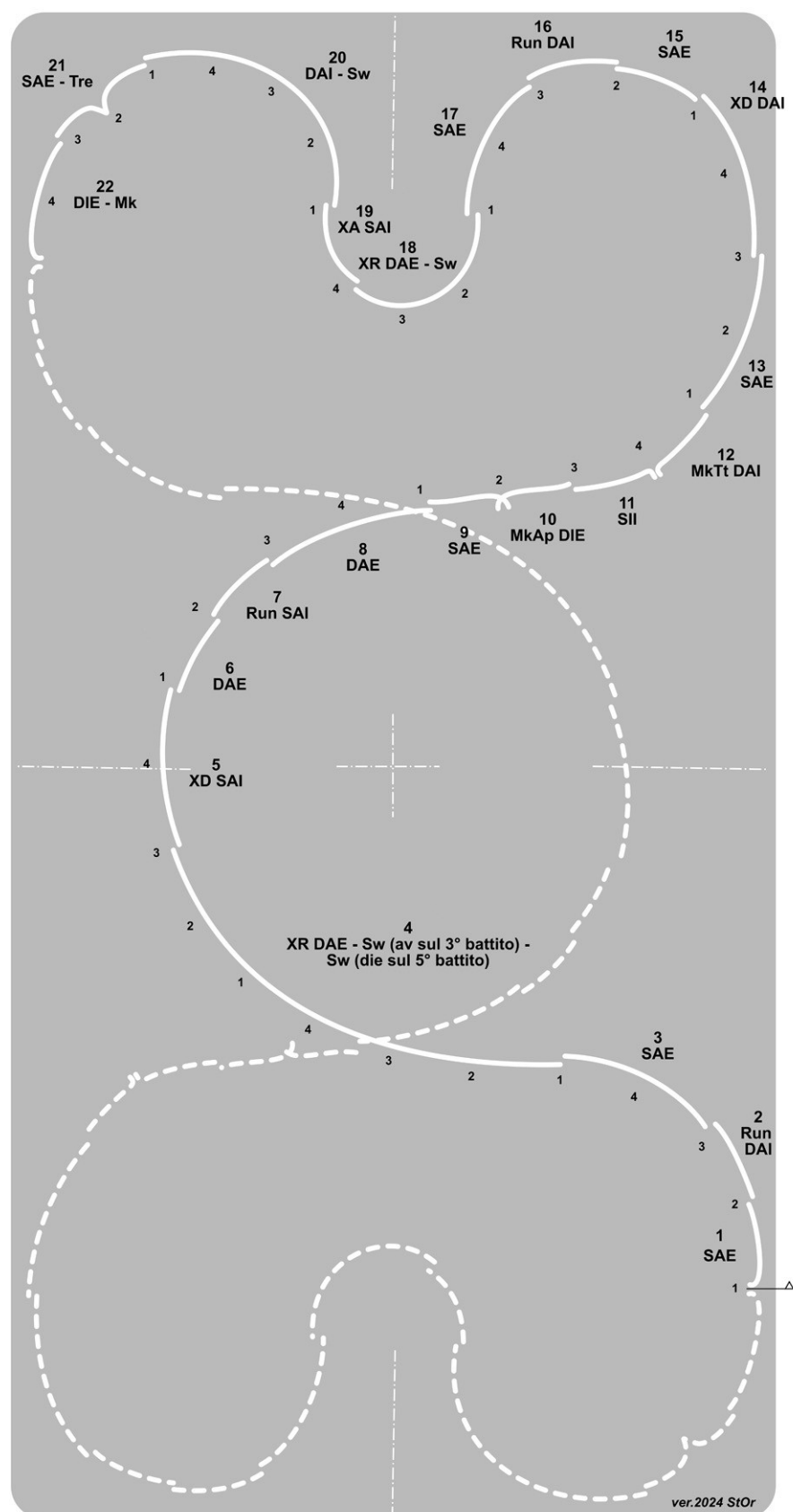
Passo 21 SAE - Tre (1+1: 2 battiti) è una spinta, seguita da un Tre eseguito sul 2° battito eseguito in prossimità dell'angolo della pista; il **passo 22 DIE - MK** (2 battiti) l'ultimo passo della danza è una spinta indietro esterna seguita da un mohawk per riprendere l'inizio della danza, il mohawk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

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



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.

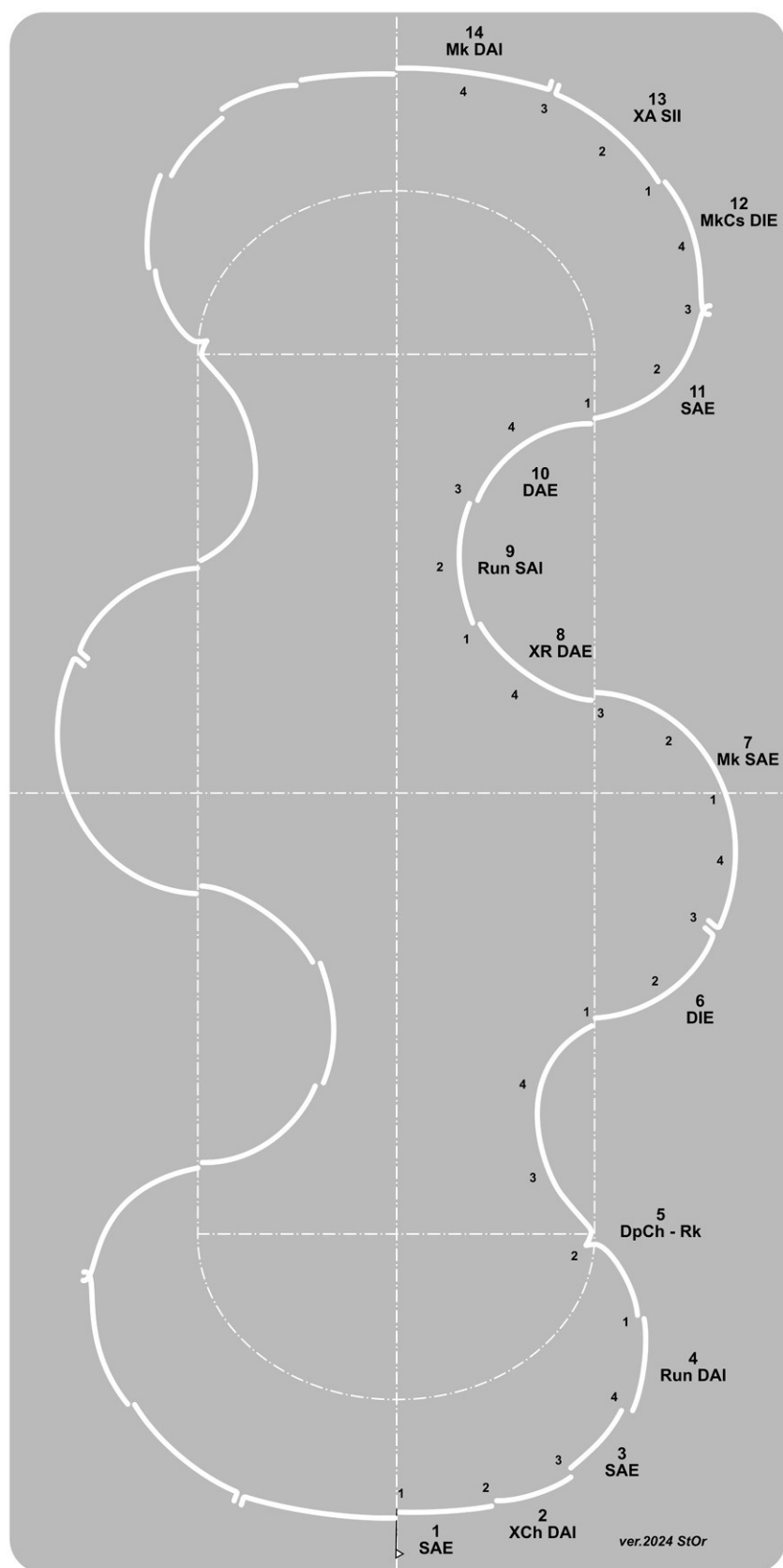
Durante il **Passo 13 XA SII** (2 battiti), con un incrociato avanti SII direzionato verso il lato corto della pista).

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

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).

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª 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		



DANZA	METRONOMO	MUSICA	CD/Traccia
1° GRUPPO			
Skaters March**	100	Skaters March	CD1 (1-2-3)
Balanciaga**	100	Skaters March	CD1 (1-2-3)
Twelve Step	100	Skaters March	CD1 (1-2-3)
Bounce Boogie***	104	Boogie	Boogie
Denver Shuffle***	100	Denver Shuffle	CD1 (7-8-9)
Country Polka*	100	Country Polka	CD1 (4-5-6)
La Vista Cha cha***	108	La Vista Cha cha	WS
2° GRUPPO			
Glide Waltz	120	Valzer Europeo	CD2 (10-11-12)
Dutch Waltz	126	Valzer Stright	CD2 (1-2-3)
The Swing Waltz**	138	Valzer Westminster	CD2 (16-17-18)
Double Cross Waltz***	138	Valzer Viennese	CD2 (13-14-15)
Kinder Waltz*	120	Valzer Europeo	CD2 (10-11-12)
Stright Waltz	126	Valzer Stright	CD2 (1-2-3)
Little Waltz	138	Valzer Viennese	CD2 (13-14-15)
3° GRUPPO			
Society Blues	92	Ritmo Blues	CD2 (22-23-24)
City Blues***	88	Dench Blues	CD1 (22-23-24)
Academy Blues*	92	Ritmo Blues	CD2 (22-23-24)
Ritmo Blues*	92	Ritmo Blues	CD2 (22-23-24)
Southland Swing	96	Keats Foxtrot	CD2 (28-29-30)
Foxtrot Swing	104	Swing Foxtrot	CD2 (25-26-27)
Olympic Foxtrot	104	Swing Foxtrot	CD2 (25-26-27)
Keats Foxtrot	96	Keats Foxtrot	CD2 (28-29-30)
Rocker Foxtrot	104	Rocker Foxtrot	CD2 (31-32-33)
4° GRUPPO			
Carlos Tango*	96	Tango Argentino	CD1 (34-35-36)
Casino Tango***	104	Tango Imperial	CD1 (25-26-27)
Progressive Tango**	104	Tango Imperial	CD1 (25-26-27)
Tara Tango***	104	Tango Imperial	CD1 (25-26-27)
Werner Tango	100	Tango Harris	CD1 (28-29-30)
Canasta Tango**	100	Tango Siesta	CD1 (31-32-33)
Siesta Tango***	100	Tango Siesta	CD1 (31-32-33)
Kent Tango**	100	Tango Siesta	CD1 (31-32-33)
Florinda Tango***	104	Tango Imperial	CD1 (25-26-27)

***Danze con obbligo di incrocio dell'asse longitudinale in piste fino a 20x40 compreso**

****Danze con obbligo di incrocio dell'asse longitudinale in piste fino a 22x44 compreso**

*****Danze con obbligo di incrocio dell'asse longitudinale in piste fino a 25x50 compreso**

