



ARTISTICO MANUALE DANZE 2025

SIRI Scuola Italiana Roller International

SOMMARIO

SEGNI E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI.....	3
COPPIE DANZA.....	6
CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	6
GIOVANISSIMI.....	6
AND FOXTROT (Coppia).....	6
ESORDIENTI.....	10
CARLOS TANGO (Coppia).....	10
G-REGGAE (Coppia).....	13
ALLIEVI.....	17
LITTLE WALTZ (Coppia).....	17
CUMBIA ARGENTINA (Coppia).....	21
CADETTI.....	26
14 PASSI (Coppia).....	26
JEUNESSE.....	30
IMPERIAL TANGO (Coppia).....	30
JUNIORES.....	34
GOLDEN SAMBA (Coppia).....	34
SENIORES.....	41
ITALIAN FOXTROT (Coppia).....	41
CATEGORIE NAZIONALI.....	48
ESORDIENTI REGIONALI.....	48
AND FOXTROT (Coppia).....	48
ALLIEVI REGIONALI.....	52
G-REGGAE (Coppia).....	52
NAZIONALE "A".....	56
DENVER SHUFFLE (Coppia).....	56
SWING FOXTROT (Coppia).....	59
NAZIONALE "B".....	62
LITTLE WALTZ (Coppia).....	62
WERNER TANGO (Coppia).....	66
NAZIONALE "C".....	70
TUDOR VALZER (Coppia).....	70
SIESTA TANGO (Coppia).....	74
NAZIONALE "D".....	77
KILIAN (Coppia).....	77
ROCKER FOXTROT (Coppia).....	81
SOLO DANCE.....	85
CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	85
GIOVANISSIMI.....	85
AND FOXTROT (Solo dance).....	85
ESORDIENTI & NAZIONALE ALLIEVI (REGGAE).....	89
CARLOS TANGO (Solo dance).....	89
G-REGGAE (Solo dance).....	92

ALLIEVI & NAZIONALE CADETTI (CUMBIA).....	96
LITTLE WALTZ (Solo dance).....	96
CUMBIA ARGENTINA (Solo dance).....	101
CADETTI & NAZIONALE JEUNESSE.....	105
FEDERATION FOXTROT (Solo dance).....	105
JEUNESSE & NAZIONALE JUNIORES.....	109
IMPERIAL TANGO (Solo dance).....	109
JUNIORES & NAZIONALE SENIORES.....	112
DENCH BLUES (Solo dance).....	112
SENIORES.....	116
MIDNIGHT BLUES (Solo dance).....	116
DANZE NAZIONALI.....	122
DIVISIONE NAZIONALE ESORDIENTI.....	122
GLIDE VALZER (Solo dance nazionale).....	122
CITY BLUES (Solo dance).....	125
PROGRESSIVE TANGO (Solo dance nazionale).....	128
DIVISIONE NAZIONALE ALLIEVI.....	131
BALANCIAGA (Solo dance nazionale).....	131
RITMO BLUES (Solo dance nazionale).....	134
CANASTA TANGO (Solo dance).....	137
DIVISIONE NAZIONALE "A".....	140
DENVER SHUFFLE (Solo dance).....	140
DUTCH VALZER (Solo dance nazionale).....	143
SWING FOXTROT (Solo dance).....	146
DIVISIONE NAZIONALE "B".....	149
SOUTHLAND SWING (Solo dance).....	149
KINDER VALZER (Solo dance).....	152
WERNER TANGO (Solo dance).....	155
DIVISIONE NAZIONALE "C".....	158
SWING VALZER (Solo dance).....	158
ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale).....	161
KENT TANGO (Solo dance).....	164
DIVISIONE NAZIONALE "D".....	167
BOUNCE BOOGIE (Solo dance nazionale).....	167
TARA TANGO (Solo dance nazionale).....	170
KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale).....	173

SEGNI 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"		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]		
	Slip (Sl) [Slip]	Cambiofilo (~) ["Change-edge" (/)]]		
		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)	
	Twizzle (Tw) [Twizzle]	Slalom (Sl) [Slalom]	(Su 8 ruote con cambio di filo)	
Esterno (E) [Outside] (Contro volta+ 1/4 di Tre)				
Interno (I) [Inside]				
Vigna (Vg) [Vigna]	Mezzo tre + Incrociato spinto			
Rotazioni cambiando piede	Mohawk (Mk) [Mohawk]	[Half three turn + XS]		
		Aperto (Ap) [Open]		
		Chiuso (Cs) [Closed]		
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]		
	Choctaw (Cw) [Choctaw]	Inverso (Iv) [Inverted]		
		Aperto (Ap) [Open]		
		Chiuso (Cs) [Closed]		
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]		
	Rotazioni sullo stesso piede	Tre (3t) [Three]	Inversa (Iv) [Inverted]	
			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		Americano	Termina con i piedi in posizione parallela (Posizione "And")	
			Termina con uno swing	
Controtre (Bk) [Bracket]		Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]	
			Dietro (D) [Backward]	
	Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]		
Controvolta (Ct) [Counter]		Dietro (D) [Backward]		
	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]		
		Dietro (D) [Backward]		

		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]	
			Dietro (D) [Backward]	
	Volta (Rk) [Rocker]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]	
			Dietro (D) [Backward]	
		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]	
			Dietro (D) [Backward]	
	Boccola (Lp) [Loop]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]	
			Dietro (D) [Backward]	
		Interno (I) [Inside]	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	

AND FOXTROT (Coppia)

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

Questa è una danza semplice ed introduttiva. La presa è in **Kilian incrociata: Questa posizione è una variazione della Kilian a braccia incrociate in cui il braccio sinistro della donna va dietro la schiena dell'uomo a completare la presa.**

La "And" Foxtrot è composta di sei lobi formati da Spinte, Chasse, Run, e obbligatoriamente parallele posizioni "and". Tre lobi sono pattinati in senso anti-orario e altri tre in senso orario. Lo scopo principale di questa danza è far sì che i giovani pattinatori lavorino sulla memoria muscolare al fine di eseguire un corretto richiamo della gamba libera in una posizione del pattino chiusa e parallela così da ottenere qualità nel cambio di piede portante. Quando si richiama la gamba libera in posizione "and", il pattinatore, idealmente, dovrebbe guadagnare velocità con questo movimento mantenendo il filo esterno prima di cambiare piede (cuspidè).

Tutti i lobi terminano su un filo esterno di 4 battiti. È obbligatorio che nei primi 2 battiti la gamba libera sia tenuta dietro e negli ultimi 2 battiti la gamba libera sia tenuta in una chiara posizione "and".

Nell'esecuzione di questa danza tutti gli chasse e le posizioni "and" obbligatorie devono essere fatte con il pattino libero parallelo alla pista e con una distanza dal pavimento non inferiore a 1/2 ruota.

Il primo lobo è composto da:

Passo 1 SAE (2 battiti) direzionato al lato corto della pista;

Passo 2 Ch DAI (2 battiti) che deve essere fatto su un filo interno molto accentuato terminando vicino alla barriera del lato lungo;

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

Il secondo lobo, che inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, è formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione “and”.

Il terzo lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse longitudinale. È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione “and”. L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il quarto lobo, inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione “and”.

Il quinto lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse trasversale. È formato dal **Passo 13 SAE** (2 battiti), **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti) e **Passo 15 SAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 9 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione “and”. L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il sesto lobo, inizia verso l'asse trasversale e termina verso il lato corto della pista, È formato dal **Passo 16 DAE** (2 battiti), **Passo 17 Run SAI** (2 battiti) e **Passo 18 DAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 12 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione “and”. L'ultimo passo (passo 18) inizia sull'asse longitudinale

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 9 - deve iniziare sull'asse trasversale

Passo 18 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

Key points – And Foxtrot Coppia

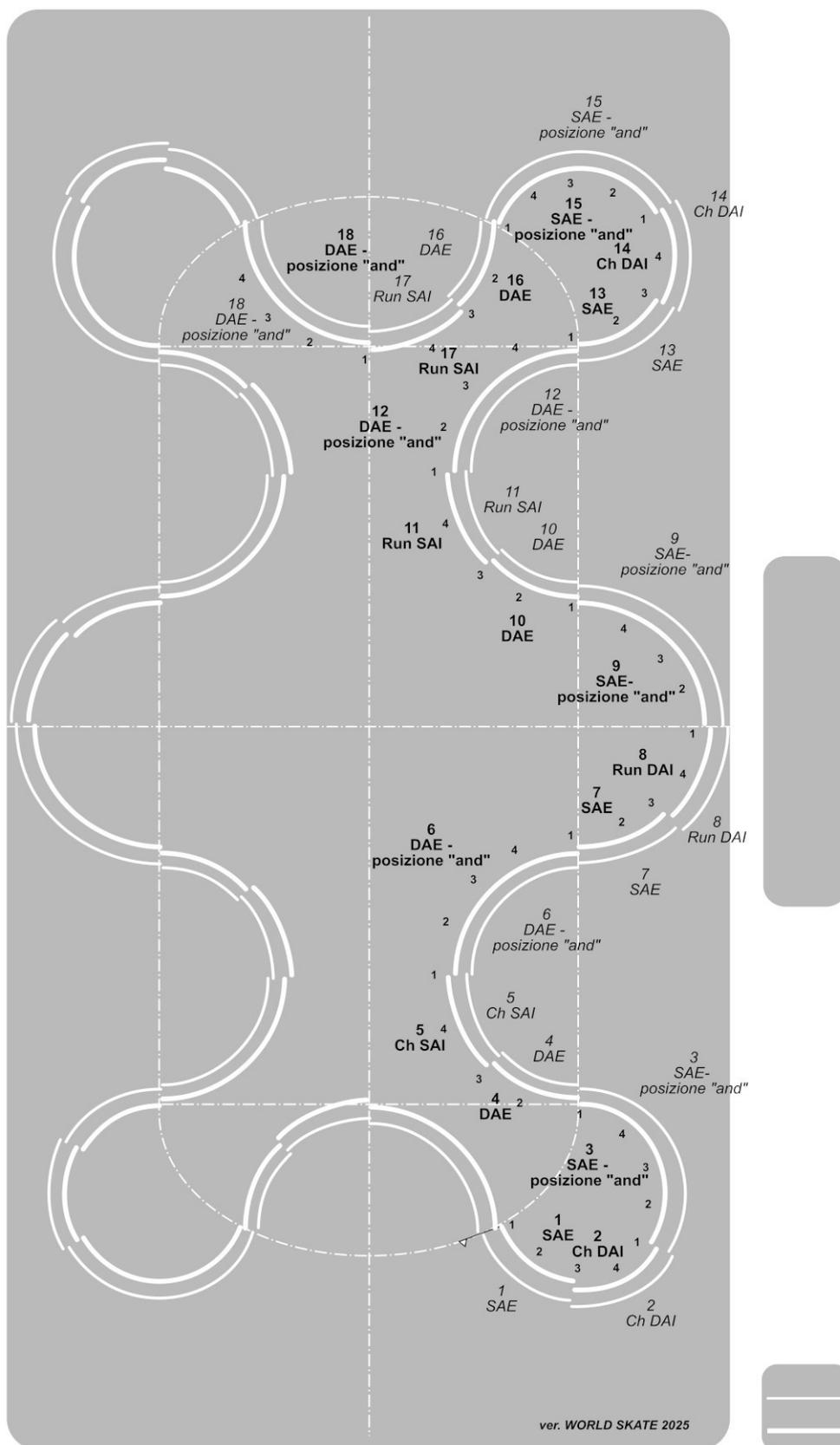
Sezione 1

1. **Passo 3 SAE – “And” position** (2+2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo esterno.
2. **Passo 11 Run SAI** (2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica del Run senza incrociare la traccia del precedente piede portante e senza deviazioni dal filo interno;
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo interno.
3. **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti) per entrambi:
 - Correttezza del tempo del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica dello Chasse su un netto filo interno;
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo interno.

4. **Passo 18 DAE – “And” position** (2+2 battiti) per entrambi:
- Tempo corretto del passo;
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo esterno.

Lista dei passi – And Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL’UOMO
1° SEZIONE				
Kilian incrociata	1	SAE	2	SAE
	2	Ch DAI	2	Ch DAI
	3	SAE – Pos. “and”	2+2	SAE – Pos. “and”
	4	DAE	2	DAE
	5	Ch SAI	2	Ch SAI
	6	DAE – Pos. “and”	2+2	DAE – Pos. “and”
	7	SAE	2	SAE
	8	Run DAI	2	Run DAI
	9	SAE – Pos. “and”	2+2	SAE – Pos. “and”
	10	DAE	2	DAE
	11	Run SAI	2	Run SAI
	12	DAE – Pos. “and”	2+2	DAE – Pos. “and”
	13	SAE	2	SAE
	14	Ch DAI	2	Ch DAI
	15	SAE – Pos. “and”	2+2	SAE – Pos. “and”
	16	DAE	2	DAE
	17	Run SAI	2	Run SAI
	18	DAE – Pos. “and”	2+2	DAE – Pos. “and”



CARLOS TANGO (Coppia)

Musica:	Tango 4/4
Tempo:	96 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, è in direzione del lato lungo della barriera seguito dal **Passo 2 run DAI** un progressivo (1 battito), parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE + tap down (Tocco dietro) (4 battiti totali) è una spinta mantenuta in esterno per tutti e quattro i battiti di cui, i primi tre caratterizzati da un'estensione della gamba libera destra dietro e da un leggero tocco a terra di questa con la ruota anteriore interna (sul 3° battito); il quarto battito è in posizione "and" in preparazione al passo successivo. La direzione è verso il lato corto della barriera.

Passo 4 DpCh DAI + tap down (Tocco avanti) (di 4 battiti totali) è un dropped chasse mantenuto in interno per tutti e quattro i battiti di cui, i primi tre caratterizzati da un'estensione avanti della gamba libera e da un leggero tocco a terra con la ruota anteriore esterna del pattino sinistro (sul 3°battito); il quarto battito è in posizione "and" in preparazione del passo successivo.

Il passo 4 incrocia l'asse longitudinale sul 3° battito e rappresenta il top del lobo di curva scorrendo pressoché parallelo al lato corto.

I Passi: 5 SAE (1 battito) spinta, **Passo 6 Ch DAI** (1 battito) uno chasse, **Passo 7 SAE** (1 battito) spinta, sono in direzione del lato lungo della barriera seguiti dal **Passo 8 Run DAI** un progressivo (1 battito), che curvando, si porta quasi parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing sul 3° battito che punta inizialmente contro il lato lungo della barriera, si porta parallela a questa e poi arriva sulla base-line in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 10 DAE (1 battito) spinta, in direzione dell'asse longitudinale seguito dal **Passo 11 Run SAI** un progressivo (1 battito), che curvando, si porta quasi parallelo all'asse longitudinale.

Passo 12 DAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing della gamba libera avanti sul 3° battito che incrocia l'asse trasverso sul 2° battito e da parallelo all'asse longitudinale si conclude verso il lato lungo della barriera, incrociando la base-line sul 4° battito.

Passi di riferimento:

Passo 4 – deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso.

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

Key points -Carlos Tango coppia

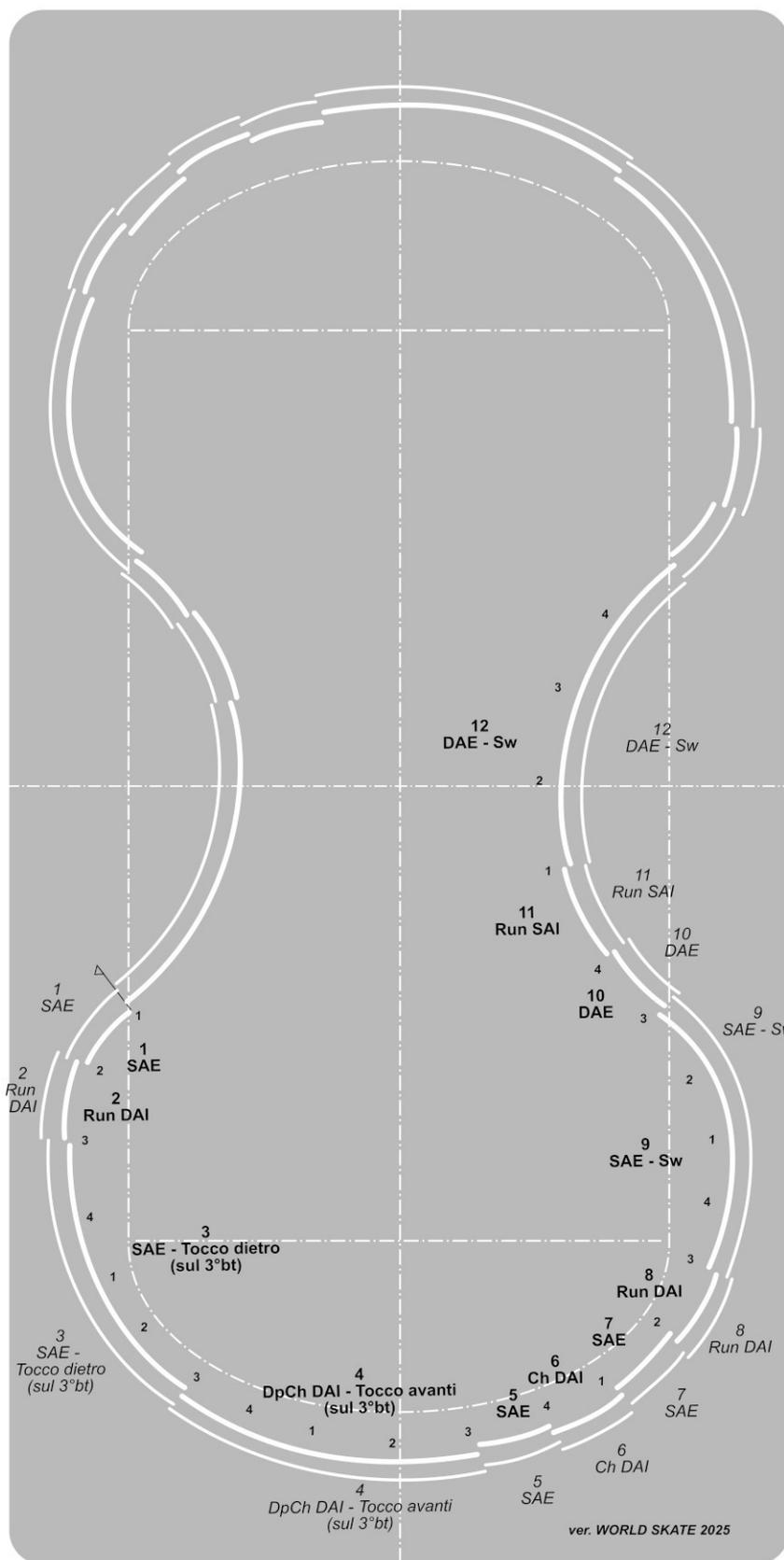
Sezione 1

- Passo 3 SAE + tap down (Tocco dietro)** (2+1+1 battiti):

- Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta, con piedi chiusi e paralleli, piazzata su un chiaro filo esterno
 - corretta esecuzione tecnica del “tap down” sul 3° battito con il tocco della sola ruota interna anteriore (solo una ruota) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap down
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere vicina senza separazioni.
2. **Passo 4 DpCh DAI + tap down (Tocco avanti)** (2+1+1 totali)
- Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta, con piedi chiusi e paralleli, piazzata su un chiaro filo interno(esso inizia con una “and position”)
 - corretta esecuzione tecnica del “tap down” sul 3° battito con il tocco della sola ruota esterna anteriore (solo una ruota) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere vicina senza separazioni.
3. **Passo 9 SAE - Sw** (2+2 battiti):
- Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e uno swing avanti sul 3° battito
 - senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere vicina senza separazioni
4. **Passo 12 DAE - Sw** (2+2 battiti):
- Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e uno swing avanti sul 3° battito
 - senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere vicina senza separazioni.

Lista dei passi – Carlos Tango 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 – Tocco dietro	2+1+1	SAE – Tocco dietro
	4	DpCh DAI – Tocco avanti	2+1+1	DpCh DAI – Tocco avanti
	5	SAE	1	SAE
	6	Ch DAI	1	Ch DAI
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE – Sw	2+2	SAE – Sw
	10	DAE	1	DAE
	11	Run SAI	1	Run SAI
	12	DAE – Sw	2+2	DAE – Sw



G-REGGAE (Coppia)

Musica:	Reggae 4/4
Tempo:	84 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta diretta verso la barriera laterale corta.

Passo 2 Run DAI (1 battito) e **Passo 3 SAE** (1 battito) sono serie di passi diretti verso la barriera laterale lunga.

Passo 4 Ch DAI (1 battito) chasse eseguito parallelamente alla barriera laterale lunga.

Passo 5 SAE (2 battiti) spinta che inizia vicino alla barriera lunga e curva verso l'asse longitudinale.

Passo 6 DAE (2 battiti) è una spinta che inizia e termina sulla baseline su un chiaro filo esterno.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta e **Passo 8 Run DAI** (1 battito) è un progressivo. Passo 7 punta leggermente verso la barriera laterale lunga e finisce parallelamente ad essa. Passo 8 curva allontanandosi dalla barriera laterale lunga e curva verso l'asse lungo.

Passo 9 SAE (2 battiti) è una spinta su un filo esterno forte che è diretta verso l'asse lungo, curva parallela e vicino all'asse corto.

Passo 10 XR DAE (1 battito) un cross roll su un filo esterno di un battito.

Passo 11 Run SAI (1 battito) è un progressivo su un filo interno eseguito su una curva verso l'asse corto.

Il **passo 12 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno eseguito parallelamente all'asse lungo. Questo passo interseca l'asse corto sul secondo battito.

Il **passo 13 Run SAI**(2 battiti), il **passo 14 DAI** (2 battiti), il **passo 15 SAI** (2 battiti) e il **passo**

16 DAI(2 battiti) sono spinte sui fili interni, con i piedi posti in una posizione angolata che inizia da una posizione "and".

Il **passo 17 SAE**(1 battito), il **passo 18 Run DAI** (1 battito) e il **passo 19 SAE** (2 battiti) sono una serie di passi che iniziano vicino alla barriera laterale lunga e terminano verso l'asse lungo.

Passo 20 XR DAE (1 battito) un cross-roll su un filo esterno di un battito.

Passo 21 Ch SAI (1 battito) è uno chasse su un filo interno eseguito su una curva che punta verso l'asse longitudinale.

Il **passo 22 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno di 2 battiti. Questo passo inizia sull'asse lungo e si sposta in direzione della barriera laterale corta.

PASSI DI RIFERIMENTO:

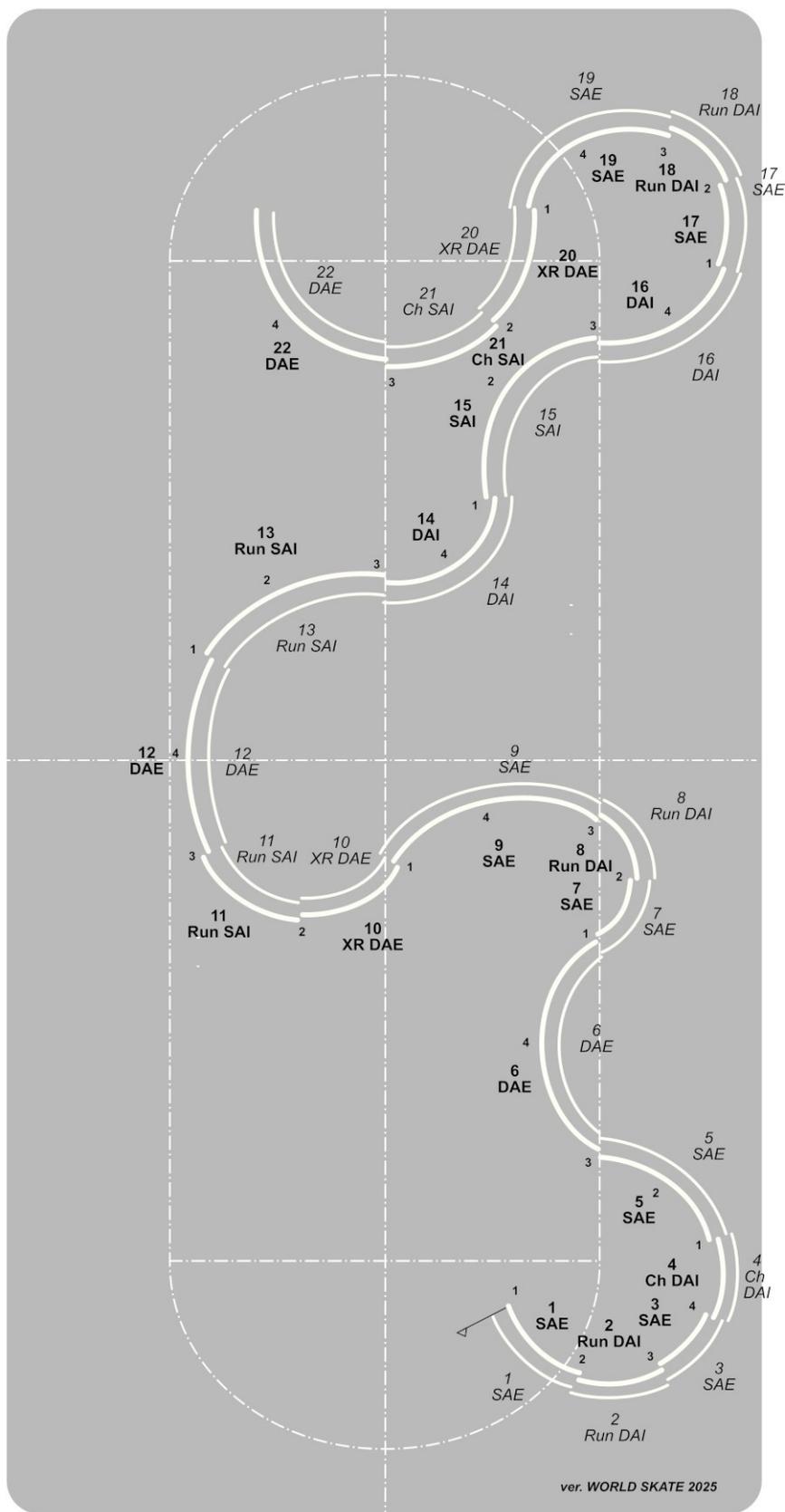
Passo 12 - deve iniziare prima dell'asse corto e terminare dopo;

Passo 22 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passo 5 SAE** (2 battiti) e **Passo 6 DAE** (2 battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi.
 - Corretta esecuzione tecnica dei **passi sui fili esterni di 2 battiti ciascuno**, con i piedi vicini e paralleli.
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 5 e 6**.
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian.
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.
2. **Passo 10 XR DAE** (1 battito) e **passo 11 Run SAI** (1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del cross roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito e un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Run senza incrociare il tracciato della gamba (pattinante) precedente;
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian;
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione.
3. **Passo 15 SAI** (2 battiti) e **Passo 16 DAI**(2 battiti).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Corretta esecuzione tecnica dei passi sui fili interni di 2 battiti ciascuno, con i piedi vicini e in posizione angolata "and";
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 15 e 16**.
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian.
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.
4. **Passo 20 XR DAE** (1 battito) e **Passo 21 Ch SAI**(1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del **cross roll**, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito, con un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello **chasse** con un chiaro sollevamento del piede libero parallelo dalla pista, mantenendo il filo interno per un battito;
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian;
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.

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	1	SAE
	4	Ch DAI	1	Ch DAI
	5	SAE	2	SAE
	6	DAE	2	DAE
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	XR DAE	1	XR DAE
	11	Run SAI	1	Run SAI
	12	DAE	2	DAE
	13	Run SAI	2	Run SAI
	14	DAI	2	DAI
	15	SAI	2	SAI
	16	DAI	2	DAI
	17	SAE	1	SAE
	18	Run DAI	1	Run DAI
	19	SAE	2	SAE
	20	XR DAE	1	XR DAE
	21	Ch SAI	1	Ch SAI
	22	DAE	2	DAE



LITTLE WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	132 battiti al minuto
Posizioni:	Chiusa
Schema:	Obbligato

La danza è pattinata in posizione Valzer.

I Passi 1 DAE, 2 Ch SAI e 3 DAE formano un lobo centrale che inizia verso l'asse lungo, con il passo 2 che termina parallelo ad essa e il passo 3 puntando alla barriera del lato lungo. I passi devono essere eseguiti su fili corretti senza alcuna deviazione del filo alla fine del passo 3.

I Passi 4 SAE, 5 Ch DAI e 6 SAE formano un lobo che inizia verso la barriera del lato lungo, il passo 5 è parallelo ad essa e il passo 6 punta all'asse longitudinale. I passi devono essere eseguiti su fili corretti senza deviazione del filo fino alla fine del passo 6.

I Passi 7 DAE, 8 Ch SAI e 9 DAE formano un altro lobo centrale, eseguito come il primo. Tutti e tre i lobi dovrebbe essere simmetrici, con aderenza alla linea di base.

Passo 10 SAE (per l'uomo) e **DIE** (per la donna) dovrebbero essere puntati verso il lato lungo della barriera su chiari fili esterni e il **passo 11 Ch DAI** (per l'uomo) e **Ch SII** (per la donna) diventa parallelo ad esso.

Passo 12 SAE - Tre (per l'uomo) e **DIE** (per la donna): il Tre per l'uomo dovrebbe essere eseguito sul terzo battito del passo e girato dolcemente e non saltato. La donna dovrebbe permettere all'uomo di superarla senza problemi durante l'esecuzione del Tre dove è richiesta una rotazione controllata.

Passo 13 DIE - Sw (per l'uomo) e **Mk SAE - Sw** (per la donna): la donna dovrebbe eseguire il mohawk con i piedi vicini e lo swing dovrebbe essere eseguito su un filo esterno chiaro che dovrebbe terminare nella direzione dell'asse trasverso. La gamba libera dovrebbe essere estesa (davanti per l'uomo e dietro per la donna) per i primi tre battiti ed oscillare sul quarto battito del passo.

Passo 14 SIE (per l'uomo) e **DAE** (per la donna): la direzione di questo passo deve essere verso l'asse trasverso con un evidente cambio di inclinazione rispetto al passo precedente.

Passo 15 Ch DII (per l'uomo) e **Ch SAI** (per la donna) è essere uno chasse eseguito con i piedi vicini su fili interni e **Passo 16 SIE** (per l'uomo) e **DAE** (per la donna) che finisce in direzione del lato corto della barriera, mantenendo il filo esterno per tutti e tre

battiti del passo.

Il passo 17 DIE (per l'uomo) e **SAE** (per la donna) inizia in direzione del lato corto della barriera e dà inizio alla curva dell'ultimo lobo della danza.

Passo 19 DIE (per l'uomo) e **SAE - Tre** (per la donna) sono eseguiti senza deviazioni dalla curva del lobo. Il Tre per la donna dovrebbe essere eseguito sul terzo battito del passo e dovrebbe essere girato dolcemente e non saltato. L'uomo dovrebbe consentire alla donna

di superarlo senza difficoltà (durante l'esecuzione del Tre), dove è necessario il controllo della rotazione.

Passo 20 Mk SAE - Sw (per l'uomo) e **DIE - Sw** (per la donna): l'uomo dovrebbe eseguire il mohawk con i piedi ravvicinati e il passo dovrebbe essere pattinato su un forte filo esterno, iniziando verso il lato lungo della barriera, divenendo parallelo ad essa e finendo verso il centro pista. La gamba libera è estesa per tre battiti (dietro per l'uomo e davanti per la donna) e oscilla sul quarto battito del passo.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare sull'asse trasversale;

Passo 16 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

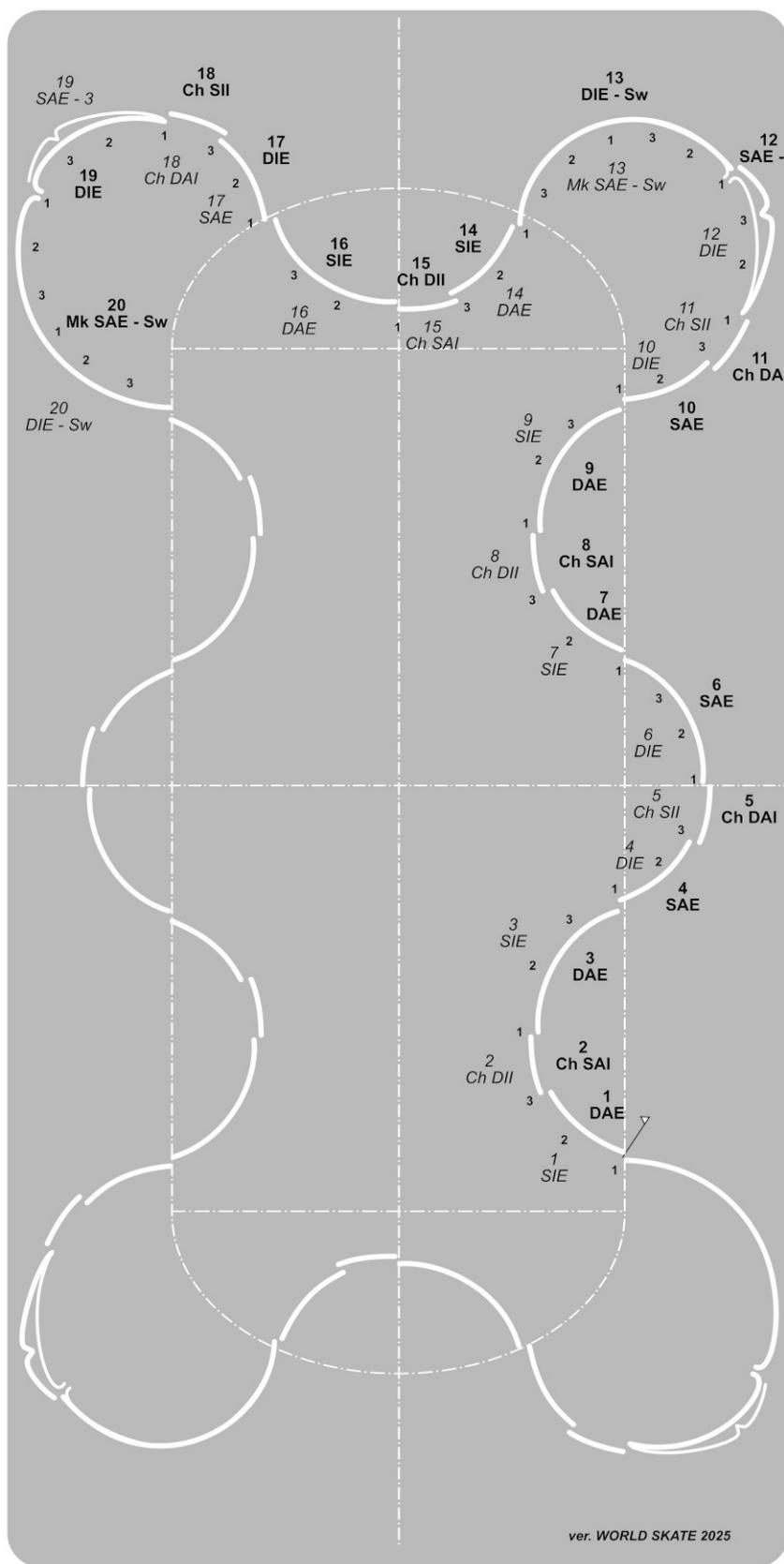
Key points – Little Waltz coppia

Sezione 1

1. **Passo 3 DAE** (per l'uomo) e **SIE** (per la donna):
 - Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 3 battiti per entrambi i partner; senza deviazioni o appiattimenti del filo;
 - Attenzione al piazzamento del passo che dovrebbe essere con piedi paralleli
 - Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
2. **Passo 12 SAE - Tre** (2+1 battiti): per l'uomo
 - Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
 - Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer
3. **Passo 14 SIE** (per l'uomo) e **DAE** (per la donna)
 - Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 2 battiti per entrambi i partner; senza deviazioni o appiattimenti del filo;
 - Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
4. **Passo 19 SAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna:
 - Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
 - Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Chiusa	1	SIE		2		DAE
	2	Ch DII		1		Ch SAI
	3	SIE		3		DAE
	4	DIE		2		SAE
	5	Ch SII		1		Ch DAI
	6	DIE		3		SAE
	7	SIE		2		DAE
	8	Ch DII		1		Ch SAI
	9	SIE		3		DAE
	10	DIE		2		SAE
	11	Ch SII		1		Ch DAI
	12	DIE	3		2+1	SAE – Tre
	13	Mk SAE – Sw		3+3		DIE – Sw
	14	DAE		2		SIE
	15	Ch SAI		1		Ch DII
	16	DAE		3		SIE
	17	SAE		2		DIE
	18	Ch DAI		1		Ch SII
	19	SAE – Tre	2+1		3	DIE
	20	DIE - Sw		3+3		Mk SAE - Sw

Schema – Little Waltz Coppia



CUMBIA ARGENTINA (Coppia)

Musica:	Cumbia 4/4
Tempo:	92 battiti al minuto
Posizioni:	Tandem - Kilian – Kilian rovescia
Schema:	Obbligato

L'evoluzione del pattinaggio di figura ha portato alla creazione di una danza con una varietà di spinte passi, fili chiari, brevi e dinamici per l'abilità del pattinatore.

La danza deve essere eseguita con energia e determinazione.

La posizione assunta dalla coppia durante il passo 1 è Tandem, il passo punta in direzione del lato lungo della barriera;

Passo 1 SCISSOR MOVE avanti interno (1+1 battito), questo movimento deve iniziare e finire con entrambi i piedi sul pavimento. Partendo con i piedi vicini in posizione angolata, entrambi i piedi devono separarsi l'uno dall'altro e riunirsi di nuovo facendo dei fili interni per un totale di 2 battiti:

-1° battito: un lobo antiorario fatto dal piede destro deve essere eseguito allo stesso tempo e simile al lobo in senso orario fatto dal piede sinistro, tenendo entrambi pattini molto separati e paralleli.

-2° battito: sempre sui fili interni entrambi i piedi devono ritornare vicini.

Passo 2 SAE (1 battito) è una spinta seguita dal **Passo 3 Run DAI** (1 battito) e il **Passo 4 SAE** (1 battito). Sono una serie di passi che curvano verso l'asse lungo. La posizione assunta dalla coppia durante il passo 2 è Kilian che viene mantenuta fino al passo 6 DpCh SAE (1 battito).

Passo 5 XD DAI (1 battito) è un incrociato dietro su un filo interno con estensione simultanea della gamba libera in avanti. Questo passo punta verso la barriera laterale corta.

Passo 6 DpCh SAE ~ I (1+ ½ battiti). Questo passo deve essere eseguito con chiaro filo esterno e cambio in interno. Il DpCh è fatto su un filo esterno per 1 battito con una simultanea estensione della gamba libera in avanti in direzione della barriera laterale corta e un chiaro cambio filo in interno in posizione "and" per ½ battito. La posizione della coppia è Kilian con la donna leggermente in avanti consentendo il passaggio alla posizione tandem al momento del cambio filo. Attenzione alla corretta inclinazione della coppia durante questo passo.

Passo 7 Ch DAE (½ battito) è uno chasse veloce. Corretta esecuzione tecnica dello chasse su un filo esterno con entrambi i piedi paralleli. La posizione della coppia durante il Passo 7 Ch DAE è Tandem.

Il prossimo gruppo di passi sono pattinati in Kilian Reverse.

Passo 8 Run SAI (2 battiti) è un progressivo che inizia sull'asse lungo e continua in direzione della barriera laterale lunga.

Passo 9 DAE (1 battito), **passo 10 Run SAI** (1 battito) e **passo 11 DAE** (2 battiti) sono una sequenza di passi eseguita su un arco poco profondo che si avvicina alla barriera laterale lunga. Questi passi devono essere pattinati con potenza.

Passo 12 MkCs SIE (2 battiti) è un Mohawk chiuso con i piedi vicini e allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante, pattinato su un filo

esterno. La coppia deve mantenere le linee parallele del corpo e la sincronizzazione dei movimenti delle gambe libere. Al momento del Ch Mk, la coppia assume la posizione Kilian.

Passo 13 MkCs DAE (1 ½ battiti) è un Mohawk chiuso su un filo esterno con i piedi vicini, eseguito con allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante.

Questo passo dà inizio ad una curva in direzione dell'asse longitudinale senza deviazione dal filo esterno fino al termine del passo. Il mohawk chiuso viene eseguito sull'asse corto. La posizione assunta dalla coppia durante questo passo è Kilian Reverse che sarà mantenuta fino al Passo 23.

Passo 14 Ch SAI (½ battito) è uno chasse veloce su un filo interno.

Passo 15 DAE (1 battito), **Passo 16 Run SAI** (1 battito), **Passo 17 DAE** (2 battiti) sono una sequenza di passi che inizialmente è diretta verso l'asse longitudinale e curva in direzione dell'asse corto. L'ultima spinta termina sull'asse corto, parallela alla barriera laterale lunga.

Passo 18 XR SAE (2 battiti) un cross roll su un filo esterno verso il lato corto della barriera. La coppia deve mantenere le linee del corpo parallele durante il cross-roll e la sincronizzazione dei movimenti delle gambe durante i passi.

Passo 19 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con i piedi vicini, pattinato su un filo interno che punta verso la barriera laterale lunga. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 20 SAE (1 battito) è una spinta e il **Passo 21 Run DAI** (1 battito) è un progressivo che termina sull'asse corto, seguito dal **Passo 21 SAE** (2 battiti), una spinta in esterno che punta in direzione della barriera corta. Questi passi devono essere eseguiti con potenza.

Passo 2 OpS DAI (2 battiti) è un open stroke.

Passo 24 MkCs SII (2 battiti) è un Mohawk chiuso con i piedi vicini e allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante, pattinato su un filo interno. La posizione assunta dalla coppia è Kilian durante questi 2 battiti.

Passo 25 MkCs DAI (1 ½ battiti) è un Mohawk chiuso su un filo interno con i piedi chiusi senza deviazione dal filo interno all'uscita del passo; la gamba libera deve essere allungata in avanti, puntando verso la barriera laterale corta. La posizione della coppia è Kilian Reverse fino al passo 30.

Passo 26 Ch SAE (½ battito) è uno chasse veloce su un filo esterno.

Passo 27 Run DAI (1 battito) è un progressivo che curva in prossimità della barriera laterale corta e **passo 28 SAE** (1 battito) è una spinta che inizia sull'asse lungo.

Passo 29 XD DAI (1 battito) è un incrociato dietro con i piedi vicini e paralleli con allungamento simultaneo della gamba libera, puntando verso la barriera laterale corta.

Passo 30 Ch SAE (1 battito) è uno chasse su un filo esterno, pattinato verso il lato lungo barriera per concludere la danza.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 8 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

Passi 13, 18 e 22 - devono iniziare sull'asse corto;

Passo 28 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

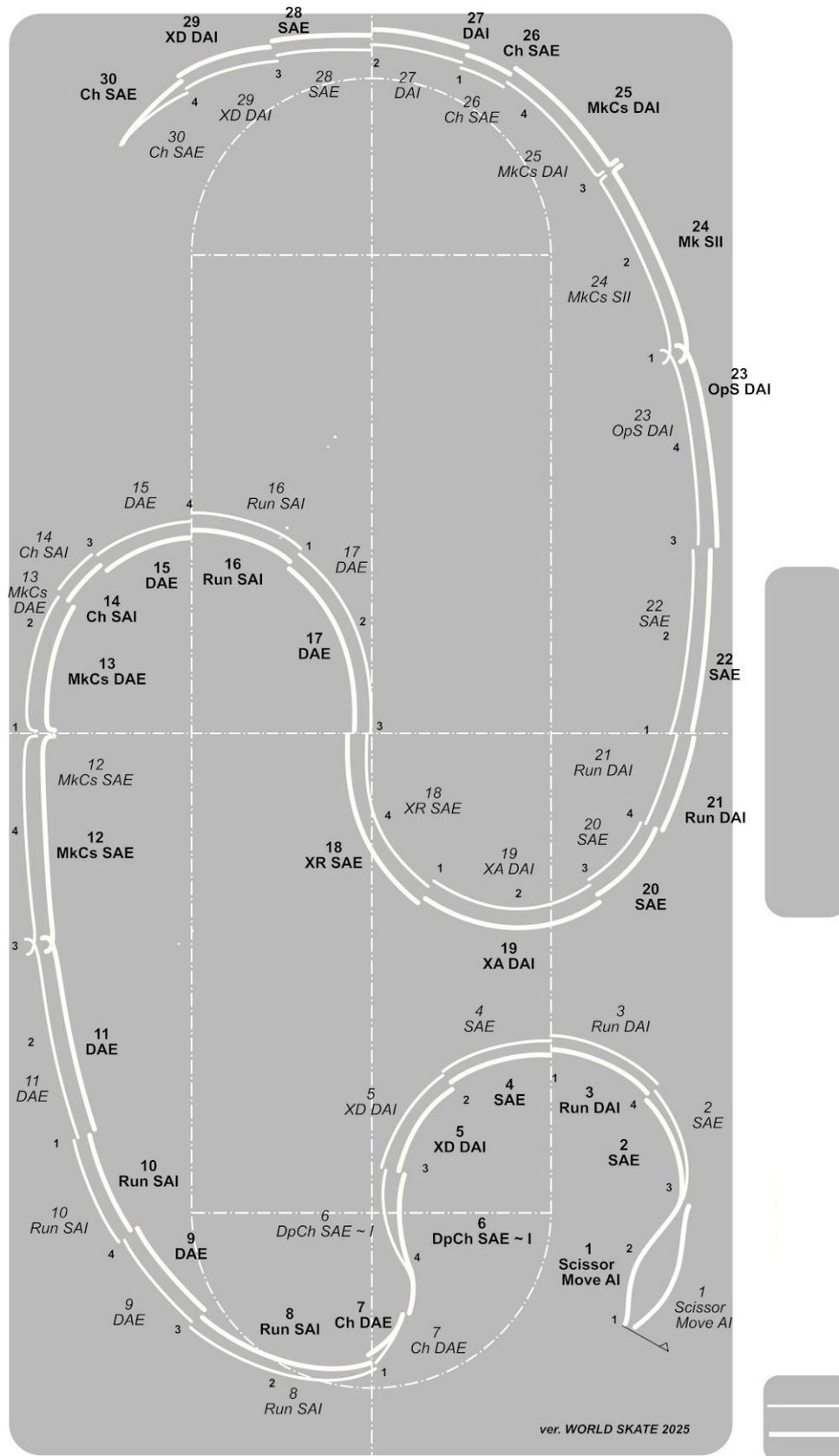
Sezione 1

1. **Passo 5 XD DAI** (1 battito) - **Passo 6 DpCh SAE ~ I** (1 + ½ battiti).
 - Tempistiche corrette del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'**incrociato dietro**, con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il DAI su un filo interno chiaro e corrette inclinazioni;
 - Tempistica corretta ed esecuzione tecnica del **Cambio filo** con evidente cambio di inclinazione.
 - Attenzione all'unisono dei movimenti delle gambe libere.
2. **Passo 12 MkCs SIE** (2 battiti) - **Passo 13 MkCs DAE** (1 ½ battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - Esecuzione tecnica corretta di entrambi i **Mohawk chiusi** con piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo entrambe le rotazioni;
 - Nessuna deviazione dai fili esterni.
3. **Passo 18 XR SAE** (2 battiti) - **Passo 19 XA DAI** (2 battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del **cross-roll**, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 2 battiti, con un'adeguata inclinazione del corpo e senza separazione della presa dei pattinatori;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'**incrociato avanti**, con piedi vicini e paralleli prima di eseguire il DAI su un filo interno chiaro.
 - Attenzione all'unisono dei movimenti delle gambe libere
4. **Passo 24 MkCs SII** (2 battiti) - **Passo 25 MkCs DAI** (1 ½ battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi.
 - Esecuzione tecnica corretta di entrambi i **Mohawk chiusi** con piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo entrambe le rotazioni.
 - Nessuna deviazione dai fili interni.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
Tandem	1	Scissor move Avanti Interno		1+1		Scissor move Avanti Interno
Kilian	2	SAE		1		SAE
	3	Run DAI		1		Run DAI
	4	SAE		1		SAE
	5	XD DAI		1		XD DAI
	6	DpCh SAE~I		1+½		DpCh SAE~I
Da Kilian a:	7	Ch DAE		½		Ch DAE
Kilian Reverse	8	Run SAI		2		Run SAI
	9	DAE		1		DAE
	10	Run SAI		1		Run SAI
	11	DAE		2		DAE
Kilian	12	MkCs SIE		2		MkCs SIE
Kilian Reverse	13	MkCs DAE		1+½		MkCs DAE
	14	Ch SAI		½		Ch SAI
	15	DAE		1		DAE
	16	Run SAI		1		Run SAI
	17	DAE		2		DAE
	18	XR SAE		2		XR SAE
	19	XA DAI*		2		XA DAI*
	20	SAE		1		SAE
	21	Run DAI		1		Run DAI
	22	SAE		2		SAE
	23	OpS DAI		2		OpS DAI
Kilian	24	MkCs SII		2		MkCs SII
Kilian Reverse	25	MkCs DAI		1+½		MkCs DAI
	26	Ch SAE		½		Ch SAE
	27	Run DAI		1		Run DAI
	28	SAE		1		SAE
	29	XD DAI		1		XD DAI
Tandem	30	Ch SAE		1		Ch SAE

* Il movimento della gamba libera è opzionale

Schema – Cumbia Argentina coppia



14 PASSI (Coppia)

Musica:	Marcia 4/4
Tempo:	108 battiti al minuto
Posizioni:	Valzer – Promenade - Tango parziale
Schema:	Obbligato

La danza inizia in posizione Valzer dal passo 1 al 7.

Passi 1 SAE(1 battito) spinta, **2 DAI**(1 battito) progressivo, **3 SAE** (2 battiti) spinta per l'uomo e **passo 1 DIE** spinta (1 battito), **2 SII** progressivo (1 battito), **3 DIE** (2 battiti) spinta per la donna; questi passi devono essere pattinati con buoni fili e curve profonde, prima puntando alla barriera laterale lunga e poi verso l'asse lungo.

Passi 4 DAE - Sw per l'uomo e **SIE - Sw** (2 + 2 battiti ciascuno) per la donna sono spinte orientate verso l'asse lungo, diventano parallele ad esso e terminano verso il lato lungo della barriera. Questi swing esterni devono essere pattinati su forti fili esterni per un totale di 4 battiti, con la gamba libera che oscilla sul battito 3 del passo e finendo in linea con il tracciato della gamba portante.

Passi 5 SAE per l'uomo e **DIE** per la donna (1 battito ciascuno) è una spinta rivolta verso la barriera laterale lunga e che dà inizio ad un arco circolare che poi scorrerà intorno al lato corto della pista.

Passo 6 DAI per l'uomo e **SII** per la donna (1 battito ciascuno), **passo 7 SAE** spinta per l'uomo e **DIE** spinta per la donna (2 battiti ciascuno); **Passi 7** per entrambi sono fili esterni che iniziano paralleli alla barriera laterale lunga e terminano lontano da essa.

Passo 8 Ops DAI per l'uomo è un open stroke e **passo 8 Mk SAE** per la donna (1 battito ciascuno) puntano in salita e in direzione del picco dell'arco della curva. La coppia assume, su questo passo, la posizione di Promenade.

Passo 9 MkAp SII (1 battito) per l'uomo, **passo 9 XCh DAI** (1 battito) per la donna che pattina vicino e a lato dell'uomo in posizione Tango parziale fino al passo 13, verso la barriera laterale corta.

Passi 10 DIE spinta, **11 SII** Run e **12 DIE** spinta (1 battito ciascuno) seguita dal **passo 13 XA SII** per l'uomo sono effettuati in posizione Tango parziale. Passo 10 e 11 puntano verso l'apice del lobo mentre il passo 12 (DIE per l'uomo e SAE per la donna) scorre dall'asse longitudinale per iniziare la fase discendente dell'arco sopra menzionato.

Passo 10 SAE spinta - **11 DAI** progressivo - **12 SAE** spinta (1 battito ciascuno) per la donna sono seguiti dal **passo 13 MkAp DIE** (1 battito); i passi 12 e 13 sono passi eseguiti subito dopo l'asse longitudinale e disegnano un lobo ad arco eseguito sul lato corto della pista.

Passo 14 Mk DAI per l'uomo e **SII** progressivo per la donna (2 battiti ciascuno) inizia, quest'ultimo, in posizione "and" (per la donna); entrambi i passi sono eseguiti in posizione Valzer.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 4 - deve iniziare prima dell'asse corto e terminare dopo;

Passo 12 - deve iniziare sull'asse lungo.

Key points – 14 Passi Coppia

Sezione 1

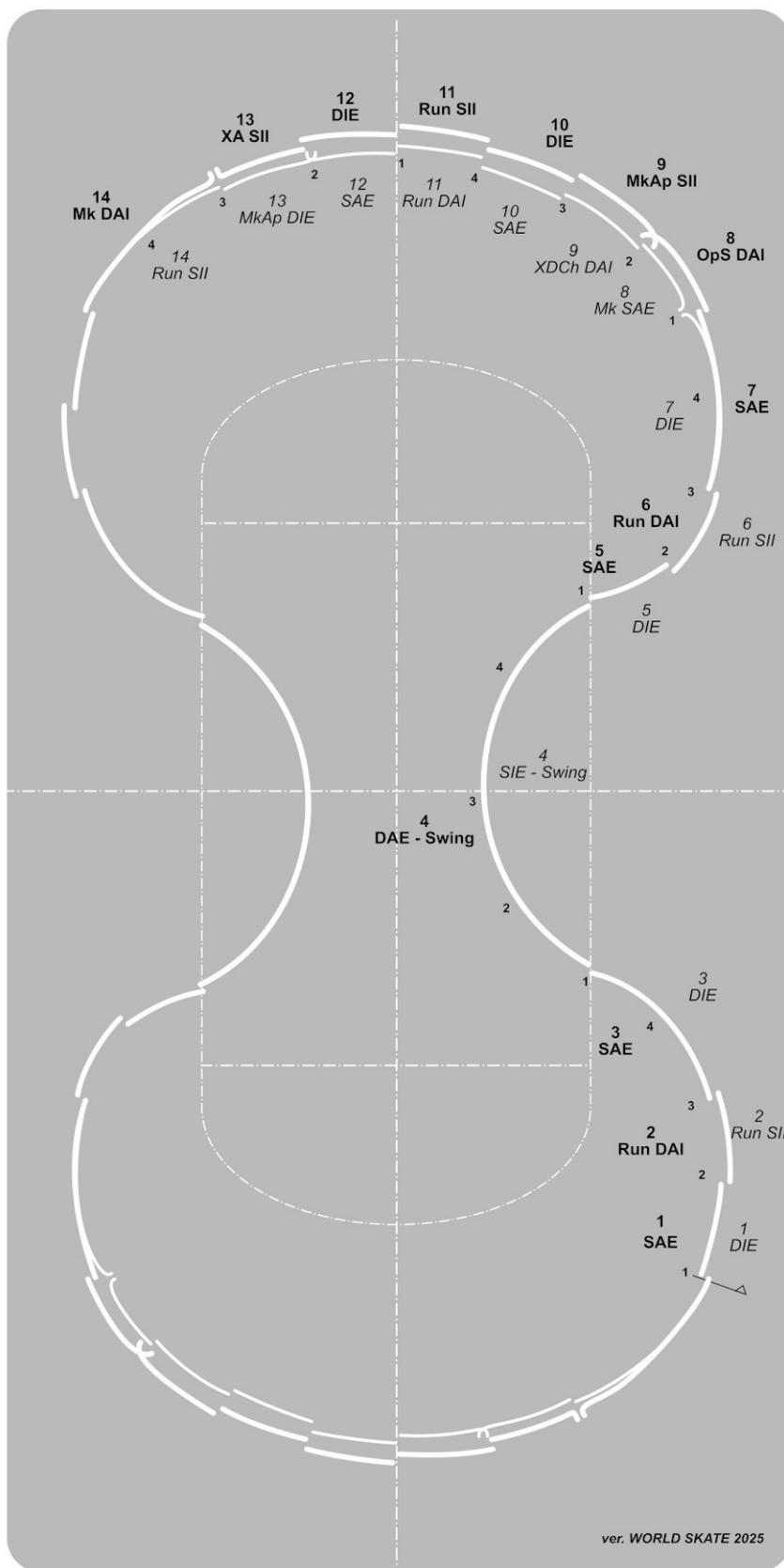
1. **Passo 4 DAE - Sw** per l'uomo **e SIE - Sw** per la donna (2 + 2 battiti) per entrambi:
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - Esecuzione tecnica corretta di entrambi gli swing con la gamba libera che viene oscillata oltre la linea del corpo sul 3° battito, senza deviazione dal filo esterno in anticipo;
 - La coppia dovrebbe essere all' unisono con le gambe libere e avere la stessa linea corretta del corpo.
2. **Passo 8: Ops DAI** (1 battito) e **Passo 9: OpMk SII** (1 battito) per l'uomo
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - corretta esecuzione tecnica dell'Open stroke su un filo interno chiaro;
 - Corretta inclinazione del corpo verso il centro della pista;
 - Corretta esecuzione del mohawk aperto, posizionando il pattino sinistro all'interno del pattino destro con piedi vicini tra loro, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
3. **Passo 8 MK SAE** (1 battito) e **passo 9 XCh DAI** (1 battito) per la donna
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - Corretta esecuzione di Mohawk, posizionando il piede sinistro sulla pista vicino al piede destro pattinante, rispettando i fili esterni richiesti prima e dopo il mohawk.
 - Esecuzione tecnica corretta del Cross-Chasse fatto con un chiaro incrocio dietro con i piedi paralleli e vicini tra loro prima di cambiare l'appoggio, assumendo successivamente una corretta posizione dello chasse su un filo chiaro per 1 battito.
4. **Passo 13 XF SII** (1 battito) per l'uomo- **Passo 12 SAE** e **passo 13 OpMk DIE** (1 battito) per la donna:
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - **Uomo**: esecuzione tecnica corretta dell'incrociato avanti con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il SII su un filo interno chiaro.
 - **Donna**: corretta esecuzione tecnica della spinta SAE senza deviazione dal filo esterno durante l'intero passo;
 - **Donna**: corretta esecuzione del Mohawk aperto, piazzando il pattino destro all'interno del pattino sinistro con piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

Per la coppia

- Attenzione all'unisono e alla sincronizzazione e vicinanza del passo 13 dei pattinatori

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
Valzer	1	DIE		1		SAE
	2	Run SII		1		Run DAI
	3	DIE		2		SAE
	4	SIE - Sw		2+2		DAE - Sw
	5	DIE		1		SAE
	6	Run SII		1		Run DAI
	7	DIE		2		SAE
Promenade	8	Mk SAE		1		OpS DAI
Tango parziale	9	XCh DAI		1		MkAp SII
	10	SAE		1		DIE
	11	Run DAI		1		Run SII
	12	SAE		1		DIE
	13	MkAp DIE		1		XA SII
Valzer	14	Run SII		2		Mk DAI

Schema – 14 Passi Coppia



IMPERIAL TANGO (Coppia)

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

La coppia inizia la danza in posizione Foxtrot

I Passi 1 SAE (1 battito), **2 DAI Run**(1 battito) e **3 SAE - Flat - Sw ~ I** sono una sequenza formata da una spinta e un progressivo che curvano verso il centro della pista.

Passo 3 SAE - Flat - Sw ~ I (2+1+1: 4 battiti totali) composto da un SAE con gamba libera tenuta dietro per due battiti, un Flat per un 1 battito con la gamba libera tenuta di fianco al piede portante, seguito da un SAI di un battito con gamba libera avanti.

Passo 4 MkAp DII (1 battito) è un mohawk aperto con posizione della gamba libera opzionale (distesa dietro o chiusa al piede portante), seguito dal **Passo 5 SIE** (1 battito), la modalità esecutiva di questo passo è opzionale (come uno stroke con la gamba libera avanti rispetto al piede portante o con la gamba libera chiusa vicino al piede portante). La coppia rilascia la presa per essere in grado di eseguire questi passi in modo indipendente.

Passo 6 Mk DAE (2 battiti), la coppia assume la posizione Kilian. Questo passo viene eseguito dopo l'asse trasverso, direzionato verso il lato lungo della pista.

Passo 7 XRoll SAE - Tre (1+1: 2 battiti totali) è un Cross roll immediatamente seguito da un Tre sul secondo battito. In questo passo i partners rimangono in posizione Kilian.

Passo 8 DIE (1 battito) seguito dal **Passo 9 XCh SII** (1 battito) un Cross-chasse, e dal **Passo 10 DIE** (2 battiti).

Passo 11 Mk SAE (1 battito) è un mohawk SAE seguito dal **Passo 12 XCh DAI** (1 battito).

Passo 13 SAE (2 battiti) seguito dal **Passo 14 MkCs DIE** (2 battiti). In questo passo la linea delle spalle della coppia deve essere in linea con la traiettoria.

La sequenza è completata dal **Passo 15 XA SII** (1 battito) un incrociato avanti e dal **Passo 16 MkDAI** (1 battito) con la posizione della gamba libera nel passo 16 opzionale (può essere distesa dietro o chiusa al piede portante)

Al completamento del passo 1, la presa diventa Foxtrot.

PASSI DI RIFERIMENTO:

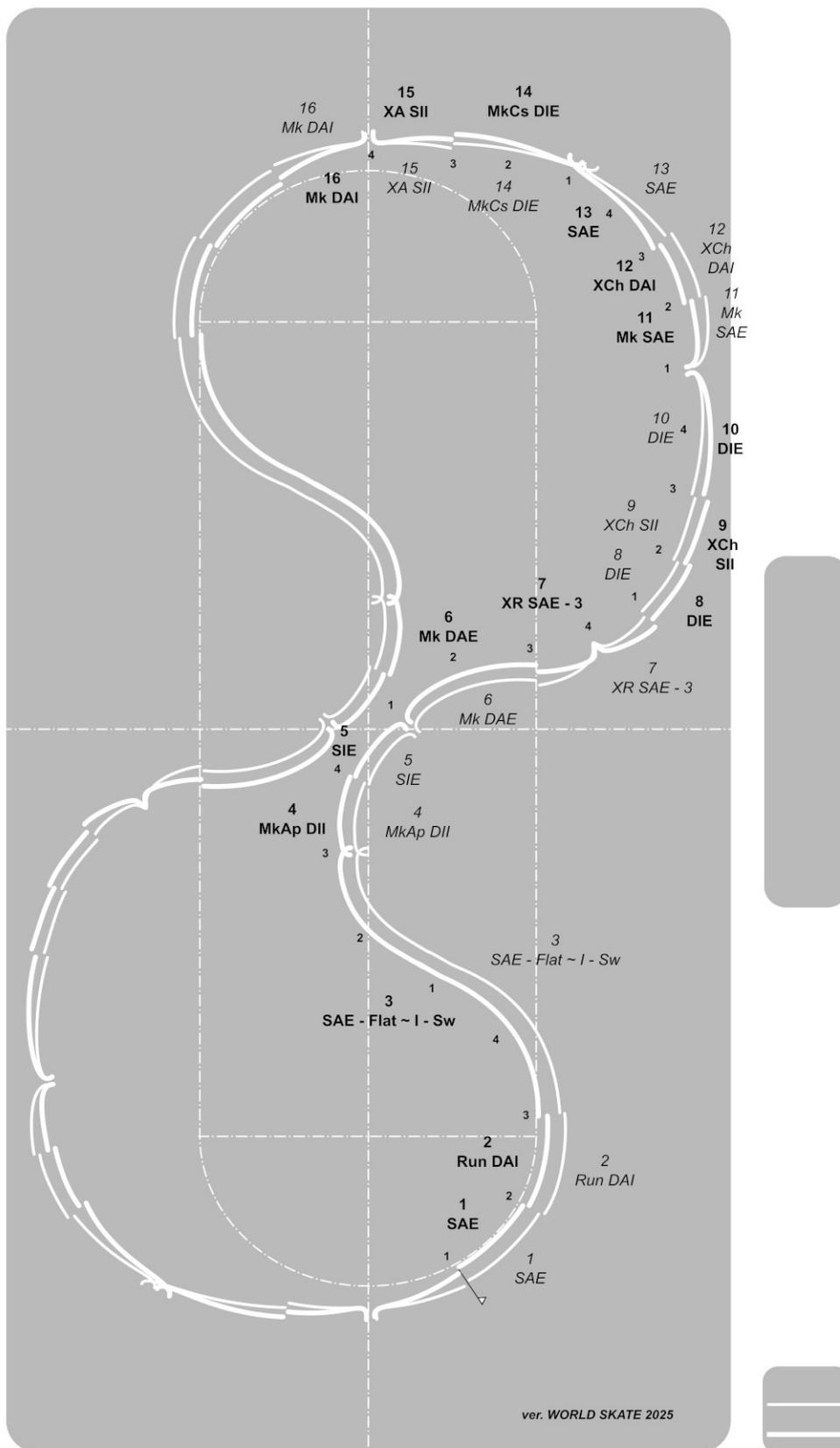
Passo 6 - deve iniziare sull'asse trasversale;

Passo 16 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

Sezione 1

1. **Passo 4 MkAp DII** (1 battito) e **Passo 5 SIE** (1 battito) per entrambi:
 - Corretto tempo del passo ;
 - Corretta esecuzione del **Mohawk Aperto**, posizionando il pattino destro all'interno del pattino sinistro, rispettando i fili richiesti prima e dopo la rotazione;
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta (stroke) SIE, eseguita su un netto filo esterno (la posizione della gamba libera è opzionale). Non ci devono essere deviazioni dal filo esterno.
 - Per la coppia: la distanza tra i pattinatori dovrebbe essere controllata e i partners dovrebbero rimanere vicini, evitando separazioni.
2. **Passo 7 XR DAE - Tre** (1+1 battiti) per entrambi:
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Cross roll** eseguito su un netto e corretto filo esterno per 1 battito, con un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Tre** girato sul 2° battito del passo, con il corretto filo prima e dopo la rotazione.
 - Per la coppia: i partners devono evitare di allontanarsi durante l'esecuzione del Tre.
3. **Passo 12 XCh DAI** (1 battito) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Cross chasse** eseguito con un corretto cross dietro, con i piedi paralleli e chiusi prima di cambiare il piede di appoggio assumendo una chiara posizione chasse sul corretto filo per 1 battito;
 - Per la coppia: Il Cross chasse deve essere eseguito simultaneamente.
4. **Passo 14 MkCs DIE**(2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo;
 - Corretta esecuzione del **Mohawk Chiuso** con i piedi ben chiusi, rispettando i fili richiesti prima e dopo la rotazione;
 - Per la coppia: l'inclinazione dei partners alla fine del Mohawk chiuso dovrebbe essere verso il centro della pista su un chiaro filo esterno.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Foxtrot	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE - Flat ~ I Sw	2+1+1	SAE - Flat ~ I Sw
Vedi note: Distacco della presa	4	MkAp DII	1	MkAp DII
	5	SIE*	1	SIE*
Kilian	6	Mk DAE	2	Mk DAE
	7	XR SAE – Tre	1+1	XR SAE – Tre
	8	DIE	1	DIE
	9	XCh SII	1	XCh SII
	10	DIE	2	DIE
	11	Mk SAE	1	Mk SAE
	12	XCh DAI	1	XCh DAI
	13	SAE	2	SAE
	14	MkCs DIE	2	MkCs DIE
	15	XA SII	1	XA SII
16	Mk DAI*	1	Mk DAI*	
* Il movimento della gamba libera è opzionale				



GOLDEN SAMBA (Coppia)

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

La danza inizia con i partner in posizione Kilian

Passo 1 SAE spinta, e **Passo 2 DAI** progressivo (1 battito ciascuno), verso la barriera del lato corto.

Passo 3 SAE (1 battito) per l'uomo, mentre la donna pattina un a spinta **SAE - Tre** ($\frac{1}{2}$ battito prima e $\frac{1}{2}$ battito dopo la rotazione del Tre), incrociando il tracciato davanti all'uomo e mantenendo le mani sinistre in contatto mentre le mani destre lasciano la presa.

Passo 4 Ch DAI per l'uomo e un **DIE** per la donna (1 battito per entrambi). Durante questo passo la mano destra della donna si avvicina all'anca sinistra dell'uomo per preparare la presa del passo successivo. La mano destra dell'uomo è aperta, libera per movimenti coreografici.

Passo 5 SAE (1 battito) per l'uomo, mentre la donna esegue un **SAE Mk**, in posizione Kilian Reverse incrociata. Mantenendo la stessa tenuta, entrambi pattinatori eseguono il **passo 6 DAI** (1 battito).

Passo 5 deve iniziare in corrispondenza dell'asse longitudinale (**passo di riferimento**).

I passi 7-8 sono suddivisi come segue:

Per la donna:

Passo 7 SAE (1 battito) spinta per la donna, iniziando a muoversi verso il lato lungo barriera.

Passo 8a Ch DAI (1 battito) seguito da **Passo 8b HhMk SII** (1 battito) mohawk tallone contro tallone.

Per l'uomo:

Passo 7 SAE- Tre (1 + $\frac{1}{2}$ battito) l'uomo esegue il Tre, incrociando il tracciato davanti alla donna, seguito dal **Passo 8 DIE - Tre** ($\frac{1}{2}$ + 1 battito). Durante questo passo, l'uomo incrocia il tracciato davanti alla donna, terminando in posizione Valzer alla fine del passo.

Passi 9, 10, 11 e 12 formano una sequenza di passi su una curva che inizia parallela al lato lungo della barriera e termina verso il centro della pista, in posizione Valzer.

Passo 9 DIE per la donna e un **SAE** per l'uomo e **Passo 10 Ch SII** per la donna e **Ch DAI** per l'uomo ($\frac{1}{2}$ battito ciascuno), rapido per entrambi i pattinatori.

Passo 11 DIE (1 battito) per la donna e un **SAE** per l'uomo e **Passo 12 DpCh** (1 battito) è un dropped chasse per entrambi.

Passo 13 in posizione Valzer, inizia verso il centro pista e rappresenta l'inizio del lobo centrale.

Passo 13 DIE - Sw (2+2 battiti), per la donna consiste in una profonda spinta con la gamba libera oscillata dall'avanti all'indietro sul terzo battito.

Passo 13 SAI - Sw - Tre (4 battiti totali: 2+ 1½ + ½) per l'uomo; il passo inizia con la gamba libera destra tenuta dietro per due battiti, successivamente oscillata in avanti con uno swing sul terzo battito del passo e mantenuta avanti per 1 ½ battiti; al termine dello swing, la gamba libera viene chiusa e portata vicina alla portante per eseguire un SAI- 3T (sul ½ battito conclusivo). Durante il 3T dell'uomo avviene il distacco dei pattinatori per consentire l'esecuzione.

Passo 14 SIE per la donna è una veloce spinta e **Passo 14 Mk DAE** per l'uomo (½ battito ciascuno).

Passo 14 inizia sull'asse trasverso (**passo di riferimento**) e **passo 15 Ch DIE** (½ battito) per la donna e uno **Ch SAI** per l'uomo, consiste in un rapido chasse (½ battito ciascuno) pattinato in posizione Valzer e parallelo all'asse longitudinale.

Passo 16 di 5 battiti totali, è suddiviso in battiti come segue per la donna:

Passo 16a SIE - Sw - Sw - Ct (1+1+1+1 ½ battiti) e **Passo 16b Ch DAI** (½ battito) veloce chasse;

Passo 16 (5 battiti totali) è diviso come segue per l'uomo:

Passo 16 DAE - Sw - Sw - Ct (1+1+1+2):

- 3 battiti su un filo esterno (SIE per la donna, DAE per l'uomo) con la coppia in posizione Valzer, la gamba libera oscilla due volte, una volta sul secondo battito del passo e poi sul terzo battito, (rispettivamente indietro/avanti per la donna e avanti/indietro per l'uomo).
- 2 battiti su un filo esterno per l'uomo dove sul primo di questi battiti pattina una Contro volta dall'esterno avanti all'esterno indietro (da un DAE a DIE), tenendo la gamba libera davanti sul secondo tempo; la donna, corrispondentemente, esegue una Contro volta dall'esterno indietro all'esterno avanti (da un SIE a un SAE), per un battito e mezzo (1½), seguita da uno rapido Ch DAI (per ½ battito). La Contro volta corrisponde al 4 battito del passo e la coppia assume, al termine di questa la posizione di Tango, concludendo così la parte centrale del lobo per puntare verso il lato lungo della barriera.

Passo 17 SAE - Tre per la donna (1+1 battiti) è una spinta seguita da un Tre sul secondo battito ad un filo SII in posizione Kilian, mentre l'uomo pattina **Passo 17 XA SII** (2 battiti), incrociato avanti, parallelo al lato lungo della barriera. La coppia assume posizione Kilian, che si terrà fino alla fine della danza.

Passo 18 DIE (3 battiti totali) verso il centro della pista, dove la coppia deve utilizzare la gamba libera per accentuare il ritmo. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Entrambi i pattinatori pattinano il **Passo 19 XD SIE** (1 battito), un incrociato dietro SIE.

Passo 20 XA DII Sw ~ E- Tuck Sw (2+1+1+1+ battiti: 5 battiti totali) è un incrociato avanti DII (per 2 battiti), verso la barriera lato corto e un cambio sul filo esterno (mantenuto per 3 battiti). Il cambio filo è accompagnato da uno swing della gamba libera sul 3° battito, e un sollevamento della gamba libera (in una posizione tuck) sul 4° battito. Sul 5° battito, la gamba libera è swingata avanti un'altra volta, terminando parallelamente alla barriera del lato corto. Passo 20 inizia prima dell'asse longitudinale e deve finire dopo lo stesso asse (**passo di riferimento**)

Passo 21 XA SII - Tre (½ + ½ battito), per entrambi è un incrociato avanti SII seguito da un Tre.

Passo 22 Run DAI (1 battito), per entrambi progressivo punto verso il centro della pista.

Passi 23 - 24a "Cambio di filo Chasse" sono costituiti da quattro sequenze spinta - chasse - spinta (il secondo e terzo passo di ciascuno di questi, sono fili interni: **passi 24 Ch DAI** (½ battito) - **25 SAI**(1 battito) spinta, e lo stesso tempo per **27Ch SAI** – **28 DAI** spinta angolata, **30 Ch DAI** – **31SAI** spinta angolata, **33 Ch SAI** - **34a DAI** spinta angolata).

I tempi dei "cambi di filo chasse" sono:

- mezzo (½) battito per le spinte avanti esterne (passi 23, 26, 29, 32)
- mezzo (½) battito per gli chassè avanti interno (passi 24, 27, 30, 33),
- un battito per gli interni avanti delle spinte angolate (open stroke), (passi 25, 28, 31, 34), essi disegnano lobi rapidi su fili forti posti ,su una base- line parallela al lato lungo barriera.

Passi 34 Si Fl b) a e), sono quattro flat scivolati (per i battiti , vedere il listato) seguiti da

Passo 35 DpCh SAI (2 battiti) un Dp chasse. Inizia prima dell'asse corto, sul

Passo 34a, entrambi i pattinatori devono portare la gamba libera sinistra nella posizione "parallela and" all'inizio del flat, che deve essere pattinato su un filo piatto con entrambi i piedi in appoggio sulla superficie della pista con il peso del corpo sulla gamba posteriore, che è piegata, permettendo all'altra gamba, che è tenuta distesa, di distendersi in avanti senza essere sollevata dalla pista.

La tempistica di questo passo è la seguente:

- **Passo 34b SIFt DA:** 1 battito (gamba destra piegata, gamba sinistra tesa in avanti),
 - **Passo 34c SIFt SA:** 1 battito (gamba sinistra piegata, gamba destra tesa in avanti),
 - **Passo 34d SIFt DA:** ½ battito (gamba destra piegata, gamba sinistra estesa in avanti),
 - **Passo 34e SIFt SA:** ½ battito (gamba sinistra piegata, gamba destra estesa in avanti),
- seguito da
- **Passo 35 DpCh RFI** (per 2 battiti), un Dp chasse DAI, con entrambi i pattinatori che fanno scivolare la loro gamba libera sinistra in avanti, puntando verso il centro della pista.

Passo 34 deve iniziare dopo l'asse corto (**passo di riferimento**).

Passo 36 SAI e **37 DAI** sono due fili interni (2 battiti ciascuno), il cui scopo è quello di enfatizzare il carattere della danza, sia in termini di ritmo che di coreografia. Il movimento della gamba libera è facoltativo. Questi passi, in grassetto, sono dei fili interni avanti, iniziando il primo al centro della pista e il secondo al lato lungo della barriera.

È consentita l'interpretazione individuale da parte delle coppie per aggiungere il carattere Samba che sia mantenuta l'integrità dei passi, delle posizioni delle gambe libere e delle prese.

PASSI DI RIFERIMENTO

Passo 5 deve iniziare sull'asse longitudinale

Passo 14 deve iniziare sull'asse trasversale

Passo 20 deve iniziare prima dell'asse lungo e finire dopo di esso

Passo 34 deve iniziare prima dell'asse lungo e finire dopo di esso

Sezione 1

1. **Passo 8b MkTt SII** per la donna (1 battito) **Passo 8 DIE – Tre** per l'uomo ($\frac{1}{2}$ + 1 battito) seguito da ,
 - Corretta tempistica del passo
 - Passo 8b: donna: corretta esecuzione del **mohawk tacco tacco**, con i piedi chiusi, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione;
 - Passo 8 uomo: corretta tecnica esecutiva del **Tre** rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione;
 - **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto e all'unisono della coppia.
2. **Passo 13 SAI - Sw - Tre** (4 battiti totali: $2+ 1\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per l'uomo
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione tecnica dello **swing** della gamba libera in avanti sul battito 3 del passo senza deviazioni dal filo interno
 - Corretta tecnica esecutiva del **Tre** su un corretto filo e un corretto $\frac{1}{2}$ battito, con distacco della presa dei pattinatori;
 - **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto, unisono e vicinanza della coppia
3. **Passo 16a SIE - Sw – Sw - Ct** per la donna ($1+1+1+\frac{1}{2}$) e **Passo 16 DAE - Sw – Sw - Ct** per l'uomo ($1+1+1+2$)
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione tecnica della **Ct** sul 4 battito per entrambi i pattinatori, su fili corretti e linee corrette.
 - **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto, unisono e vicinanza della coppia
4. **Passo 20 XA DII - Sw~ E- Tuck - Sw** ($2+1+1+1+$ battiti: 5 battiti totali) per entrambi
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del **cross front**, con i piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il filo DII su un filo interno chiaro
 - Corretto tempo ed esecuzione del **Cambio filo** sul 3° battito
 - Corretta esecuzione del movimento della gamba libera (doppia alzata della gamba sul 3° e 5° battito del passo) e mantenimento del filo esterno durante tutti i 3 battiti della doppia alzata.
 - **Per la coppia:** attenzione all'unisono della coppia

Sezione 2

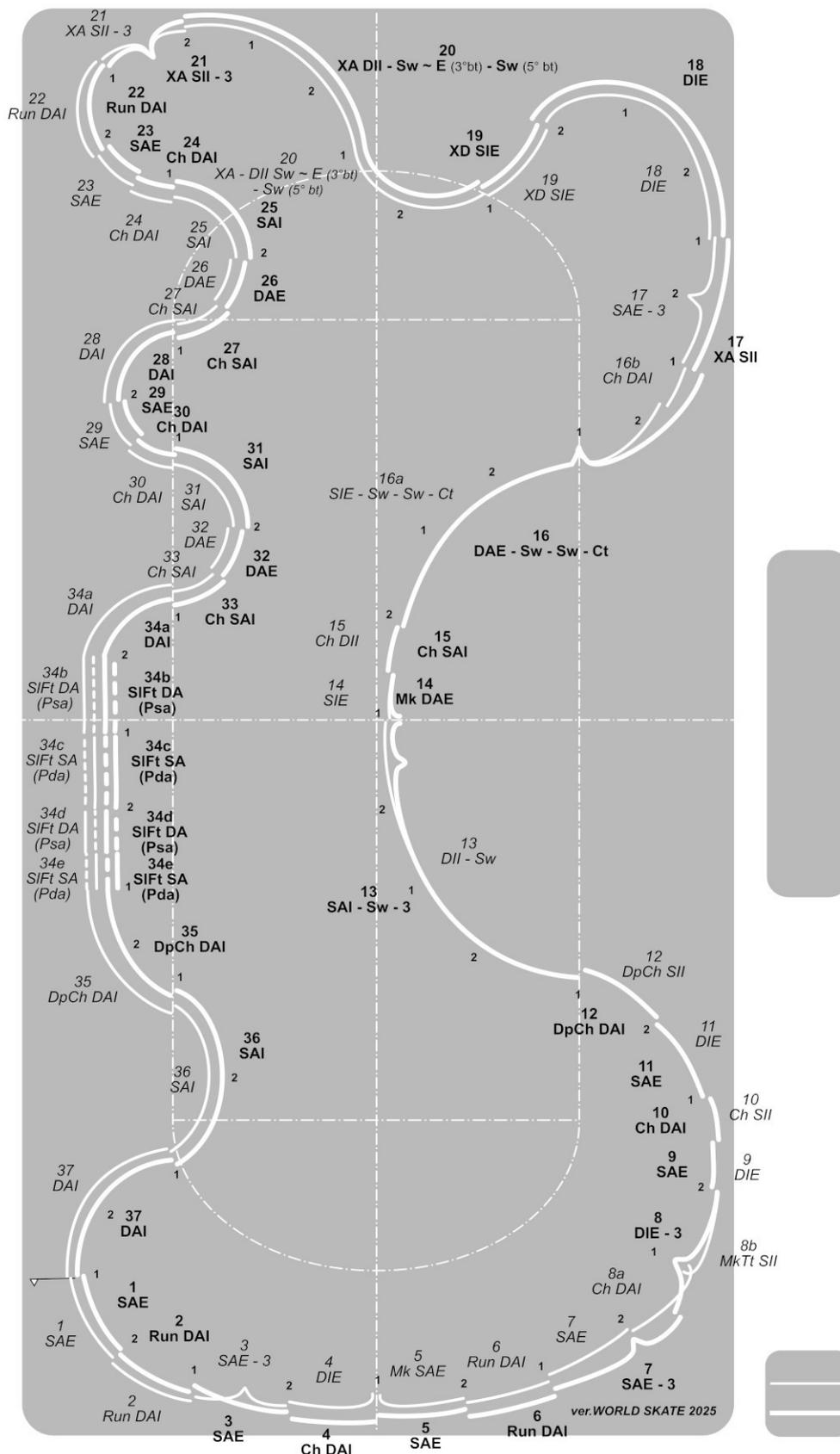
1. **Passo 21 XA SII - Tre** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battito) per entrambi
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del **cross front**, con i piedi chiusi e paralleli prima di eseguire il filo SII per $\frac{1}{2}$ battito
 - Corretta tecnica esecutiva del **Tre** su un corretto $\frac{1}{2}$ battito
 - Attenzione alla corretta tempistica e filo del passo
 - **Per la coppia:** attenzione all'unisono della coppia
2. **Passi 24 Ch DAI** ($\frac{1}{2}$ battito) e **passo 25 SAI** (1 battito) per entrambi:
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del passo 24 **chasse** con chiaro sollevamento del piede dalla pista su un filo interno
 - Corretta tecnica esecutiva del passo 25, una **spinta (stroke)**
 - Attenzione che la coppia mantenga una corretta posizione Kilian senza separazioni durante questo passo.

- **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto, unisono e vicinanza della coppia.
3. **Passo 27Ch SAI** (½ battito) – **28 DAI** (1 battito)
- Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva dello **chasse** con chiaro sollevamento del piede dalla pista su un filo interno
 - Corretta tempistica della **spinta (stroke)**
 - Attenzione che la coppia mantenga una corretta posizione Kilian senza separazioni durante questo passo.
 - **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto e all' unisono della coppia
4. **Passi 34b,34c** (1+1 battiti) per entrambi i pattinatori:
- Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del **Flat**. Porre attenzione che tutte le 8 ruote restino a contatto con la pista.
 - **Per la coppia:** attenzione al tempo corretto e al simultaneo movimento delle gambe libere della coppia.

Lista dei passi – Golden Samba Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO	
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		1	SAE	
	2	Run DAI		1	Run DAI	
Vedi testo Kilian rovescia incrociata	3	SAE - Tre	½+½		SAE	
	4	DIE		1	Ch DAI	
	5	Mk SAE		1	SAE	
	6	Run DAI		1	Run DAI	
	7	SAE	1		SAE - Tre	
	8a	Ch DAI	1		DIE - Tre	
	8b	MkTt SII	1		½+1	
Valzer (nessuna presa durante il Tre)	9	DIE		½	SAE	
	10	ChSII		½	Ch DAI	
	11	DIE		1	SAE	
	12	DpCh SII		1	DpCh DAI	
	13	DII - Sw	2+2		2+1½+ ½	SAI – Sw - Tre
	14	SIE		½	MkDAE	
	15	Ch DII		½	Ch SAI	
Vedi testo	16a	SIE – Sw – Sw - Ct	1+1+1 +1½		1+1+1 +2	DAE – Sw – Sw - Ct
Esterna	16b	Ch DAI	½			
Vedi testo a Kilian	17	SAE - Tre	1+1		2	XA SII
Kilian	18	DIE*		3		DIE*
	19	XD SIE		1		XD SIE

	20	XA DII ~ E		2+3		XA DII ~ E
2° SEZIONE						
Kilian	21	XA SII - Tre		½+½		XA SII - Tre
	22	Run DAI		1		Run DAI
	23	SAE		½		SAE
	24	Ch DAI		½		Ch DAI
	25	SAI		1		SAI
	26	DAE		½		DAE
	27	Ch SAI		½		Ch SAI
	28	DAI		1		DAI
	29	SAE		½		SAE
	30	Ch DAI		½		Ch DAI
	31	SAI		1		SAI
	32	DAE		½		DAE
	33	Ch SAI		½		Ch SAI
	34a	DAI		1		DAI
	34b	SIFt DA (Psa)		1		SIFt DA (Psa)
	34c	SIFt SA (Pda)		1		SIFt SA (Pda)
	34d	SIFt DA (Psa)		½		SIFt DA (Psa)
34e	SIFt SA (Pda)		½		SIFt SA (Pda)	
Kilian	35	DpCh DAI		2		DpCh DAI
	36	SAI*		2		SAI*
	37	DAI*		2		DAI*
* movimento della gamba libera opzionale						



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 2025

SEZIONE 1

Passi 1 SAE spinta per l'uomo, **DIE** spinta per la donna (1 battito ciascuno) e **Passo 2 XCh DAI** per l'uomo e **XCh SII** per la donna (di 1 battito ciascuno), (la donna leggermente alla destra dell'uomo), **Passo 3 SAE** spinta per l'uomo, **DIE** spinta per la donna (1 battito ciascuno) e **Passo 4 Run DAI** per l'uomo, **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 **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.

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

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

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

Il **Passo 10 DIE ~ I** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 1$ battiti) per l'uomo e **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 per l'uomo e **DAE e Passo 12XCh 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.

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

Il **Passo 14a DIE** (1 battito) e il **Passo 14b Ch SII** (1 battito) per l'uomo, sono una spinta e uno chassé. Il **Passo 14 SAE 3T** (1+1 battiti) per la donna è una spinta con un 3T (a SII) sul 2° battito, che deve essere girato di fronte all'uomo, durante lo chassé. Alla fine del 3T, la coppia continua in posizione Tandem; la posizione del braccio è facoltativa. Questi passi terminano parallelamente alla barriera laterale lunga.

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

I **Passi 16 SIE** e il **Passo 17 DIE** (1 battito ciascuno) devono essere pattinati come fili esterni mantenendo la posizione Tandem. Dovrebbero avere un carattere leggero e molleggiato. La posizione della gamba libera è facoltativa per ogni passo, come spinte(stroke) o chassé.

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

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

Il **Passo 19 DAI** (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.

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

Il **Passo 25b Ch SAI** (1 battito) termina parallelo all'asse lungo, seguito dal **Passo 26 DAE** (2 battiti) in posizione di Valzer. Il **Passo 25** per la donna **XR DAE 3t** (1+1 battito) è puntato verso il centro della pista con il 3T eseguito sul secondo battito del passo. Questo passo termina parallelamente all'asse lungo, seguito dal **Passo 26 DAE** (2 battiti) per l'uomo e **SIE** (2 battiti) per la donna, si completa così il lobo puntando verso la barriera laterale lunga.

Il **Passo 27 XR SAE 3t** (1+1 battito) per l'uomo è puntato verso la barriera lunga con il 3T eseguito sul secondo battito del passo. Questo passo termina parallelamente alla barriera lunga e prima dell'asse corto. Il **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 3T, la coppia è in posizione Kilian.

Il **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, seguito dal **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.

Il passo 29 inizia in posizione Kilian con la donna alla destra dell'uomo. Dopo il passo, l'uomo guida la donna in avanti e al suo fianco sinistro così, alla fine del passo, la donna è alla sinistra dell'uomo. Al termine di questo passo le braccia sinistre vengono alzate sopra la testa della donna, in modo che possa scorrere passando sotto il braccio sinistro.

Passi 30a e 30b, la donna deve avanzare alla destra dell'uomo.

I partner devono rilasciare ogni contatto durante il 3T della donna.

Passo 31 ($1\frac{1}{2}+1\frac{1}{2}$ per entrambi) **DpCh DAE ~ I** per l'uomo e **DpCh SIE ~ I** per la donna, dovrebbe essere pattinato su un filo esterno profondo ($1\frac{1}{2}$ battito) verso la barriera del lato lungo con un cambio di filo in interno nell'ultimo $\frac{1}{2}$ 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 corto

Passo 18 deve iniziare sull'asse lungo.

Passo 28 deve iniziare sull'asse corto

Key points – Italian Foxtrot coppia – Passi 5-31

SEZIONE 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 bordi prescritti richiesti prima e dopo il giro.
 - Per la coppia: questi passi devono essere eseguiti evitando la separazione dei Partner
- 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.
- 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 3T, 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**.
- Passo 30 DAE - Tre** (1+1) per la **donna**

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta tecnica esecuzione del 3T, 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 3T da parte della donna.

Key points – Italian Foxtrot coppia - Generali

SEZIONE 1:

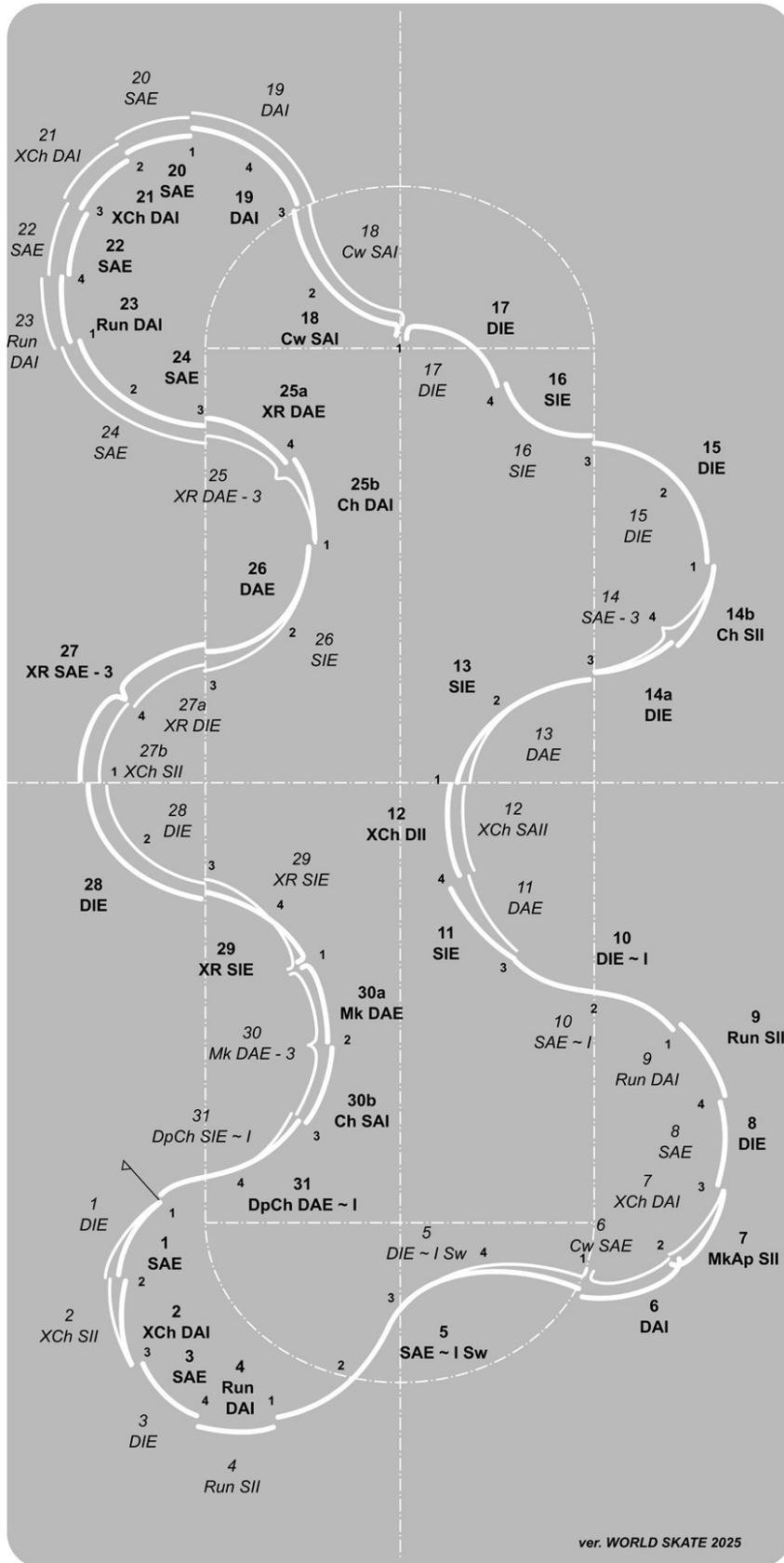
1. **Passo 5 DIE ~ I - Sw** per la **donna** (2+2 battiti) e **SAE ~ I - Sw** (2+2 battiti) per l'**uomo**:
 - tempistica corretta durante il netto cambio di filo verso l'interno richiesto sul terzo battito con movimento oscillatorio simultaneo delle gambe libere, rimanendo per altri 2 battiti su un filo interno con inclinazione adeguata.
 - esecuzione tecnica corretta della spinta (stroke) sul primo battito su un filo esterno.
2. **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.
3. **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.
4. **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 3T, 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 3T la coppia deve assumere la posizione di Valzer.
2. **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 3T, 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 3T la coppia assume la posizione **Kilian**.
3. **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.
4. **Passo 30 DAE - Tre** (1+1) per la **donna**
- Corretta tempistica del passo;
 - Corretta tecnica esecuzione del 3T, 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 3T da parte della donna.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO	
1° 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		$\frac{1}{2}+\frac{1}{2}+$ 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 *	
	18	Cw SAI		2	Cw SAI	
Kilian	19	DAI		2	DAI	
	2° 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		$1\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$		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 ed introduttiva. La presa è in **Kilian incrociata: Questa posizione è una variazione della Kilian a braccia incrociate in cui il braccio sinistro della donna va dietro la schiena dell'uomo a completare la presa.**

La "And" Foxtrot è composta di sei lobi formati da Spinte, Chasse, Run, e obbligatoriamente parallele posizioni "and". Tre lobi sono pattinati in senso anti-orario e altri tre in senso orario. Lo scopo principale di questa danza è far sì che i giovani pattinatori lavorino sulla memoria muscolare al fine di eseguire un corretto richiamo della gamba libera in una posizione del pattino chiusa e parallela così da ottenere qualità nel cambio di piede portante. Quando si richiama la gamba libera in posizione "and", il pattinatore, idealmente, dovrebbe guadagnare velocità con questo movimento mantenendo il filo esterno prima di cambiare piede (cuspide).

Tutti i lobi terminano su un filo esterno di 4 battiti. È obbligatorio che nei primi 2 battiti la gamba libera sia tenuta dietro e negli ultimi 2 battiti la gamba libera sia tenuta in una chiara posizione "and".

Nell'esecuzione di questa danza tutti gli chasse e le posizioni "and" obbligatorie devono essere fatte con il pattino libero parallelo alla pista e con una distanza dal pavimento non inferiore a 1/2 ruota.

Il primo lobo è composto da:

Passo 1 SAE (2 battiti) direzionato al lato corto della pista;

Passo 2 Ch DAI (2 battiti) che deve essere fatto su un filo interno molto accentuato terminando vicino alla barriera del lato lungo;

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

Il secondo lobo, che inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, è formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and".

Il terzo lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse longitudinale. È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il quarto lobo, inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and".

Il quinto lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse trasversale. È formato dal **Passo 13 SAE** (2 battiti), **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti) e **Passo 15 SAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 9 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il sesto lobo, inizia verso l'asse trasversale e termina verso il lato corto della pista, È formato dal **Passo 16 DAE** (2 battiti), **Passo 17 Run SAI** (2 battiti) e **Passo 18 DAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 12 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultimo passo (passo 18) inizia sull'asse longitudinale

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 9 - deve iniziare sull'asse trasversale

Passo 18 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

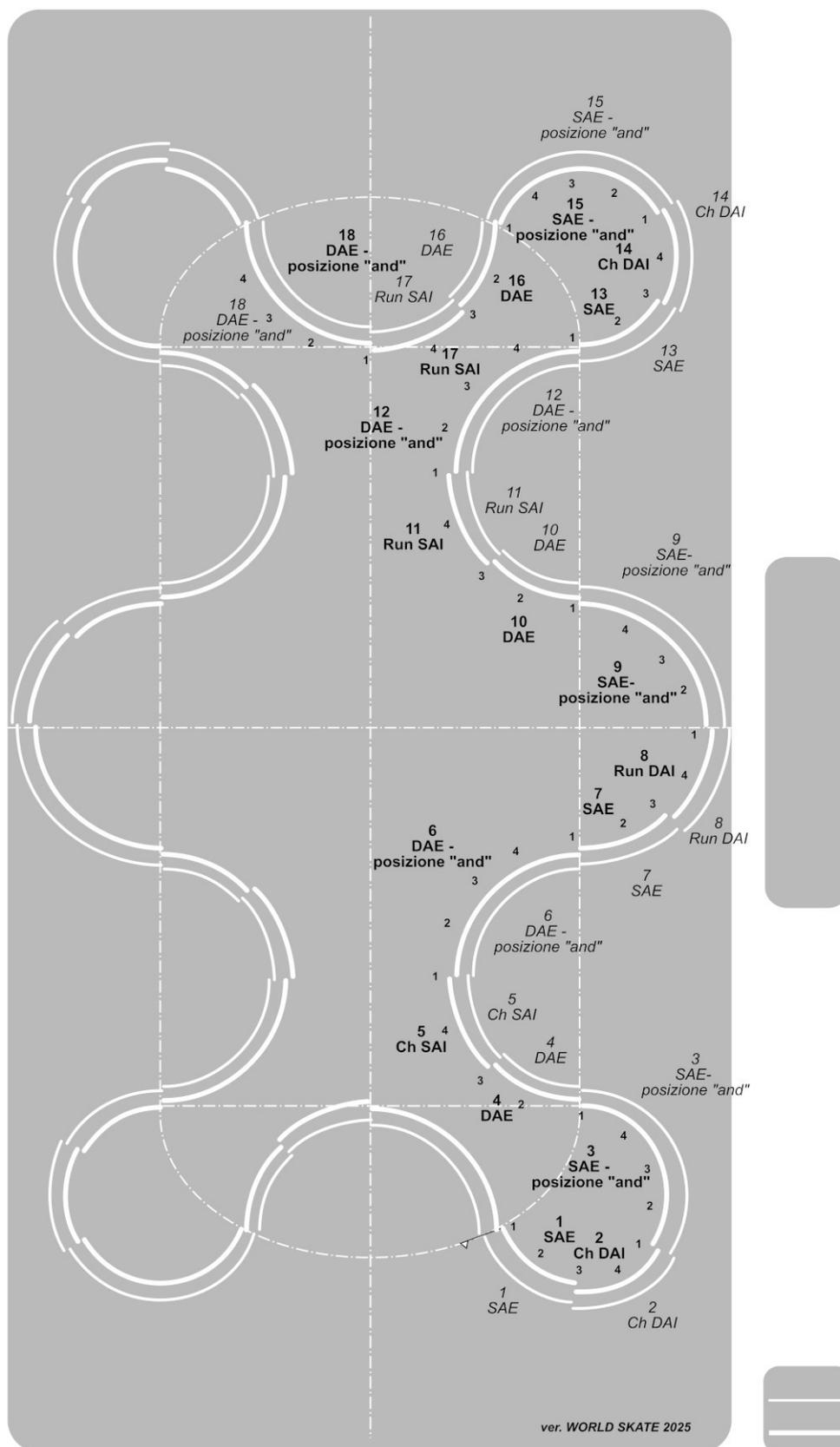
Key points – And Foxtrot Coppia

Sezione 1

1. **Passo 3 SAE – “And” position** (2+2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo esterno.
2. **Passo 11 Run SAI** (2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica del Run senza incrociare la traccia del precedente piede portante e senza deviazioni dal filo interno;
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo interno.
3. **Passo 14 DAI Ch** (2 battiti) per entrambi:
 - Correttezza del tempo del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica dello Chasse su un netto filo interno;
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo interno.
4. **Passo 18 DAE – “And” position** (2+2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo;
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo esterno.

Lista dei passi – And Foxtrot Coppia

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



G-REGGAE (Coppia)

Musica:	Reggae 4/4
Tempo:	84 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta diretta verso la barriera laterale corta.

Passo 2 Run DAI (1 battito) e **Passo 3 SAE** (1 battito) sono serie di passi diretti verso la barriera laterale lunga.

Passo 4 Ch DAI (1 battito) chasse eseguito parallelamente alla barriera laterale lunga.

Passo 5 SAE (2 battiti) spinta che inizia vicino alla barriera lunga e curva verso l'asse longitudinale.

Passo 6 DAE (2 battiti) è una spinta che inizia e termina sulla baseline su un chiaro filo esterno.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta e **Passo 8 Run DAI** (1 battito) è un progressivo. Passo 7 punta leggermente verso la barriera laterale lunga e finisce parallelamente ad essa. Passo 8 curva allontanandosi dalla barriera laterale lunga e curva verso l'asse lungo.

Passo 9 SAE (2 battiti) è una spinta su un filo esterno forte che è diretta verso l'asse lungo, curva parallela e vicino all'asse corto.

Passo 10 XR DAE (1 battito) un cross roll su un filo esterno di un battito.

Passo 11 Run SAI (1 battito) è un progressivo su un filo interno eseguito su una curva verso l'asse corto.

Il **passo 12 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno eseguito parallelamente all'asse lungo. Questo passo interseca l'asse corto sul secondo battito.

Il **passo 13 Run SAI**(2 battiti), il **passo 14 DAI** (2 battiti), il **passo 15 SAI** (2 battiti) e il **passo 16 DAI**(2 battiti) sono spinte sui fili interni, con i piedi posti in una posizione angolata che inizia da una posizione "and".

Il **passo 17 SAE**(1 battito), il **passo 18 Run DAI** (1 battito) e il **passo 19 SAE** (2 battiti) sono una serie di passi che iniziano vicino alla barriera laterale lunga e terminano verso l'asse lungo.

Passo 20 XR DAE (1 battito) un cross-roll su un filo esterno di un battito.

Passo 21 Ch SAI (1 battito) è uno chasse su un filo interno eseguito su una curva che punta verso l'asse longitudinale.

Il **passo 22 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno di 2 battiti. Questo passo inizia sull'asse lungo e si sposta in direzione della barriera laterale corta.

PASSI DI RIFERIMENTO:

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

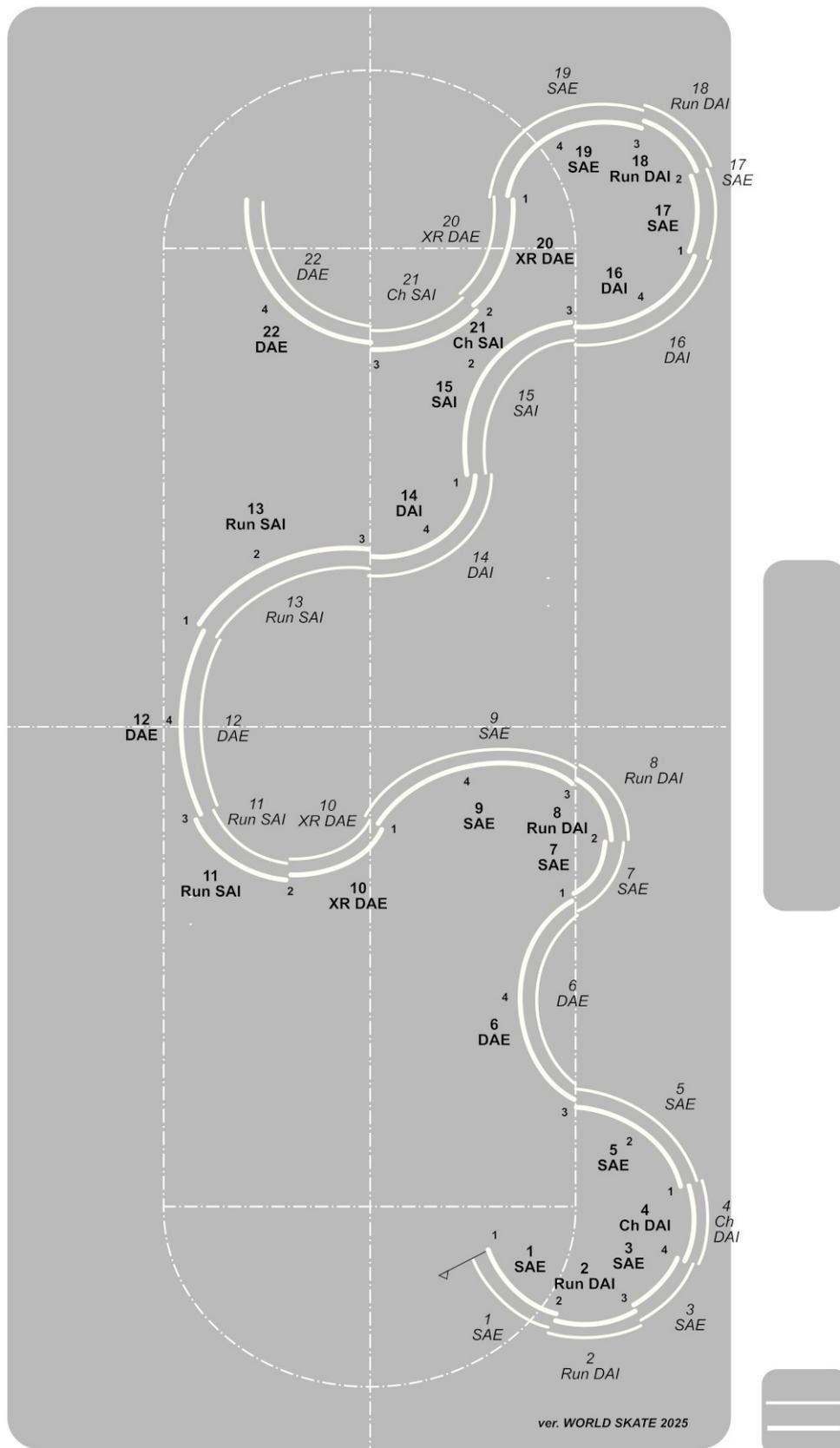
Passo 22 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

Key points - G-Reggae coppia

Sezione 1

1. **Passo 5 SAE** (2 battiti) e **Passo 6 DAE** (2 battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi.
 - Corretta esecuzione tecnica dei **passi sui fili esterni di 2 battiti ciascuno**, con i piedi vicini e paralleli.
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 5 e 6**.
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian.
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.
2. **Passo 10 XR DAE** (1 battito) e **passo 11 Run SAI** (1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del cross roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito e un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Run senza incrociare il tracciato della gamba (pattinante) precedente;
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian;
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio di inclinazione.
3. **Passo 15 SAI** (2 battiti) e **Passo 16 DAI**(2 battiti).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Corretta esecuzione tecnica dei passi sui fili interni di 2 battiti ciascuno, con i piedi vicini e in posizione angolata "and";
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 15 e 16**.
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian.
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.
4. **Passo 20 XR DAE** (1 battito) e **Passo 21 Ch SAI**(1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del **cross roll**, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito, con un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello **chasse** con un chiaro sollevamento del piede libero parallelo dalla pista, mantenendo il filo interno per un battito;
 - Mantenere la vicinanza tra i partner in posizione kilian;
 - Posizionamento simultaneo dei piedi e sincronizzazione nel cambio d'inclinazione.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE	1	SAE
	4	Ch DAI	1	Ch DAI
	5	SAE	2	SAE
	6	DAE	2	DAE
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	XR DAE	1	XR DAE
	11	Run SAI	1	Run SAI
	12	DAE	2	DAE
	13	Run SAI	2	Run SAI
	14	DAI	2	DAI
	15	SAI	2	SAI
	16	DAI	2	DAI
	17	SAE	1	SAE
	18	Run DAI	1	Run DAI
	19	SAE	2	SAE
	20	XR DAE	1	XR DAE
	21	Ch SAI	1	Ch SAI
	22	DAE	2	DAE



DENVER SHUFFLE (Coppia)

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

La danza deve essere eseguita con vivacità e determinazione.

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

Passo 1 SAE (2 battiti), spinta in direzione del lato lungo della barriera seguita dal **passo 2 XA DA I** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con simultanea distensione della gamba libera, pattinato parallelo al lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera sull'incrociato avanti XA è opzionale.

Passo 3 SAE (1 battito) spinta in direzione del lato corto della barriera, **passo 4 Ch DAI** (1 battito) uno chasse inizia la fase ascendente della curva e **passo 5 SAE** (2 battiti) in direzione del lato corto della barriera; sul passo 5 in cui la gamba libera, dopo aver concluso la spinta sul 1° battito, viene richiamata in posizione "and" in preparazione del passo successivo.

Passi: 6 e 7 Slip-SLIDE sono slip-slide pattinati sui fili in cui i piedi scivolano sulla pista alternandosi in estensione avanti, parallelamente fra loro e su tracciati separati con le otto ruote in appoggio a terra. Gli Slide rappresentano il top del lobo della curva disposta sul lato corto e sono pattinati intersecando l'asse longitudinale.

Passo 6 Slip SLIDE DAI, destro avanti interno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede sinistro scivola in avanti su un filo esterno con distensione della gamba sinistra protesa avanti.

Passo 7 Slip SLIDE SAE, sinistro avanti esterno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede destro scivola in avanti su un filo interno con distensione della gamba destra protesa avanti. Al termine del secondo Slip-Slide (passo 7) le quattro ruote del piede destro devono essere sollevate simultaneamente dal pavimento in preparazione del **passo 8 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con gamba libera sinistra dietro in linea con la portante; il passo 8 dà inizio alla fase discendente della curva iniziata con il passo 3 e che si conclude con il passo 10, in direzione del lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 9 SAE (1 battito) spinta in direzione del lato lungo della barriera è seguita dal **passo 10 Ch DAI** (1 battito) e da una sequenza di progressivi **Passo 11 SAE** (1 battito), **Passo 12 DAI** (1 battito), **Passo 13 SAE** (2 battiti), quest'ultimo allontanandosi dal lato lungo della barriera, curva in direzione dell'asse longitudinale per arrivare alla base-line parallela all'asse longitudinale.

Passo 14 XR DAE (2 battiti) è un cross roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale; **Passo 15 XD SAI** (due battiti) è un incrociato dietro sinistro avanti interno con gamba libera destra allungata avanti la cui direzione è verso l'asse longitudinale.

Passo 16 SAE (1 battito) spinta effettuata prima dell'asse trasverso è seguita dal **passo 17 Ch DAI** (1 battito) pattinato dopo l'asse corto e dal **passo 18 DAE - Sw** (2+2 battiti, 4 totali), in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3° battito; il passo da parallelo all'asse trasverso, finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

E' essenziale che siano particolarmente curati i fili del lobo centrale, per non deformare il disegno agli angoli della pista

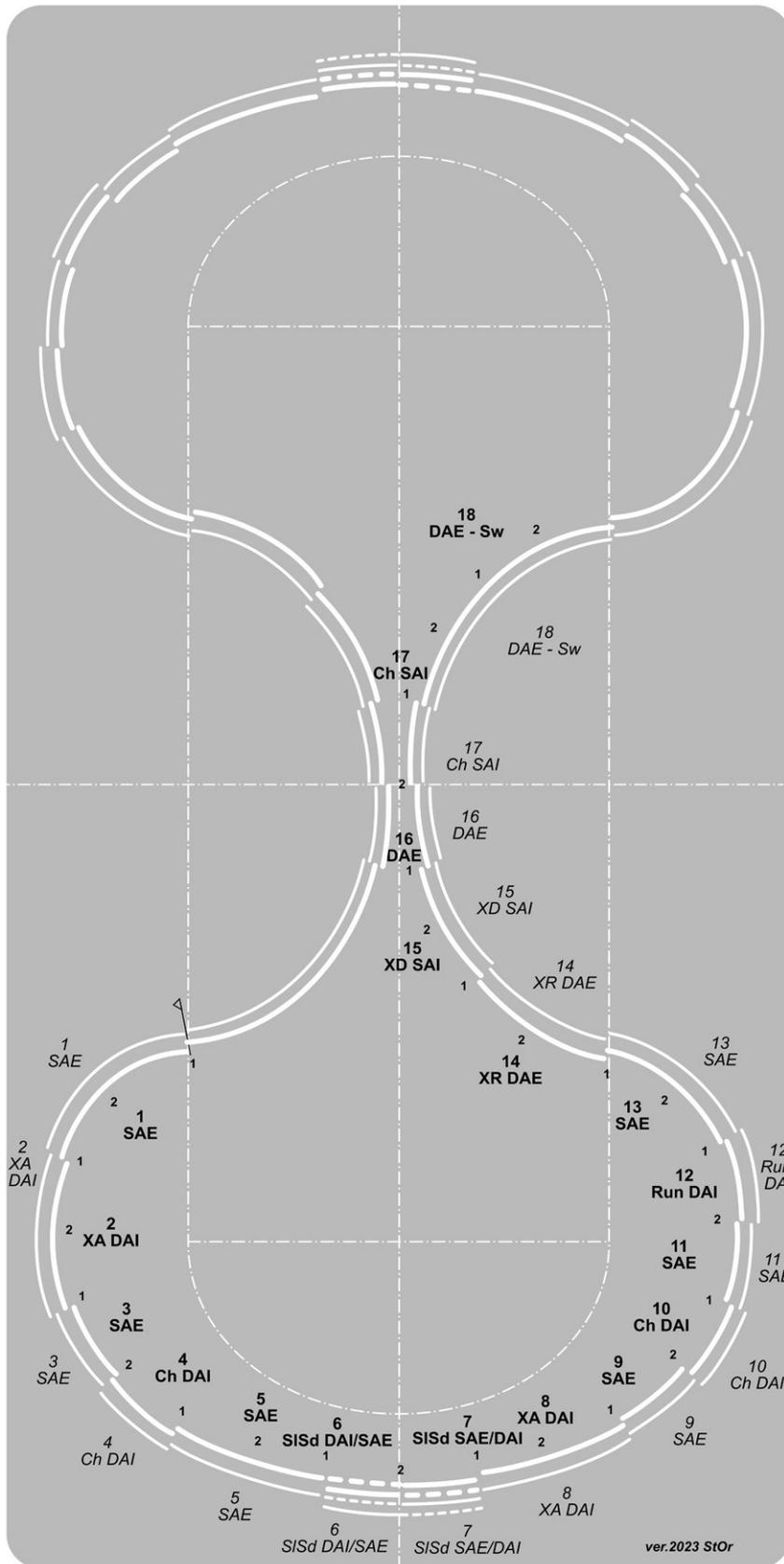
Key points- Denver Shuffle coppia

Sezione 1

1. **Passi 6 Sd DAI ~ SAE e 7 Sd SAE ~ DAI:** corretta tecnica esecutiva degli slide, eseguiti sui fili richiesti (non devono essere dei flat). Dopo il passo 7, le 4 ruote del pattino destro vengono sollevate simultaneamente (NON le ruote anteriori anticipatamente e poi le posteriori). Deve risultare evidente il sollevamento di tutto il piede dalla pista in preparazione al passo 8.
2. **Passo 8 XA DAI** (2 battiti) : corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli, senza deviazioni dal filo interno.
3. **Passo 14 XR DAE** (2 battiti) e **passo 15 XD SAI** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva del cross roll, eseguito su un chiaro e corretto filo esterno e un evidente cambio di inclinazione del corpo in direzione dell'asse lungo. **Passo 15 XD SAI** (due battiti): corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro senza deviazione dal filo interno.
4. **Passo 18 DAE - Sw** (2+2: 4 battiti totali): corretta tecnica esecutiva dello swing eseguito sul 3° battito, senza deviazioni dal filo esterno.

Lista dei passi – Denver Shuffle Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian	1	SAE	2	SAE
	2	XA DAI	2	XA DAI
	3	SAE	1	SAE
	4	Ch DAI	1	Ch DAI
	5	SAE	2	SAE
	6	SLSd DAI(SAE)	1	SLSd DAI(SAE)
	7	SLSd SAE(DAI)	1	SLSd SAE(DAI)
	8	XA DAI	2	XA DAI
	9	SAE	1	SAE
	10	Ch DAI	1	Ch DAI
	11	SAE	1	SAE
	12	Run DAI	1	Run DAI
	13	SAE	2	SAE
	14	XR DAE	2	XR DAE
	15	XD SAI	2	XD SAI
	16	DAE	1	DAE
	17	Ch SAI	1	Ch SAI
	18	DAE - Sw	2+2	DAE - Sw



SWING FOXTROT (Coppia)

Musica:	Foxtrot 4/4
Tempo:	104 battiti al minuto
Posizioni:	Aperta
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 DAI (1 battito) progressivo e **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 **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), 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.

Il **passo 10 XR DAE - Swing** (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 DAI** progressivo (entrambi di 1 battito), **13 SAE** spinta (2 battiti), deve essere eseguita con la stessa tecnica esecutiva e tempo della sequenze dei passi 7, 8, 9.

Passi 14 DAI e **15 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 - swing (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.

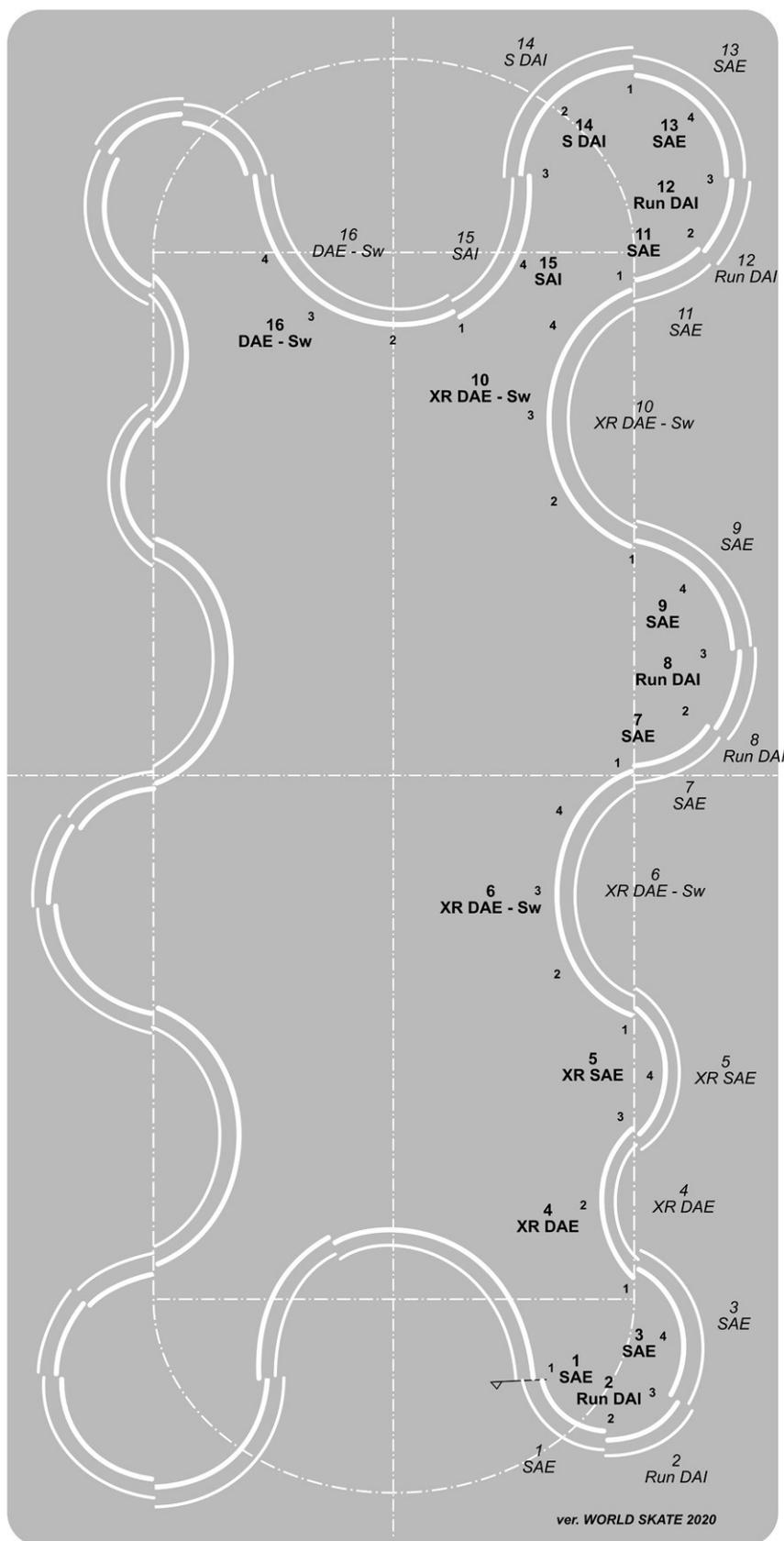
Sezione 1

1. **Passi: 4 XR DAE (2 battiti), 5 XR SAE (2 battiti):**
 - Proprietà tecnica esecutiva dei Cross-roll eseguiti con lobi evidenti
 - Attenzione ai fili marcati e ai cambi di inclinazione del corpo
 - Evitare eccessivi allargamenti di posizione.
2. **Passo 10: XR DAE - Sw (2+2 battiti):**
 - Proprietà tecnica esecutiva del cross-roll che deve essere profondo
 - Corretta tempistica dello swing della gamba libera in avanti sul 3° battito e pressione sul filo esterno
 - Evitare le deviazioni dal filo richiesto (senza appiattimenti o passaggi in interno).
 - Unisono delle gambe libere negli swing.
3. **Passi 14 DAI e 15 SAI open-stroke (2 battiti ciascuno):**
 - Proprietà tecnica esecutiva degli open-stroke con piedi angolati e fili interni dall'inizio alla fine dell'open stroke
 - Attenzione alle inclinazioni corrette e postura adeguata.
 - Attenzione alla vicinanza dei pattinatori durante l'esecuzione dei passi e alla simultaneità dei cambi d'inclinazione.
4. **Passo 16 DAE - Sw (2+ 2 battiti):**
 - Proprietà tecnica esecutiva della spinta DAE con forte pressione sul filo esterno senza deviazioni dallo stesso durante lo swing e all'unisono delle gambe libere nello swing
 - Attenzione al 4° battito del passo: spesso i pattinatori tendono a cambiare filo in interno, per avvantaggiarsi in preparazione alla ripartenza della danza).

Lista dei passi – Swing Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Aperta	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	S DAI	2	S DAI
	15	S SAI	2	S SAI
	16	DAE – Sw	2+2	DAE – Sw

Schema – Swing Foxtrot Coppia



LITTLE WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	132 battiti al minuto
Posizioni:	Chiusa
Schema:	Obbligato

La danza è pattinata in posizione Valzer.

I passi 1 DAE, 2 Ch SAI e 3 DAE formano un lobo centrale che inizia verso l'asse lungo, con il passo 2 che termina parallelo ad essa e il passo 3 puntando alla barriera del lato lungo. I passi devono essere eseguiti su fili corretti senza alcuna deviazione del filo alla fine del passo 3.

I passi 4 SAE, 5 Ch DAI e 6 SAE formano un lobo che inizia verso la barriera del lato lungo, il passo 5 è parallelo ad essa e il passo 6 punta all'asse longitudinale. I passi devono essere eseguiti su fili corretti senza deviazione del filo fino alla fine del passo 6.

I passi 7 DAE, 8 Ch SAI e 9 DAE formano un altro lobo centrale, eseguito come il primo. Tutti e tre i lobi dovrebbe essere simmetrici, con aderenza alla linea di base.

Passo 10 SAE (per l'uomo) e **DIE** (per la donna) dovrebbero essere puntati verso il lato lungo della barriera su chiari fili esterni e il **passo 11 Ch DAI** (per l'uomo) e **Ch SII** (per la donna) diventa parallelo ad esso.

Passo 12 SAE - 3 (per l'uomo) e **DIE** (per la donna): il Tre per l'uomo dovrebbe essere eseguito sul terzo battito del passo e girato dolcemente e non saltato. La donna dovrebbe permettere all'uomo di superarla senza problemi durante l'esecuzione del Tre dove è richiesta una rotazione controllata.

Passo 13 DIE - Sw (per l'uomo) e **Mk SAE - Sw** (per la donna): la donna dovrebbe eseguire il mohawk con i piedi vicini e lo swing dovrebbe essere eseguito su un filo esterno chiaro che dovrebbe terminare nella direzione dell'asse trasverso. La gamba libera dovrebbe essere estesa (davanti per l'uomo e dietro per la donna) per i primi tre battiti ed oscillare sul quarto battito del passo.

Passo 14 SIE (per l'uomo) e **DAE** (per la donna): la direzione di questo passo deve essere verso l'asse trasverso con un evidente cambio di inclinazione rispetto al passo precedente.

Passo 15 Ch DII (per l'uomo) e **Ch SAI** (per la donna) è essere uno chasse eseguito con i piedi vicini su fili interni e **Passo 16 SIE** (per l'uomo) e **DAE** (per la donna) che finisce in direzione del lato corto della barriera, mantenendo il filo esterno per tutti e tre

battiti del passo.

Il passo 17 DIE (per l'uomo) e **SAE** (per la donna) inizia in direzione del lato corto della barriera e dà inizio alla curva dell'ultimo lobo della danza.

Passo 19 DIE (per l'uomo) e **SAE - 3** (per la donna) sono eseguiti senza deviazioni dalla curva del lobo. Il Tre per la donna dovrebbe essere eseguito sul terzo battito del passo e dovrebbe essere girato dolcemente e non saltato. L'uomo dovrebbe consentire alla donna di

superarlo senza difficoltà (durante l'esecuzione del Tre), dove è necessario il controllo della rotazione.

Passo 20 Mk SAE - Sw (per l'uomo) e **DIE - Sw** (per la donna): l'uomo dovrebbe eseguire il mohawk con i piedi ravvicinati e il passo dovrebbe essere pattinato su un forte filo esterno, iniziando verso il lato lungo della barriera, divenendo parallelo ad essa e finendo verso il centro pista. La gamba libera è estesa per tre battiti (dietro per l'uomo e davanti per la donna) e oscilla sul quarto battito del passo.

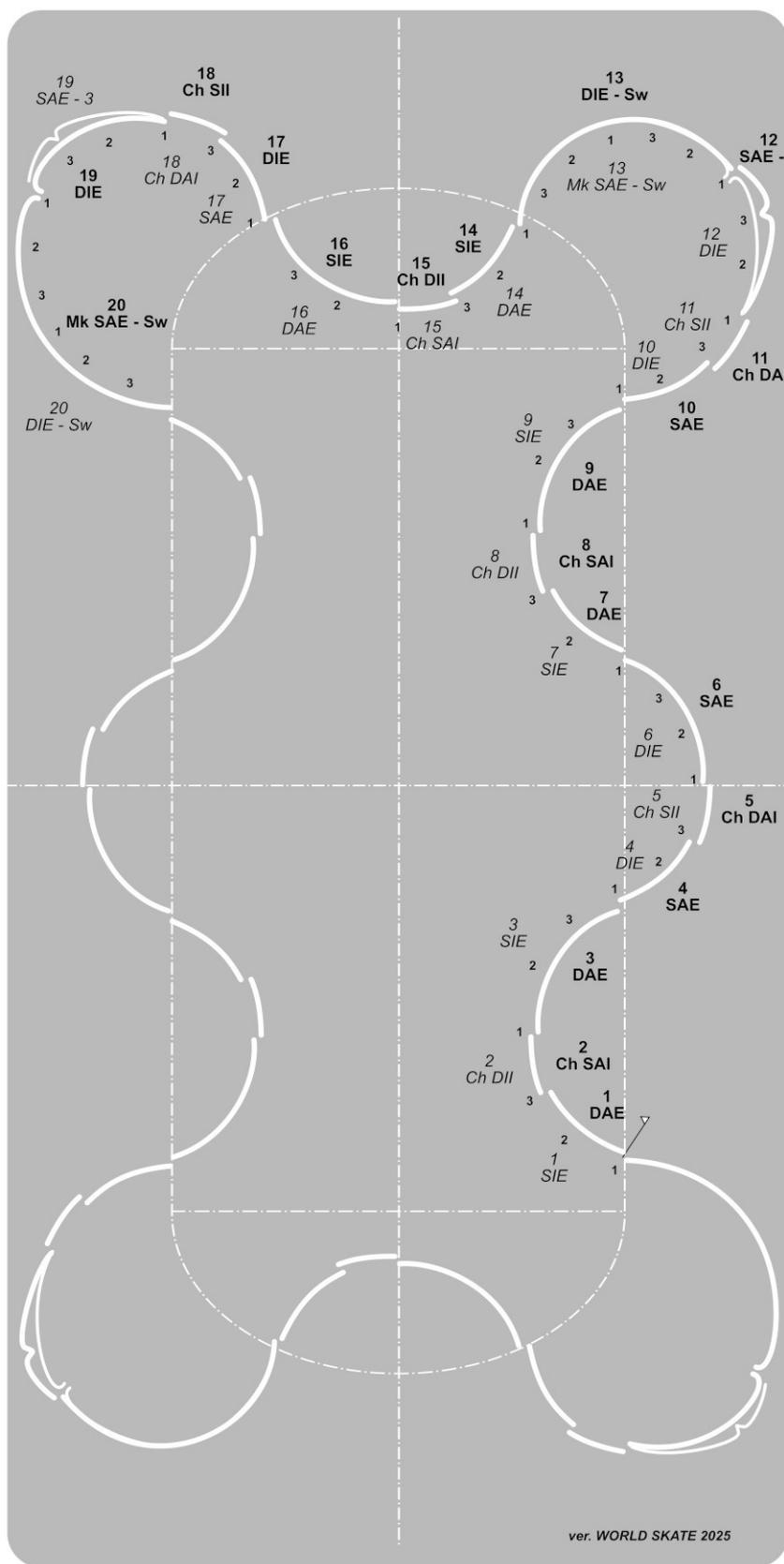
Key points – Little Waltz coppia

Sezione 1

1. **Passo 3 DAE** (per l'uomo) e **SIE** (per la donna):
 - Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 3 battiti per entrambi i partner (non 2 battiti in esterno e 1 in interno); senza deviazioni o appiattimenti del filo;
 - Attenzione al piazzamento del passo che dovrebbe essere con piedi paralleli
 - Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
2. **Passo 12 SAE - Tre** (2+1 battiti): per l'uomo
 - Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
 - Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer
3. **Passo 14 SIE** (per l'uomo) e **DAE** (per la donna)
 - Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 2 battiti per entrambi i partner; senza deviazioni o appiattimenti del filo;
 - Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
4. **Passo 19 SAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna:
 - Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
 - Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Chiusa	1	SIE		2		DAE
	2	Ch DII		1		Ch SAI
	3	SIE		3		DAE
	4	DIE		2		SAE
	5	Ch SII		1		Ch DAI
	6	DIE		3		SAE
	7	SIE		2		DAE
	8	Ch DII		1		Ch SAI
	9	SIE		3		DAE
	10	DIE		2		SAE
	11	Ch SII		1		Ch DAI
	12	DIE	3		2+1	SAE – Tre
	13	Mk SAE – Sw		3+3		DIE – Sw
	14	DAE		2		SIE
	15	Ch SAI		1		Ch DII
	16	DAE		3		SIE
	17	SAE		2		DIE
	18	Ch DAI		1		Ch SII
	19	SAE – Tre	2+1		3	DIE
	20	DIE - Sw		3+3		Mk SAE - Sw

Schema – Little Waltz Coppia



WERNER TANGO (Coppia)

Musica:	Tango 4/4
Tempo:	100 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian reverse – Tandem - Kilian
Schema:	Obbligato

La coppia inizia la danza in posizione Kilian reverse. La danza deve essere pattinata con fili forti e molta decisione.

La coppia dovrà eseguire posizioni: Kilian reverse, Tandem, Kilian.

Le gambe libere 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 chassè 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) per entrambi i pattinatori.

Esso inizia 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.

Su questo passo la coppia inizia a cambiare posizione dalla Kilian reverse alla Kilian alla Tandem all'inizio del 3° battito e deve mantenere la posizione Tandem fino alla fine del 4° battito. All'inizio del 5° battito la coppia cambia in posizione Kilian.

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 chassè 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 le gambe libere vengono oscillate avanti sul terzo battito del passo. Al termine del 4° battito la gamba libera assume la "and" position in preparazione del passo successivo.

Durante questo passo, la coppia prepara il cambio dalla posizione Kilian alla Kilian reverse sul 2° battito, concludendo lo swing su una posizione Kilian reverse.

Il cambio di posizione di entrambi i pattinatori deve essere fluido e corretto.

Passo 16 DAI - Tre (1+1, tot 2 battiti) è eseguito dai pattinatori non in presa. La coppia effettua un open stroke sul filo interno per 1 battito e un Tre sul 2° concludendosi su un filo DIE.

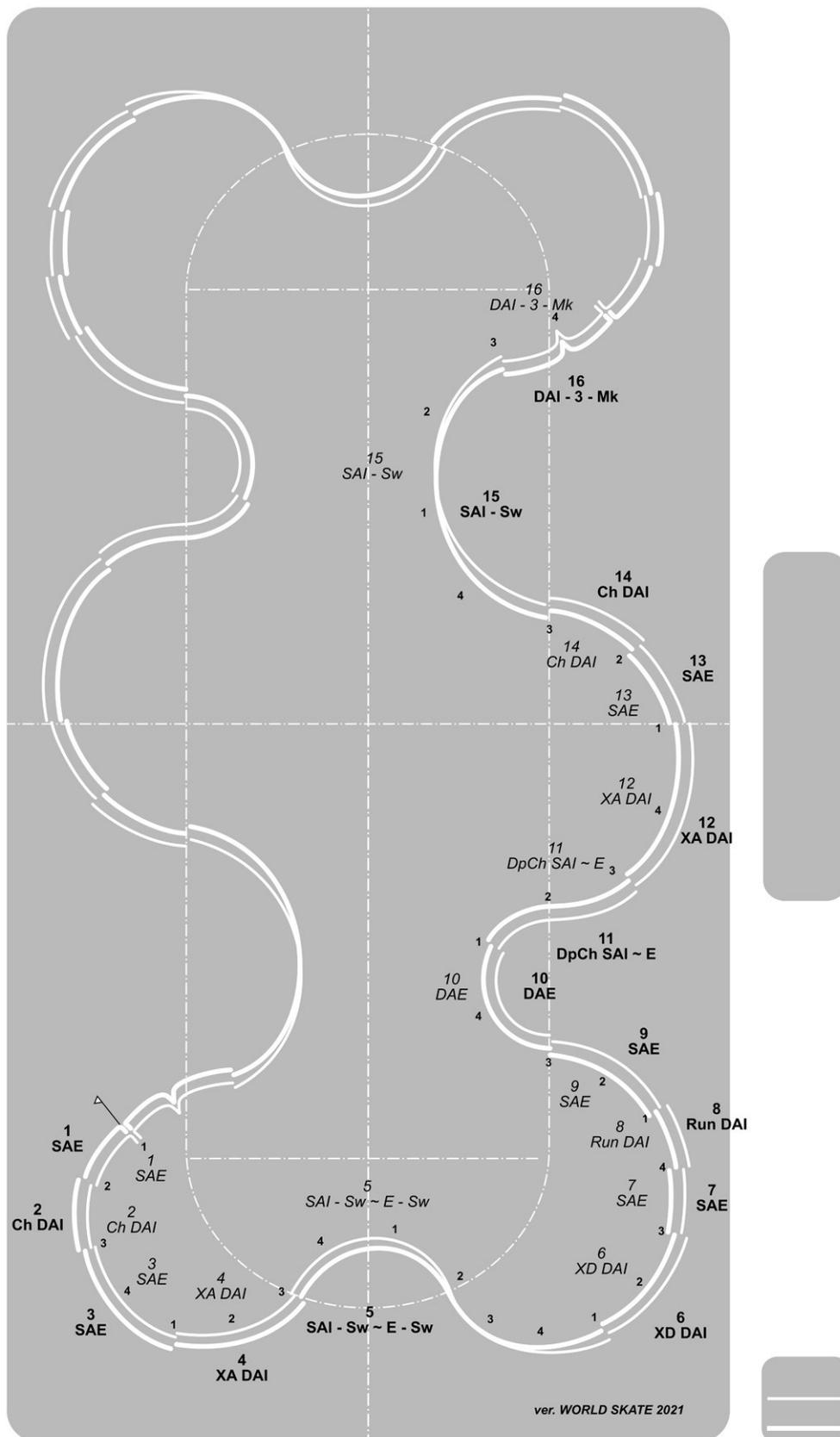
Dopo il Tre la coppia esegue un Mohawk per eseguire il passo 1 della danza assumendo una posizione Kilian reverse.

Key point - Werner Tango coppia

Sezione 1

1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva dello Chasse. Tempo corretto e chiaro sollevamento dalla pista della gamba libera di entrambi i pattinatori. La coppia deve essere in una corretta posizione Kilian reverse senza separazioni durante i passi, con una corretta linea e sincronizzazione.
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. Corretto cambio delle posizioni prescritte. La coppia inizia a cambiare posizione dalla Kilian reverse alla Kilian alla Tandem all'inizio del 3° battito e deve mantenere la posizione Tandem fino alla fine del 4° battito. All'inizio del 5° battito la coppia cambia in posizione Kilian. Il cambio di posizione di entrambi i pattinatori deve essere fluido e corretto.
3. **Passo 11 DpCh SAI ~ E** (1 +1 battiti), corretta esecuzione del Dropped Chasse e cambio filo sul tempo corretto (2° battito). La coppia deve essere in una corretta posizione Kilian senza separazioni durante i passi, con una linea corretta e sincronizzazione durante il cambio di filo.
4. **Passo 15 SAI Sw** (2+ 2 battiti): corretto tempo di esecuzione dello swing per entrambi i pattinatori. Corretto cambio di posizione dalla Kilian alla Kilian reverse. La coppia sul 2° battito prepara il cambio dalla posizione Kilian alla Kilian reverse che deve essere chiaramente assunta sul 3° battito fino alla fine dello swing. Questo cambio di posizione di entrambi i pattinatori deve essere fluido sincronizzato e corretto.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian Rovescia	1	SAE	1	SAE
	2	Ch DAI	1	Ch DAI
	3	SAE	2	SAE
	4	XA DAI	2	XA DAI
Kilian Rovescia a Tandem a Kilian	5	SAI – Sw ~ E - Sw	2+1+1 +2	SAI – Sw E - Sw
	6	XD DAI	2	XD DAI
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	DAE	2	DAE
	11	DpCh SAI ~ E	1 + 1	DpCh SAI ~ E
	12	XA DAI	2	XA DAI
	13	SAE	1	SAE
	14	Ch DAI	1	Ch DAI
Kilian a Kilian Rovescia	15	SAI - Sw	2 + 2	SAI - Sw
	16	DAI - Tre	1 + 1	DAI - Tre
		Mk a ...		Mk a ...



TUDOR VALZER (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 chasse pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista in posizione Kilian che deve essere mantenuta fino al passo 7.

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

Passo 4 DAE (2 battiti), **5 Ch SAI** (1 battito) e **6 DAE** (3 battiti) 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 MkCs DIE - Sw (3+3 battiti), è un mohawk chiuso DIE per entrambi i pattinatori seguito da uno swing, di 6 battiti totali. Al 4° battito le gambe libere 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 **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 DAE - Sw ~ I (3+3+3 battiti: 9 battiti totali) per l'uomo è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti seguito da uno swing in avanti della gamba libera sul 4° battito mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Al 7° battito del passo, l'uomo cambia filo in interno simultaneamente ad un movimento di oscillazione in avanti della gamba libera, che viene mantenuto fino al 9° battito. 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 seguito da uno swing indietro della gamba libera al 4° battito, mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Passo 11b CwCs DAI (3 battiti): la donna esegue un choctaw chiuso sul 1° battito del passo con la gamba libera che termina in avanti. Il CwCs deve essere sincronizzato con il cambio di filo effettuato dall'uomo. Sul CwCs, la coppia deve cambiare dalla posizione Valzer alla Kilian.

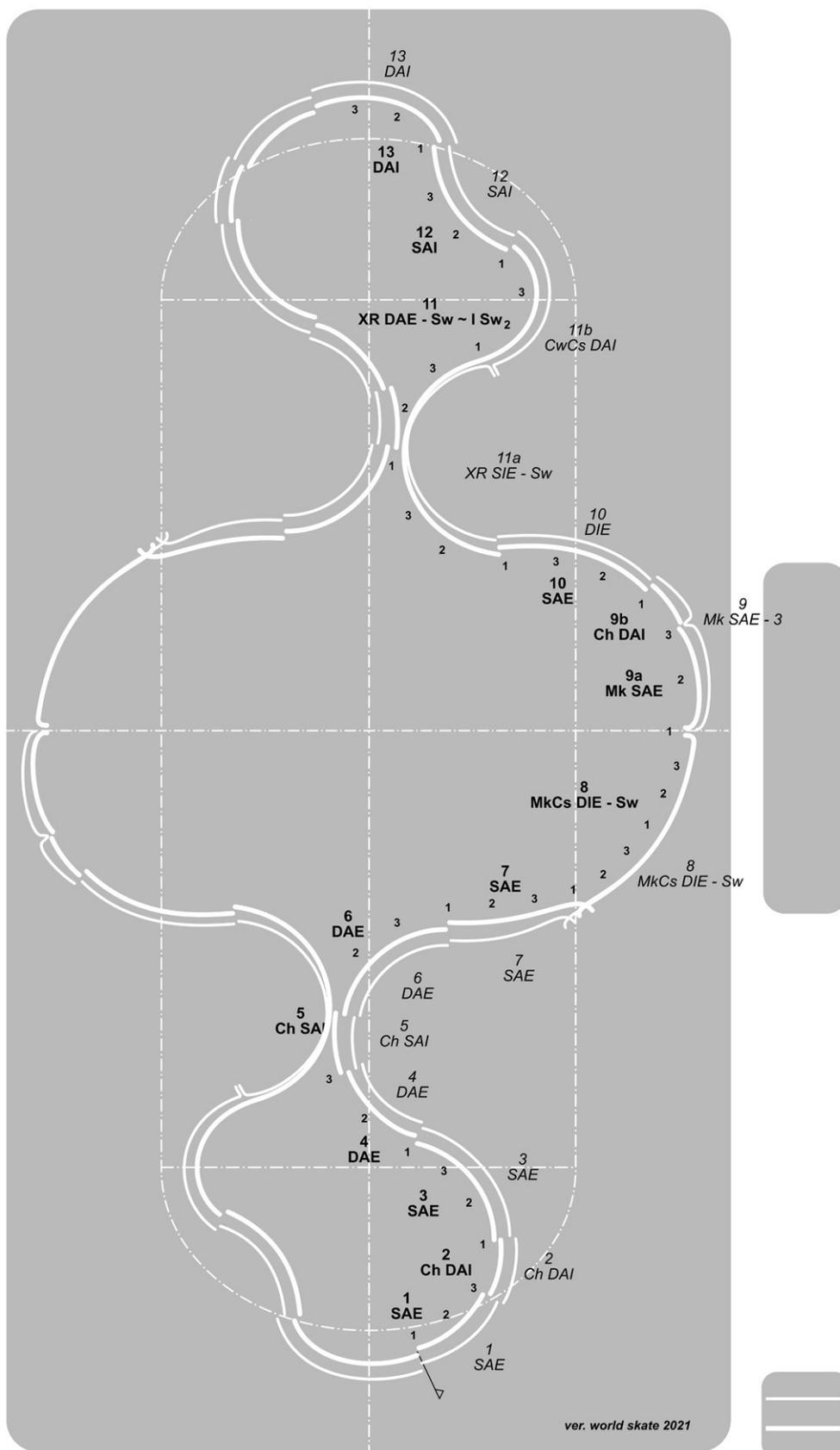
I **passi 12 SAI** e **13 DAI** sono una sequenza di passi di 3 battiti ciascuno.

Key point -Tudor Valzer coppia

Sezione 1

1. **Step 8 MkCs DIE - Sw** (3+3 battuti) per entrambi: corretta esecuzione tecnica del Closed Mohawk su un filo esterno chiaro prima e dopo la rotazione con i piedi vicini. Corretta esecuzione dello Swing sul filo esterno senza deviazioni da esso. 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. **Step 9a SAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna: corretta esecuzione tecnica, netti fili e cuspidi in entrata e uscita del Tre che deve essere eseguito al 3° battito. **Passo 9b Ch DAI** (1 battuto) per l'uomo: corretta esecuzione tecnica dello Chasse. Corretto tempismo, filo e sollevamento netto dal pavimento del pattino libero. La coppia deve eseguire un corretto cambio di posizione dalla Kilian alla Tango sul passo 9b. Tale cambio di posizione deve essere fluido e sincronizzato.
3. **Step 11 XR** per entrambi (XR DAE uomo e XR SIE donna): corretta esecuzione tecnica del Cross-Roll, avanti per l'uomo e indietro per la donna, con linea corretta del corpo (asse corporeo) e unisono in posizione Tango su fili esterni.
4. **Step 11b CwCs DAI** (3 battiti) per la donna: corretta esecuzione tecnica del CwCs, con attenzione al filo prima (esterno) e dopo (interno) e al mantenimento del filo interno per 3 battiti. La coppia deve eseguire un cambio di posizione corretto e ravvicinato dalla posizione di Valzer alla Kilian. Questo cambio di posizione deve essere fluido, sincronizzato e con unisono di entrambi gli assi corporei dei pattinatori.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° 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 to Tango	9a	Mk SAE - Tre	2+1		2	Mk SAE
Tango	9b				1	Ch DAI
	10	DIE		3		SAE
Tango to Waltz	11a	XR SIE - Sw	3+3		3+3+	XR DAE Sw ~ I -
Kilian	11b	CwCs DAI	3		3	Sw
	12	SAI		3		LFI
	13	DAI		3		RFI



SIESTA TANGO (Coppia)

Musica:	Tango 4/4
Tempo:	100 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian reverse - Kilian
Schema:	Obbligato

La danza inizia in posizione Kilian reverse che verrà mantenuta dal passo 1 al passo 10. Dal passo 11 al 15 la posizione varierà in Kilian e sul passo 16 verrà riassunta la posizione Kilian reverse.

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 (And position).

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.

Passo 11 Mkt 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. La posizione durante l'esecuzione del HhMk varia da Kilian reverse a Kilian.

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.

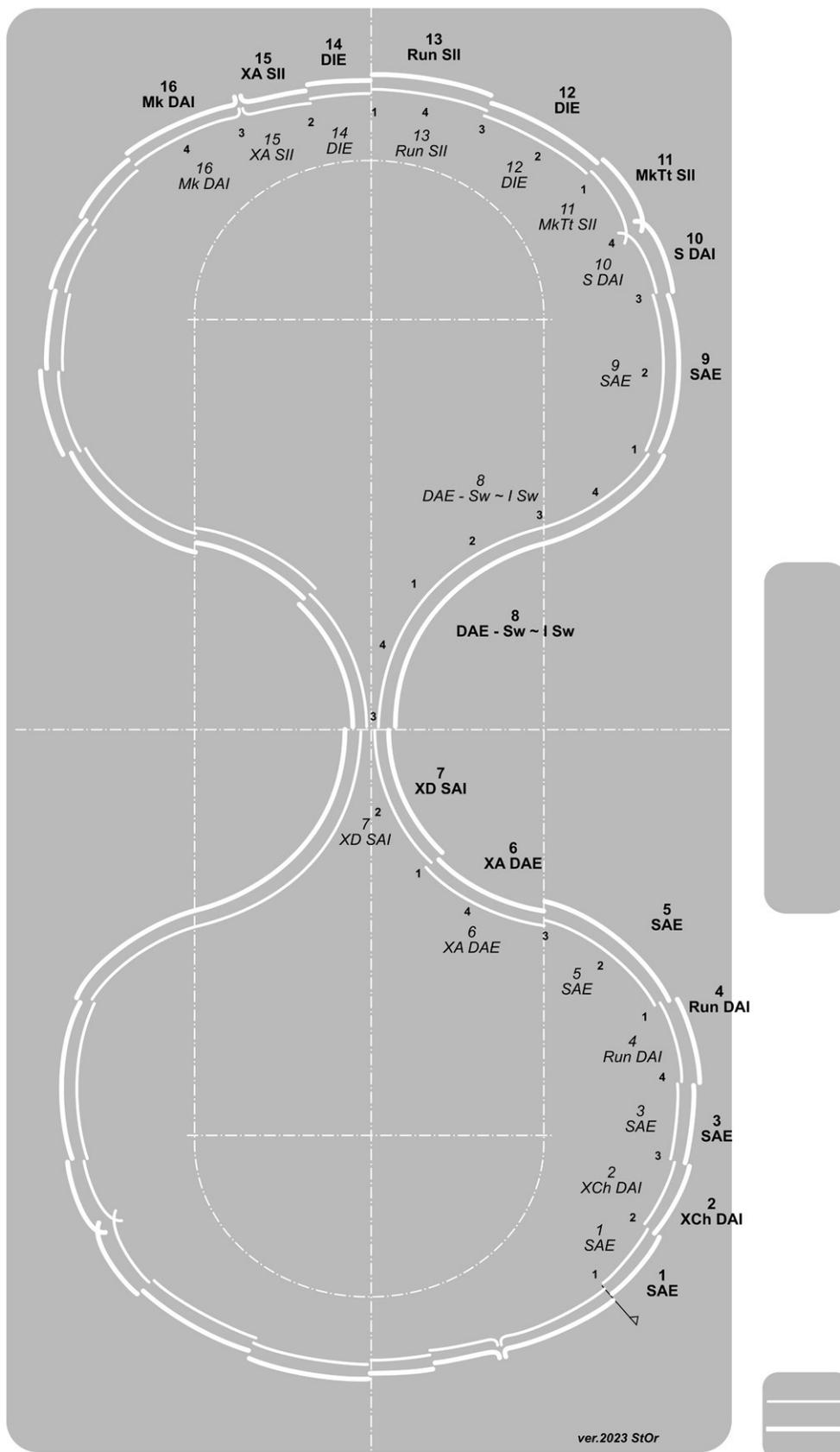
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui i pattinatori, allontanandosi dal lato corto della barriera, si preparano a cambiare la posizione dalla Kilian a Kilian reverse, seguito dal **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera in cui la coppia riassumerà la posizione Kilian reverse.

Sezione 1

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). La coppia deve tenere le linee del corpo parallele durante il cross-roll e la sincronizzazione dei movimenti delle gambe durante il passo.
2. **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 durante il cambio filo e al corretto tempismo. La coppia deve tenere le linee del corpo parallele e il corretto sincronismo dei movimenti delle gambe durante il passo.
3. **Passo 11 MKTt SII (tacco-tacco)**: corretta tecnica esecutiva del mohawk tacco -tacco con i piedi chiusi e vicini, eseguito su un chiaro filo interno in entrata e uscita del Hhmk. La coppia deve tenere le linee del corpo parallele e il corretto sincronismo dei movimenti delle gambe durante il passo.
4. **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. La coppia deve possedere la proprietà esecutiva del cambio di posizione senza separazione dei partner

Lista dei passi – Siesta Tango Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian Rovescia	1	SAE	1	SAE
	2	XCh DAI	1	XCh DAI
	3	SAE	1	SAE
	4	Run DAI	1	Run DAI
	5	SAE	2	SAE
	6	XA DAE	2	XA DAE
	7	XD SAI	2	XD SAI
	8	DAE - Sw ~ I Sw	2+2+2	DAE - Sw ~ I Sw
	9	SAE	2	SAE
	10	DAI	1	DAI
Kilian	11	MKTt SII	1	MKTt SII
	12	DIE	2	DIE
	13	Run SII	2	Run SII
	14	DIE	1	DIE
	15	XA SII	1	XA SII
Kilian Rovescia	16	Mk DAI	2	Mk DAI



KILIAN (Coppia)

Musica:	Marcia 2/4 o 4/4
Tempo:	108 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

Il **passo 1 SAE** (1 battito) è una spinta che inizia sull'asse longitudinale e si dirige verso la barriera del lato lungo, il **passo 2 DAI** (1 battito) è un progressivo (run) che continua la curva e il **passo 3 SAE** (2 battiti) una spinta che si conclude quasi parallelo all'asse stesso.

Il **passo 4 DAE** spinta (2 battiti), si dirige fortemente verso la barriera del lato lungo con una corretta inclinazione del corpo, giungendo quasi perpendicolare a questa.

I **passi 3 SAE** (2 battiti) e **4 DAE** (2 battiti) sono i soli ad essere tenuti per due battiti di musica e DEVONO essere fili esterni evidenti, tutti gli altri sono passi di un battito ciascuno

I **passi 5 SAE** spinta, **6 DAI** progressivo e **7 SAE** spinta, formano una sequenza di passi che si conclude verso l'asse longitudinale e durante la quale la linea del corpo è inclinata all'interno del cerchio che porta verso l'asse longitudinale della pista. Il passo 6 taglia l'asse trasverso ed è parallelo alla barriera del lato lungo.

Il **passo 8 XR DAE** viene eseguito un cross roll con un deciso cambio d'inclinazione verso l'esterno della pista che viene mantenuto fino al passo 9 (XD-SAI); tali passi dovranno essere eseguiti su fili forti con un adeguato controllo della rotazione di spalle prima della esecuzione del passo successivo.

Durante il **passo 9 XD SAI** che punta contro il lato lungo della barriera, l'uomo scorre all'inizio parallelamente al tracciato della donna, rimanendo sul suo fianco sinistro; prima di eseguire il passo 10 (cw aperto DIE), l'uomo ne incrocia il tracciato.

Passo 10 CwAp DIE è un choctaw aperto DIE in cui il pattino del piede destro viene appoggiato leggermente avanti rispetto al piede portante e all'interno del filo del piede portante (sinistro); è necessario un forte controllo delle spalle dei partner per agire in opposizione al movimento rotatorio.

Passo 11 XD SII, **passo 12 DIE** e **passo 13 XA SII** dovranno essere pattinati con fili forti per mantenere correttamente la curvatura della danza.

Il **passo 14 Mk DAI**, mohawk DAI, dovrà essere eseguito vicino al tacco del piede portante, su un filo interno che continua l'arco di curvatura creato dai passi precedenti.

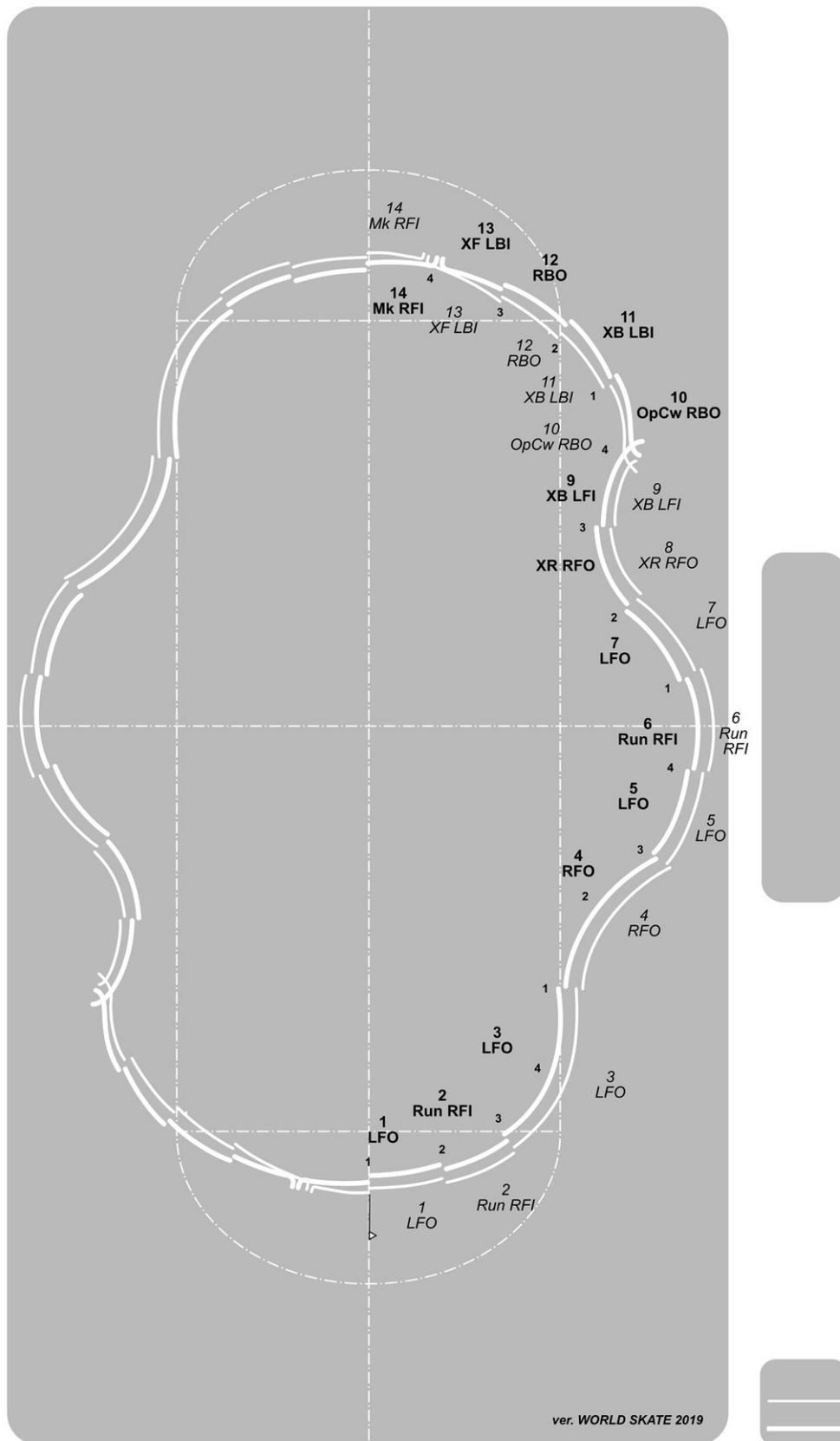
La gamba libera è opzionale.

Il passo porta la coppia parallela alla barriera del lato corto in preparazione alla ripartenza della danza sull'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passi 3 SAE** (2 battiti) e **4 DAE** (2 battiti):
 - Corretta tecnica esecutiva delle spinte su fili esterni e adeguate inclinazioni tra i pattinatori; senza deviazioni dai fili richiesti o appiattimenti di filo.
 - Tempistica rispettata (2 battiti ciascuno)
 - Vicinanza dei pattinatori a livello dei fianchi
2. **Passo 8 XR DAE** (1 battito):
 - Corretta tecnica esecutiva del cross roll con deciso cambio d'inclinazione verso l'esterno della pista.
3. **Passi 9 XD SAI** (1 battito) e **Passo 10 CwAp DIE** (1 battito):
 - Passo 9 XD-SAI
 - Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro che dovrebbe essere pattinato su un forte filo interno con i piedi chiusi e paralleli.
 - Passo 10 CwAp DIE
 - Corretta tecnica esecutiva del Cw aperto: il piede destro si dovrebbe piazzare leggermente davanti rispetto al portante e all'interno del filo del piede sinistro portante.
 - Attenzione alla vicinanza e alla relazione dei partner i quali dovrebbero rimanere fianco a fianco senza alcuna separazione durante il CW.
4. **Passo 14 Mk DAI** (1 battito):
 - Corretta tecnica esecutiva del MK, eseguito con il tallone vicino al tacco del piede portante e sul filo interno.
 - Attenzione: evitare che si verifichi lo scavalcamento del piede destro dell'uomo sul sinistro della donna.
 - Attenzione alla vicinanza e alla relazione dei partner i quali dovrebbero rimanere fianco a fianco senza alcuna separazione durante il Mk.
 - La posizione della coppia è Kilian (non tandem). La ripartenza della danza è in prossimità dell'asse longitudinale

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	SAE	1	SAE
	6	Run DAI	1	Run DAI
	7	SAE	1	SAE
	8	XR-DAE	1	XR-DAE
	9	XD- SAI	1	XD- SAI
	10	CwAp DIE	1	CwAp DIE
	11	XD-SII	1	XD-SII
	12	DIE	1	DIE
	13	XA-SII	1	XA-SII
	14	Mk DAI*	1	Mk DAI*
* movimento della gamba libera opzionale				



ROCKER FOXTROT (Coppia)

Musica:	Foxtrot 4/4
Tempo:	104 battiti al minuto
Posizioni:	Aperta -Chiusa
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 4**, gli stessi per entrambi i partner, in posizione Foxtrot, disegnano un lobo che inizialmente si apre verso la barriera del lato lungo e successivamente si porta parallelo ad essa. Essi consistono in **Passo 1 SAE** (1 battito) una spinta, **Passo 2 XCh DAI**(1 battito) un Cross chassè, **Passo 3 SAE**(1 battito) una spinta seguita dal **Passo 4 DAI**(1 battito) un progressivo.

Il **Passo 5** per la donna è una spinta **SAE - Sw Rocker** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$: 4 battiti totali) effettuato mentre l'uomo pattina una spinta **Passo 5a SAE** e **Passo 5b DAE** (di 2 battiti ciascuno); tali passi sono diretti inizialmente verso il centro pista poi si distribuiscono parallelamente all'asse longitudinale ed infine verso la barriera del lato lungo.

1. Il Rocker della donna sul secondo battito del passo 5, preceduto da uno Swing della gamba libera destra in avanti che ne agevola l'esecuzione, dovrebbe essere eseguito solo dopo che il piede libero ha oltrepassato il suo piede portante, incrociando nello stesso tempo il tracciato del piede portante dell'uomo (passo 5a).
2. La coppia, sul passo 5b, assume la posizione Chiusa.
3. Al termine del Rocker, la donna effettua un morbido piegamento del ginocchio portante che coincide con il piegamento del ginocchio dell'uomo sul passo 5b (DAE). Il movimento della gamba libera della donna sul battito tre e quattro del passo 5 è di libera interpretazione.

Nel **Passo 6 SAE - Tre** (1+1 battiti) l'uomo esegue una spinta in direzione del lato lungo della barriera (sul 1°battito) seguito da un Tre (sul 2° battito) mentre la donna esegue un **DIE**, spinta di (2 battiti). La posizione Chiusa viene mantenuta fino al passo 7a e dal 7b la coppia riassume la posizione Foxtrot.

Il **Passo 7a** (2 battiti), per l'uomo è una spinta composta da un DIE che da contro alla barriera si conclude parallela ad essa.

Passo 7b Mk SAE (2 battiti), per l'uomo è un mohawk che si allontana dalla barriera per dirigersi verso l'asse longitudinale. Con il passo 7b la coppia torna in posizione Foxtrot.

Per la donna, il passo 7 è un **Mk SAE** (4 battiti) in cui il movimento della gamba libera è di libera interpretazione.

Il **Passo 8 XR DAE** (2 battiti) è, per entrambi i partner, un cross roll diretto contro l'asse longitudinale dove la coppia 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 dalla coppia con la gamba libera distesa dietro, l'uomo deve mantenere la partner vicina al suo fianco destro per preparare ed agevolare l'esecuzione del passo successivo in direzione del lato lungo della barriera per 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. Dopo il Mohawk chiuso, i partner continuano ad eseguire una lenta rotazione del corpo in senso orario abbinata ad un'adeguata pressione sul filo esterno in preparazione del passo 13.

Durante il **Passo 13 XA SII** (2 battiti), con un incrociato avanti SII avviene l'incrocio dei tracciati dei piedi portanti dei pattinatori grazie alla traslazione della posizione della donna che consente l'esecuzione del passo seguente un Mk DAI (passo 14).

Passo 14 Mk DAI (2 battiti) che conclude la danza portando la coppia in direzione parallela al lato corto della pista, deve essere pattinato dall'uomo senza scavalcare il piede della partner.

Key points – Rocker Foxtrot coppia

Sezione 1

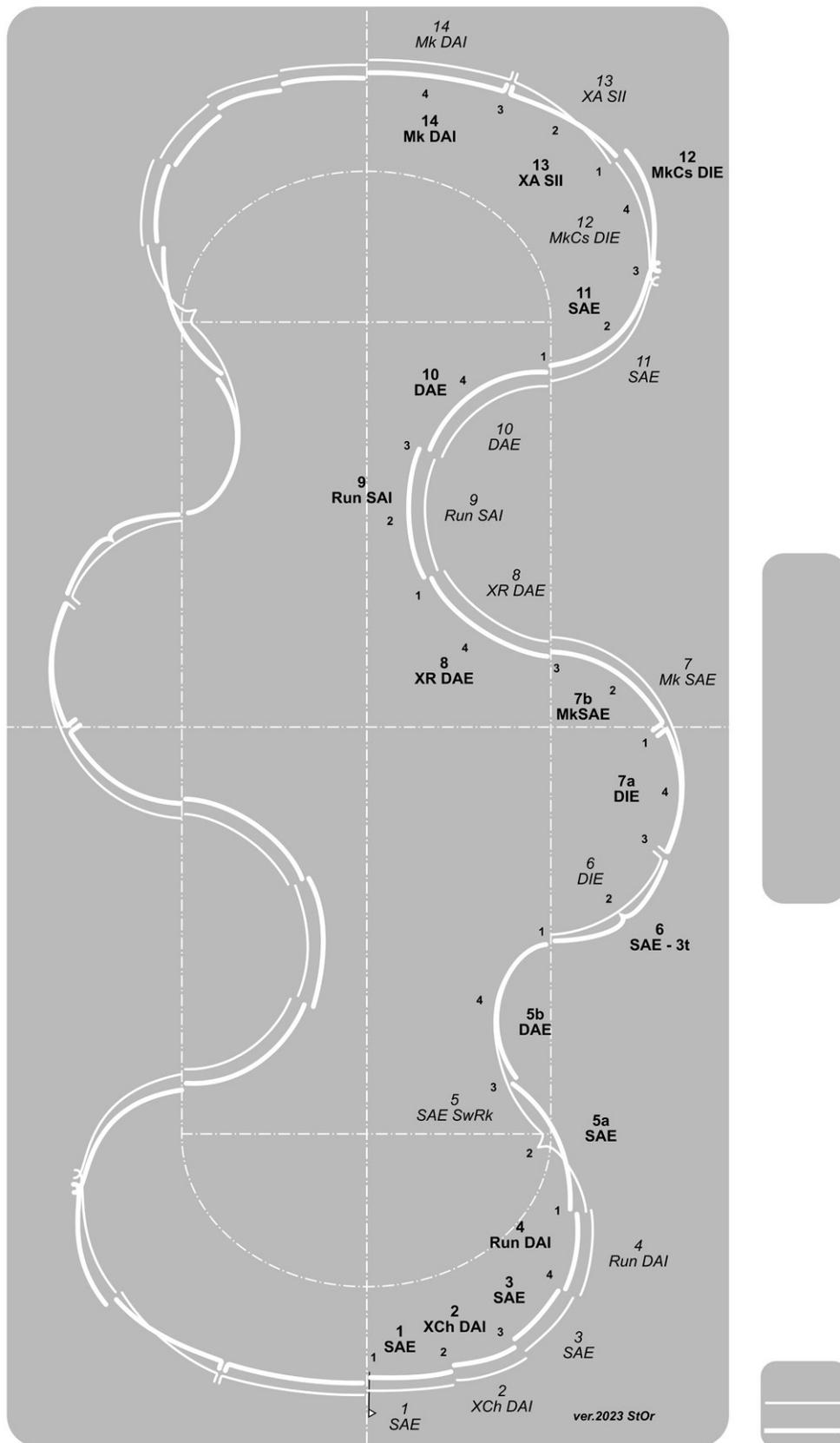
1. **Passo 5 SAE Sw - Rocker** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$ battiti) e **Passo 6 DIE** (2 battiti) per la donna:
Passo 5 SAE-Sw-Rk:
 - Proprietà tecnica esecutiva dello **stroke** (non un cut- step) **Swing-Rocker** (sul battito 2) con cuspidi evidenti e fili esterni ben marcati prima/dopo il rocker (puntando contro il centro della pista). Il Rocker della donna deve essere preceduto da uno Swing avanti della gamba libera.
 - Corretta tempistica del Rocker sul battito 2.
 - Attenzione all'incrocio del tracciato del piede portante della donna durante il rocker, davanti al tracciato del piede portante dell'uomo (passo 5a).Passo 6 DIE:
 - proprietà tecnica esecutiva della spinta che dovrebbe iniziare dalla posizione "and" su un filo esterno indietro (non piatto);
 - attenzione alla correttezza della posizione di coppia durante questo passo che è Chiusa, non Esterna (tango).
2. **Passo 8 XRoll SAE** (2 battiti) per la coppia:
 - 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) per entrambi:
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;

- attenzione al controllo della posizione Foxtrot durante l'esecuzione del Mohawk chiuso (i pattinatori non si dovrebbero allargare durante la rotazione).
4. **Passo 13 XF SII** (2 battiti) e **Passo 14 Mk DAI** (2 battiti) per entrambi:
- 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).
 - Attenzione al controllo della posizione Foxtrot evitando, da parte dell'uomo, lo scavalcamento del piede sinistro della donna.

Lista dei passi – Rocker Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO	
1° SEZIONE						
Aperta	1	SAE		1	SAE	
	2	XCh DAI		1	XCh DAI	
	3	SAE		1	SAE	
	4	Run DAI		1	Run DAI	
	5a	SAE - SwRk	$\frac{1}{2}+\frac{1}{2}+$		2	SAE
Chiusa	5b		3		2	DAE
	6	DIE	2		1+1	SAE - Tre
	7a	Mk SAE *	4		2	DIE
Aperta	7b				2	Mk SAE
	8	XR DAE		2		XR DAE
	9	Run SAI		2		Run SAI
	10	DAE		2		DAE
	11	SAE		2		SAE
	12	MkCs DIE		2		MkCs DIE
	13	XA SII		2		XA SII
	14	Mk DAI		2		Mk DAI
* Il movimento della gamba libera è opzionale						

Schema – Rocker Foxtrot Coppia



AND FOXTROT (Solo dance)

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

Questa è una danza semplice ed introduttiva.

La "And" Foxtrot è composta di sei lobi formati da Spinte, Chasse, Run, e obbligatoriamente parallele posizioni "and". Tre lobi sono pattinati in senso anti-orario e altri tre in senso orario.

Lo scopo principale di questa danza è far sì che i giovani pattinatori lavorino sulla memoria muscolare al fine di eseguire un corretto richiamo della gamba libera in una posizione del pattino chiusa e parallela così da ottenere qualità nel cambio di piede portante. Quando si richiama la gamba libera in posizione "and", il pattinatore, idealmente, dovrebbe guadagnare velocità con questo movimento mantenendo il filo esterno prima di cambiare piede (cuspide).

Tutti i lobi terminano su un filo esterno di 4 battiti. È obbligatorio che nei primi 2 battiti la gamba libera sia tenuta dietro e negli ultimi 2 battiti la gamba libera sia tenuta in una chiara posizione "and".

Nell'esecuzione di questa danza tutti gli chasse e le posizioni "and" obbligatorie devono essere fatte con il pattino libero parallelo alla pista e con una distanza dal pavimento non inferiore a 1/2 ruota.

Il primo lobo è composto da:

Passo 1 SAE (2 battiti) direzionato al lato corto della pista;

Passo 2 Ch DAI (2 battiti) che deve essere fatto su un filo interno molto accentuato terminando vicino alla barriera del lato lungo;

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

Il secondo lobo, che inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, è formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and".

Il terzo lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse longitudinale. È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il quarto lobo, inizia verso l'asse longitudinale e termina verso il lato lungo della pista, È formato dal **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 sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and".

Il quinto lobo inizia verso il lato lungo della pista e termina verso l'asse trasversale. È formato dal **Passo 13 SAE** (2 battiti), **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti) e **Passo 15 SAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 9 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultima spinta inizia sull'asse trasversale.

Il sesto lobo, inizia verso l'asse trasversale e termina verso il lato corto della pista, È formato dal **Passo 16 DAE** (2 battiti), **Passo 17 Run SAI** (2 battiti) e **Passo 18 DAE** (2 + 2 battiti). Durante il passo 12 i primi 2 battiti sono eseguiti con la gamba libera dietro e il 3° e 4° battito in una chiara posizione "and". L'ultimo passo (passo 18) inizia sull'asse longitudinale

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 9 - deve iniziare sull'asse trasversale

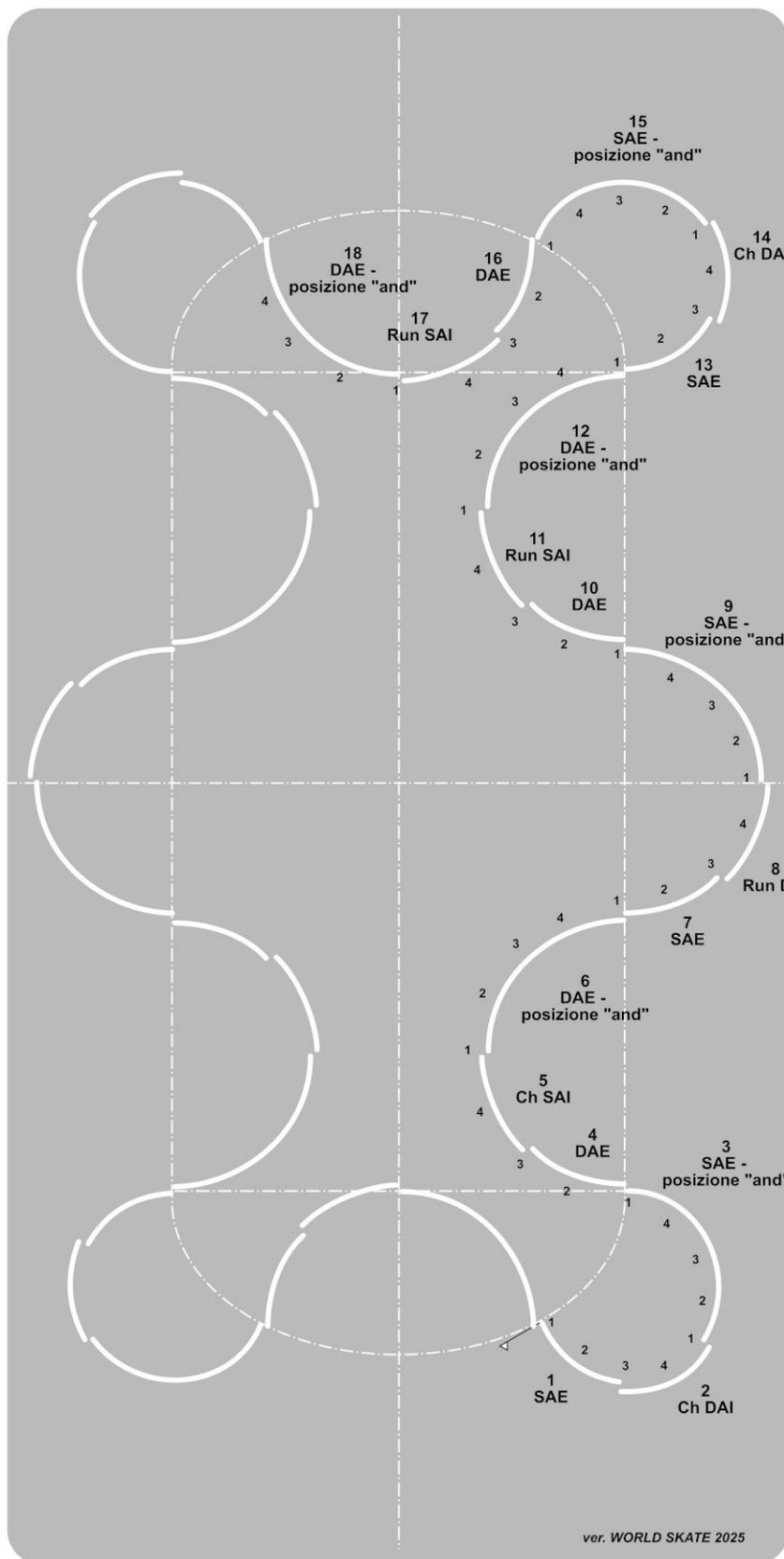
Passo 18 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

Key points – And Foxtrot Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 3 SAE – “And” position** (2+2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Nessuna deviazione dal filo esterno durante l'intero passo.
2. **Passo 11 Run SAI** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica del Run senza incrociare la traccia del precedente piede portante e senza deviazioni dal filo interno;
 - Nessuna deviazione dal filo esterno durante l'intero passo.
3. **Passo 14 Ch DAI** (2 battiti):
 - Correttezza del tempo del passo
 - Correttezza esecuzione tecnica dello Chasse su un netto filo interno;
 - Nessuna deviazione dal filo esterno durante l'intero passo.
4. **Passo 18 DAE – “And” position** (2+2 battiti) per entrambi:
 - Tempo corretto del passo;
 - Correttezza tecnica esecutiva della **spinta con la gamba libera tenuta dietro 2 battiti e due battiti in una chiara posizione “and”**
 - Corretta e vicina posizione Kilian incrociata con una corretta inclinazione e nessuna deviazione dal filo esterno.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	2
3	SAE – Pos.“and”	2+2
4	DAE	2
5	Ch SAI	2
6	DAE – Pos.“and”	2+2
7	SAE	2
8	Run DAI	2
9	SAE – Pos.“and”	2+2
10	DAE	2
11	Run SAI	2
12	DAE – Pos.“and”	2+2
13	SAE	2
14	Ch DAI	2
15	SAE – Pos.“and”	2+2
16	DAE	2
17	Run SAI	2
18	DAE – Pos.“and”	2+2



CARLOS TANGO (Solo dance)

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

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, è in direzione del lato lungo della barriera seguito dal **Passo 2 Run DAI** un progressivo (1 battito), parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE + tap down (Tocco dietro) (4 battiti totali) è una spinta mantenuta in esterno per tutti e quattro i battiti di cui, i primi tre caratterizzati da un'estensione della gamba libera destra dietro e da un leggero tocco a terra di questa con la ruota anteriore interna (sul 3° battito); il quarto battito è in posizione "and" in preparazione al passo successivo. La direzione è verso il lato corto della barriera.

Passo 4 DpCh DAI + tap down (Tocco avanti) (di 4 battiti totali) è un dropped chasse mantenuto in interno per tutti e quattro i battiti di cui, i primi tre caratterizzati da un'estensione avanti della gamba libera e da un leggero tocco a terra con la ruota anteriore esterna del pattino sinistro (sul 3°battito); il quarto battito è in posizione "and" in preparazione del passo successivo.

Il passo 4 incrocia l'asse longitudinale sul 3° battito e rappresenta il top del lobo di curva scorrendo pressoché parallelo al lato corto.

I Passi: 5 SAE (1 battito) spinta, **Passo 6 Ch DAI** (1 battito) uno chasse, **Passo 7 SAE** (1 battito) spinta, sono in direzione del lato lungo della barriera seguiti dal **Passo 8 Run DAI** un progressivo (1 battito), che curvando, si porta quasi parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing sul 3° battito che punta inizialmente contro il lato lungo della barriera, si porta parallela a questa e poi arriva sulla base-line in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 10 DAE (1 battito) spinta, in direzione dell'asse longitudinale seguito dal **Passo 11 Run SAI** un progressivo (1 battito), che curvando, si porta quasi parallelo all'asse longitudinale.

Passo 12 DAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing della gamba libera avanti sul 3° battito che incrocia l'asse trasverso sul 2° battito e da parallelo all'asse longitudinale si conclude verso il lato lungo della barriera, incrociando la base-line sul 4° battito.

Passi di riferimento:

Passo 4 – deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso. Il tap in front deve essere fatto sull'asse longitudinale;

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

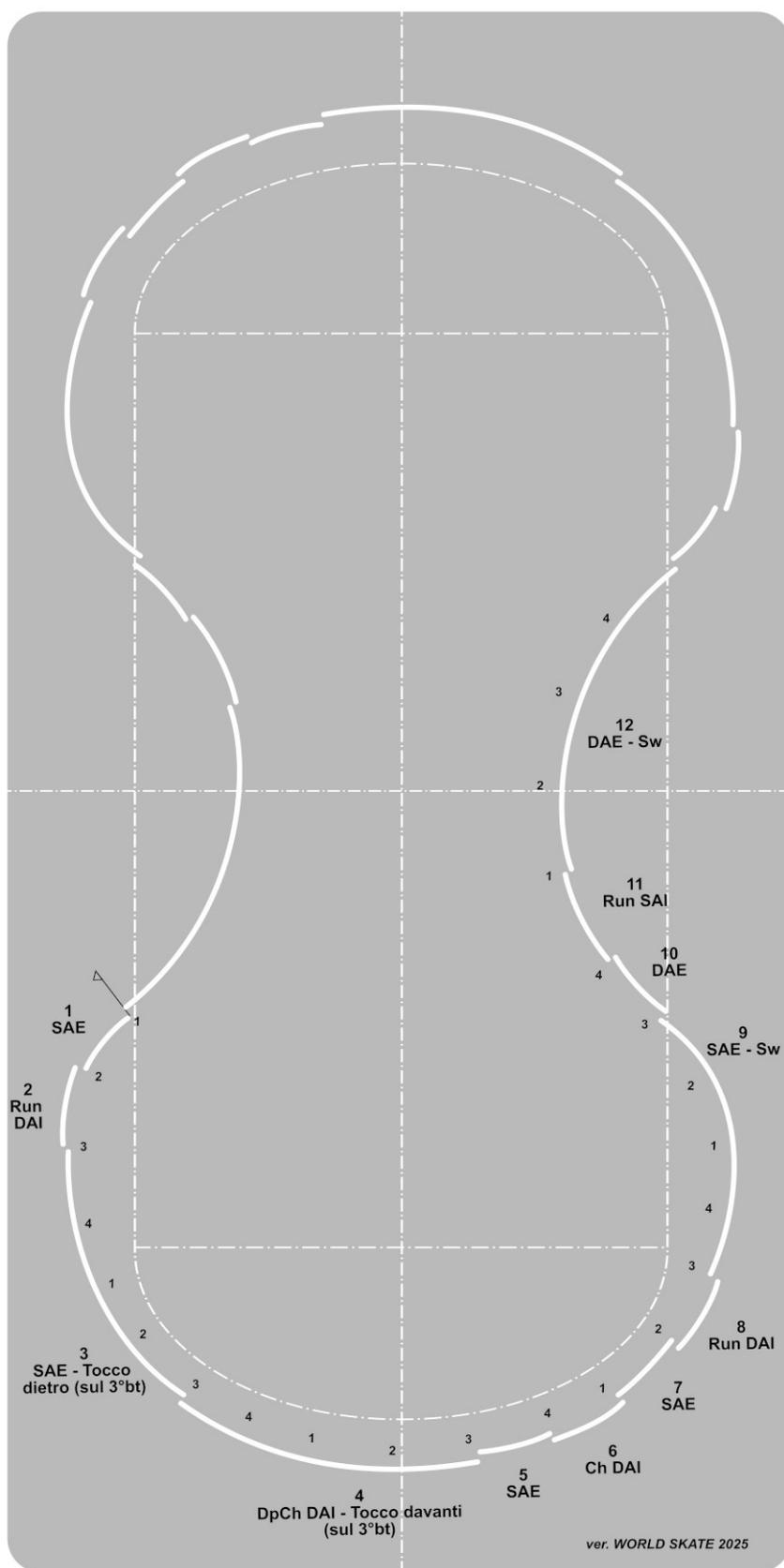
Sezione 1

- Passo 3 SAE + tap down (Tocco dietro)** (2+1+1 battiti):
 - Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta, con piedi chiusi e paralleli, piazzata su un chiaro filo esterno
 - corretta esecuzione tecnica del "tapdown" sul 3° battito con il tocco della sola ruota interna anteriore (solo una ruota) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap down
- Passo 4 DpCh DAI + tap down (Tocco avanti)** (2+1+1 totali)
 - Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta, con piedi chiusi e paralleli, piazzata su un chiaro filo interno(esso inizia con una "and position")
 - corretta esecuzione tecnica del "tap down" sul 3° battito con il tocco della sola ruota esterna anteriore (solo una ruota) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap
- Passo 9 SAE - Sw** (2+2 battiti):
 - Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e uno swing avanti sul 3° battito
 - senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing
- Passo 12 DAE - Sw** (2+2 battiti):
 - Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno con la gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e uno swing avanti sul 3° battito
 - senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing

Lista dei passi – Carlos Tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE – Tocco dietro	2+1+1
4	DpCh DAI – Tocco avanti	2+1+1
5	SAE	1
6	Ch DAI	1
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE – Sw	2+2
10	DAE	1
11	Run SAI	1
12	DAE – Sw	2+2

Schema – Carlos Tango Solo dance



G-REGGAE (Solo dance)

Musica: Reggae 4/4
Tempo: 84 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta diretta verso la barriera laterale corta.

Passo 2 Run DAI (1 battito) e **Passo 3 SAE** (1 battito) sono serie di passi diretti verso la barriera laterale lunga.

Passo 4 Ch DAI (1 battito) chasse eseguito parallelamente alla barriera laterale lunga.

Passo 5 SAE (2 battiti) spinta che inizia vicino alla barriera lunga e curva verso l'asse longitudinale.

Passo 6 DAE (2 battiti) è una spinta che inizia e termina sulla baseline su un chiaro filo esterno.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta e **Passo 8 Run DAI** (1 battito) è un progressivo. Passo 7 punta leggermente verso la barriera laterale lunga e finisce parallelamente ad essa. Passo 8 curva allontanandosi dalla barriera laterale lunga e curva verso l'asse lungo.

Passo 9 SAE (2 battiti) è una spinta su un filo esterno forte che è diretta verso l'asse lungo, curva parallela e vicino all'asse corto.

Passo 10 XR DAE (1 battito) un cross roll su un filo esterno di un battito.

Passo 11 Run SAI (1 battito) è un progressivo su un filo interno eseguito su una curva verso l'asse corto.

Il **passo 12 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno eseguito parallelamente all'asse lungo. Questo passo interseca l'asse corto sul secondo battito.

Il **passo 13 Run SAI**(2 battiti), il **passo 14 DAI** (2 battiti), il **passo 15 SAI** (2 battiti) e il **passo**

16 DAI(2 battiti) sono spinte sui fili interni, con i piedi posti in una posizione angolata che inizia da una posizione "and".

Il **passo 17 SAE**(1 battito), il **passo 18 Run DAI** (1 battito) e il **passo 19 SAE** (2 battiti) sono una serie di passi che iniziano vicino alla barriera laterale lunga e terminano verso l'asse lungo.

Passo 20 XR DAE (1 battito) un cross-roll su un filo esterno di un battito.

Passo 21 Ch SAI (1 battito) è uno chasse su un filo interno eseguito su una curva che punta verso l'asse longitudinale.

Il **passo 22 DAE** (2 battiti) è una spinta su un filo esterno di 2 battiti. Questo passo inizia sull'asse lungo e si sposta in direzione della barriera laterale corta.

PASSI DI RIFERIMENTO:

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

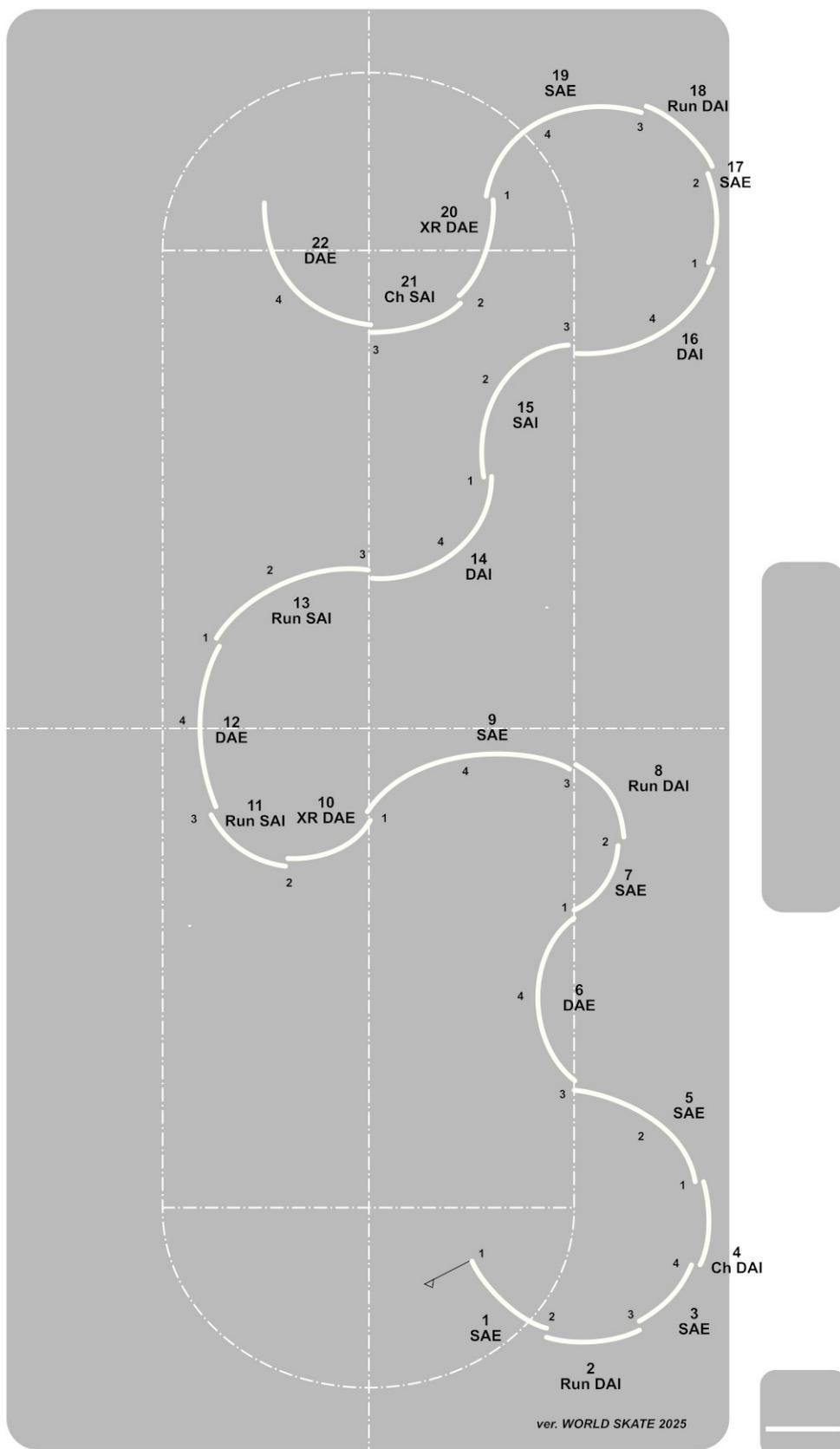
Passo 22 - deve iniziare sull'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passo 5 SAE** (2 battiti) e **Passo 6 DAE** (2 battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi.
 - Corretta esecuzione tecnica dei **passi sui fili esterni di 2 battiti ciascuno**, con i piedi vicini e paralleli.
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 5 e 6**.
2. **Passo 10 XR DAE** (1 battito) e **passo 11 Run SAI** (1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del cross roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito e un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Run senza incrociare il tracciato della gamba (pattinante) precedente;
3. **Passo 15 SAI** (2 battiti) e **Passo 16 DAI**(2 battiti).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Corretta esecuzione tecnica dei passi sui fili interni di 2 battiti ciascuno, con i piedi vicini e in posizione angolata "and";
 - Corretto **cambio d'inclinazione del corpo tra i passi 15 e 16**.
4. **Passo 20 XR DAE** (1 battito) e **Passo 21 Ch SAI**(1 battito).
 - Tempistiche corrette di entrambi i passi;
 - Esecuzione tecnica corretta del **cross roll**, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 1 battito, con un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello **chasse** con un chiaro sollevamento del piede libero parallelo dalla pista, mantenendo il filo interno per un battito;

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

Schema – G-Reggae Solo dance



LITTLE WALTZ (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 132 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Questa danza dovrebbe essere pattinata con fili netti, rispettando la linea di base per tutto il tempo, dimostrando fluidità e movimenti ritmici in accordo con la musica e corretto tempismo.

SEZIONE 1

Passi da 1 a 9 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati in avanti costruendo 3 lobi sulla lunghezza della pista. Questi passi si sviluppano attorno a una sub-baseline che corre parallela al lato lungo della pista.

Il **Passo 1 DAE** (2 battiti) è direzionato verso l'asse longitudinale e il **passo 2 Ch SAI** (1 battito) parallelo all'asse longitudinale. Il **Passo 3 DAE** (3 battiti) curva in direzione del lato lungo della pista

Il **Passo 4 SAE** (2 battiti) è direzionato verso il lato lungo della pista e il **Passo 5 Ch DAI** (1 battito) termina sull'asse trasverso. Il **Passo 6 SAE** (3 battiti) inizia sull'asse trasversale (**passo di riferimento**) e curva in direzione dell'asse longitudinale.

I **Passi 7,8 e 9** ripetono i tempi e la tecnica esecutiva dei passi 1, 2 e 3.

I passi successivi creano il primo lobo d'angolo che inizia verso il lato lungo della pista: **Passo 10 SAE** (2 battiti), **Passo 11 Run DAI** (1 battito), e **Passo SAE** (3 battiti).

Passo 13 MkCs DIE – Sw (3+3 battiti) è un mohawk chiuso sul filo esterno eseguito con i piedi vicini. Sul 4° battito si esegue uno swing dietro della gamba libera .

I **passi 14 e 15** creano un lobo che inizia verso l'asse corto con

Passo 14 SIE (3 battiti) è una spinta seguita dal **Passo 15 Mk DAE – Sw** (3+3 battiti) un Mohawk sul filo esterno seguito da uno Swing in avanti della gamba libera sul 4° battito. Il **Passo 15** deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso (**passo di riferimento**). Questi passi creano un lobo che curva verso il lato corto della pista. Questi passi si sviluppano attorno a una baseline che corre parallela alla barriera del lato corto.

I passi successivi creano il secondo lobo d'angolo.

Passo 16 SAE - Tre (3+3 battiti) inizia con una spinta seguita da un Tre che porta a un SII sul 4° battito. La spinta comincia in direzione del lato corto della barriera e il Tre deve creare l'apice di una curva che permetta all'uscita della rotazione di scendere verso il lato lungo della barriera.

Il lobo d'angolo termina con il **Passo 17 DIE – Sw** (3+3 battiti). Sul 4° battito si esegue uno swing indietro della gamba libera.

SEZIONE 2

I **passi da 18 a 34** sono una sequenza di spinte e chasse pattinati all'indietro che formano 3 lobi sulla parte lunga della pista. Questi passi si sviluppano attorno ad una baseline che corre parallela alla barriera del lato lungo.

Passo 18 SIE (2 battiti) viaggia in direzione dell'asse longitudinale e il **Passo 19 Ch DII** (1 battito) parallelo ad esso. Il **Passo 20 SIE** (3 battiti) curva in direzione del lato lungo della pista.

Passo 21 DIE (2battiti) viaggia in direzione del lato lungo della pista e il **Passo 22 Ch SII** (1 battito) termina sull'asse trasverso. **Passo 23 DIE** (3 battiti) inizia sull'asse trasverso (**passo di riferimento**) e curva in direzione dell'asse longitudinale.

I **Passi 24, 25 e 26** ripetono la tempistica e la tecnica esecutiva dei passi 18,19 e 20.

I passi successivi creano il terzo lobo d'angolo che inizia verso il lato lungo della pista:

Passo 27 DIE (2 battiti), **Passo 28 Run SII** (1 battito) e **Passo 29 DIE** (3 battiti).

Passo 30 Mk SAE – Sw (3+3 battiti) è un Mohawk sul filo esterno seguito da uno Swing della gamba libera sul 4° battito. Il Mohawk punta leggermente alla barriera del lato corto e successivamente curva allontanandosi dalla stessa per finire parallela all'asse longitudinale.

Passo 31 DAE (3 battiti) è una spinta seguita dal **Passo 32 MkCs SIE – Sw** (3 +3 battiti) è un Mohawk chiuso sul filo esterno, eseguito con i piedi ravvicinati. Il Passo 32 deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso (**passo di riferimento**). Sul 4° battito la gamba libera viene oscillata dietro. Questi passi si sviluppano attorno a una baseline che corre parallela alla barriera del lato corto.

I passi successivi creano il quarto lobo d'angolo.

Passo 33 DpCh DIE - Tre (3+3 battiti) inizia con un dropped chasse seguito da un Tre che porta a un DAI sul 4° battito. Il dropped chasse comincia in direzione del lato corto della barriera e il Tre deve creare l'apice di una curva che permetta all'uscita della rotazione di scendere verso il lato lungo della barriera. Alla fine della rotazione la gamba libera deve essere distesa dietro al corpo.

Il quarto lobo d'angolo termina il **Passo 34 SAE – Swing** (3+3 battiti). Sul 4° battito la gamba libera viene oscillata avanti al corpo. La fine dello swing viaggia in direzione dell'asse longitudinale.

Particolare attenzione deve essere prestata a:

- Qualità dei chasse, tutti di 1 battito, in cui il pattino libero deve essere chiaramente alzato dal pavimento.
- Buona ampiezza delle oscillazioni negli swing;
- Corretta esecuzione tecnica dei Mohawk e Mohawk chiusi;
- Corretta esecuzione delle cuspidi che devono essere chiare sui Tre;
- Buon fluidità di esecuzione, con movimenti forti e fluidi.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare sull'asse trasversale;

Passo 15 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso;

Passo 23 - deve iniziare sull'asse trasversale;

Passo 32 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo di esso;

Sezione 1

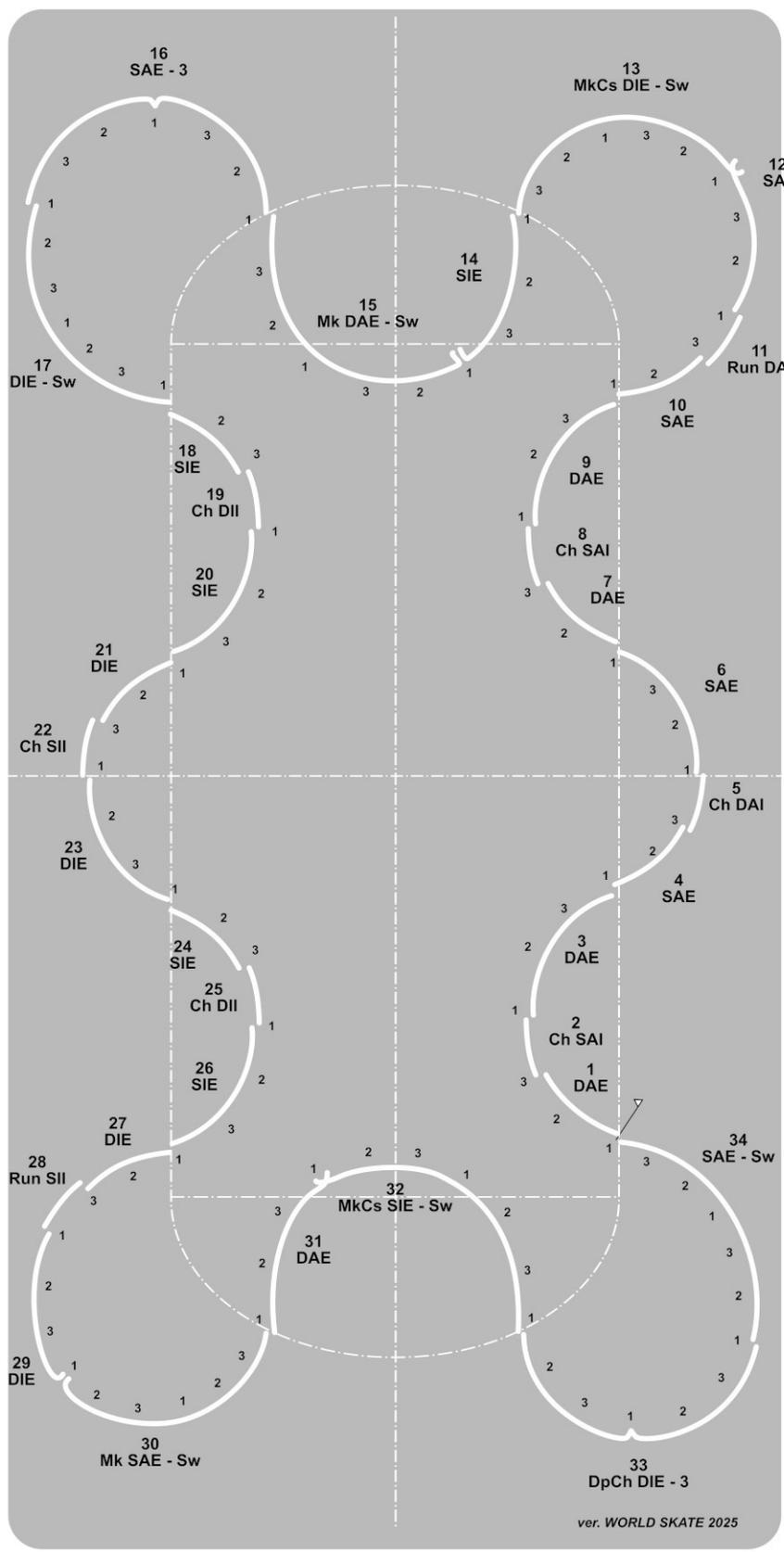
1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione tecnica dello **Chasse**
 - Corretta tempistica e chiaro sollevamento dal pavimento del pattino libero.
2. **Passo 9 DAE** (3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione tecnica della **spinta** sul filo esterno
 - corretta tempistica per 3 battiti senza deviazione dal filo esterno in anticipo.
3. **Passo 13 MkCs DIE - Sw** (3+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione del **Mohawk chiuso** con i piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti prima e dopo la rotazione.
 - Corretta inclinazione e postura del corpo durante la rotazione.
4. **Passo 16 SAE - Tre** (a SII) (3+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del **Tre** con chiari fili ed evidente cuspide all'ingresso e all'uscita del Tre che deve essere eseguito sul 4° battito.

Sezione 2

1. **Passo 19 Ch DII** (1 battito):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione tecnica dello **Chasse**
 - Corretta tempistica e chiaro sollevamento dal pavimento del pattino libero.
2. **Passo 26 SIE** (3 battiti):
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno
 - Tempismo corretto per 3 battiti senza deviazione dal filo esterno in anticipo.
3. **Passo 30 Mk SAE - Sw** (3+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione del **Mohawk** con i piedi ravvicinati, rispettando i fili prescritti prima e dopo la rotazione.
 - Corretta esecuzione tecnica dello **Swing** con la gamba libera oscillata avanti sul 4° battito, senza deviazioni dal filo esterno in anticipo.
4. **Passo 33 DpCh DIE - Tre** (3+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta esecuzione del **Dropped chase DIE**
 - Corretta esecuzione tecnica e chiare cuspidi all'entrata e uscita del Tre eseguito sul 4° battito con la gamba libera tesa dietro dopo il Tre.

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

Schema – Little Waltz Solo dance



CUMBIA ARGENTINA (Solo dance)

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

L'evoluzione del pattinaggio di figura ha portato alla creazione di una danza con una varietà di spinte passi, fili chiari, brevi e dinamici per l'abilità del pattinatore. La danza deve essere eseguita con energia e determinazione.

Passo 1 SCISSOR MOVE (1 + 1 battito), questo movimento deve iniziare e finire con entrambi i piedi sul pavimento. Partendo con i piedi vicini in posizione angolata, entrambi i piedi devono separarsi l'uno dall'altro e riunirsi di nuovo facendo dei fili interni per un totale di 2 battiti:

-1° battito: un lobo antiorario fatto dal piede destro deve essere eseguito allo stesso tempo e simile al lobo in senso orario fatto dal piede sinistro, tenendo entrambi pattini molto separati e paralleli.

-2° battito: sempre sui fili interni entrambi i piedi devono ritornare vicini.

Passo 2 SAE (1 battito) è una spinta seguita dal **Passo 3 run DAI** (1 battito) e il **Passo 4 SAE** (1 battito). Sono una serie di passi che curvano verso l'asse lungo.

Passo 5 XD DAI (1 battito) è un incrociato dietro su un filo interno con estensione simultanea della gamba libera in avanti. Questo passo punta verso la barriera laterale corta.

Passo 6 DpCh SAE ~ I (1 + ½ battiti). Questo passo deve essere eseguito con chiaro filo esterno e cambio in interno. Il DpCh è fatto su un filo esterno per 1 battito con una simultanea estensione della gamba libera in avanti in direzione della barriera laterale corta e un chiaro cambio filo in interno in posizione "and" per ½ battito.

Passo 7 Ch DAE (½ battito) è uno chasse veloce. Corretta esecuzione tecnica dello chasse su un filo esterno con entrambi i piedi paralleli.

Passo 8 Run SAI (2 battiti) è un progressivo che inizia sull'asse lungo e continua in direzione della barriera laterale lunga.

Passo 9 DAE (1 battito), **Passo 10 Run SAI** (1 battito) e **Passo 11 DAE** (2 battiti) sono una sequenza di passi eseguita su un arco poco profondo che si avvicina alla barriera laterale lunga. Questi passi devono essere pattinati con potenza.

Passo 12 MkCs SIE (2 battiti) è un Mohawk chiuso con i piedi vicini e allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante, pattinato su un filo esterno.

Passo 13 MkCs DAE (1 ½ battiti) è un Mohawk chiuso su un filo esterno con i piedi vicini, eseguito con allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante.

Questo passo dà inizio ad una curva in direzione dell'asse longitudinale senza deviazione dal filo esternofilo al termine del passo. Il mohawk chiuso viene eseguito sull'asse corto.

Passo 14 Ch SAI (½ battito) è uno chasse veloce su un filo interno.

Passo 15 DAE (1 battito), **Passo 16 Run SAI** (1 battito), **Passo 17 DAE** (2 battiti) sono una sequenza di passi che inizialmente è diretta verso l'asse longitudinale e curva in direzione dell'asse corto. L'ultima spinta termina sull'asse corto, parallela alla barriera laterale lunga.

Passo 18 XR SAE (2 battiti) un cross roll su un filo esterno verso il lato corto della barriera.

Step 19 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con i piedi vicini, pattinato su un filo interno che punta verso la barriera laterale lunga. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Il **Passo 20 SAE** (1 battito) è una spinta e il **Passo 21 Run DAI** (1 battito) è un progressivo che termina sull'asse corto, seguito dal **Passo 21 SAE** (2 battiti), una spinta in esterno che punta in direzione della barriera corta. Questi passi devono essere eseguiti con potenza.

Il **Passo 23 OpS DAI** (2 battiti) è un open stroke.

Passo 24 MkCs SII (2 battiti) è un Mohawk chiuso con i piedi vicini e allungamento simultaneo della gamba libera in avanti rispetto al piede portante, pattinato su un filo interno.

Passo 25 MkCs DAI (1 ½ battiti) è un Mohawk chiuso su un filo interno con i piedi chiusi senza deviazione dal filo interno all'uscita del passo; la gamba libera deve essere allungata in avanti, puntando verso la barriera laterale corta.

Passo 26 Ch SAE (½ battito) è uno chasse veloce su un filo esterno.

Passo 27 Run DAI (1 battito) è un progressivo che curva in prossimità della barriera laterale corta e **passo 28 SAE** (1 battito) è una spinta che inizia sull'asse lungo.

Passo 29 XD DAI (1 battito) è un incrociato dietro con i piedi vicini e paralleli con allungamento simultaneo della gamba libera, puntando verso la barriera laterale corta.

Passo 30 Ch SAE (1 battito) è uno chasse su un filo esterno, pattinato verso il lato lungo barriera per concludere la danza.

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 8 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

Passi 13, 18 e 22 - devono iniziare sull'asse corto;

Passo 28 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

Key points – Cumbia Argentina Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 5 XD DAI** (1 battito) - **Passo 6 DpCs SAE~I** (1 + ½ battiti).
 - Tempistiche corrette del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'**incrociato dietro**, con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il DAI su un filo interno chiaro.
 - Tempistica corretta ed esecuzione tecnica del **Dropped Chasse** sul filo esterno di un battito;
 - Esecuzione corretta del **cambio di filo** di ½ battito su un filo interno chiaro.
2. **Passo 12 MkCs SIE** (2 battiti) - **Passo 13 MkCs DAE** (1 ½ battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi;
 - Esecuzione tecnica corretta di entrambi i Mohawk chiusi con piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo entrambe le rotazioni;
 - Nessuna deviazione dai fili esterni.
3. **Passo 18 XR SAE** (2 battiti) - **Passo 19 XA DAI** (2 battiti).
 - Tempistiche corrette dei passi;

- Esecuzione tecnica corretta del cross-roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno per 2 battiti, con un'adeguata inclinazione del corpo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti, con piedi vicini e paralleli prima di eseguire il DAI su un filo interno chiaro.

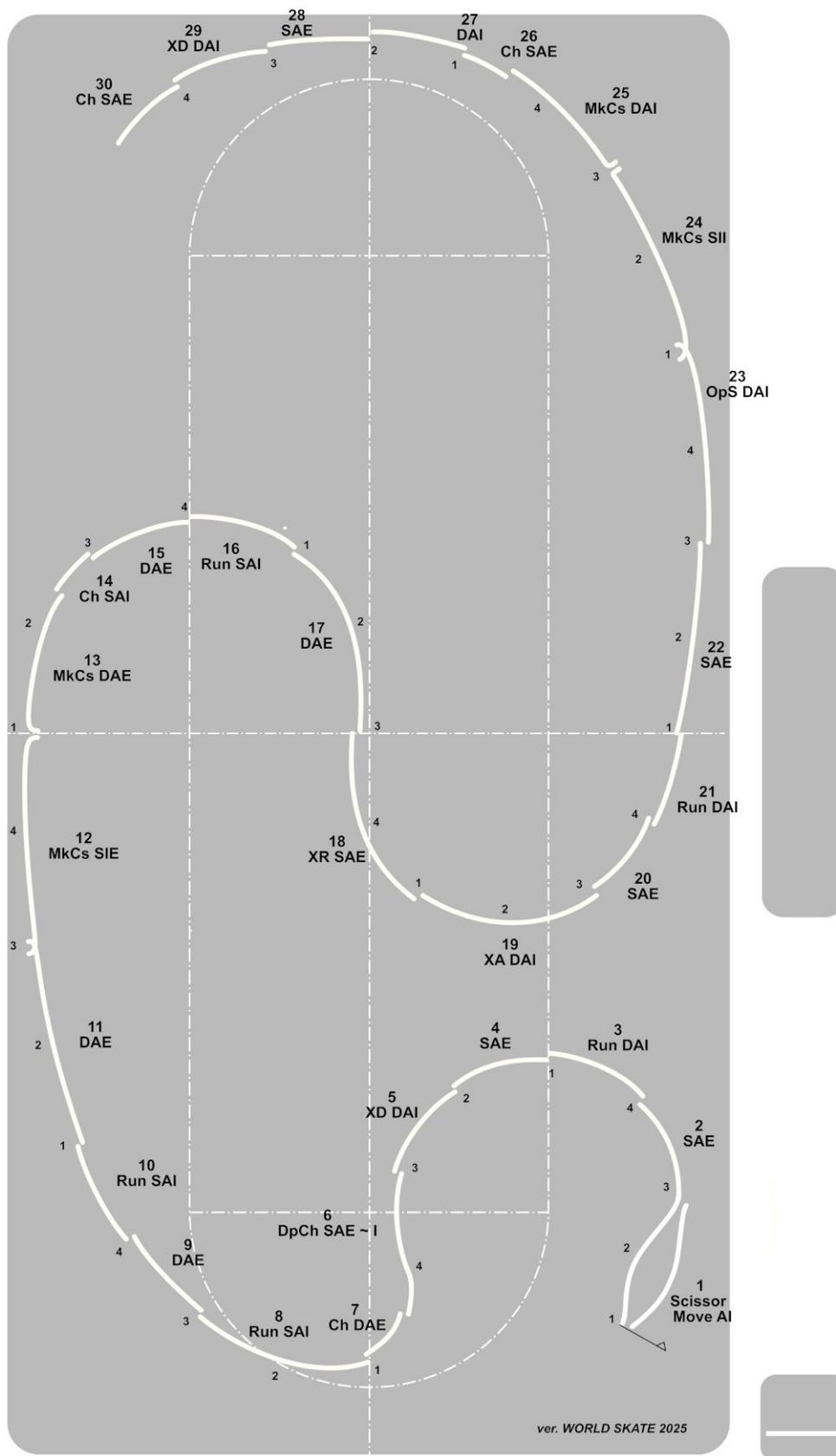
4. **Passi 24 MkCs SII (2 battiti) - Passo 25 MkCs DAI (1 ½ battiti).**

- Tempistiche corrette dei passi.
- Esecuzione tecnica corretta di entrambi i Mohawk chiusi con piedi vicini, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo entrambe le rotazioni.
- Nessuna deviazione dai fili interni.

Lista dei passi – Cumbia Argentina Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	Scissor move AI	1+1
2	SAE	1
3	Run DAI	1
4	SAE	1
5	XD DAI	1
6	DpCh SAE~I	1+½
7	Ch DAE	½
8	Run SAI	2
9	DAE	1
10	Run SAI	1
11	DAE	2
12	MkCs SIE	2
13	MkCs DAE	1+½
14	Ch SAI	½
15	DAE	1
16	Run SAI	1
17	DAE	2
18	XR SAE	2
19	XA DAI*	2
20	SAE	1
21	Run DAI	1
22	SAE	2
23	OpS DAI	2
24	MkCs SII	2
25	MkCs DAI	1+½
26	Ch SAE	½
27	Run DAI	1
28	SAE	1
29	XD DAI	1
30	Ch SAE	1
* Il movimento della gamba libera è opzionale		

Schema – Cumbia Argentina Solo dance



FEDERATION FOXTROT (Solo dance)

Musica: Foxtrot 2/4 o 4/4
Tempo: 96 battiti al minuto
Schema: Obbligato

La danza inizia con un lobo formato da cinque passi (1-2-3-4-5) distribuiti inizialmente verso il lato lungo della barriera per diventare parallelo a questa e concludersi perpendicolarmente all'asse longitudinale.

Passo 1 DIE (1 battito), una spinta seguita dal **Passo 2 XA - SII** (1 battito), **Passo 3 DIE** (1 battito), **Passo 4 Run SII** un progressivo, e **Passo 5 DIE** (2 battiti).

Il **Passo 6 SIE** (2 battiti) è una spinta in direzione dell'asse longitudinale seguita dal **Passo 7 Mk DAE - Tre** (1+1 battiti) un mohawk sul 1° battito e un Tre sul 2° battito (sull'asse trasverso), al termine del quale il pattinatore si trova ad essere parallelo all'asse longitudinale.

Passo 8 SIE (2 battiti) inizia parallelo all'asse longitudinale per allontanarsi da questo in preparazione del:

Passo 9 Mk DAE - Sw - Ct (2+2+2 battiti) così composto:

- un Mohawk DAE sul 1° battito con gamba libera tenuta dietro per due battiti, pattinato in direzione del lato lungo della barriera;
- uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito, perpendicolare al lato lungo della pista;
- una Contro volta esterna (da un DAE ad un DIE) sul 5° battito con gamba libera tenuta avanti al termine della difficoltà. La direzione da perpendicolare al lato lungo della pista, curva durante gli ultimi due battiti, concludendosi parallela ad essa.

Passo 10 XA SII (2 battiti) incrociato avanti su un filo interno che muove in direzione del lato corto della pista.

Passo 11 DIE (4 battiti) è una spinta esterna con gamba libera mantenuta avanti fino al 4° battito; il passo inizia pressochè parallelo al lato corto della pista e termina parallelo all'asse longitudinale alla fine dell'ultimo battito. Al termine del passo la gamba libera si avvicina al piede portante con un movimento fluido in preparazione al passo successivo.

Passo 12 CW SAI (2 battiti) è un choctaw SAI che inizia parallelo all'asse longitudinale, seguito dal:

Passo 13 DAE - Sw - Ct - Tre, (2+2+1+1+2: 8 battiti totali) così distribuiti:

- DAE con gamba libera dietro per due battiti, in direzione del lato corto della pista;
- uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito e mantenuta avanti fino al 4° battito;
- una Contro volta esterna (da un DAE ad un DIE) sul 5° battito in direzione perpendicolare al lato corto della barriera;
- Tre (da DIE ad un DAI) sul 6° battito con gamba libera che effettua un'elevazione avanti sul 7° battito; negli ultimi 2 battiti l'interno curva in direzione del lato lungo.

Passo 14 SAE - Tre (1+1 battiti), una spinta sul primo battito seguita da un Tre sul secondo; esso rappresenta l'ultimo passo della danza pattinato in direzione del lato lungo della pista.

Questo passo dovrebbe essere pattinato in modo tale da evitare un'eccessiva rotazione in quanto impedirebbe una corretta ripartenza della danza.

Passi di riferimento:

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

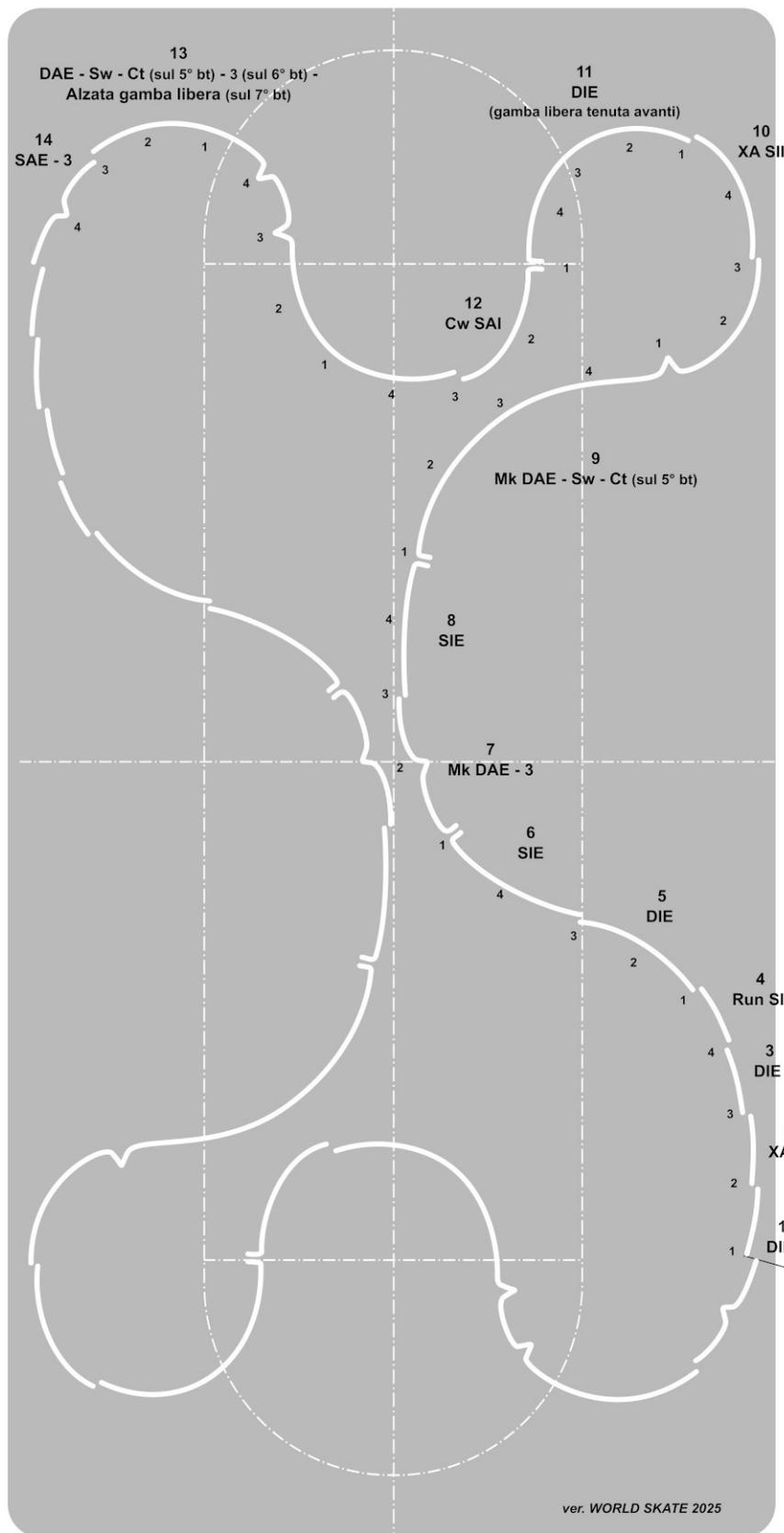
Passo 13 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale

Key points – Federation Foxtrot Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 6 SIE** (2 battiti):
 - Corretto tempo esecutivo del passo;
 - corretta tecnica esecutiva della spinta (stroke) senza nessuna deviazione dal filo esterno durante l'intero passo;
2. **Passo 9 Mk DAE – Sw - Ct** (solo dal 3° al 6° battito)
 - Corretto tempo esecutivo del passo;
 - corretto filo esterno sul 3° e 4° battito.
 - Corretta esecuzione tecnica della controvoltata, eseguita sul 5° battito del passo, con la gamba libera tenuta avanti al termine della rotazione. Corretto filo esterno al termine del passo.
3. **Passo 12 Cw SAI** (2 battiti):
 - Corretto tempo esecutivo del passo;
 - corretta tecnica esecutiva del choctaw con i piedi chiusi, rispettando i fili prescritti prima e dopo la difficoltà;
4. **Passo 13 DAE – Sw – Ct - Tre** (2+2+1+1+2 battiti):
 - Corretto tempo esecutivo del passo;
 - Corretta esecuzione dello swing. La gamba libera deve essere portata avanti sul 3° battito;
 - corretta tecnica esecutiva della controvoltata, eseguita sul 5° battito del passo. Corretto filo prima e dopo la difficoltà.
 - corretta tecnica esecutiva del Tre, eseguito sul 6° battito del passo, con il corretto filo prima e dopo la difficoltà. **La gamba libera deve essere sollevata sul 7° battito.**

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	DIE	1
2	XA SII	1
3	DIE	1
4	Run SII	1
5	DIE	2
6	SIE	2
7	Mk DAE - Tre	1+1
8	SIE	2
9	Mk DAE - Sw (sul 3° battito) - Ct (sul 5° battito)	2+2+2
10	XA SII	2
11	DIE (gamba libera avanti)	4
12	Cw SAI	2
13	DAE - Sw (sul 3° battito) - Ct (sul 5° battito) - Tre (sul 6° battito) - Elevazione gamba libera (sul 7° battito)	2+2+1+1+2
14	SAE - Tre	1+1



IMPERIAL TANGO (Solo dance)

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

I Passi 1 SAE (1 battito) e **2 DAI Run**(1 battito) sono una sequenza formata da una spinta e un progressivo che curvano verso il centro della pista.

Passo 3 SAE - Flat - Sw ~ I (2+1+1battiti) composto da un SAE con gamba libera tenuta dietro per due battiti, un Flat per un 1 battito con la gamba libera tenuta di fianco al piede portante, seguito da un SAI di un battito con gamba libera avanti.

Passo 4 MkAp DII (1 battito) è un mohawk aperto (con posizione della gamba libera distesa dietro o chiusa al piede portante), seguito dal **Passo 5 SIE** (1 battito) che termina sull'asse trasversale.

Passo 6 Mk DAE (2 battiti). Questo passo deve iniziare sull'asse trasverso (**passo di riferimento**)

Passo 7 è un **XRoll SAE** immediatamente seguito da un **Tre** (1+1: 2 battiti totali).

Passo 8 DIE (1 battito) seguito dal **Passo 9 XCh SII** (1 battito) un Cross-chasse, e dal **Passo 10 DIE** (2 battiti).

Passo 11 Mk SAE (1 battito) è un mohawk SAE seguito dal **Passo 12 XCh DAI** (1 battito).

Passo 13 SAE (2 battiti) seguito dal **Passo 14 MkCs DIE** (2 battiti) è un mohawk chiuso.

La sequenza è completata dal **Passo 15 XA SII** (1 battito) un incrociato avanti e dal **Passo 16 MkDAI** (1 battito) in cui la posizione della gamba libera può essere distesa dietro o chiusa al piede portante. Il Passo 16 deve essere eseguito sull'asse longitudinale (**passo di riferimento**)

PASSI DI RIFERIMENTO:

Passo 6 - deve iniziare sull'asse trasversale;

Passo 16 - deve iniziare sull'asse longitudinale;

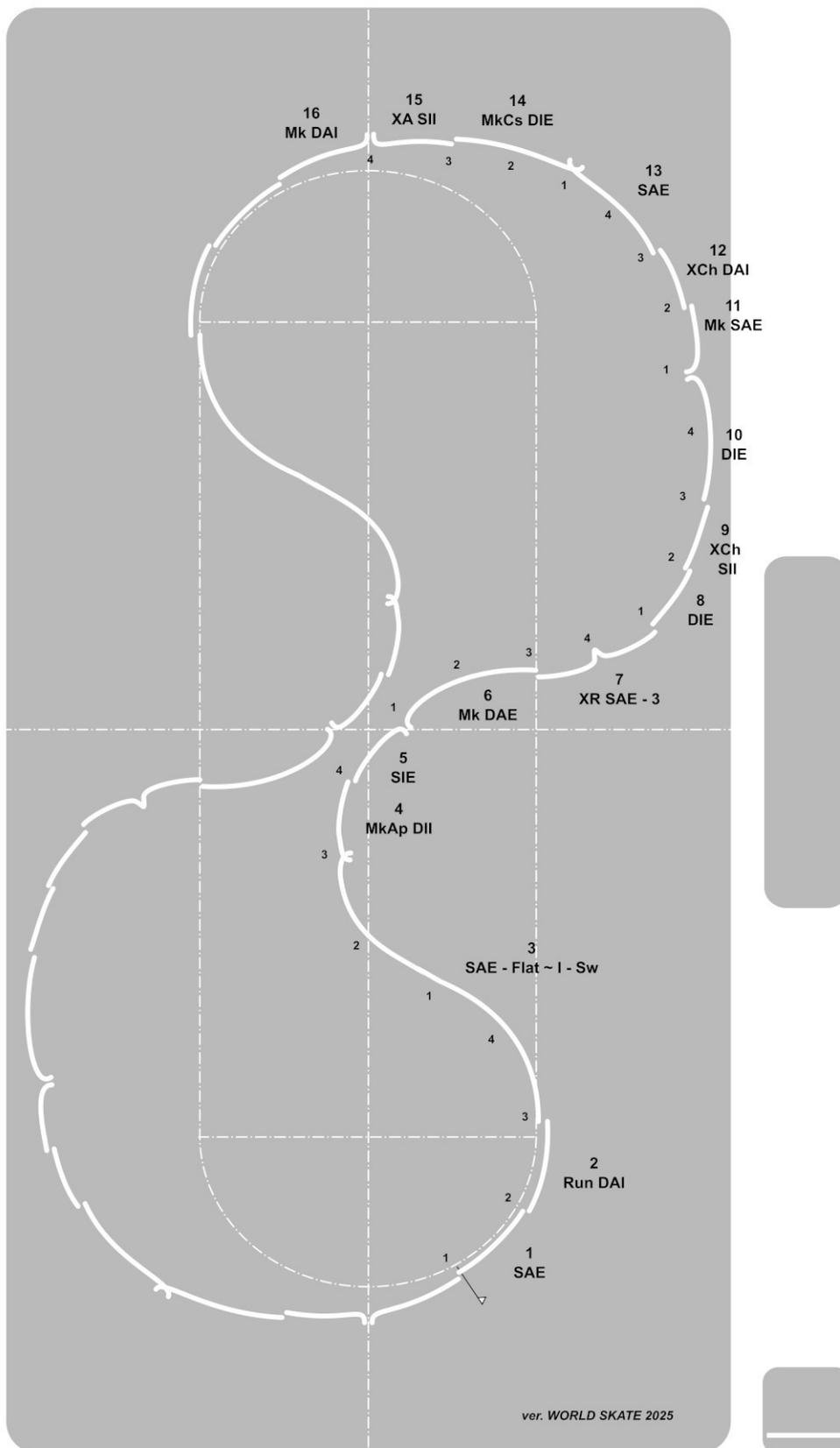
Key points – Imperial Tango Solo dance

Sezione 1

- Passo 4 MkAp DII** (1 battito):
 - Corretto tempo del passo ;
 - Corretta esecuzione del **Mohawk Aperto**, posizionando il pattino destro all'interno del pattino sinistro, rispettando i fili richiesti prima e dopo la rotazione;
- Passo 7 XR DAE - Tre** (1+1 battiti):
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Cross roll** eseguito su un netto e corretto filo esterno per 1 battito, con un'adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Tre** girato sul 2° battito con il corretto filo prima e dopo la rotazione.
- Passo 12: XCh DAI** (1 battito):
 - Tempo corretto del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del **Cross chasse** eseguito con un corretto cross dietro con i piedi paralleli e chiusi prima di cambiare il piede di appoggio assumendo una chiara posizione chasse sul corretto filo per 1 battito
- Passo 14: MkCs DIE**(2 battiti):
 - Tempo corretto del passo;
 - Corretta esecuzione del **Mohawk Chiuso**, rispettando i fili richiesti prima e dopo la rotazione;

Lista dei passi – Imperial Tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE – Flat ~ I Sw	2+1+1
4	MkAp DII*	1
5	SIE*	1
6	Mk DAE	2
7	XR SAE - Tre	1+1
8	DIE	1
9	XCh SII	1
10	DIE	2
11	Mk SAE	1
12	XCh DAI	1
13	SAE	2
14	MkCs DIE	2
15	XA SII	1
16	Mk DAI*	1
* movimento della gamba libera opzionale		



DENCH BLUES (Solo dance)

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

Passo 1 XR DAE (1 battito) è un cross roll in direzione dell'asse longitudinale e **Passo XA DII** (1 battito) è un cross avanti che curva parallela ad esso.

Passo 3 DAE SIE (2 battiti) finisce contro il lato lungo della barriera.

Passo 4 XR DIE (1 battito) è un cross roll diretto verso il lato lungo della barriera.

Passo 5 XCh SII (1 battito) è un cross chasse con i piedi chiusi e paralleli.

Passo 6 DIE (4 battiti) curva dirigendosi perpendicolare all'asse longitudinale seguito dal **Passo 7 Mk SAE** (2 battiti) che continua a curvare in direzione del centro della pista. Il movimento della gamba libera nel passo 6 è facoltativo.

Passo 8 XR DAE - Sw (2+ 2 battiti) è un cross roll su un forte filo esterno che inizia verso il centro della pista e finisce verso il lato corto della barriera. Questo passo deve intersecare l'asse longitudinale con lo Swing della gamba libera in avanti sul 3° battito.

Passo 9 SAE (2 battiti), diretto verso il lato corto e curva verso il lato lungo della barriera, seguito dal **Passo 10 Run DAI** un progressivo (1 battito), dal **Passo 11 SAE** (1 battito), e **Passo 12 Run DAI** un progressivo (2 battiti) pattinato su una curva marcata che termina verso l'asse longitudinale, permettendo l'esecuzione del passo seguente (Passo 13). Il tempo di questi passi dovrebbe essere eseguito con accuratezza.

Passo 13 SAI e **Passo 14 CwCs DIE** (2 battiti ciascuno), sono una spinta angolata e un choctaw chiuso e la curvatura di questi passi dovrebbe essere di uguale ampiezza. Passo 13 dovrebbe essere indirizzato verso l'asse longitudinale e il passo 14 verso il lato lungo della barriera. Durante l'esecuzione del choctaw il piede destro che diventerà portante, dovrebbe essere posizionato chiuso al sinistro su un forte filo esterno e la gamba libera deve concludere la spinta in avanti.

Passo 15 XR SIE (4 battiti) è un cross roll diretto verso l'asse longitudinale e poi curva per finire in direzione del lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera in questo passo è opzionale.

I **passi 16 Cw DAI** (2 battiti) è un choctaw in direzione del lato lungo della barriera e dovrebbe essere posizionato chiuso al piede sinistro.

Passo 17 SAE – Tre (1+1 battiti) è una spinta (stroke) sul filo esterno con un Tre a SII sul 2° battito.

Passo 18 DIE è il passo finale della danza che continua in direzione dell'asse longitudinale

PASSI DI RIFERIMENTO:

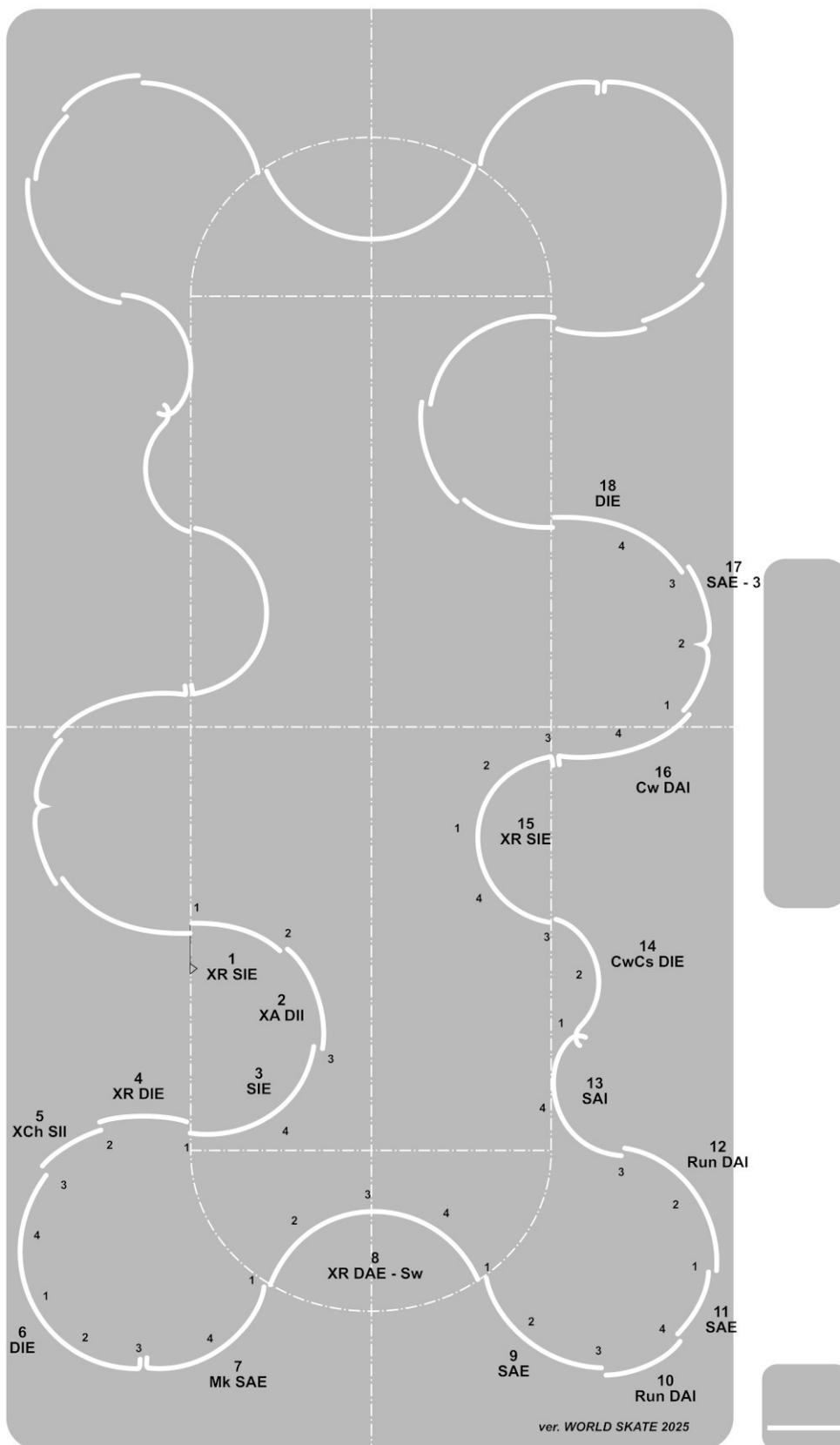
Passo 8 - deve iniziare prima dell'asse longitudinale e terminare dopo esso;

Passo 16 - deve iniziare prima dell'asse trasversale e terminare dopo esso.

Sezione 1

1. **Passo 6 DIE** (4 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva della **spinta** (stroke) senza deviazioni dal filo esterno durante l'intero passo.
2. **Passo 8 XR DAE - Sw** (2+2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del **cross roll**, pattinato su un chiaro e corretto filo esterno con adeguata inclinazione del corpo;
 - Corretta tecnica esecutiva dello **swing**. La gamba libera deve essere oscillata avanti sul 3° battito;
 - Senza deviazioni dal filo esterno
3. **Passo 14 CwCs DIE** (2 battiti) per entrambi:
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva del Choctaw chiuso con i piedi vicini tra loro, rispettando i fili prescritti prima e dopo la rotazione.
4. **Passo 17 SAE - Tre** (1+1 battiti):
 - Corretta tempistica del passo
 - Corretta tecnica esecutiva della spinta SAE (sul 1° battito).
 - Corretta tecnica esecutiva del Tre eseguito sul 2° battito, con i fili corretti prima e dopo la rotazione.

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



MIDNIGHT BLUES (Solo dance)

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

* Le parti in rosso fanno parte del regolamento generale, ma non di quello relativo all'anno 2025

Sezione 1

Passo 1 DIE - Sw (2+2 battiti) con uno swing indietro della gamba libera sul 3° battito del passo, che inizia vicino al lato lungo della pista e finisce verso l'asse longitudinale in preparazione del passo successivo.

Passo 2 Cw SAI (1 battito), è un choctaw direzionato verso dell'asse longitudinale.

Passo 3 DAE - Sw - Controtre - Controtre - Controvolta (3+1+1+2 battiti) è distribuito come segue:

- il 1° battito è un DAE diretto verso l'asse longitudinale ;
- sul 2° battito la gamba viene portata chiusa al piede portante;
- sul 3° battito il movimento della gamba libera è opzionale;
- un Controtre esterno (da DAE a DII) sul 4° battito del passo che inizia ad allontanarsi dall'asse longitudinale;
- un Contro tre interno (da DII a DAE) sul 5° battito del passo che continua la traiettoria del passo precedente;
- una Contro volta esterna (da un DAE a DIE) sul 6° battito del passo che si conclude sul 7° battito pressoché parallela all'asse longitudinale. Alla fine della controvolta il pattinatore supera l'asse trasverso (**passo di riferimento**);
- i movimenti della gamba libera dai passi 4 al 7 sono opzionali.

Passo 4 XR SIE (di 2 battiti), questo passo inizia parallelo all'asse longitudinale, scende in direzione della barriera del lato lungo. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 5 XD DIE (1 battito) parallelo all'asse trasverso della pista, è seguito: dal **Passo 6 XS- SII** (1 battito) in direzione del lato lungo della pista.

Il Passo 7 DIE (1 battito) e il **Passo 8 Run SII** (1 battito)

La sequenza di passi 5,6,7,8 e i primi 2 battiti del passo 9 formano un lobo diretto inizialmente verso il lato lungo della pista, diventa poi parallelo ad esso ed infine si allontana da esso con il passo 8 ed i primi 2 battiti del passo 9.

Passo 9 DIE ~ I Tre (2+1+3 battiti) consiste in cambio filo sul 3° battito e un Tre sul 4° battito; questo passo è diretto inizialmente verso l'asse longitudinale, diventando poi parallelo ad esso e finendo verso il lato lungo della pista. Il movimento della gamba libera durante l'esecuzione del passo 9 è opzionale.

Passo 10 XS SAI (1 battito) è un incrocio avanti spinto verso il lato corto della pista, è seguito dal

Passo 11 Wd DAI - Tre (2 battiti). Durante il passo 11, l'wide step è eseguito in direzione del lato lungo della barriera (sul 1° battito), il Tre (da un DAI ad un DIE), sul 2° battito, continua a curvare verso il lato lungo della pista. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 12 XS SII (1 battito), è un incrociato avanti spinto (stroke) che curva portandosi parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 13 DpCh DIE - Tre di (1+3 battiti) così distribuiti:

- un dropped chasse sul 1° battito che da parallelo al lato lungo si allontana da esso;
- un Tre (da DIE a DAI) sul 2° battito del passo con gamba libera flessa avanti, vicina alla gamba portante. Il Tre, da parallelo al lato corto della pista, si conclude con un allungamento avanti della gamba libera per i battiti successivi curvando in direzione dell'asse longitudinale e diventando pressoché parallelo ad esso.

Sezione 2

Passo 14 è un **SAE** (2 battiti) diretto verso il centro pista, parallelo all'asse longitudinale, seguito dal **Passo 15** un **XR DAE** (1 battito).

- **Passo 16 Run SAI Sw - Ct** (1+2+1 ½ battiti) di 4 ½ battiti totali così composto (**Passo 16 è passo di riferimento**):
- un progressivo SAI, sul 1° battito, seguito da uno swing avanti della gamba libera sul 2° battito e mantenuta avanti sul 3° battito; la direzione di quest'ultimo battito è perpendicolare all'asse longitudinale.
- Un SAI Ct in direzione perpendicolare al lato lungo della barriera, effettuata con gamba libera dietro al termine della stessa per 1 ½ battiti; il filo d'uscita della Contro volta va da parallelo all'asse trasverso in direzione del lato lungo della barriera per concludersi verso l'asse trasverso.

Passo 17 Ch DII (½ battito), seguito dal **Passo 18 SIE** (2 battiti), parallelo all'asse trasversale.

Passo 19 DIE (2 battiti) da contro alla barriera del lato lungo della pista, si porta parallelo ad essa per preparare il passo successivo, **Passo 20 Mk SAE** (2 battiti) che, da parallelo al lato lungo della barriera, va in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 21 XRoll DAE – Tre (1+3 battiti). Il passo deve iniziare prima dell'asse corto e finire dopo lo stesso (**passo di riferimento**). Il Tre si esegue sul 2° battito del passo. Il movimento della gamba libera è opzionale. Questo passo va verso l'asse longitudinale per allontanarsi da esso e scendere verso la barriera.

Passo 22 Cw SAE (1 battito) seguito dal **Passo 23 XCh DAI** (1 battito).

Passo 24 SAE (2 battiti) sul filo esterno da parallelo al lato lungo della barriera si porta verso l'asse longitudinale.

Passo 25 XR DAE (1 battito). Questo passo è in preparazione del **Passo 26 XD SAI - InB - Tre** (1+1 ½ + ½ : tot 3 battiti), formato da un cross dietro XD SAI di un battito seguito da Ina Bauer per 1 ½ battiti (Ina Bauer: il peso del corpo è su entrambi i piedi in appoggio a terra con piede/filo sinistro SAI in avanti interno e gamba corrispondente in piegamento; l'altro piede è appoggiato su un tracciato più arretrato e più vicino all'asse longitudinale DII in direzione opposta al sinistro con gamba in estensione. I tracciati dei piedi sono diversificati). Il passo 26 si conclude con un rapido 3T (da un SAI ad un SIE di ½ battito) eseguito mantenendo il piede destro in appoggio a terra. La direzione dei passi 25-26 è inizialmente verso l'asse longitudinale per portarsi parallelamente allo stesso durante l'Ina Bauer e allontanarsi da esso con il 3T.

Passo 27 XS DII (1 ½ battiti) è composto da un incrocio avanti spinto (stroke) iniziato con due piedi in appoggio sulla pista e concluso con una spinta e distacco del piede sinistro incrociato dietro, tale passo è seguito dal **Passo 28 Wd SII** (½ battito).

Passo 29 DIE - Tre - Tre - DIE (1+ ½ + ½ + 2 :4 battiti totali): un DIE (1 battito) seguito da due rapidi 3T (da ½ battito ciascuno) che si conclude su un filo esterno per 2 battiti (la tenuta della gamba libera è opzionale).

I 3T veloci vengono effettuati parallelamente alla barriera del lato lungo e sugli ultimi 2 battiti il filo DIE curva, allontanandosi da essa.

Passo 30 Mk SAE (1 battito) si allontana dal lato lungo della barriera per portarsi parallelo al lato corto della pista e con il **Passo 31 Run DAI** (1 battito), verso l'asse longitudinale.

Passo 32 SAE Rk (1+1 battiti) inizia **Passo** con un SAE parallelo all'asse longitudinale, seguito da una Rocker sul 2° battito che si conclude su un filo SIE che torna ad essere parallelo all'asse longitudinale.

Passo 33 XD DII - 3T (2+2 battiti) in cui il 3T viene eseguito sul 3° battito del passo e la cui direzione va dal centro pista per arrivare ad essere parallela all'asse trasverso.

Passo 34 ChCw SII (1 ½ battiti) che si conclude con gamba libera avanti rispetto al piede portante seguito da un Wide step DII. Passo 34 deve essere fatto sull'asse longitudinale (**passo di riferimento**) seguito dal **Passo 35 Wd DII** (½ battito) e dal **Passo 36 Run SIE**(1 battito) che scende in direzione del lato corto della barriera.

Passo 37 XS DII (1 battito) è un cross stroke DII che curva verso l'asse longitudinale seguito dal

Passo 38 Tt SII/ DI (2 battiti) - un Thrust effettuato con gamba portante sinistra in piegamento e gamba destra estesa in fuori, in DII, con ruota interna anteriore in appoggio sulla pista. Il passo 38 curva portandosi, da parallelo all'asse longitudinale, contro il lato corto della barriera.

Passo 39 DIE (1 battito) una spinta, parallela al lato corto della pista e diretto verso il lato lungo della barriera, è seguito dal **Passo 40 XS SII** (1 battito), che continua la traiettoria del passo precedente verso la barriera del lato lungo per portarsi quasi parallelo ad essa.

(Passo 1 DIE Sw (2+2 beats) con uno swing indietro della gamba libera sul 3° battito del passo , il quale inizia vicino al lato lungo della barriera e finisce contro all'asse lungo in preparazione del passo successivo.

PASSI DI RIFERIMENTO

Passo 3 deve iniziare prima dell'asse trasverso e finire dopo questo

Passo 14 deve iniziare prima dell'asse longitudinale per posizionare correttamente il passo 15

Passo 16 deve essere prima dell'asse longitudinale e finire dopo questo

Passo 21 deve iniziare prima dell'asse corto e finire dopo questo

Passo 34 deve essere fatto sull'asse lungo

Key points – Midnight Blues Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 2 Cw SAI** (1 battito):

- Corretta tempistica del passo
- corretta esecuzione del choctaw con i piedi chiusi, rcon fili corretti prima e dopo la rotazione

2. **Passo 3 DAE - Bk - Bk – Ct** (3+1+1+2) (solo dal battito 1 al 4)

- Corretta tempistica del passo

- Corretta esecuzione tecnica del Controtre sul 4° battito, con un chiaro filo esterno all'entrata e interno all'uscita della rotazione;
- Evitare le deviazioni dal filo interno

3. **Passo 9 Run DIE ~ I - Tre** (2+1+1+3 battiti)

- Corretta tempistica del passo
- Corretta esecuzione tecnica del cambiofilo sul 3° battito;
- Corretta esecuzione tecnica del Tre sul 4° battito con il corretto filo prima e dopo la rotazione

4. **Passo 11 Wd DAI – Tre** (1+1 battiti)

- Corretta tempistica del passo
- Corretta esecuzione tecnica del Wide step (posizionamento del nuovo piede libero a lato del piede portante precedente)
- Corretta esecuzione tecnica del Tre sul 2° battito con il corretto filo prima e dopo la rotazione

Sezione 2

1. **Passo 16 Run SAI - Sw - Ct** (1+2+1 ½ battiti)

- Corretta tempistica del passo
- Corretta esecuzione dello Swing. La gamba libera deve essere portata in avanti con uno Swing sul 2° battito e mantenuta avanti sul 3° battito
- Corretta esecuzione tecnica della Controvolta, fili corretti prima e dopo la rotazione.

2. **Passo 21 XR DAE – Tre** (1+3 battiti)

- Corretta tempistica del passo
- Corretta tecnica esecutiva del cross roll con immediato trasferimento del peso sul filo esterno
- Corretta tecnica esecutiva del 3T, eseguito sul 2 battito del passo con fili corretti prima e dopo la rotazione

3. **Passo 32 SAE - Rk** (1+1 battiti)

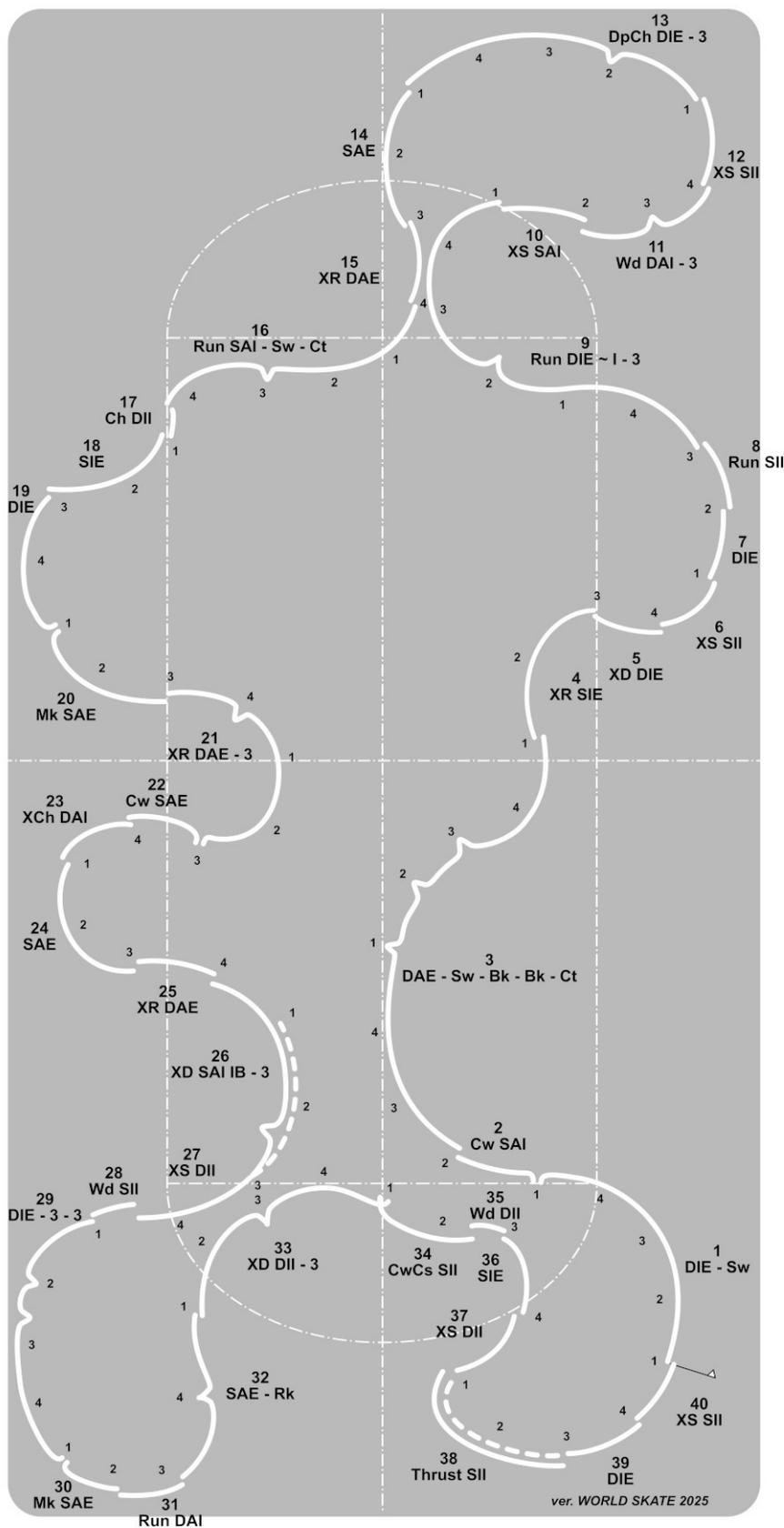
- Corretta tempistica del passo
- Corretta tecnica esecutiva del Rk, eseguito sul 2 battito del passo con fili corretti prima e dopo la rotazione
- Evitare le deviazioni di filo

4. **Passo 34: CwCs SII** (1 ½ battiti)

- Corretta tempistica del passo
- Corretta esecuzione del Cw chiuso con piedi chiusi, con fili corretti prima e dopo la rotazione

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	DIE - Sw	2+2
2	Cw SAI	1
3	DAE – Bk – Bk -Ct	3+1+1+2
4	XR SIE	2
5	XD DIE	1
6	XS SII	1
7	DIE	1
8	Run SII	1
9	DIE ~ I - Tre	2+1+3
10	XS SAI	1
11	Wd DAI - Tre	1+1
12	XS SII	1
13	DpCh DIE - Tre	1+3
2ª SEZIONE		
14	SAE	2
15	XR DAE	1
16	Run SAI – Sw - Ct	1+2+1½
17	Ch DII	½
18	SIE	2
19	DIE	2
20	Mk SAE	2
21	XR DAE - Tre	1+3
22	Cw SAE	1
23	XCh DAI	1
24	SAE	2
25	XR DAE	1
26	XD SAI – INB - Tre (con entrambi i piedi a terra)	1+1½+½
27	XS DII	1½
28	Wd SII	½
29	DIE – Tre - Tre	1+½+½+2
30	Mk SAE	1
31	Run DAI	1
32	SAE - Rk	1+1
33	XD DII - Tre	2+2
34	CwCs SII	1½
35	Wd DII	½
36	SIE	1
37	XS DII	1
38	Thrust SII/DI	2
39	DIE	1
40	XS SII	1

Schema – Midnight Blues Solo dance



GLIDE VALZER (Solo dance nazionale)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 120 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) una spinta (open stroke) appoggiata lateralmente rispetto al piede portante (senza incrociarlo e nemmeno oltrepassarlo), angolando le punte dei piedi. La gamba sinistra libera che si stacca dalla pista al termine della spinta, dovrà estendersi dietro con la punta del piede leggermente aperta. . 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 - **8 DAI (open stroke)** (3 battiti) 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) - **11 SAE** (3 battiti) ripetono la sequenza dei passi 1 - 2 - 3 con il passo 11 diretto verso l'asse longitudinale della pista.

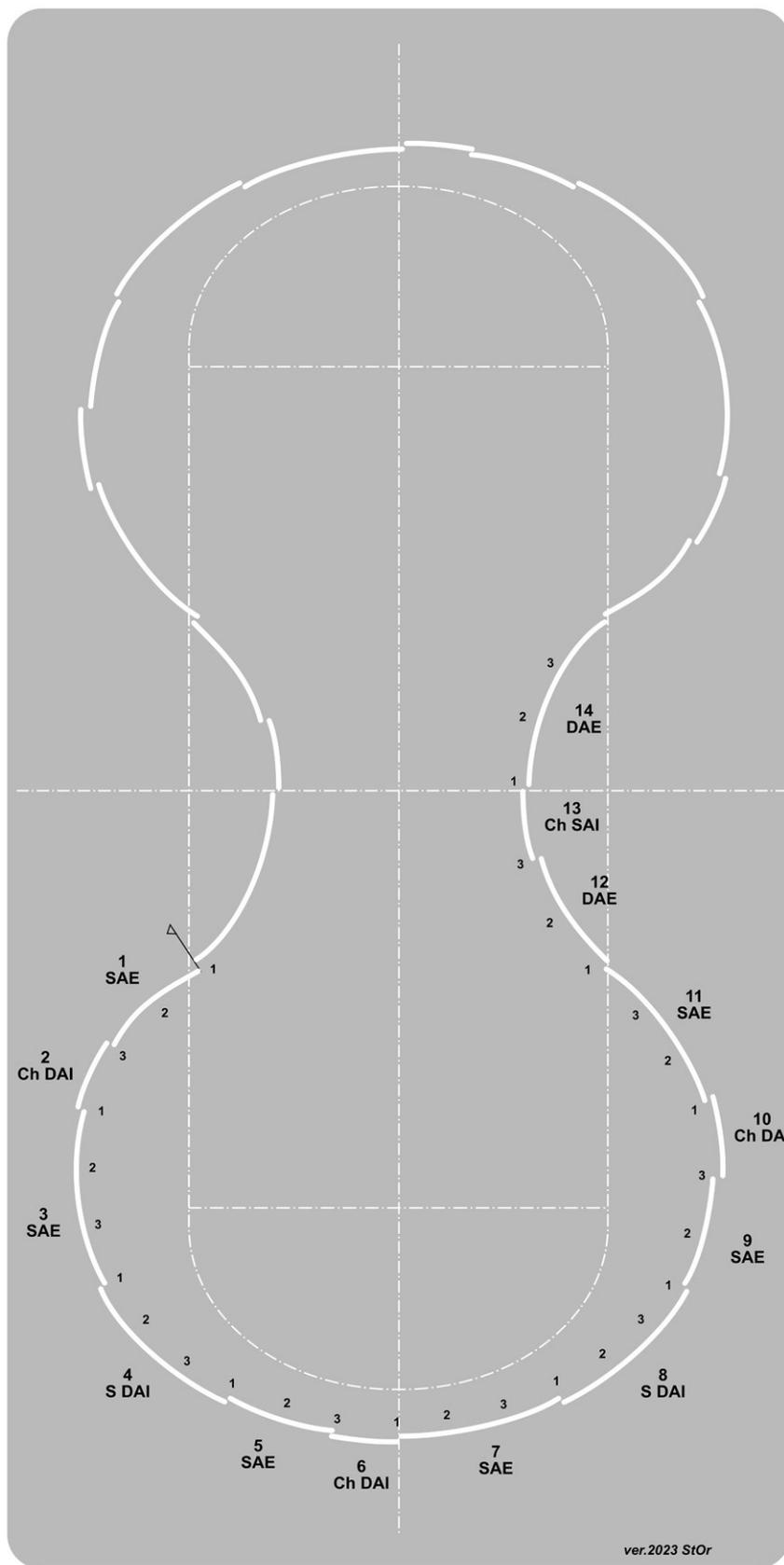
I passi 12 DAE (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

Sezione 1

1. **Passo 4 DAI SPINTA** (open stroke) appoggiata lateralmente rispetto al piede portante (senza incrociarlo e nemmeno oltrepassarlo), angolando le punte dei piedi; attenzione a mantenere l'inclinazione della linea del corpo corretta (in interno) evitando deviazioni in esterno. Spesso il pattinatore non rispetta la corretta inclinazione della linea del corpo adeguandola al filo richiesto (INTERNO).
2. **Passo 8 DAI SPINTA** (open stroke) appoggiata lateralmente rispetto al piede portante (senza incrociarlo e nemmeno oltrepassarlo), angolando le punte dei piedi; attenzione a mantenere l'inclinazione della linea del corpo corretta (in interno) evitando deviazioni in esterno. Spesso il pattinatore non rispetta la corretta inclinazione della linea del corpo adeguandola al filo richiesto (INTERNO).
3. **Passo 10 Chassè:** corretta tecnica dello chassè (mezza ruota sollevata dalla pista) in un battito, rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare il filo richiesto.
4. **Passo 13 Chassè:** corretta tecnica dello chassè (mezza ruota sollevata dalla pista) in un battito, rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare il filo richiesto.

Lista dei passi – Glide Valzer Solo dance nazionale

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



CITY BLUES (Solo dance)

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

Ogni passo deve essere appoggiato parallelamente alla pista in posizione "and", ad eccezione del passo 10.

I passi **1,2,3** e **7,8,9** e **11,12,13** sono serie di progressivi (run).

Passo 9 SAE-swing è una spinta di due battiti, con uno swing eseguito sul secondo battito del passo.

Passo 10 XA DAI è un passo incrociato a piedi vicini e paralleli.

Passi 5 DpCH SAI e 14 DpCH DAI sono dropped chasse:

Un dropped chasse è effettuato con la seguente modalità:

- piazzando il pattino libero in posizione parallela al pattino portante in "and position".
- cambiando piede
- estendendo la gamba libera che si stacca dalla pista.

Passo 6 DAE - Swing la gamba libera deve essere portata in avanti sul terzo battito del passo.

La linea di base di questa danza si applica solo al lobo centrale. Il passo 6 inizia al top del lobo centrale (lato lungo della pista). Il passo 13 inizia al top del lobo del lato corto .

Key points – City Blues Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 5 DpCH SAI** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position" con piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno.
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.
3. **Passo 9 SAE - Sw** (1+1 battiti) -**Passo 10 XA DAI** (2 battiti):
 - Correttezza del tempo dei passi
 - Correttezza esecutiva della spinta sul 1° battito e dello Swing sul filo esterno con gamba libera tenuta dietro per un battito e uno swing avanti sul 2° battito.

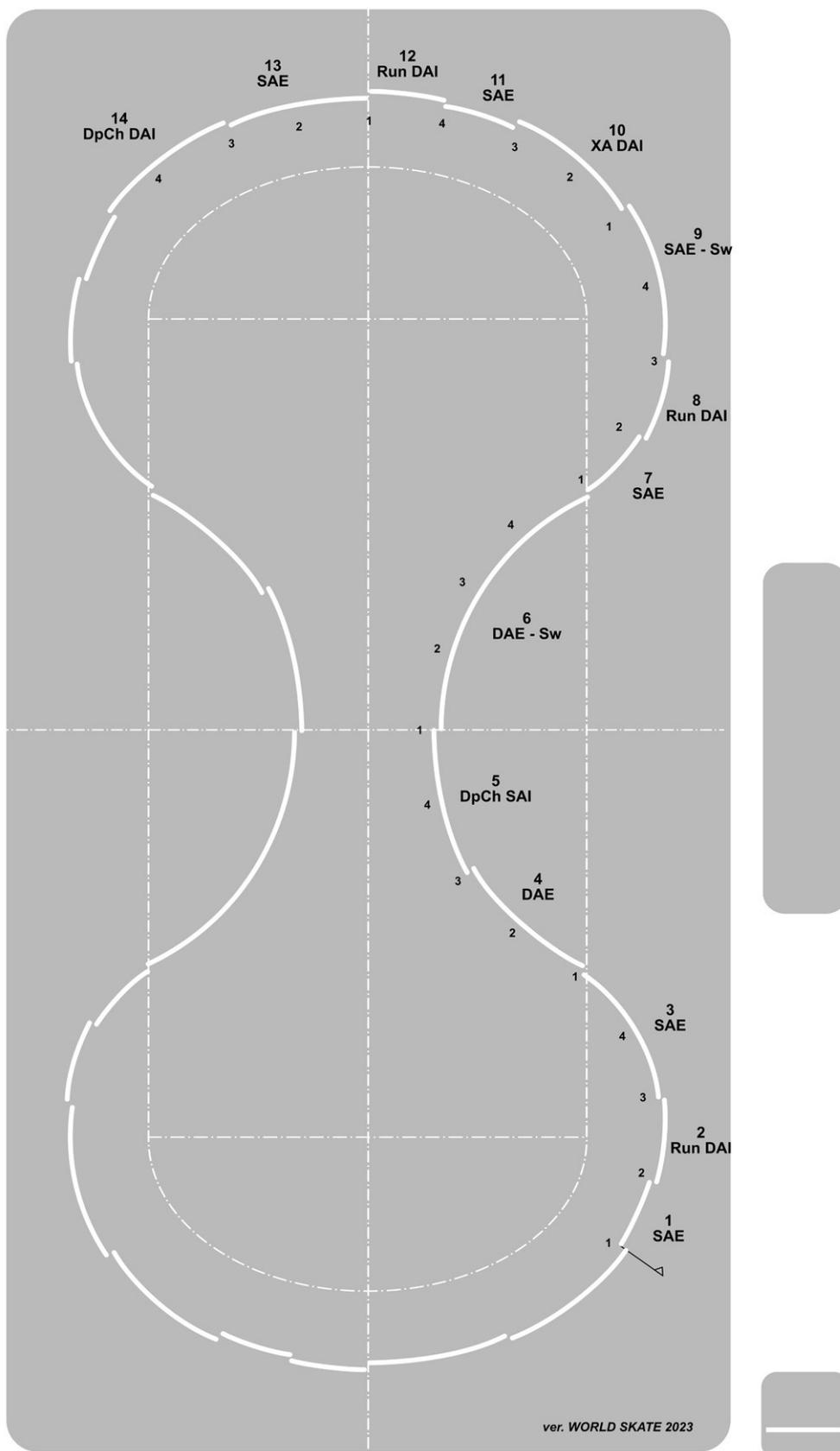
Passo 10 XA DAI

- Correttezza tecnica esecutiva del cross in front con piedi chiusi e paralleli; simultaneità di allungamento delle gambe libere dietro (per le coppie).
 - Senza deviazioni dal filo interno
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.

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

Schema – City Blues Solo dance



PROGRESSIVE TANGO (Solo dance nazionale)

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

I Passi 3 e 6 sono di 6 battiti ciascuno e su entrambi si esegue un leggero tocco avanti con la ruota esterna avanti della gamba libera e un tocco dietro con la ruota interna avanti. Dopo l'esterno avanti si esegue uno swing sul 2° battito, quindi la ruota esterna avanti tocca (in un battito) il pavimento davanti al piede portante sul 3° battito musicale. Il cambiofilo avviene sul 4° battito e contemporaneamente la gamba libera, tramite uno Swing passa dietro e con la ruota avanti interna si tocca (in un battito) il pavimento dietro al piede portante sul 5° battito musicale.

L'ampiezza della toccata avanti e dietro durante l'oscillazione, deve essere la stessa rispetto al piede portante e il movimento deve essere accompagnato da un piegamento della gamba portante.

Entrambi i cambiofilo devono essere eseguiti su di una linea di base parallela al lato lungo della pista.

Il Passo 5 inizia all'apice (punto max) del lobo centrale.

Il Passo 10 e 14 XA DAI sono due cross avanti con allungamento della gamba libera dietro (sinistra) e successivo richiamo in posizione AND.

Key points – Progressive Tango Solo dance

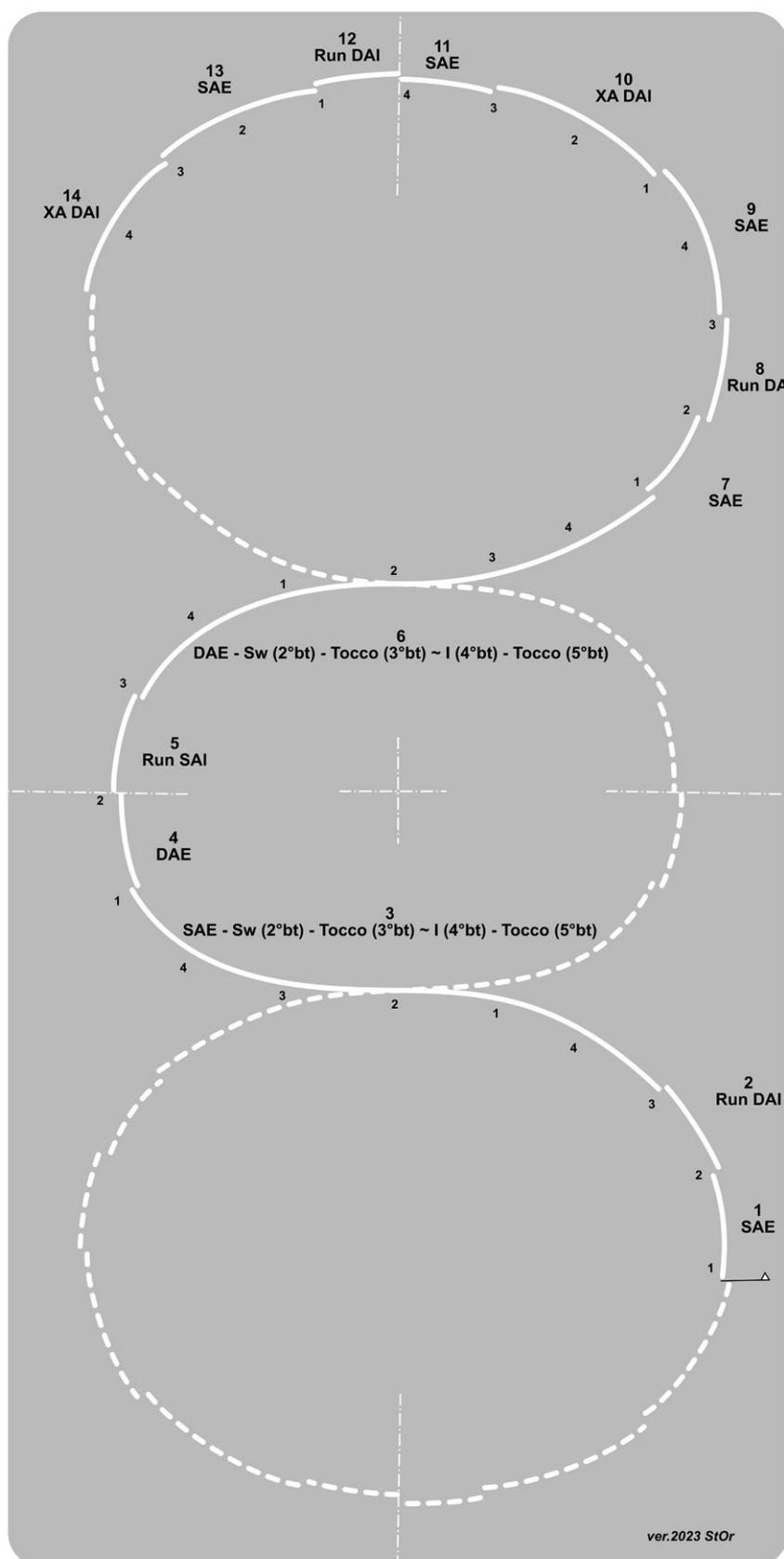
Sezione 1

- 1. Passo 3 SAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I Sw (4° bt) - Tocco (5° bt) (1+1+1+1+2 battiti):**
 - Correttezza tecnica della spinta su un filo esterno;
 - Correttezza del tempo dello swing sul 2° battito senza deviazioni dal filo esterno;
 - Correttezza del tocco della ruota esterna avanti del pattino libero sul 3° battito (senza deviazioni dal filo esterno durante il tocco);
 - Correttezza esecutiva del cambio filo sul tempo richiesto: 4° battito simultaneamente allo Sw indietro della gamba libera;
 - Correttezza del tocco della ruota interna avanti del pattino libero sul 5° battito (senza deviazioni dal filo interno durante il tocco) quando la gamba libera è indietro.
- 2. Passo 6 DAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I Sw (4° bt) - Tocco (5° bt) (1+1+1+1+2 battiti):**
 - Correttezza tecnica della spinta su un filo esterno;

- Correttezza del tempo dello swing sul 2° battito senza deviazioni dal filo esterno;
 - Correttezza del tocco della ruota esterna avanti del pattino libero sul 3° battito (senza deviazioni dal filo esterno durante il tocco);
 - Correttezza esecutiva del cambio filo sul tempo richiesto: 4° battito simultaneamente allo Sw indietro della gamba libera;
 - Correttezza del tocco della ruota interna avanti del pattino libero sul 5° battito (senza deviazioni dal filo interno durante il tocco) quando la gamba libera è indietro
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti):
- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli
 - Senza deviazioni dal filo interno
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti):
- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli
 - Senza deviazioni dal filo interno

Lista dei passi – Progressive Tango Solo dance nazionale

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE – Sw (sul 2° battito - Tocco (sul 3° battito) ~ I Sw (sul 4° battito) Tocco (sul 5° battito)	6
4	DAE	1
5	Run SAI	1
6	DAE – Sw (sul 2° battito - Tocco (sul 3° battito) ~ I Sw (sul 4° battito) Tocco (sul 5° battito)	6
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



BALANCIAGA (Solo dance nazionale)

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

I passi dal 1 al 10 formano il rettilineo mentre quelli dal 11 al 18 formano la curva della danza. Tutti i passi della danza sono dei progressivi ad eccezione dei passi 5-10-14 e 18.

Passi 5 e 10 sono degli interni di due battiti ciascuno e vanno eseguiti con la punta della gamba libera leggermente aperta. L'esecuzione di questi due passi è accompagnata da un marcato cambio di inclinazione dell'asse corporeo.

Il passo 14 DAI XD (2 battiti) è un incrociato dietro che termina con l'estensione della gamba libera avanti.

Il passo 18 DAI XA (2 battiti) è un incrocio avanti che termina, dopo l'incrocio, con la gamba distesa dietro.

La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale. Il passo 7 inizia all'apice del lobo centrale ed il passo 17 inizia all'apice del lobo del lato corto (della curva).

Key points – Balanciaga Solo dance nazionale

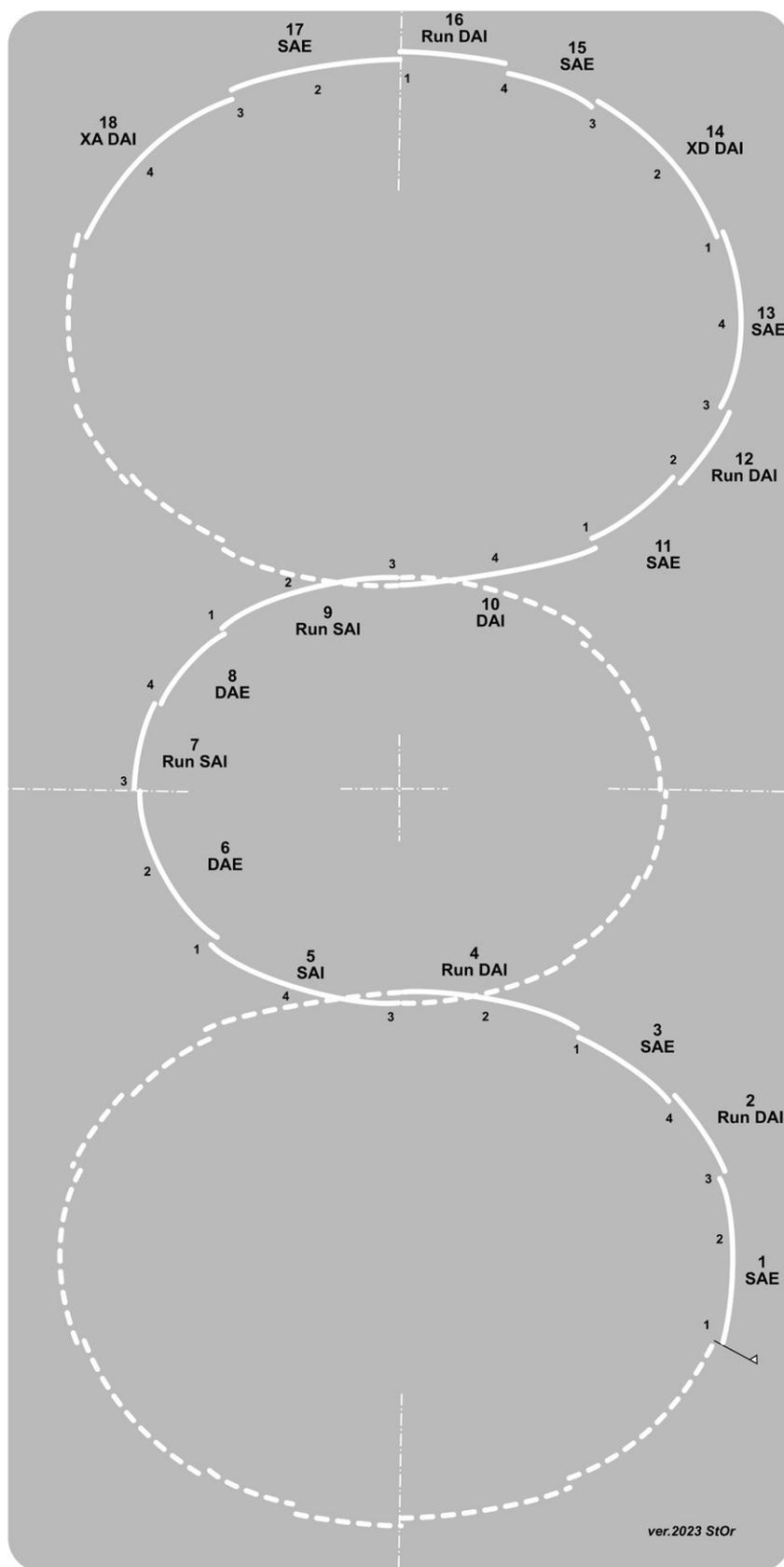
Sezione 1

- Passo 4 Run DAI** (2 battiti) **e Passo 5 SAI** (2 battiti):
 - correttezza tecnica esecutiva del progressivo (passo 4) su un filo interno chiaro (non un incrociato);
 - Correttezza esecutiva (passo 5) su un filo interno chiaro con la punta della gamba libera leggermente aperta.
 - Attenzione al cambio di inclinazione dell'asse corporeo sul passo 5 (rispetto al passo 4).
- Passo 9 Run SAI** (2 battiti) **e Passo 10 DAI** (2 battiti):
 - Correttezza tecnica esecutiva del progressivo (passo 9) su un filo interno chiaro (non un incrociato);
 - Correttezza esecutiva (passo 10) su un filo interno chiaro con la punta della gamba libera leggermente aperta.
 - Attenzione al cambio di inclinazione dell'asse corporeo sul passo 10 (rispetto al passo 9).
- Passo 14 XD DAI** (2 battiti):
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato indietro con piedi chiusi e paralleli con estensione della gamba libera avanti.

- Senza deviazioni dal filo interno
4. **Passo 18 XA DAI** (2 battiti):
- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli
 - **Senza deviazioni dal filo interno**

Lista dei passi – Balanciaga Solo dance nazionale

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



RITMO BLUES (Solo dance nazionale)

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

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

Passo 1 SAE è una spinta (2 battiti) verso il lato lungo della barriera, **Passo 2 DAI** (1 battito) progressivo e **Passo 3 SAE** (1 battito) una spinta, **Passo 4 DAI** (2 battiti) progressivo che curva allontanandosi dal lato lungo della barriera per portarsi in direzione dell'asse longitudinale ed arrivare sulla base-line della danza.

Passo 5 SAI - Sw (2+2 battiti:4 totali), un open stroke con angolazione delle punte dei piedi aperte seguito da uno swing della gamba libera avanti sul 3°battito che, da contro l'asse longitudinale sui primi due battiti, curva sul 3° battito, portandosi parallelo ad esso. Tale passo incrocia l'asse trasverso sul 4°battito per impostare la traiettoria discendente verso il lato lungo della barriera.

Il **Passo 6 DAE / I - Sw** (2+2 battiti:4 totali) spinta DAE di cui i primi due battiti sul filo esterno, 3° e 4° battito in interno coordinato ad uno Swing in avanti della gamba libera (cambio filo e swing sul 3° battito). La direzione del passo è verso il lato lungo della barriera per arrivare pressoché parallelo allo stesso con incrocio della base-line sul 3° battito.

Passo 7 SAE è una spinta (1 battito) parallela al lato lungo della barriera, **Passo 8 DAI** (1 battito) un progressivo parallelo al lato lungo della barriera che si allontana da esso e **Passo 9 SAE** (2 battiti) progressivo con il quale la coppia punta verso la metà del lato corto della barriera.

I **Passi 10 XD DAI, 11 XD SAE e 12 XD DAI** (2 battiti ciascuno) sono tre incrociati indietro con gamba libera che si estende avanti dopo l'incrocio, disposti rispettivamente:

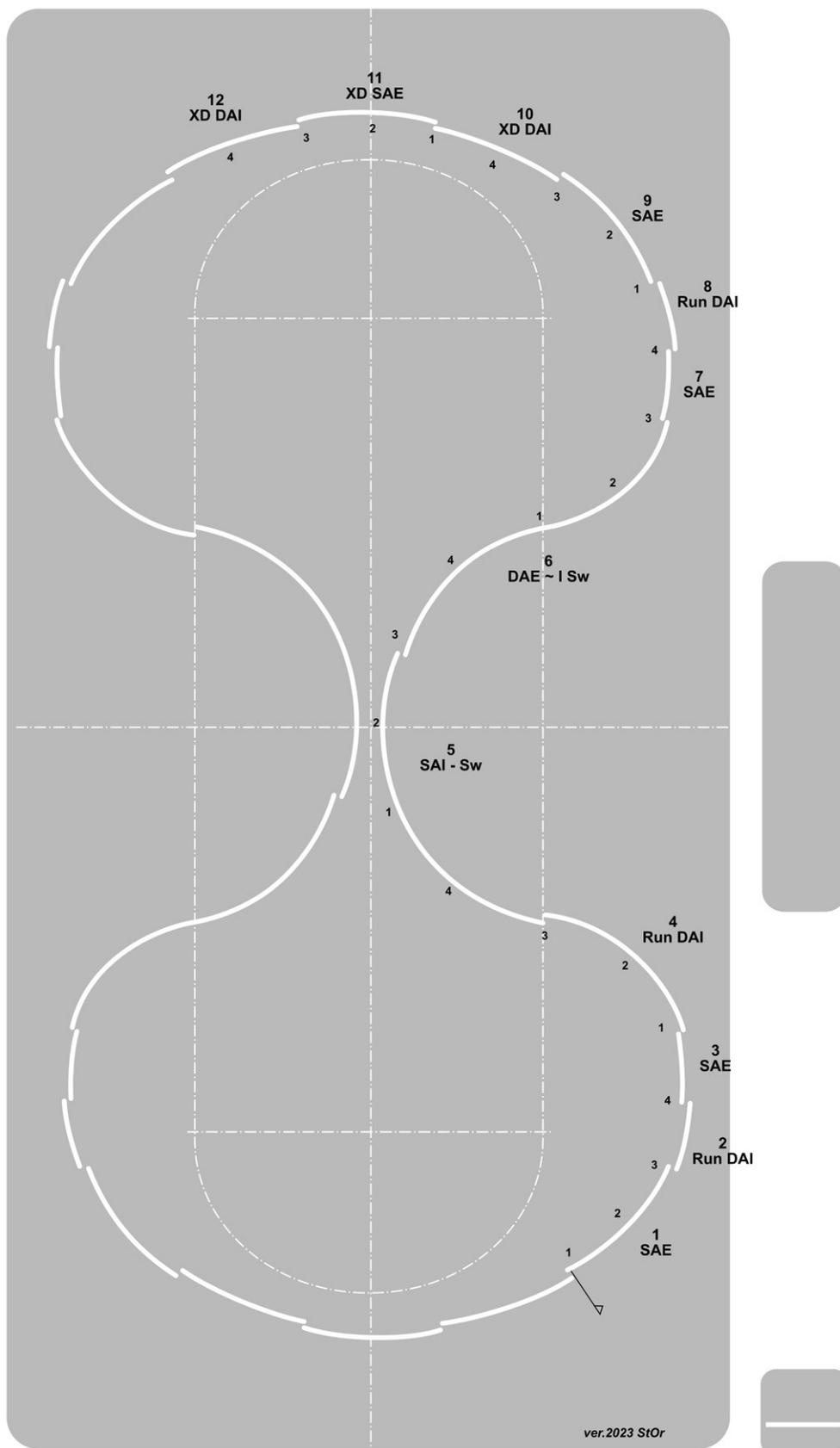
- passo 10 in direzione ascendente verso l'asse longitudinale;
- passo 11, rappresenta il top del lobo di curva, parallelo al lato corto della barriera e posto sull'asse longitudinale;
- passo 12 in fase discendente di curva e verso il lato lungo della barriera.

Sezione 1

- Passi : 4 DAI progressivo (2 battiti) e 5 SAI - Sw (2+2 totali)**
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 - Sw
 - 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;
- Passo 6 DAE ~ I Sw (2+2 totali)**
 - Corretta tecnica esecutiva della spinta che deve partire da una posizione “and” con piedi paralleli e al mantenimento del filo esterno per i primi 2 battiti;
 - Attenzione al corretto cambio di filo in interno sul 3° battito del passo e al mantenimento del filo interno fino al 4° battito così come alla corretta inclinazione
- Passo: 10 XD DAI (2 battiti)**
 - Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
 - Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti;
- Passo 11 XD SAE (2 battiti):**
 - Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
 - Attenzione al filo esterno mantenuto per 2 battiti;

Lista dei passi – RITMO Blues Solo dance nazionale

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



CANASTA TANGO (Solo dance)

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

Passo 1 SAE (1 battito) spinta diretta verso il lato corto della pista.

Passo 2 Run DAI (1 battito) progressivo quasi parallelo al lato corto della pista.

Passo 3 SAE (1 battito) spinta verso il lato lungo della barriera.

Passo 4 Ch DAI (1 battito) uno chassè indirizzato inizialmente verso il lato lungo della barriera e successivamente parallelo a questo.

Passo 5 SAE - Swing spinta (2+2 battiti totali) caratterizzata da uno swing sul 3° battito che, da parallela al lato lungo della barriera, punta verso l'asse longitudinale per arrivare alla base-line della danza.

Passo 6 DAE (2 battiti) spinta in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 7 DpCh SAI (2 battiti) è un dropped-chasse che punta inizialmente verso il centro pista, diventa parallelo all'asse longitudinale e si conclude sull'asse trasverso.

Passo 8 SAE - Swing, spinta (2+2 battiti) caratterizzata da uno swing sul 3° battito che parte dall'asse trasverso, parallelamente all'asse longitudinale, e punta contro il lato lungo della barriera.

Passo 9 SAE (2 battiti) spinta in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 10 DpCh SAI (2 battiti) un dropped- chassè che punta nella stessa direzione del passo precedente per porsi parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 11 SAE (1 battito) spinta, **Passo 12 run DAI** (1 battito) un progressivo, **Passo 13 SAE** (2 battiti) una spinta, costituiscono un lobo caratterizzato da fili molto marcati che va inizialmente verso il lato corto della barriera per concludersi verso il centro pista.

Passo 14 XR DAE - Sw (2+2 battiti) è un Cross-roll su un filo esterno deciso e pronunciato seguito da uno swing sul 3° battito; esso è puntato inizialmente verso il centro pista e si conclude verso il lato corto della barriera.

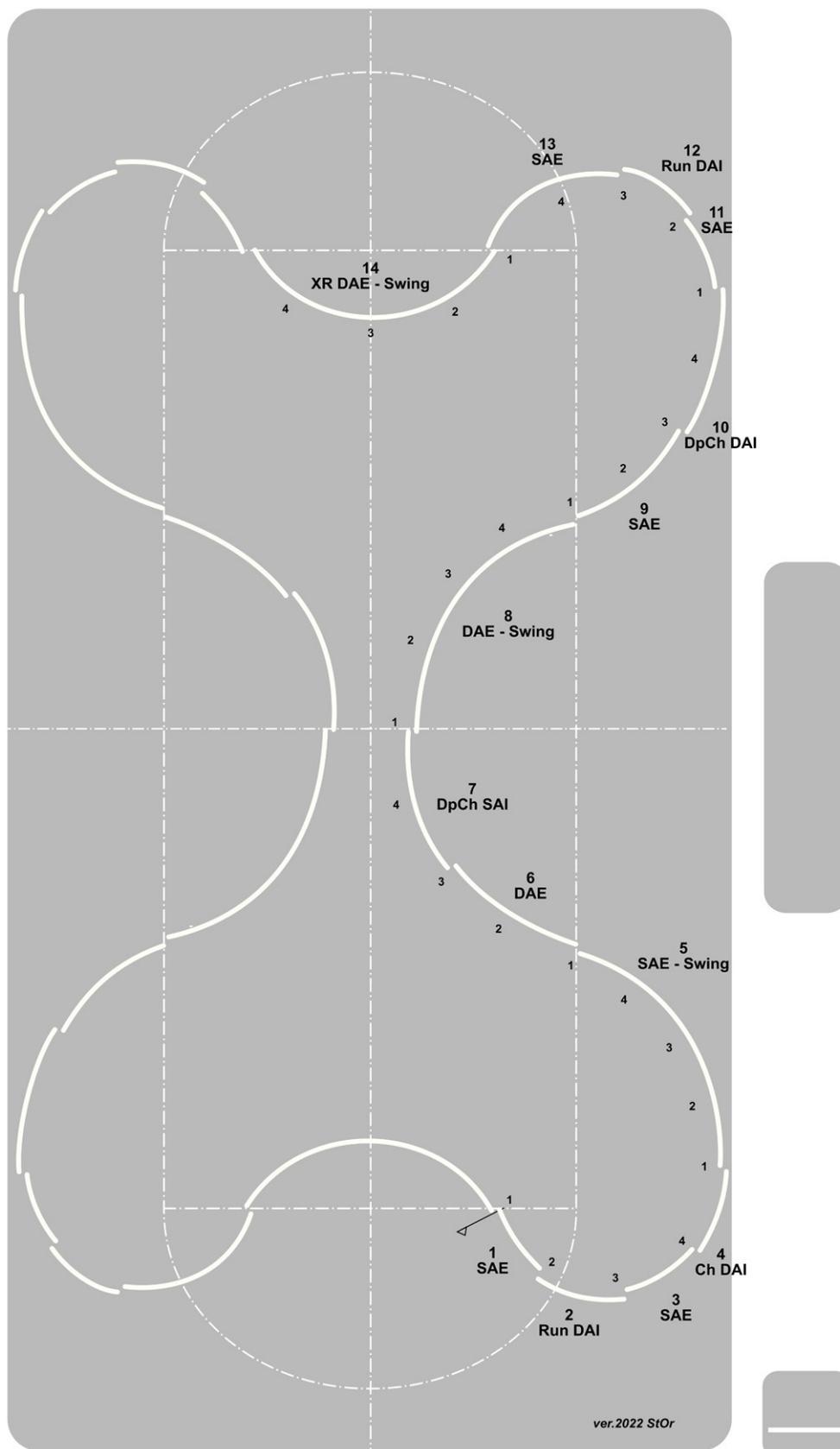
Key points – Canasta Tango Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 4 Ch DAI** (1 battito) corretta esecuzione tecnica dello chasse con il piede piazzato a lato del piede sinistro e parallelo in posizione “and” rispetto al piede portante, sollevato dalla pista; rispetto del tempo, filo corretto.
2. **Passo 7 DpCh SAI** (2 battiti) corretta esecuzione tecnica del dropped-chasse piazzato di fianco e parallelo al piede portante in posizione “and”, su un filo interno assunto e mantenuto senza deviazioni dallo stesso, gamba libera avanti al termine del dropped; inclinazione del pattinatore corretta.
3. **Passo 8 SAE - Sw** spinta (2+2 battiti) corretta esecuzione della spinta seguita dallo swing sul 3° battito con filo esterno mantenuto per 4 battiti totali (senza deviazione da esso).
4. **Passo 14 XR DAE - Sw** (2+2 battiti) corretta tecnica esecutiva del cross-roll 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).

Lista dei passi – Canasta Tango Solo dance

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



DENVER SHUFFLE (Solo dance)

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

Passo 1 SAE (2 battiti), spinta in direzione del lato lungo della barriera seguita dal **passo 2 XA DA I** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con simultanea distensione della gamba libera, pattinato parallelo al lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera sinistra sull'incrociato avanti XA è opzionale.

Passo 3 SAE (1 battito) spinta in direzione del lato corto della barriera, **Passo 4 Ch DAI** (1 battito) uno chasse inizia la fase ascendente della curva e **Passo 5 SAE** (2 battiti) in direzione del lato corto della barriera; sul passo 5 in cui la gamba libera, dopo aver concluso la spinta sul 1° battito, viene richiamata in posizione "and" in preparazione del passo successivo.

Passi: 6 e 7 Slip-SLIDE sono slip-slide pattinati sui fili in cui i piedi scivolano sulla pista alternandosi in estensione avanti, parallelamente fra loro e su tracciati separati con le otto ruote in appoggio a terra. Gli Slide rappresentano il top del lobo della curva disposta sul lato corto e sono pattinati intersecando l'asse longitudinale.

Passo 6 Slip - SLIDE DAI, destro avanti interno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede sinistro scivola in avanti su un filo esterno con distensione della gamba sinistra protesa avanti.

Passo 7 Slip - SLIDE SAE, sinistro avanti esterno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede destro scivola in avanti su un filo interno con distensione della gamba destra protesa avanti. Al termine del secondo Slip-Slide (passo 7) le quattro ruote del piede destro devono essere sollevate simultaneamente dal pavimento in preparazione del **Passo 8 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno con gamba libera sinistra dietro in linea con la portante; il passo 8 dà inizio alla fase discendente della curva iniziata con il passo 3 e che si conclude con il passo 10, in direzione del lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 9 SAE (1 battito) spinta in direzione del lato lungo della barriera è seguita dal **Passo 10 Ch DAI** (1 battito) e da una sequenza di progressivi **Passo 11 SAE** (1 battito), **Passo 12 DAI** (1 battito), **Passo 13 SAE** (2 battiti), quest'ultimo allontanandosi dal lato lungo della barriera, curva in direzione dell'asse longitudinale per arrivare alla base-line parallela all'asse longitudinale.

Passo 14 XR DAE (2 battiti) è un cross roll destro avanti esterno in direzione dell'asse longitudinale; **Passo 15 XD SAI** (due battiti) è un incrociato dietro sinistro avanti interno con gamba libera destra allungata avanti la cui direzione è verso l'asse longitudinale.

Passo 16 SAE (1 battito) spinta effettuata prima dell'asse trasverso è seguita dal **Passo 17 Ch DAI** (1 battito) pattinato dopo l'asse corto e dal **Passo 18 DAE - Sw** (2+2 battiti), in cui la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3° battito; il passo da parallelo all'asse trasverso, finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

E' essenziale che siano particolarmente curati i fili del lobo centrale, per non deformare il disegno agli angoli della pista

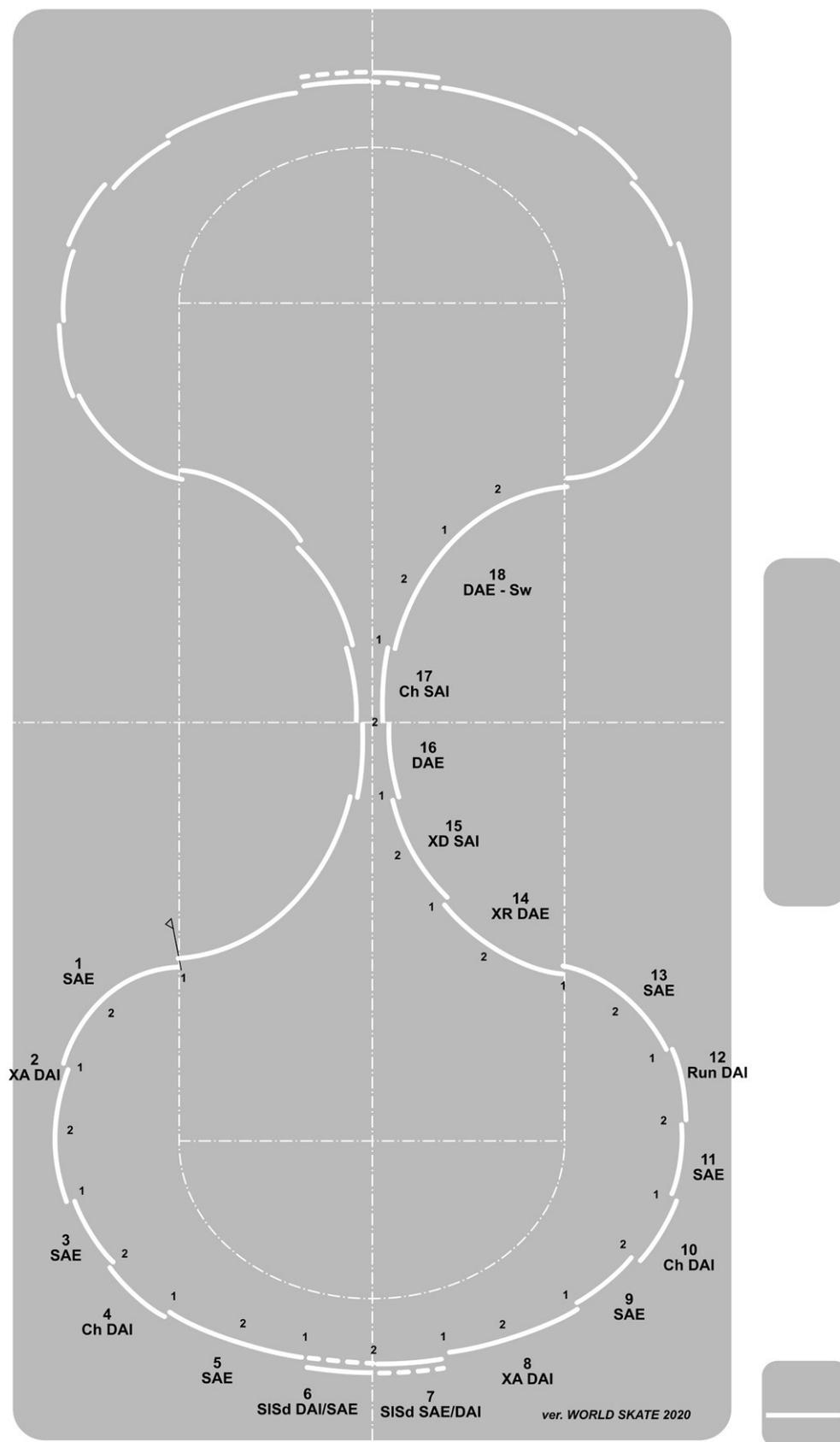
Key points – Denver Shuffle Solo dance

Sezione 1

1. **Passi 6 Sd DAI ~ SAE e 7 Sd SAE ~ DAI:** corretta tecnica esecutiva degli slide, eseguiti sui fili richiesti (non devono essere dei flat). Dopo il passo 7, le 4 ruote del pattino destro vengono sollevate simultaneamente (NON le ruote anteriori anticipatamente e poi le posteriori). Deve risultare evidente il sollevamento di tutto il piede dalla pista in preparazione al passo 8.
2. **Passo 8 XA DAI** (2 battiti) : corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli, senza deviazioni dal filo interno.
3. **Passo 14 XR DAE** (2 battiti) e **Passo 15 XD SAI** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva del cross roll, eseguito su un chiaro e corretto filo esterno e un evidente cambio di inclinazione del corpo in direzione dell'asse lungo. **Passo 15 XD SAI** (due battiti): corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro senza deviazione dal filo interno.
4. **Passo 18 DAE - Sw** (2+2: 4 battiti totali): corretta tecnica esecutiva dello swing eseguito sul 3° battito, senza deviazioni dal filo esterno.

Lista dei passi – Denver Shuffle Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE	2
2	XA DAI*	2
3	SAE	1
4	Ch DAI	1
5	SAE	2
6	SLSd DAI(SAE)	1
7	SLSd SAE(DAI)	1
8	XA DAI*	2
9	SAE	1
10	Ch DAI	1
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	XR DAE	2
15	XD SAI	2
16	DAE	1
17	Ch SAI	1
18	DAE - Sw	2+2
* Il movimento della gamba libera è opzionale		



DUTCH VALZER (Solo dance nazionale)

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

Passi 1, 2, 3 e 11, 12, 13 formano un lobo costituito da un **SAE** di 2 tempi, un **Run DAI** di 1 tempo e un **SAE** di 3 tempi

Passo 10 DpCh DAI è un Dropped Chassé ottenuto ponendo la gamba libera accanto ed in posizione parallela al piede portante (AND Position), cambiando piede ed estendendo la gamba libera in avanti.

Passi 4, 5, 14 sono degli **Swings** di sei battiti, iniziano e terminano sulla linea di base con il quarto battito di ciascun passo che inizia all'apice (punto max) del lobo.

Passo 16 DAI XD è un Cross dietro da eseguire ben chiuso.

Key points – Dutch Valzer Solo dance nazionale

Sezione 1

- Passo 10 DpCH SAI (3 battiti):**
 - Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position" chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
 - Attenzione al tempo corretto del passo per i battiti richiesti
 - Senza deviazioni dal filo interno.
- Passo 4 DAE – Swing e Passo 5 SAE – Swing (3+3 battiti):**
 - Correttezza tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno iniziata in posizione "and" con un evidente cambio di inclinazione rispetto al passo precedente;
 - Attenzione al mantenimento del filo esterno durante lo swing che deve essere eseguito sul 4° battito (senza appiattimenti).
- Passo 13 SAE (3 battiti) e passo 14 DAE – Swing (3+3 battiti):**

Passo 13

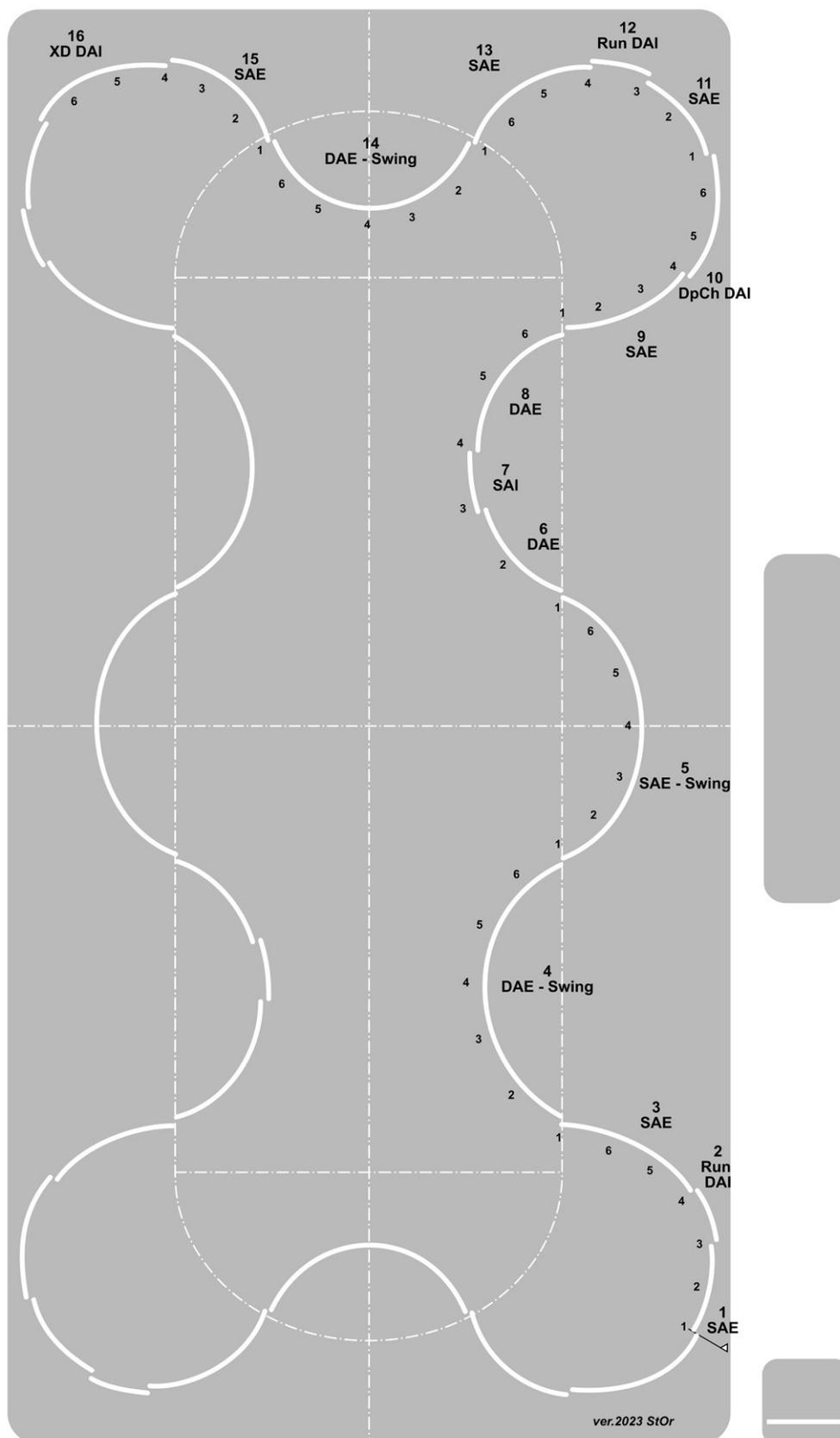
 - Correttezza tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno mantenuto per il tempo richiesto, senza deviazioni dal filo esterno (o appiattimento);

Passo 14

 - Correttezza tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno iniziata in posizione "and" con un evidente cambio di inclinazione rispetto al passo precedente;
 - Attenzione al mantenimento del filo esterno durante lo swing che deve essere eseguito sul 4° battito (senza appiattimenti).
- Passo 16 XD DAI (3 battiti):**
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato indietro con piedi chiusi e paralleli con estensione della gamba libera avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno

Lista dei passi – Dutch Valzer Solo dance nazionale

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



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^o 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.

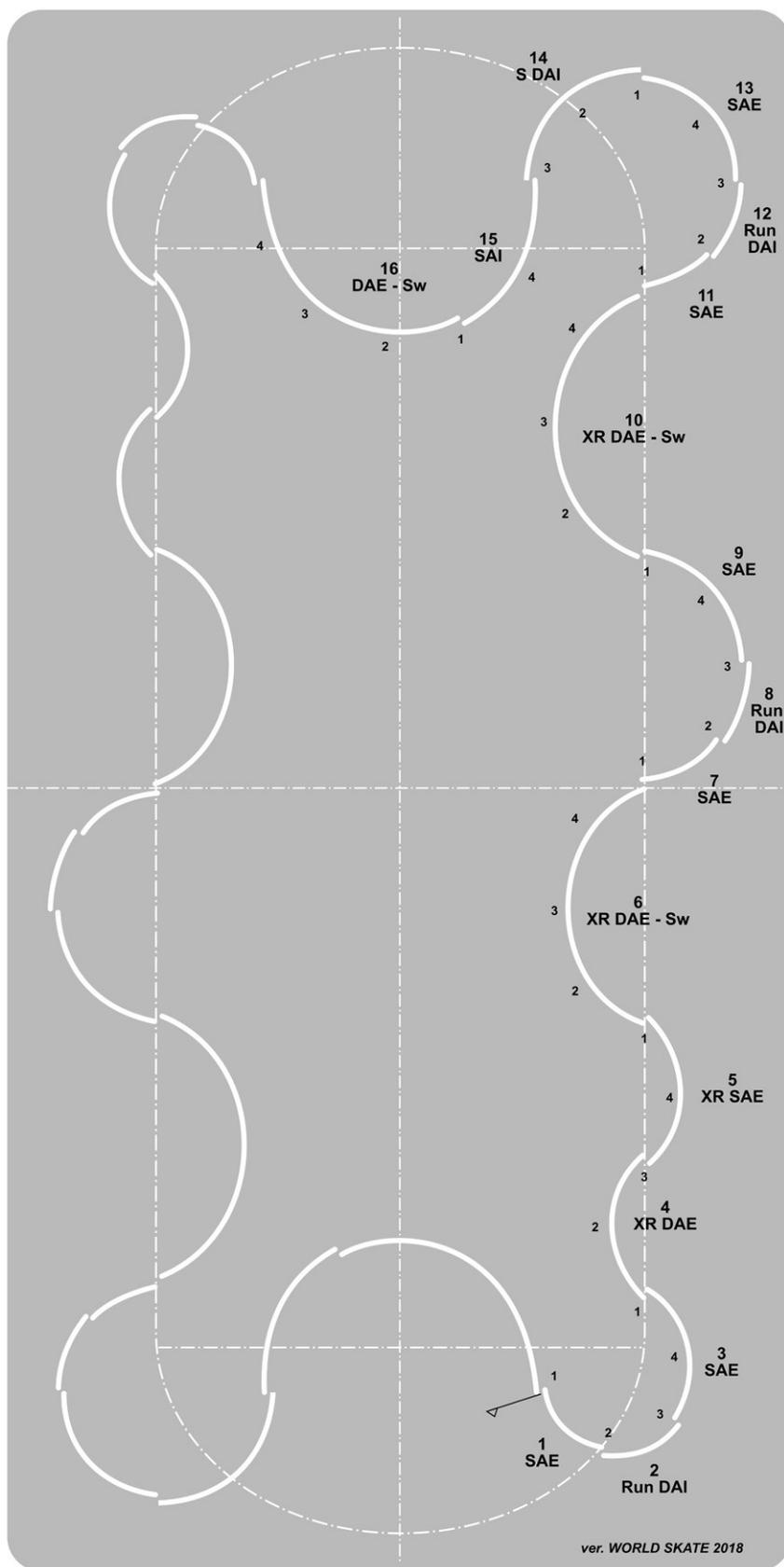
Key points – Swing Foxtrot Solo dance

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 DAI - 15 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
1° 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	XRoll DAE - Sw	2+2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	2
14	S DAI	2
15	S SAI	2
16	DAE - Sw	2+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 Mktf 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.

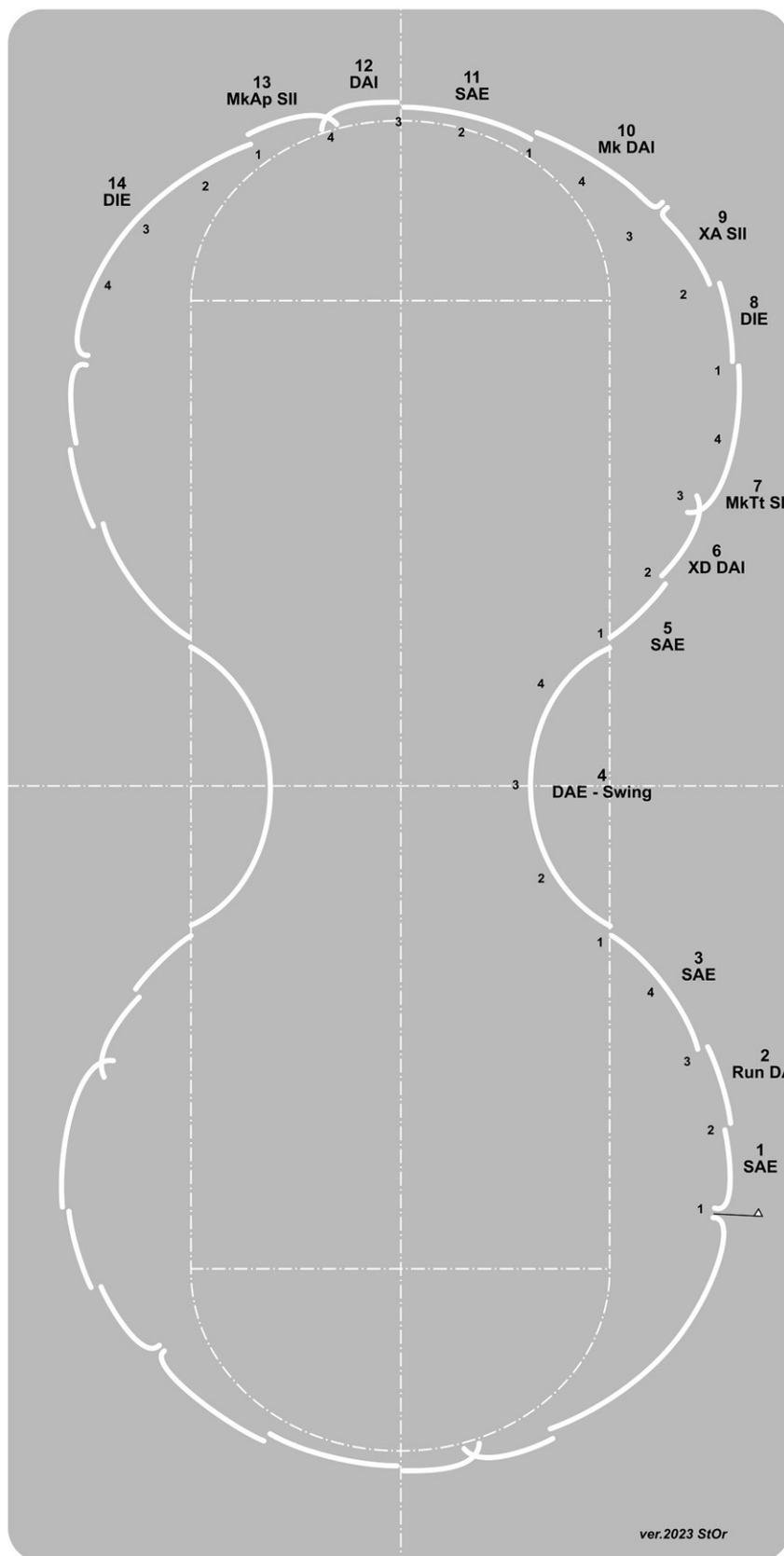
Passo 14 DIE - MK (4 battiti) è una spinta indietro che inizia verso il lato lungo e finisce parallela ad esso; la ripartenza della danza avviene con un mohawk SAE (passo 1 della danza).

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) con **Passo 1 SAE** (2 battiti) parallelo al lato lungo della barriera, seguito dal **Passo 2 Ch DAI** (1 battito) uno chasse e **Passo 3 SAE** (3 battiti) 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 Ch DAI** (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 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.

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 una incrociato avanti eseguito mantenendo la gamba libera chiusa e vicina alla 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).

Passo 18 XD DAI (3 battiti) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera.

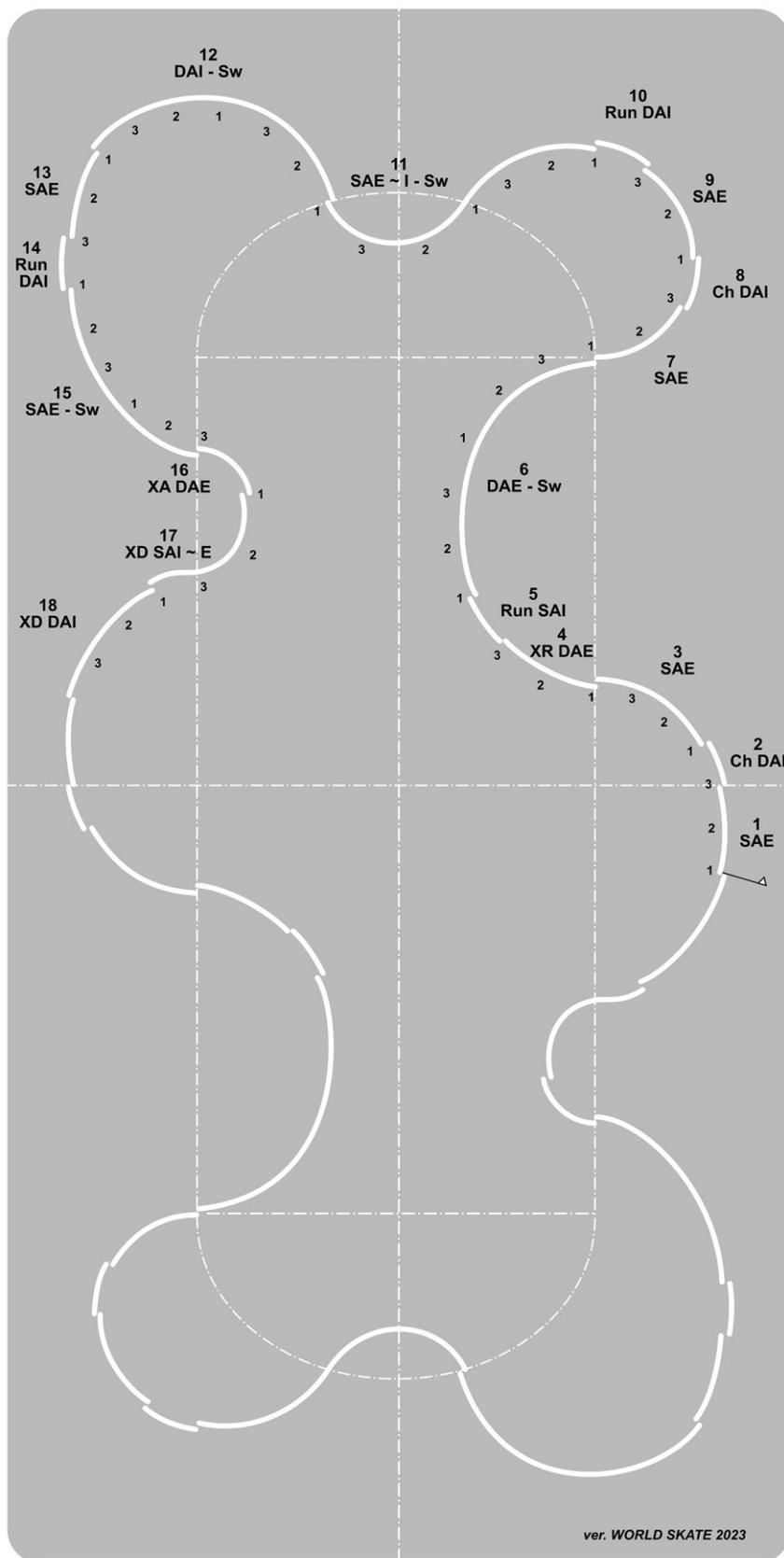
Sezione 1

1. **Passo 4 XRoll DAE** (2 battiti), correttezza tecnica esecutiva del cross-roll, senza deviazione dal filo(esterno) e corretto appoggio del piede che da libero diventa portante; corretto cambio d'inclinazione della linea del corpo rispetto al filo precedente.
2. **Passo 11 SAE ~ I - Sw** (3+3 battiti), correttezza tecnica esecutiva della spinta -swing-cambio filo, mantenendo il filo esterno per tre battiti e cambiando filo in interno per gli altri tre battiti con swing sul 4°battito simultaneamente all'esecuzione del cambio filo. Attenzione al cambio d'inclinazione del corpo in corrispondenza del cambio filo.
3. **Passo 15 SAE - Sw** (3+2 battiti) **e 16 XA DAE** (1 battito):
 - passo 15: correttezza tecnica esecutiva della spinta- Swing con oscillazione avanti della gamba al 4°battito del passo (senza cambiare filo in interno) e mantenendo il filo esterno fino al termine del 5° battito; corretto tempismo e adeguata curvatura.
 - passo 16: corretto incrociato avanti a piedi vicini e paralleli sul filo esterno di un solo battito, mantenendo i piedi chiusi e una corretta e chiara linea del corpo rispetto al passo precedente; attenzione al rispetto del tempo.
4. **Passo 17 XD SAI ~ E** (2+1 battiti): correttezza tecnica esecutiva dell'incrocio a piedi stretti e paralleli su un filo interno chiaro (senza cambiamenti in esterno) per 2 battiti seguito dal cambio filo in esterno sul 3°battito con tempismo corretto e cambio d'inclinazione della linea del corpo.

Lista dei passi – Kinder Valzer Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° 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

Schema – Kinder Valzer Solo dance



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.

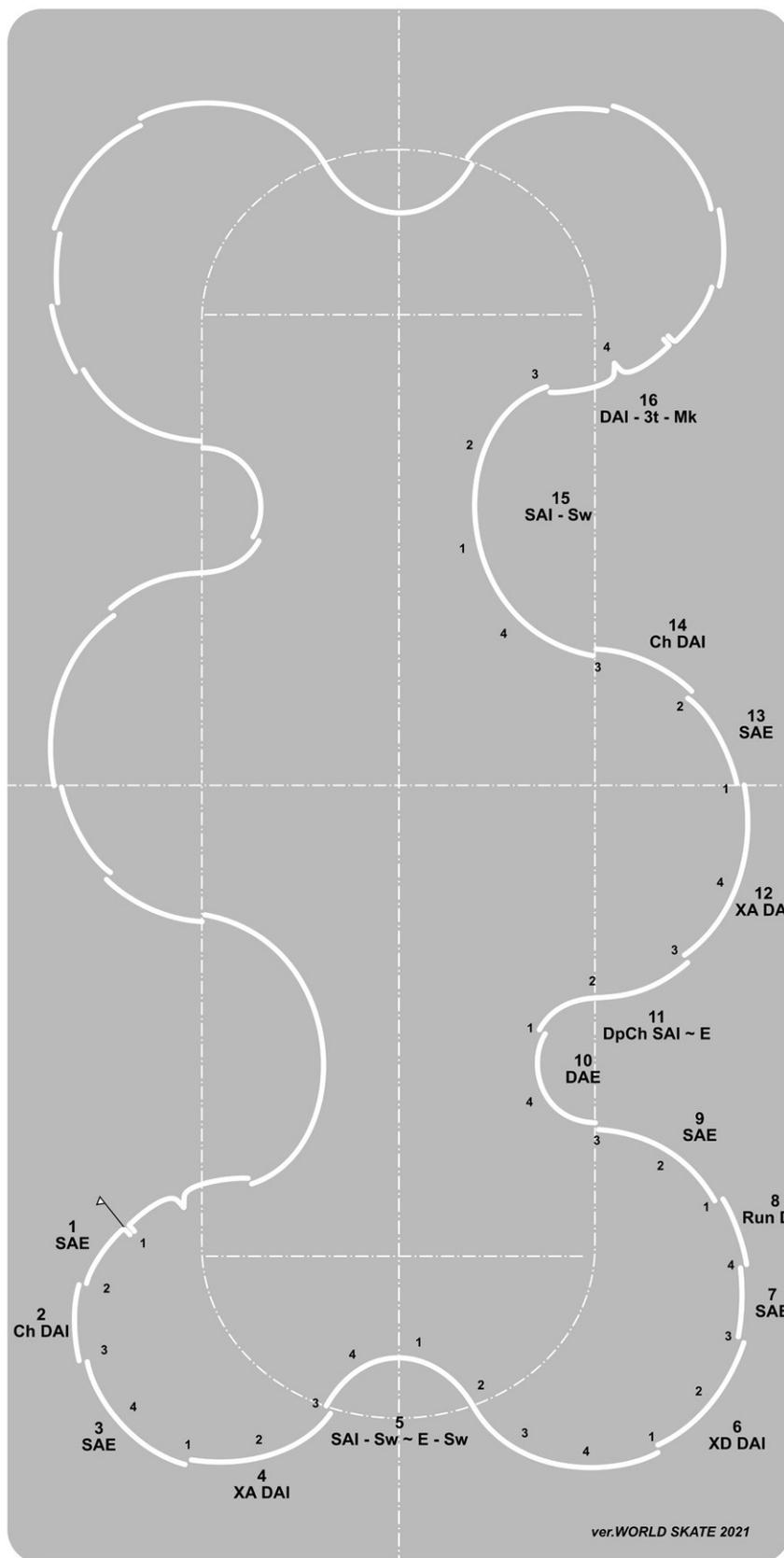
Key points – Werner Tango Solo dance

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
1° 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 VALZER (Solo dance)

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

Passo 1 SAE - Sw (6 battiti): è una spinta SAE su un filo esterno marcato seguita da uno swing avanti della gamba libera sul quarto battito. Il passo inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva verso l'asse longitudinale.

Passo 2 DAE (2 battiti): è una spinta su un DAE in direzione del lato lungo della barriera in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 3 Ch SAI (1 battito) è uno chassè che supera l'asse longitudinale seguito dal **Passo 4 DAE** (2 battiti), spinta che curva in preparazione del **Passo 5 SAI** (1 battito) un progressivo che si porta quasi parallelo all'asse trasverso e si conclude prima di questo.

Passo 6 DAE - Sw: una spinta DAE su un filo esterno marcato e seguito da uno swing avanti della gamba libera sul quarto battito. Il passo inizia parallelo al lato lungo della barriera e curva perpendicolarmente verso il lato lungo della barriera opposta.

Passo 7 SAE è una spinta (2 battiti) seguita dal **Passo 8 Ch DAI** (1 battito) e dal **Passo 9 SAE** (2 battiti) in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 10 DAI progressivo (1 battito),parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 11 SAE (3 battiti) una spinta che si allontana dal lato lungo della barriera in direzione del lato corto.

Passo 12 S DAI – Sw (6 battiti) è un open stroke seguito da uno swing della gamba libera avanti sul 4° battito. Il passo è distribuito su una curva che si pattina parallelamente al lato corto di cui i primi tre battiti sono disposti prima dell'asse longitudinale, gli altri dopo questo.

Passo 13 SAE (2 battiti) è una spinta in direzione del lato lungo della barriera seguita dal **Passo 14 DAI** (1) progressivo che conclude la danza.

La linea di base di questa danza inizia con il passo 2 e finisce con il passo 6.

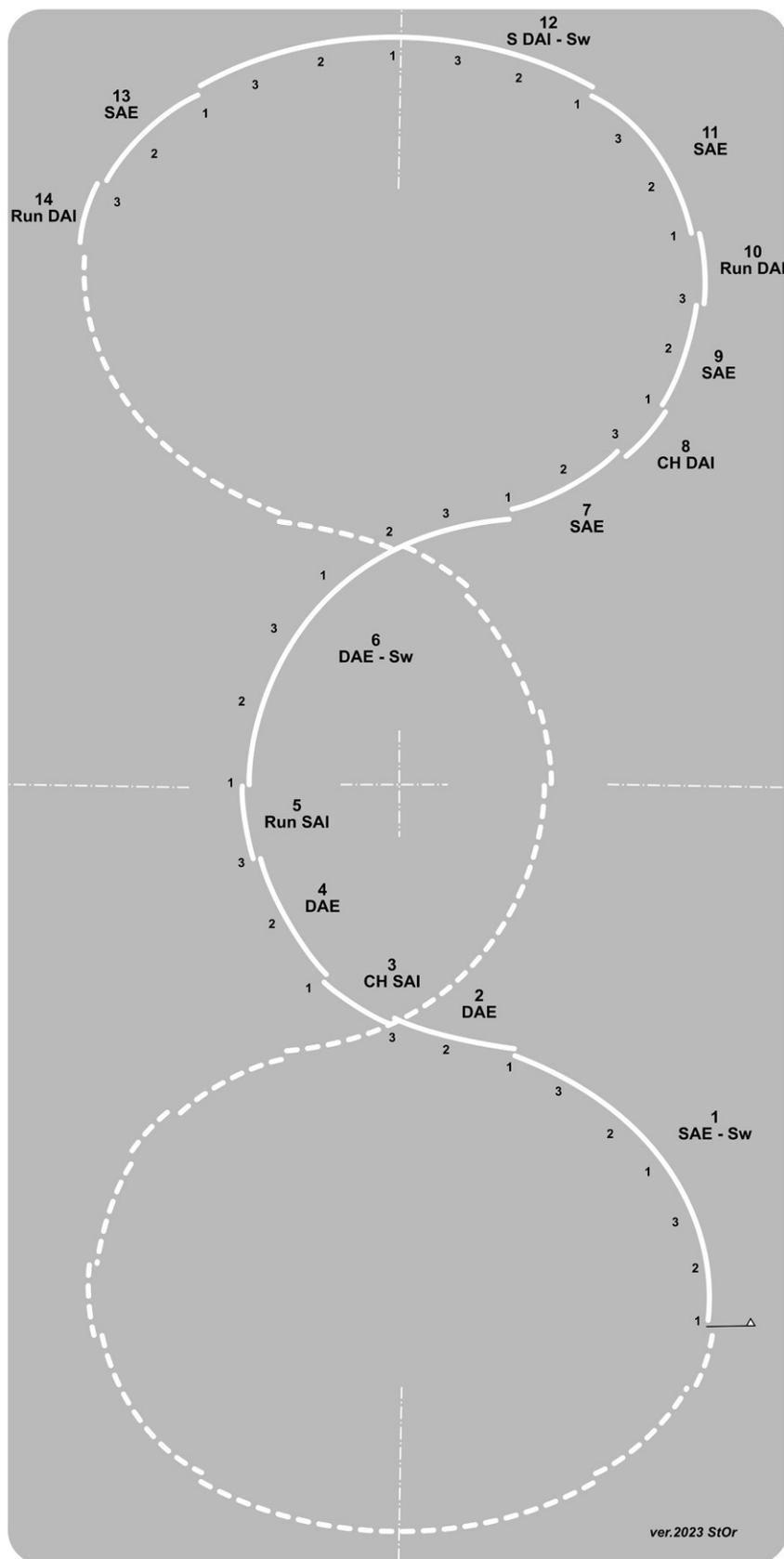
Key points – Swing Valzer Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passo 1 SAE - Sw**: proprietà tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno e dello swing senza deviazione dal filo portante.
2. **Passo 6 DAE Sw**: proprietà tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno e dello swing senza deviazione dal filo portante.
3. **Passi 7 SAE (2 battiti) e Passo 8 Ch DAI (1 battito)**: proprietà esecutiva della spinta in esterno e dello chassè su un filo interno a piedi vicini e paralleli; attenzione al rispetto del tempo richiesto.
4. **Passo 12 S DAI - SW**: un open stroke su un filo interno di 6 battiti (non un progressivo) mantenuto senza deviazioni dal filo portante e swing sul 4 ° battito della gamba libera avanti sul battito richiesto.

Lista dei passi – Swing Valzer Solo dance nazionale

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



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. f

Key points – Academy Blues Solo dance nazionale

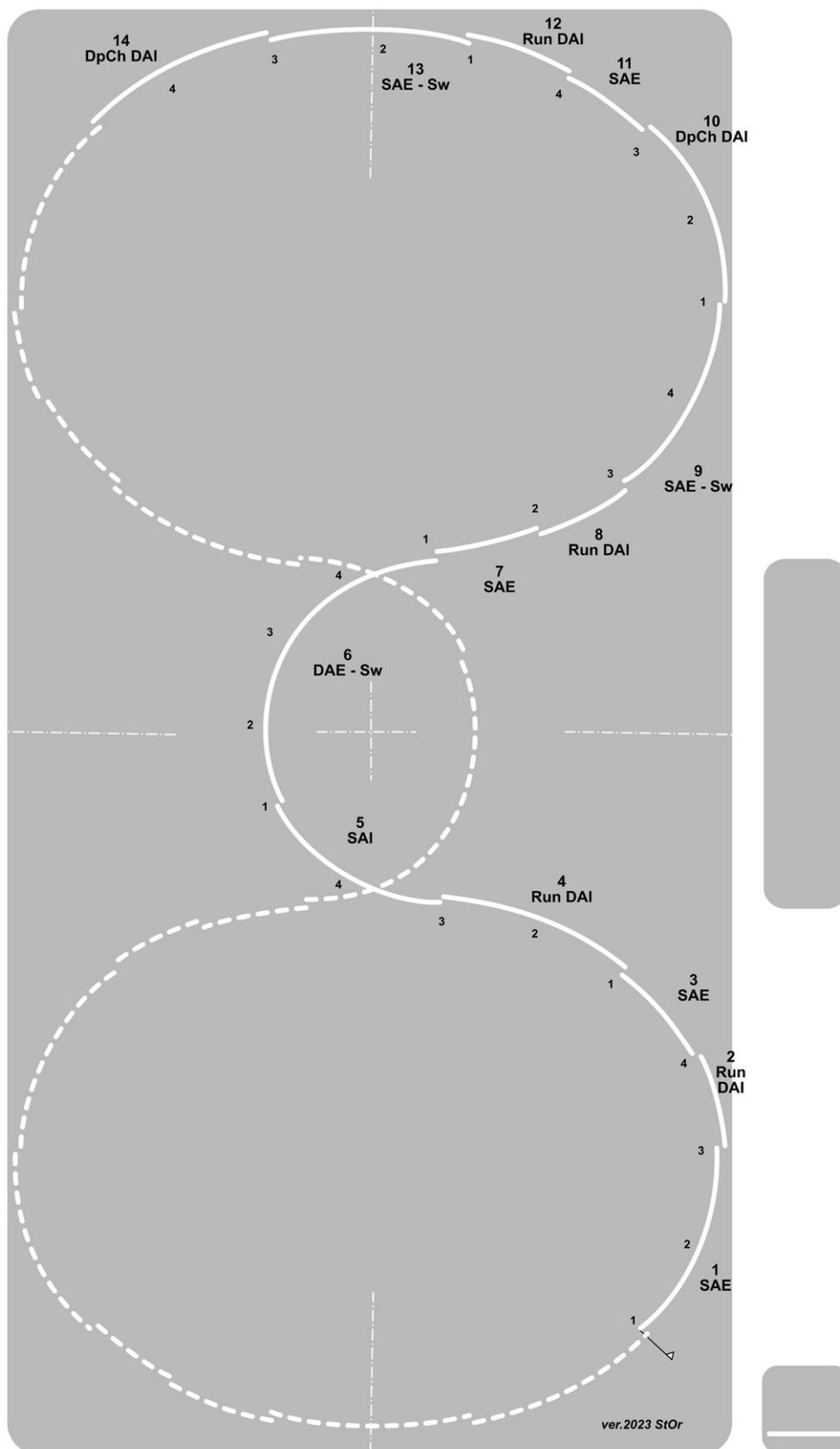
Sezione 1

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.

Lista dei passi – Academy Blues Solo dance nazionale

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



KENT TANGO (Solo dance)

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

Passo 1 SAE - Tre (2 battiti) è una spinta sul 1° battito seguita da un Tre in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 2 DIE (1 battito), una spinta seguita dal **Passo 3 Ch SII** (1 battito) chassè sinistro indietro interno parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 4 DIE - Sw (2+2 battiti) una spinta seguita da uno swing, sul terzo battito, della gamba libera indietro. La direzione è inizialmente parallela al lato lungo della barriera per dirigersi verso l'asse longitudinale, perpendicolarmente a questo.

Passo 5 SIE (2 battiti) una spinta in direzione del centro pista.

Passo 6 Mk DAE (1 battito) un mohawk destro avanti esterno che parte dall'asse trasverso seguito dal **passo 7, XCh SAI** di 1 battito, al termine del quale il pattinatore si trova ad essere parallelo all'asse longitudinale.

Passo 8 DAE - Sw (2+2 battiti) una spinta seguita da uno swing avanti sul 3° battito che da parallela all'asse longitudinale inizia ad allontanarsi da questo in preparazione del **Passo 9 SAE** (1 battito) spinta in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 10 MkCs DIE, un Mohawk chiuso DIE (1 battito) con gamba libera che si estende avanti al termine del mohawk chiuso, in direzione del lato lungo della barriera per porsi parallelo a questo.

Passo 11 XA SII (1 battito), un incrociato avanti SII che curva in preparazione del **Passo 12 Mk DAI - Sw** (1+2 battiti), un mohawk DAI con swing della gamba libera avanti sul 2° battito e su un filo interno mantenuto per un totale di 3 battiti. Il passo si allontana dal lato lungo della barriera, diventa parallelo al lato corto, punta all'asse longitudinale e si conclude sull'asse continuo della pista.

Passo 13 SAI (2 battiti), una spinta (open stroke) che incrocia l'asse longitudinale (un battito prima e uno dopo).

Passo 14 DAI - Sw (2+2 battiti) una spinta (open stroke) DAI in direzione del lato corto della barriera con gamba libera mantenuta dietro per due battiti, seguita da uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito. Il passo si conclude contro il lato lungo della barriera.

Key points – Kent Tango Solo dance

Sezione 1

1. Passi 3 e 4:

Passo 3 Ch SII (1 battito)

- Corretta esecuzione tecnica dello chasse
- Corretto tempo di esecuzione e chiaro sollevamento del piede libero dal pavimento

Passo 4 DIE - 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 indietro deve essere eseguita sul 3° battito, su un chiaro filo esterno che deve essere mantenuto durante lo swing.

2. **Passo 6 Mk DAE** (1 battito)

- Corretta esecuzione tecnica su un chiaro filo esterno con piedi chiusi durante il mohawk
- Corretta postura e inclinazione del corpo durante il turn.

3. **Passo 10 MkCs DIE** (1 battito): Corretta esecuzione tecnica del mohawk chiuso con corretto posizionamento del piede che da libero diventa portante all'esterno del piede portante e a contatto con esso, eseguito fluido e su un chiaro filo esterno. Al termine del mohawk la gamba libera si estende avanti.

4. **Passi 12 - 13:**

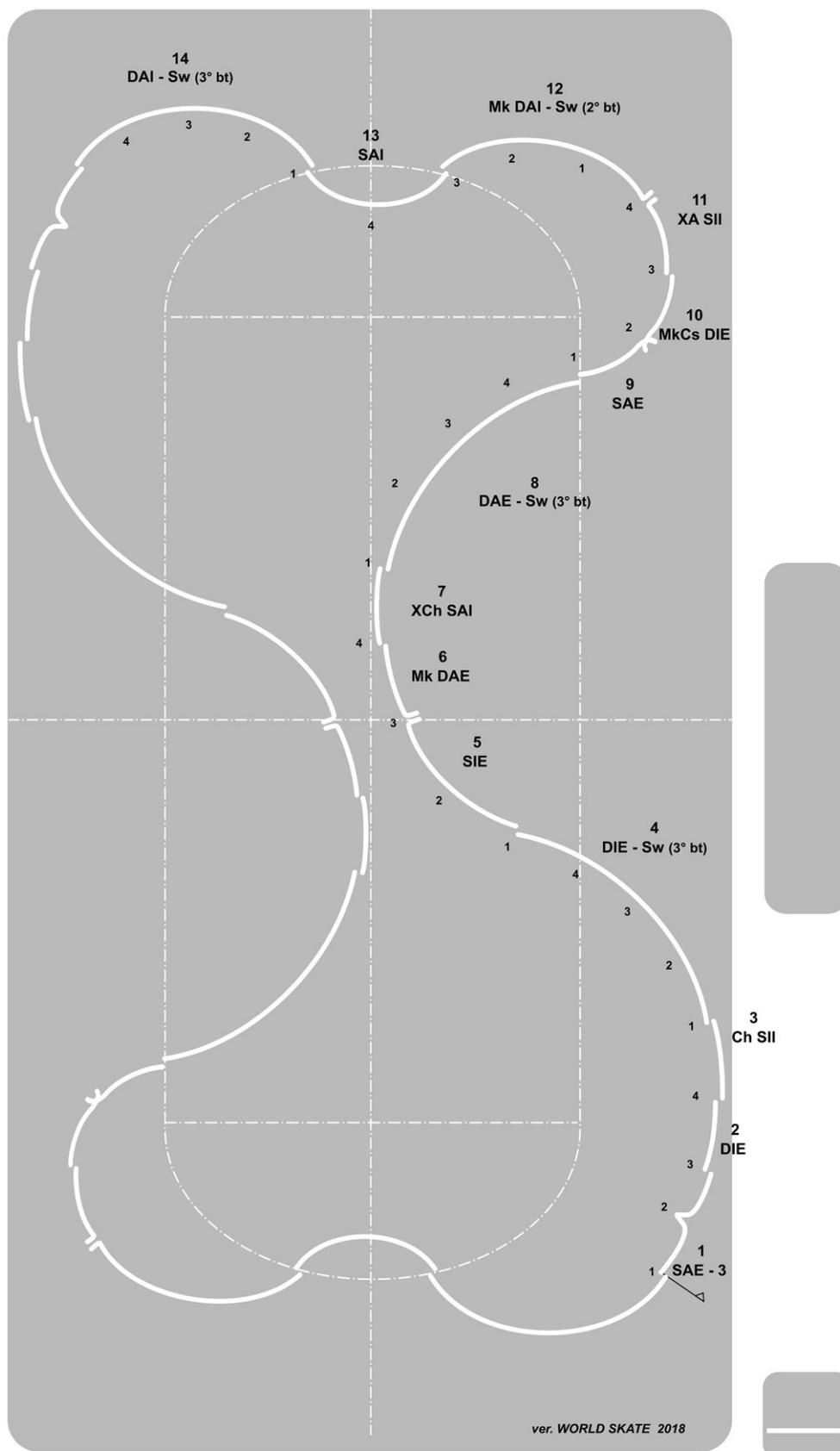
Passo 12 Mk DAI - Sw (1+2 battiti) :

- attenzione alla corretta esecuzione del Mk (appoggio che deve partire dal tacco, non largo su un filo interno).
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera che deve essere oscillata avanti sul 2° battito mantenendo il filo interno durante lo swing.

Passo 13 SAI (2 battiti), attenzione alla corretta esecuzione del filo interno, con una spinta angolata (piedi a contatto non appoggi larghi). Ci deve essere un evidente cambio di inclinazione rispetto al passo precedente.

Lista dei passi – Kent Tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1° SEZIONE		
1	SAE – Tre (sul 2° battito)	1+1
2	DIE	1
3	Ch SII	1
4	DIE – Sw (sul 3° battito)	2+2
5	SIE	2
6	Mk DAE	1
7	XCh SAI	1
8	DAE – Sw (sul 3° battito)	2+2
9	SAE	1
10	MkCs DIE	1
11	XA SII	1
12	Mk DAI – Sw (sul 2° battito)	1+2
13	SAI	2
14	DAI – Swing (sul 3° battito)	2+2



BOUNCE BOOGIE (Solo dance nazionale)

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

La danza inizia con una sequenza di quattro passi costituita da un **SAE** di 2 battiti, un **Run DAI** e un **SAE** di un battito e dal **passo 4 Run DAE ~ I Swing** che è un passo di quattro battiti composto da uno swing con passaggio della gamba libera dall'indietro all'avanti eseguito contemporaneamente ad un cambiofilo interno-esterno. Lo swing ed il rispettivo cambio filo si eseguono sul terzo battito in corrispondenza della linea di base.

Passo 5 SAI XA è un incrocio avanti con estensione della gamba destra dietro con la punta leggermente aperta.

La sequenza dei **Passi dal 6 al 10**, identica alla precedente ma iniziata con il piede il destro, (vedi passi iniziali); il cambiofilo sul terzo battito avviene in corrispondenza della linea di base.

Passo 12 è uno **chassè** seguito da **Passo 13 SAE** e **Passo 14 Run DAI** di un battito e dal **Passo 15 SAE** di due battiti.

I **passi 16 – 17 - 18** sono tre incroci indietro di due battiti ciascuno eseguiti in sequenza con estensione della gamba libera avanti. Negli incroci si deve eseguire un movimento alto-basso (distensione e piegamento) caratteristico del Bounce.

La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale ed inizia sul 3° battito del passo 4 e finisce al 3° battito del passo 9. Il punto massimo (apice) del lobo centrale inizia sul 2° battito del passo 6.

Sul lato corto (curva) l'apice inizia sul 2° battito del passo 16.

Key points – Bounce Boogie Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passi: 4 Run DAI ~ E Sw (2 + 2 battiti) e 5 XA SAI (2 battiti):**
Passo 4 Run DAI ~ E Sw
 - Correttezza tecnica della spinta su un filo interno;
 - Correttezza esecutiva del cambio filo sul tempo richiesto: 3° battito simultaneamente allo Sw avanti della gamba libera;Passo 5 XA SAI:
 - corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli, senza deviazioni dal filo interno.
2. **Passi: 4 Run SAI ~ E Sw (2 + 2 battiti) e 5 XA DAI (2 battiti):**
Passo 4 Run SAI ~ E Sw
 - Correttezza tecnica della spinta su un filo interno;

- Correttezza esecutiva del cambio filo sul tempo richiesto: 3° battito simultaneamente allo Sw avanti della gamba libera;

Passo 5 XA DAI:

- corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli, senza deviazioni dal filo interno.

3. Passo: 16 XD DAI (2 battiti)

- Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
- Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti;
- Corretta esecuzione del movimento alto-basso della gamba portante (distensione e piegamento) caratteristico del Bounce.

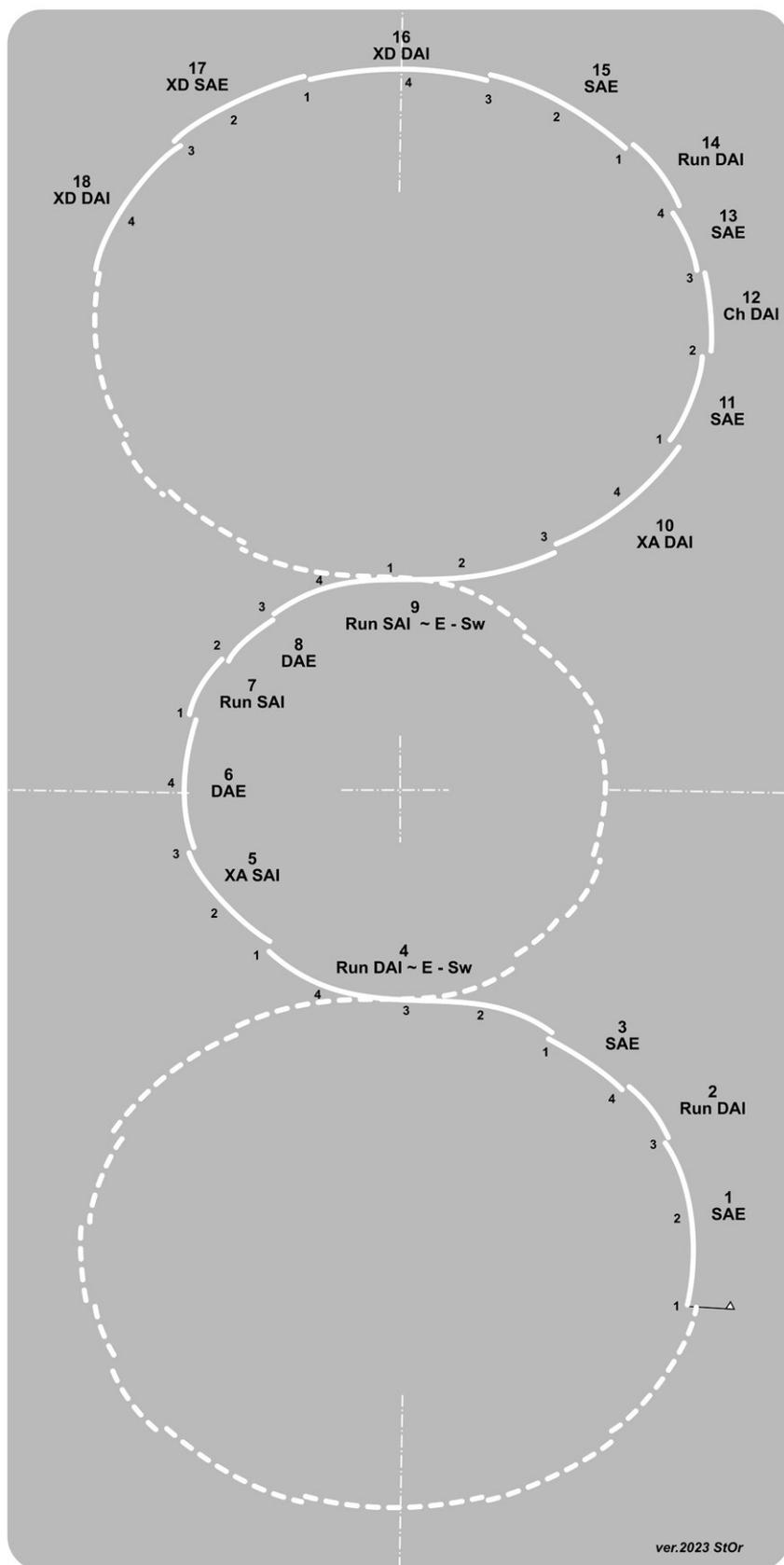
4. Passo 17 XD SAE (2 battiti):

- Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
- Attenzione al filo esterno mantenuto per 2 battiti;
- Corretta esecuzione del movimento alto-basso della gamba portante (distensione e piegamento) caratteristico del Bounce.

Lista dei passi – Bounce Boogie Solo dance nazionale

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

Schema – Bounce Boogie Solo dance nazionale



TARA TANGO (Solo dance nazionale)

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

I **passi** della danza **2, 10 e 16** sono dei progressivi

Passo 4 XR DAE - Swing è un Cross-Roll avanti seguito da uno Swing avanti sul terzo battito.

Passo 5 XA SAI è un incrocio avanti di due battiti con estensione della gamba libera (destra) indietro e poi richiamata in posizione "AND".

Passi 12 e 18 XD DAI di 4 battiti, sono dei Cross seguiti da una toccata avanti sul secondo battito eseguita con la gamba libera (sinistra) che appoggia leggermente a terra la ruota esterna avanti. La toccata si esegue sul terzo battito.

Passi 7 e 14 sono degli chassè.

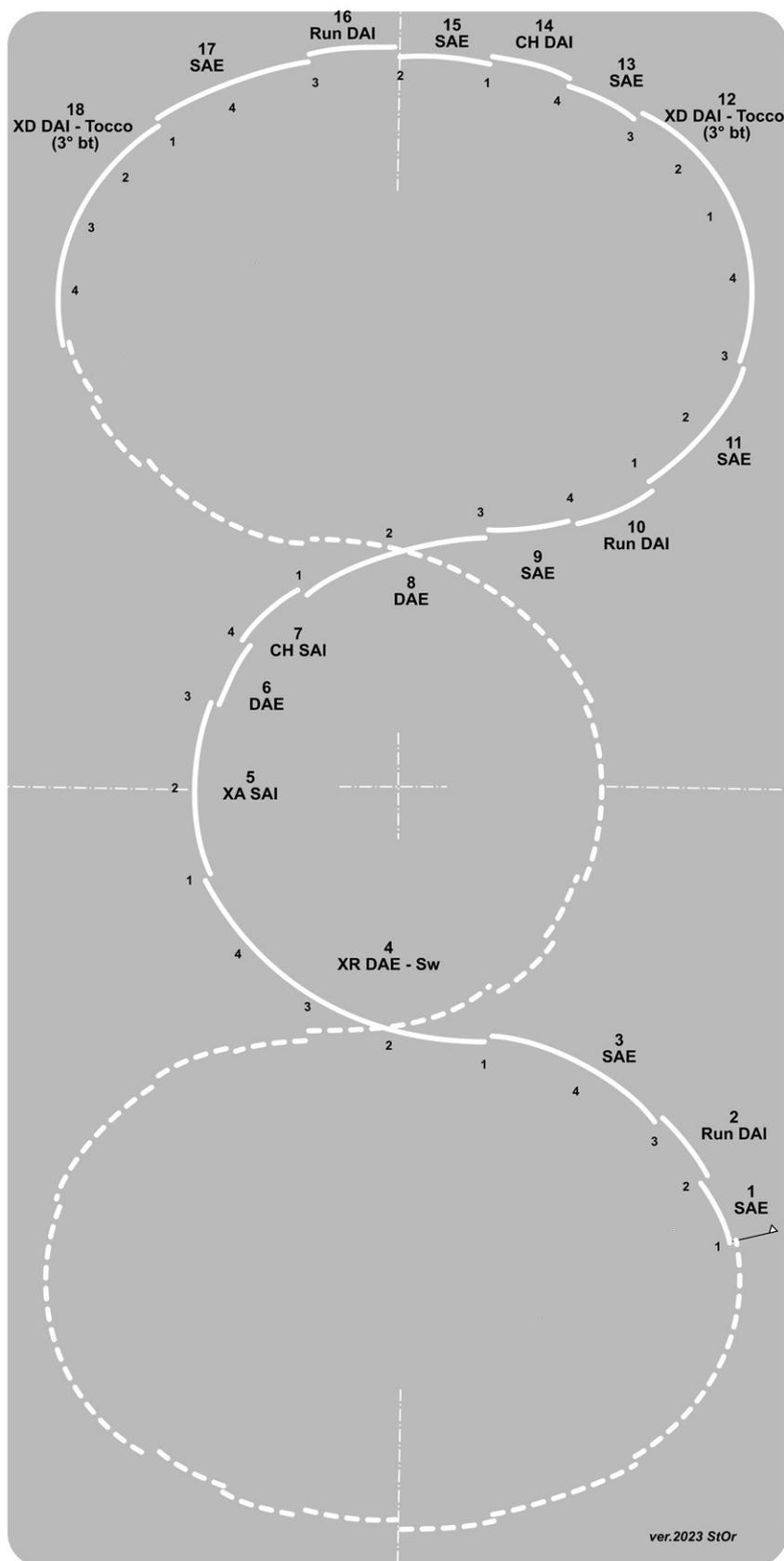
La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale, il punto massimo (apice) è sul secondo battito del passo 5 mentre in curva (lato corto) il punto massimo è all'inizio del passo 16.

Key points – Tara Tango Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE – Sw** (2 + 2 battiti)
 - proprietà tecnica esecutiva del cross-roll;
 - Porre attenzione al cambio di inclinazione ed alla linea del corpo durante e dopo il cross roll
 - Corretta oscillazione avanti eseguita sul 3° battito, su un chiaro filo esterno che deve essere mantenuto durante lo swing.
2. **Passo 5 XA SAI** (2 battiti) : corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli, senza deviazioni dal filo interno.
3. **Passo: 12 XD DAI tocco avanti sul 3° battito** (2 + 2 battiti)
 - Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
 - Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti;
 - Corretto del tocco della ruota esterna avanti del pattino libero sul 3° battito (senza deviazioni dal filo esterno durante il tocco);
4. **Passo: 14 XD DAI tocco avanti sul 3° battito** (2 + 2 battiti)
 - Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
 - Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti;
 - Corretto del tocco della ruota esterna avanti del pattino libero sul 3° battito (senza deviazioni dal filo esterno durante il tocco);

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	2
4	XR DAE - Sw	4
5	SAI XA	2
6	DAE	1
7	Ch SAI	1
8	DAE	2
9	SAE	1
10	Run DAI	1
11	SAE	2
12	XD DAI – Tocco avanti (sul 3° battito)	4
13	SAE	1
14	Ch DAI	1
15	SAE	1
16	Run DAI	1
17	SAE	2
18	XD DAI – Tocco avanti (sul 3° battito)	4



KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale)

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

I **passi 1 SAE** (1 battito) spinta, **2 XCh DAI** (1 battito) cross chasse e **3 SAE** spinta (2 battiti), formano una sequenza di passi che si apre parallelamente alla barriera del lato lungo per finire puntando perpendicolarmente all'asse longitudinale.

Passo 4 XR DAE (4 battiti totali) forma un lobo che inizia e finisce sulla base-line, è un cross roll sul 1° battito del passo; il movimento della gamba libera nei tre battiti restanti è opzionale.

I passi dal 5 all'8 formano un lobo che inizia sulla baseline, punta verso il lato lungo della barriera e si conclude con il passo 8, perpendicolarmente all'asse longitudinale, terminando sulla baseline.

Passo 5 XR SAE - Tre (1+1 battiti), è un cross-roll avanti sul 1° battito seguito da un Tre sul 2°.

Passo 6 DIE (1 battito), è una spinta in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 7 Run SII (1 battito), è un progressivo parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 8 DIE (2 battiti), è una spinta che finisce alla baseline e quasi perpendicolarmente all'asse longitudinale.

Passo 9 XR SIE (2 battiti) cross roll. Il lobo inizia sulla baseline con il passo 9 e finisce quasi all'angolo con il passo 10.

Passo 10 Mk DAE (2 battiti) un mohawk che da parallelo all'asse longitudinale scende verso il l'angolo della pista.

Passo 11 SAE (2 battiti) è una spinta; la direzione è verso la barriera corta. Il movimento della gamba libera sul passo 11 è opzionale.

Passo 12 MkCs DIE (4 battiti) un mohawk chiuso (sul 1° battito) che curva e finisce parallelo all'asse lungo; il passo dovrebbe essere eseguito prima dell'asse longitudinale e intersecare lo stesso sul secondo battito del passo. Dopo il 1° battito, che finisce con la gamba libera davanti, il movimento della gamba libera è opzionale durante i restanti battiti.

Passo 13 CW SAI (di 2 battiti) un Choctaw su un filo sinistro avanti interno puntato contro il lato lungo della barriera.

Passo 14 DAI (2 battiti) è un open stroke. L'open-stroke dovrebbe essere pattinato con i piedi angolati in direzione del lato lungo della barriera e curvando diventa quasi parallelo ad esso. Il movimento della gamba libera sul 2° battito è opzionale.

Key points – Keats Foxtrot Solo dance nazionale

Sezione 1

1. **Passo 2 XCh DAI** (1 battito) corretta tecnica esecutiva del cross-chasse con piedi chiusi e paralleli senza alleggerimento del filo prima e dopo il cross-chasse.
2. **Passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti): attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross-roll sul 1° battito seguito dal Tre sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi. Porre attenzione alla linea del corpo e al filo interno al termine del Tre.
3. **Passo 9 XRoll SIE** (2 battiti): correttezza tecnica esecutiva del cross-roll. Attenzione all'angolazione del piede che va ad incrociare il tracciato del piede portante, al cambio d'inclinazione della linea del corpo rispetto al passo precedente, all'arco di curvatura evidente e al filo esterno assunto dopo il cross-roll.
4. **Passo 12 MKCs DIE** (4 battiti): attenzione alla corretta tecnica esecutiva del mohawk chiuso con proprietà del posizionamento del piede libero piazzato all'esterno del piede pattinante, piedi chiusi (non aperti), alla gamba libera che termina avanti al termine del mohawk, al mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti (senza deviazioni dal filo richiesto).

Lista dei passi – Keats Foxtrot Solo dance nazionale

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

