



ARTISTICO MANUALE DANZE 2023

SIRI Scuola Italiana Roller International

SOMMARIO

SEGNI E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI.....	3
---	----------

COPPIE DANZA.....	6
--------------------------	----------

CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	6
--------------------------------------	----------

GIOVANISSIMI.....	6
--------------------------	----------

CITY BLUES (Coppia).....	6
--------------------------	---

ESORDIENTI.....	9
------------------------	----------

SKATERS MARCH (Coppia).....	9
-----------------------------	---

CARLOS TANGO (Coppia).....	13
----------------------------	----

ALLIEVI.....	16
---------------------	-----------

LITTLE WALTZ (Coppia).....	16
----------------------------	----

ROLLER SAMBA (Coppia).....	20
----------------------------	----

CADETTI.....	25
---------------------	-----------

KEATS FOXTROT (Coppia).....	25
-----------------------------	----

JEUNESSE.....	29
----------------------	-----------

HARRIS TANGO (Coppia).....	29
----------------------------	----

JUNIORES.....	34
----------------------	-----------

DENCH BLUES (Coppia).....	34
---------------------------	----

SENIORES.....	38
----------------------	-----------

MIDNIGHT BLUES (Coppia).....	38
------------------------------	----

CATEGORIE NAZIONALI.....	49
---------------------------------	-----------

ESORDIENTI REGIONALI.....	49
----------------------------------	-----------

CITY BLUES (Coppia).....	49
--------------------------	----

ALLIEVI REGIONALI.....	52
-------------------------------	-----------

RITMO BLUES (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
--------------------------	-----------

CITY BLUES (Solo dance).....	85
------------------------------	----

ESORDIENTI & NAZIONALE ALLIEVI (SKATERS MARCH).....	88
--	-----------

SKATERS MARCH (Solo dance).....	88
---------------------------------	----

CARLOS TANGO (Solo dance).....	91
--------------------------------	----

ALLIEVI & NAZIONALE CADETTI (ROLLER SAMBA).....	94
--	-----------

LITTLE WALTZ (Solo dance).....	94
ROLLER SAMBA (Solo dance).....	98
CADETTI & NAZIONALE JEUNESSE.....	101
KEATS FOXTROT (Solo dance).....	101
JEUNESSE & NAZIONALE JUNIORES.....	104
HARRIS TANGO (Solo dance).....	104
JUNIORES & NAZIONALE SENIORES.....	108
WESTMINSTER WALTZ (Solo dance).....	108
SENIORES.....	113
RYTHM ROLL (Solo dance).....	113
DANZE NAZIONALI.....	117
DIVISIONE NAZIONALE ESORDIENTI.....	117
GLIDE VALZER (Solo dance nazionale).....	117
CITY BLUES (Solo dance).....	120
PROGRESSIVE TANGO (Solo dance nazionale).....	123
DIVISIONE NAZIONALE ALLIEVI.....	126
BALANCIAGA (Solo dance nazionale).....	126
RITMO BLUES (Solo dance nazionale).....	129
CANASTA TANGO (Solo dance).....	132
DIVISIONE NAZIONALE "A".....	135
DENVER SHUFFLE (Solo dance).....	135
DUTCH VALZER (Solo dance nazionale).....	138
SWING FOXTROT (Solo dance).....	141
DIVISIONE NAZIONALE "B".....	144
SOUTHLAND SWING (Solo dance).....	144
KINDER VALZER (Solo dance).....	147
WERNER TANGO (Solo dance).....	150
DIVISIONE NAZIONALE "C".....	153
SWING VALZER (Solo dance).....	153
ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale).....	156
KENT TANGO (Solo dance).....	159
DIVISIONE NAZIONALE "D".....	162
BOUNCE BOOGIE (Solo dance nazionale).....	162
TARA TANGO (Solo dance nazionale).....	165
KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale).....	168

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]	
Fili	Swing (Sw) [Swing]	Avanti (A) [Forward]	
		Dietro (D) [Backward]	
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)	Raised [Raised]	Avanti (A) [Forward]

	[Chasse]	(Parallela) o posizione "and"	Dietro (D) [Backward]
		Dropped (Dp) [Dropped]	Avanti (A) [Forward]
		(Cut-Step)	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 [Half three turn + XS]		
Rotazioni cambiando piede	Mohawk (Mk) [Mohawk]	Aperto (Ap) [Open]	
		Chiuso (Cs) [Closed]	
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]	
		Inverso (Iv) [Inverted]	
	Choctaw (Cw) [Choctaw]	Aperto (Ap) [Open]	
		Chiuso (Cs) [Closed]	
		Tacco-tacco (Tt) [Heel to Heel]	
		Inversa (Iv) [Inverted]	
Rotazioni sullo stesso piede	Tre (3t) [Three]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Doppio	
		Travelling	(Twizzles del ghiaccio) rapide rotazioni su un piede dove è prioritaria la velocità esecutiva
	Europeo	Termina con i piedi in posizione parallela (Posizione "And")	
	Americano	Termina con uno swing	
	Controtre (Bk) [Bracket]	Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
	Controvolta (Ct)		Dietro (D) [Backward]
		Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]

	[Counter]		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)
(In direzione del braccio flessso)			Promenade
Mano-in-mano			Fianco-a-fianco
			Faccia-a-faccia
Kilian (Laterale)		(Uomo S e Donna D)	Regolare
		(Donna D e Uomo S)	Rovescia
		(Uomo S e Donna D)	Incrociata
		(Donna D e Uomo S)	Incrociata rovescia
Tandem		(Sulla stessa traccia braccio sinistro aperto)	Regolare
		(Sulla stessa traccia braccio destro aperto)	Rovescia
Tango (Esterna)		(Uomo Se Donna D)	Regolare
		(Donna S e Uomo D)	Rovescia
		(Spalle e braccia parallele)	Parziale (o semivalzer)
Valzer (Chiusa)		(Spalle e anche parallele)	Regolare

CITY BLUES (Coppia)

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

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 Coppia

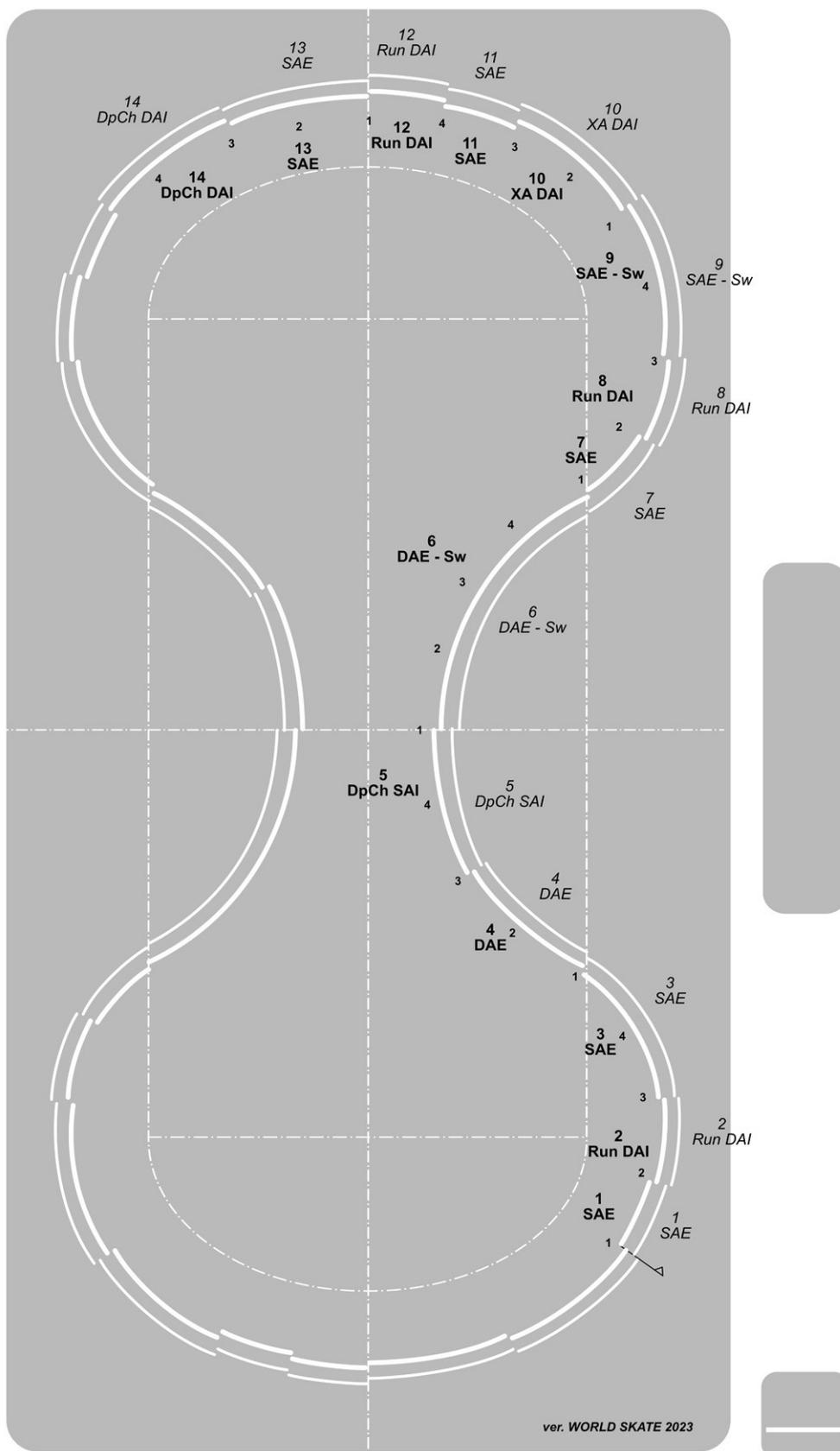
Sezione 1

1. **Passo 5 DpCH SAI** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position" con piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno.
 - Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicina e senza alcuna separazione.
2. **Passo 6 SAE -SW** (2+2 battiti)
 - Tempo corretto del passo

- Correttezza della spinta seguita da uno swing su un filo esterno con gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata in avanti con uno swing sul 3° battito
 - Senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing.
 - Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicina e senza alcuna separazione.
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
 - Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza alcuna separazione
4. **Passo 14 DpCH DAI** (2 battiti):
- Tempo corretto del passo (2 battiti)
 - Correttezza esecutiva del dropped-chassè iniziato in "and" position; piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba la gamba sinistra che diventa libera viene estesa immediatamente avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno.
 - Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza alcuna separazione.

Lista dei passi – City blues Coppia

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



SKATERS MARCH (Coppia)

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

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

La danza inizia verso il lato lungo della barriera con una sequenza di tre passi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

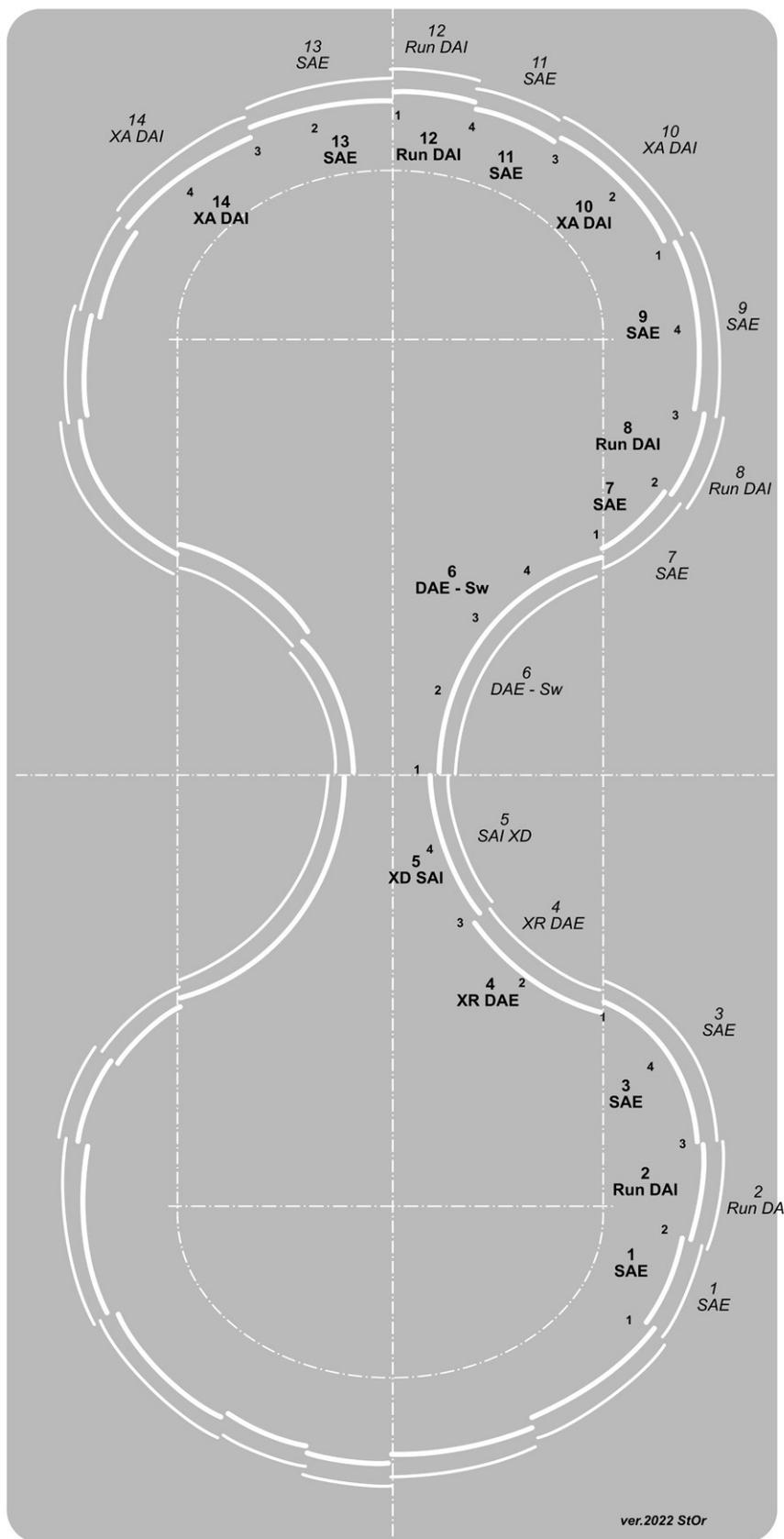
Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** (2 battiti)
 - Tempo corretto dei passi;
 - Correttezza tecnica esecutiva del Xroll piazzato immediatamente sul filo esterno.
 - e **Passo 5 XD SAI** (2 battiti)
 - proprietà tecnica esecutiva dell'incrociato dietro: la gamba libera sinistra deve essere incrociata dietro con piedi chiusi e paralleli;
 - senza deviazioni dal filo interno;
 - la posizione Kilian della coppia è vicina, senza allargamenti durante i passi con inclinazioni corrette e fili rispettati.
 - proprietà tecnica esecutiva del cross-roll e dell'incrociato dietro a piedi chiusi e paralleli; la posizione Kilian dei pattinatori è vicina, senza allargamenti durante le difficoltà con inclinazioni corrette e fili rispettati.
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2+2)
 - Tempo corretto del passo;
 - Correttezza tecnica esecutiva della spinta(stroke) seguita da uno swing su un filo esterno con swing sul 3° battito
 - senza deviazioni dal filo esterno
 - uno swing sul 3° battito senza deviazioni dal filo del piede portante; attenzione all'unisono delle gambe libere durante lo swing.
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti)
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (cross in front) con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro con punta del piede della gamba libera leggermente aperta
 - posizione Kilian di coppia vicina, senza allargamenti durante le difficoltà, inclinazioni corrette e fili rispettati.
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti)
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (cross in front) con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro con punta del piede della gamba libera leggermente aperta
 - posizione Kilian di coppia vicina, senza allargamenti durante le difficoltà, inclinazioni corrette e fili rispettati.

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

Schema – Skaters March Coppia



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 runDAI** 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.

Key points -Carlos tango coppia

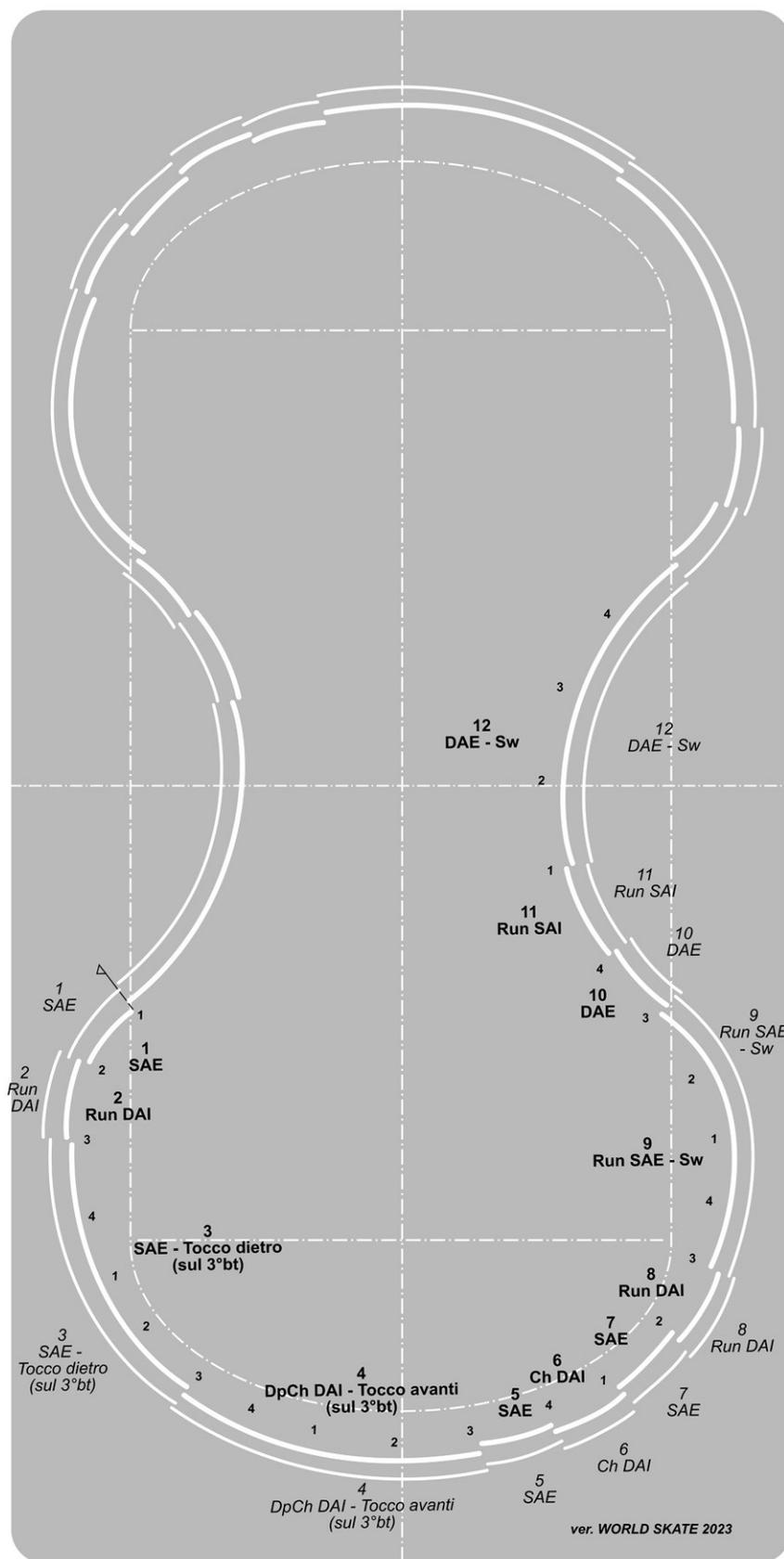
Sezione 1

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

- mantenuto durante il tocco del piede portante e del tocco della ruota anteriore interna destra sul 3° battito.
 - corretta esecuzione tecnica del “tap” sul 3° battito con il tocco della sola ruota interna anteriore (ruota corrispondente all’alluce) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap
 - 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” sul 3° battito con il tocco della sola ruota esterna anteriore (ruota corrispondente al mignolo) .
 - 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



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.

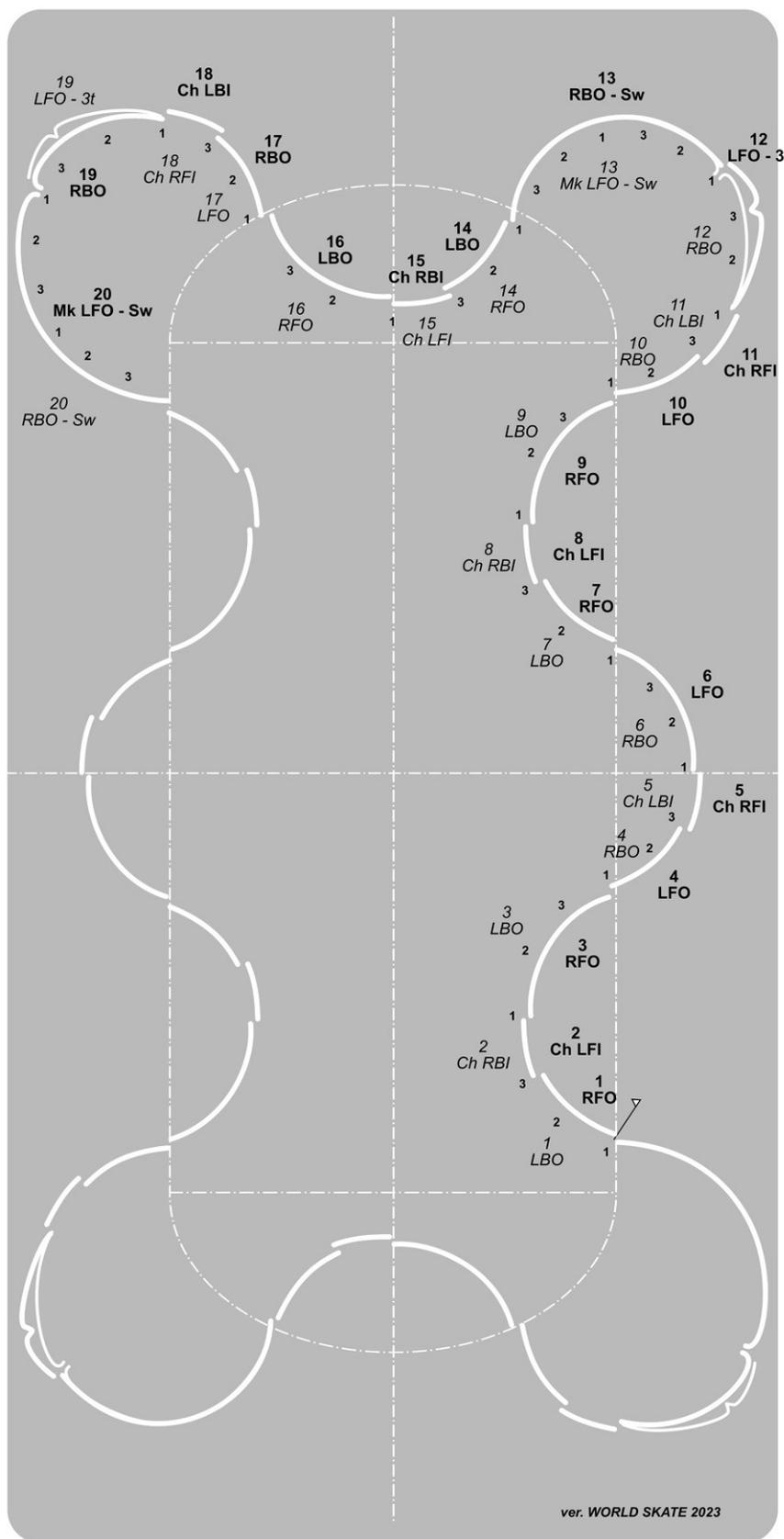
Key points – Little Waltz coppia

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



ROLLER SAMBA (Coppia)

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

La danza deve essere eseguita con brio e determinazione.

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

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

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

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

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

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

Passo 10 è un **XD DAI** (due battiti), pattinato in direzione del lato lungo della barriera.

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

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

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

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

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

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

Passo 19, mentre la donna pattina un **SAE** (1 ½ battito) seguito dal **passo 20** uno **Ch DAI**

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

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

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

Passo 24 è un **XD DAI** (due battiti), pattinato in direzione del lato lungo della barriera.

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

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

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

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

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

Sezione 1

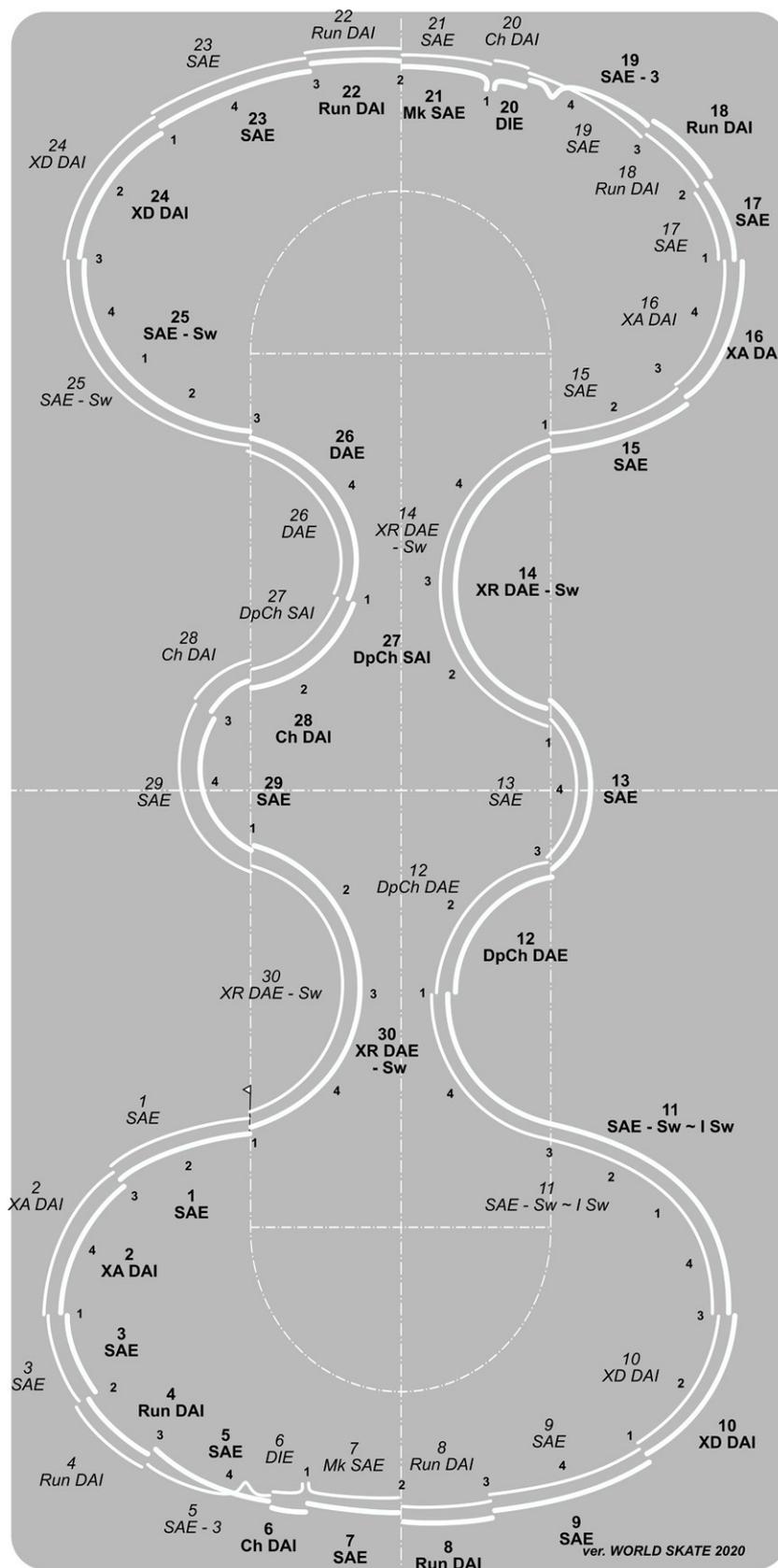
1. **Passi 5 SAE-Tre** (1+ ½ battiti), **6 DIE** (½ battito) per la donna:
 - Corretta tecnica esecutiva del Tre con piedi chiusi e tempistica del mezzo battito sul Tre;
 - Corretto tempo della durata di ½ battito sul passo 6.
2. **Passo 11 SAE - Sw ~ I Sw** (2+2+2 battiti):
 - correttezza esecutiva dello swing avanti sul 3° battito e swing indietro e simultaneo cambio filo in interno sul 5°;
 - Attenzione all'unisono dei movimenti delle gambe libere.
3. **Passo 12 DpCh DAE** (2 battiti):
 - correttezza tecnica esecutiva del dropped chasse con piedi stretti e paralleli con presa chiara e immediata del filo.
4. **Passi :14 XR DAE - Swing** (2+2 :4 battiti totali):
 - proprietà tecnica esecutiva del Cross roll eseguito con buoni fili e buona inclinazione del corpo;
 - evitare eccessivi allargamenti di posizione dei pattinatori;
 - attenzione all'unisono delle gambe libere nello swing.

Sezione 2

1. **Passi 19 SAE-Tre** (1+ ½ battiti), **20 DIE** (½ battito) per l'uomo
 - Corretta tecnica esecutiva del Tre con piedi chiusi e tempistica del mezzo battito sul Tre;
 - Corretto tempo della durata di ½ battito sul passo 20.
2. **Passo 24 XD DAI** (2 battiti):
 - correttezza tecnica del passo con piedi stretti e paralleli;
 - senza deviazioni dal filo interno.
3. **Passo 27 DpCh SAI** (1 ½):
 - correttezza tecnica del passo con piedi stretti, paralleli e presa chiara e immediata del filo interno.
4. **Passi :30 XR DAE - Swing** (2+2 :4 battiti totali):
 - proprietà tecnica esecutiva del Cross roll eseguito con buoni fili e buona inclinazione del corpo
 - evitare eccessivi allargamenti di posizione dei partner.
 - Attenzione all'unisono delle gambe libere nello swing.

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

Schema – Roller Samba Coppia



KEATS FOXTROT (Coppia)

Musica:	Foxtrot 4/4
Tempo:	96 battiti al minuto
Posizioni:	Foxtrot –Valzer– Tango parziale
Schema:	Obbligato

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

Il **passo 4a XR DAE - Tre** (1+1 battiti) per l'uomo inizia con un cross-roll sul primo battito indirizzato verso l'asse longitudinale seguito da un Tre sul secondo battito che si conclude parallelamente ad esso. Il **passo 4b SIE** dell'uomo è un spinta (2 battiti) che da parallela all'asse longitudinale curva in direzione del lato lungo della barriera, tornando sulla base line.

Passo 4 XR DAE (4 battiti totali) per la donna forma un lobo che inizia e finisce sulla base-line, è un cross roll, pattinato assieme all'uomo, sul 1° battito del passo; i movimenti della gamba libera nei tre battiti restanti sono opzionali.

I passi dal 5 all'8 formano un lobo che inizia sulla baseline e punta verso il lato lungo della barriera intersecando l'asse corto con i passi 6 e 7 e si conclude con il passo 8, perpendicolarmente all'asse longitudinale, terminando sulla base-line.

Passo 5 DIE (2 battiti) per l'uomo è una spinta coordinata al **passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti) per la donna che è un cross-roll avanti sul 1° battito seguito da un Tre sul 2°.

Passo 6 un **Mk SAE** per l'uomo e **DIE** (1 battito per entrambi), per la donna una spinta in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 7 run DAI per l'uomo e **passo 7 run SII** per la donna, (entrambi di 1 battito), sono progressivi paralleli al lato lungo della barriera.

Passo 8 SAE per l'uomo e **DIE** per la donna (entrambi di 2 battiti), sono fili esterni che finiscono alla baseline e quasi perpendicolarmente all'asse longitudinale. Su questo passo la coppia inizia a passare dalla posizione Valzer alla Tango parziale.

Alla fine del passo 8, l'uomo si sposta di fianco alla donna per preparare:

Passo 9 XR DAE - Tre per l'uomo (1+1; 2 battiti totali) con il cross roll sul 1° battito e il Tre sul 2° battito e **XR SIE** per la donna (2 battiti) in posizione Tango parziale. Il lobo inizia sulla baseline con il passo 9 e finisce quasi all'angolo con il passo 10.

Passo 10 (2 battiti per entrambi) **SIE**, spinta per l'uomo e **Mk DAE** per la donna; i pattinatori assumono la posizione Valzer.

Passi 11a DIE, una spinta e **11b run DII** un progressivo (1 battito ciascuno) per l'uomo e **passo 11 SAE** (2 battiti) per la donna è una spinta; la direzione è verso la barriera corta. Il

movimento della gamba libera della donna sul passo 11 è opzionale. La posizione della coppia è Tango parziale.

Passo 12 DIE (4 battiti) una spinta per l'uomo e **MkCs DIE** per la donna un mohawk chiuso (sul 1° battito) sono curve premute che finiscono parallele all'asse lungo; i passi dovrebbero eseguiti prima dell'asse longitudinale e la coppia interseca lo stesso sul secondo battito del passo. Dopo il primo battito, che finisce con la gamba libera davanti, il movimento della gamba libera effettua un movimento opzionale durante i restanti battiti. La coppia assume la posizione Foxtrot su questo passo e rimane in tale posizione per il resto della danza.

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

Passo 14 DAI (2 battiti) per l'uomo è un open stroke e **passo 14 DAI - Tre - Tre** ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna è un open-stroke seguito da due veloci Tre sotto il legamento della mano sinistra dell'uomo unita alla destra di lei. 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 per i pattinatori è opzionale.

Key points – Keats Foxtrot coppia

Sezione 1

1. **Passo 4a XR DAE - Tre** (1+1 battiti) per l'uomo:
 - attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi;
 - attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia.
2. **Passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti) per la donna:
 - attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi;
 - attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia che deve essere in Valzer (non in Tango)
 - sincronismo della coppia durante l'esecuzione di passi diversi tra i partner.
3. **Passo 12 MKCs DIE** (4 battiti) per la donna:
 - attenzione alla corretta tecnica esecutiva del MkCs con proprietà del posizionamento del piede libero piazzato all'esterno del piede pattinante,
 - piedi chiusi (non aperti) e mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto
 - mantenimento del filo esterno prima e dopo la rotazione.

Passo 12 DIE (4 battiti) spinta per l'uomo:

- attenzione alla correttezza tecnica esecutiva dello stroke e al mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto e al filo esterno.

Per la coppia

- durante i passi sopra citati i pattinatori devono rimanere chiusi;
 - attenzione al sincronismo dei pattinatori.
4. **Passo 14 DAI Tre-Tre**, ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna un open stroke seguito da due veloci Tre:
 - Corretta tecnica esecutiva dei Tre veloci scivolati (non saltati);
 - controllo della linea del corpo della donna durante i Tre, senza interrompere la linea posturale alla fine del secondo Tre;
 - corretto tempo esecutivo per ripartire sul battito 1.

Passo 14 DAI (2 battiti) un open stroke per l'uomo.

- Corretta tecnica dell'open stroke sul filo interno per 2 battiti; l'uomo deve supportare l'esecuzione della donna senza cambiamenti di filo.

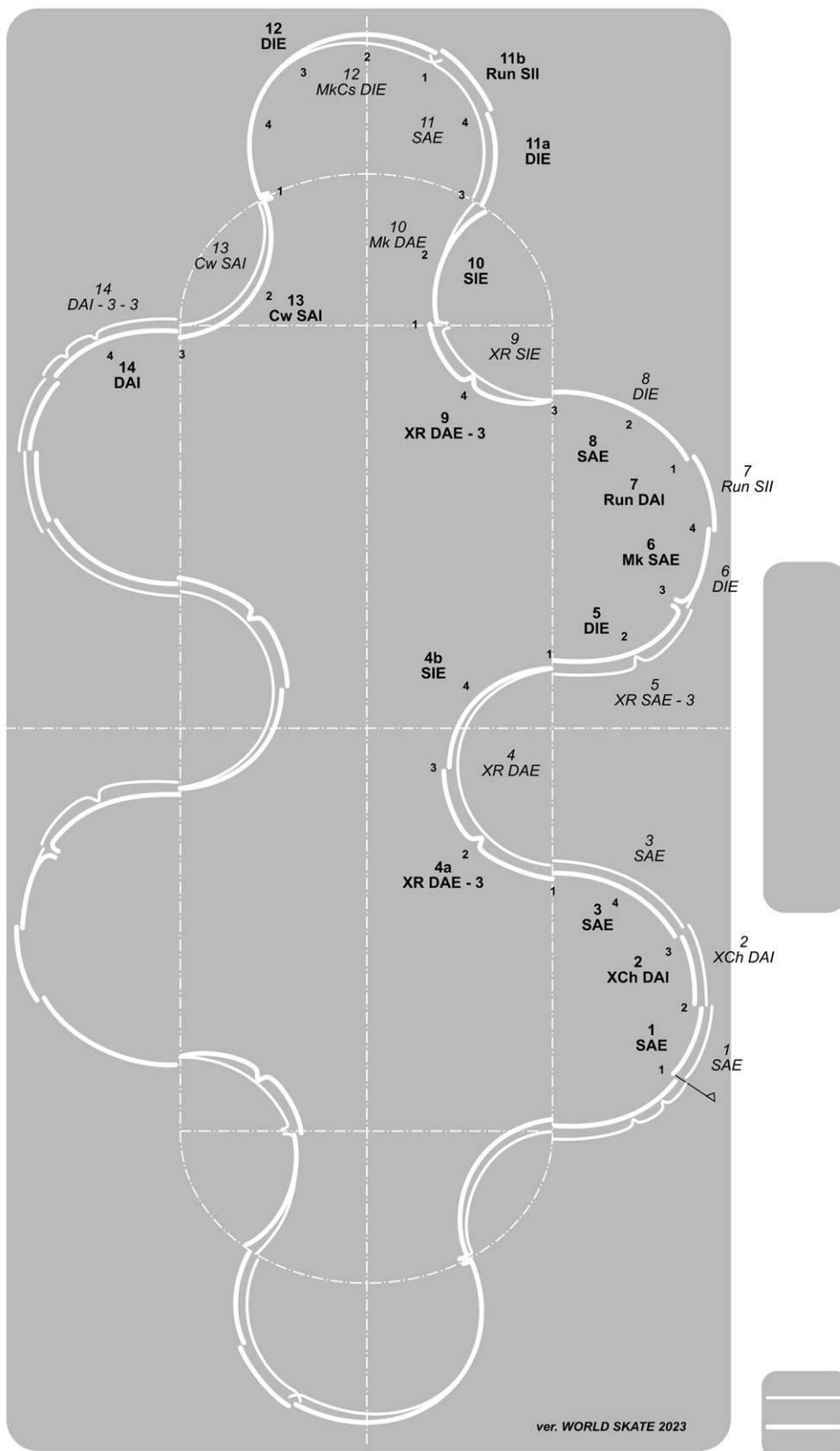
Per la coppia

- Porre attenzione al corretto posizionamento angolato dei piedi durante l'open stroke e al filo interno
- Attenzione alla posizione Foxtrot chiusa prima e dopo i Tre in preparazione della ripartenza;

Lista dei passi – Keats Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE					
Foxtrot	1	SAE		1	SAE
	2	XCh DAI		1	XCh DAI
	3	SAE		2	SAE
	4a	XR DAE*	4		1+ 1 XR DAE – Tre α: DII
Valzer	4b				2 SIE
	5	XR SAE – Tre α: SII	1+ 1		2 DIE
	6	DIE		1	Mk SAE
	7	Run SII		1	Run DAI
Valzer a Tango parziale	8	DIE		2	SAE
	9	XR SIE	2		1+ 1 XR DAE – Tre α: DII
Valzer a Tango parziale	10	Mk DAE		2	SIE
	11a	SAE	2		1 DIE
	11b				1 Run SII
Foxtrot	12	MkCs DIE*		4	DIE*
	13	Cw SAI		2	Cw SAI
	14	DAI - Tre - Tre	1 + ½ + ½		2 DAI*
* Il movimento della gamba libera è opzionale					

Schema – Keats Foxtrot Coppia



HARRIS TANGO (Coppia)

Musica:	Tango 4/4
Tempo:	100 battiti al minuto
Posizioni:	Esterna – Esterna Rovescia – Aperta - Chiusa - Promenade
Schema:	Obbligato

La danza inizia in posizione Esterna, con la donna alla destra dell'uomo.

La danza dovrebbe essere pattinata su forti fili con un controllo adeguato di coppia per consentire gli spostamenti tra le molteplici posizioni utilizzate durante la danza.

Passi 1 - 2, (1 battito ciascuno), sono rispettivamente per l'uomo un cross-roll avanti **XR DAE** (passo 1) seguito da un Cross chassè **XD DAI** (passo 2), per la donna un cross roll indietro **XR SIE** e un Cross chasse **XA DII** dovrebbero essere puntati verso l'asse longitudinale con i partner vicini e con i fianchi stretti.

Passo 3, **DAE** per l'uomo e **SIE** per la donna (entrambi di 4 battiti) finisce contro il lato lungo della barriera. Durante l'esecuzione di questo passo, i partner passano in posizione Esterna Rovescia (Tango reverse). Questo cambio di posizione dovrebbe iniziare sul 3° battito e terminare sul 4° battito. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passi 4 - 5, inizia con un **XR SAE**, **XCh DAI** (per l'uomo) e **XR DIE**, **XCh SII** (per la donna) dovrebbero inizialmente puntare contro il lato lungo della barriera e diventare paralleli a questa sul passo 5 con i partner in posizione Esterna rovescia (Tango reverse).

Passi 7 - 8 - 9, **XR DAE Rk** (1+1 battiti), **XR SIE** (1 battito), **XCh DII** (1 battito) per l'uomo e **XR SIE** (2 battiti), **MK DAE** (1 battito), **XCh SAI** (1 battito) per la donna, dovrebbero essere eseguiti con i partner che rimangono in posizione Tango, con i piedi chiusi e senza alcuna separazione dei fianchi dei pattinatori.

Passo 10 **SIE** per l'uomo, e **DAE** per la donna (4 battiti) inizia con i partner in posizione Tango. Durante l'esecuzione di questo passo i partner assumono la posizione Esterna Rovescia iniziando lo spostamento sul 3° battito e concludendolo sul 4°. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passi 11 - 12, **XR DIE**, **XCh SII** (per l'uomo) e **XR SAE**, **XCh DAI** (per la donna) sono pattinati in posizione Esterna rovescia con i partner che dovrebbero rimanere chiusi e vicini.

Passo 13 **DIE** per l'uomo, e **SAE** per la donna (4 battiti) inizia con i partner in posizione Esterna rovescia. Questo passo completa il lobo che dovrebbe finire puntando contro l'asse longitudinale. Durante l'esecuzione di questo passo i partner assumono la posizione Esterna (tango) iniziando lo spostamento sul 3° battito e concludendolo sul 4°. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Il passo 14 **XR SIE** per l'uomo (due battiti), **XR DAE-Tre** (1+1 battiti) per la donna inizia in direzione della linea mediana della pista, con i partner in posizione Esterna rovescia. Il Tre della donna è eseguito sul secondo battito e dovrebbe essere ruotato dolcemente e non saltato.

Il passo 15 (2+2 battiti: tot 4) **MK DAE SW** per l'uomo e **SIE Sw** per la donna è pattinato in posizione Chiusa. Il tempo dello swing della gamba libera è opzionale.

Passo 16 SAE per l'uomo e **Cw DAI** per la donna (1 battito), su questi passi la coppia pattina in posizione Aperta (Foxtrot). Attenzione al Cw dall'indietro all'avanti per la donna che dovrebbe essere eseguito con i piedi vicini. La coppia dovrebbe restare chiusa durante il cambio di posizione.

I passi 16-17 -18 e 19 descrivono un lobo che inizia contro il lato lungo della barriera alla barriera e finisce contro l'asse longitudinale. Durante questi passi la coppia mantiene la posizione Foxtrot. I passi 16-17 sono di un battito ciascuno e i passi 18 e 19 di due battiti.

Passo 20 SAI Sw (2+2 battiti: tot 4) per l'uomo, **DAE Sw** per la donna, dovrebbe essere puntato fortemente contro l'asse longitudinale su fili chiari. Il tempo dello swing della gamba libera su questo passo è opzionale.

Passo 21 MK chiuso DII per l'uomo e **Mk chiuso SIE** per la donna (4 battiti) sono eseguiti al top del lobo con i piedi chiusi e le gambe libere che terminano davanti al corpo dopo la rotazione del Mk chiuso. Questi Mk chiusi dovrebbero essere eseguiti lisci e non saltati su fili definiti con i partner che rimangono chiusi e affiancati durante le rotazioni.

Passi 22 a, b e c, Cw SAE, Ch DAI, SAE (per l'uomo) e **Passo 22 Cw DAI-Tre** (per la donna) dovrebbero essere eseguiti come segue:

Per la donna Il passo 22 (1+5 battiti: tot 6 battiti) è così suddiviso:

- 1° battito del passo 22: **Choctaw DAI** in posizione Aperta (Foxtrot);
- 2° battito del passo 22: **Tre** che dovrebbe essere eseguito liscio e non saltato (da un DAI a un DIE) in posizione Tango, assumendo un filo esterno per 5 battiti.

Per l'uomo Il passo 22 (1+1+5: tot 6 battiti) è così suddiviso:

- **passo 22 a** un **Choctaw** con la coppia in posizione Foxtrot su un filo **SAE** (1 battito);
- **passo 22 b** uno **Chasse DAI** (1 battito);
- **passo 22 c** un **SAE** (4 battiti) in posizione Tango. Questo lobo comincia contro il lato lungo della barriera e finisce contro l'asse longitudinale.

Attenzione alla vicinanza e alla correttezza della posizione dei pattinatori durante l'esecuzione di questo lobo. Il movimento della gamba libera durante il Tre della donna è opzionale.

Sezione 1

1. **Passo 7 XR DAE Rk** (per l'uomo) (1+1 battiti) e **Passo 7 XR SIE** (per la donna) (2 battiti):

Per l'uomo:

- Corretta tempistica del passo per la corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto), immediatamente sulla primo battito
- **ROCKER** : la rotazione deve iniziare su un chiaro filo esterno e girato sul 2° battito con una cuspide evidente.
- Nessuna deviazione dal filo esterno e nessuna variazione dell'inclinazione del corpo durante il rocker.

Per la donna:

- Corretta esecuzione tecnica del Xroll della donna su un filo esterno (non piatto) immediatamente sul primo battito.
- Nessuna deviazione dal filo esterno.

Per entrambi:

- Questi passi dovrebbero essere eseguiti con i partner che rimangono in posizione Tango, con i piedi ravvicinati e senza alcuna separazione evidente della coppia ai fianchi.

2. **Passo 11 XR DIE** (1 beat) - **12 XCh SII**(1 beat) per l'uomo e **Passo 11 XR SAE**(1 battito) - **12 XCh DAI**(1 battito) per la donna:

- Tempistica corretta dei passi.
- Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) con un cambio della linea del corpo.
- Corretta esecuzione tecnica del XCH con i piedi chiusi (non larghi) e paralleli
- Durante questi passaggi, i partner devono rimanere vicini e affiancati.

3. **Passo 14: XR SIE** per l'uomo (2 battiti) e **XR DAE Tre** per la donna (1+1 battiti)

Per l'uomo:

- Tempo corretto del passo (2 battiti).
- Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) con un cambio della linea del corpo
- Nessuna deviazione dal filo esterno.

Per la donna:

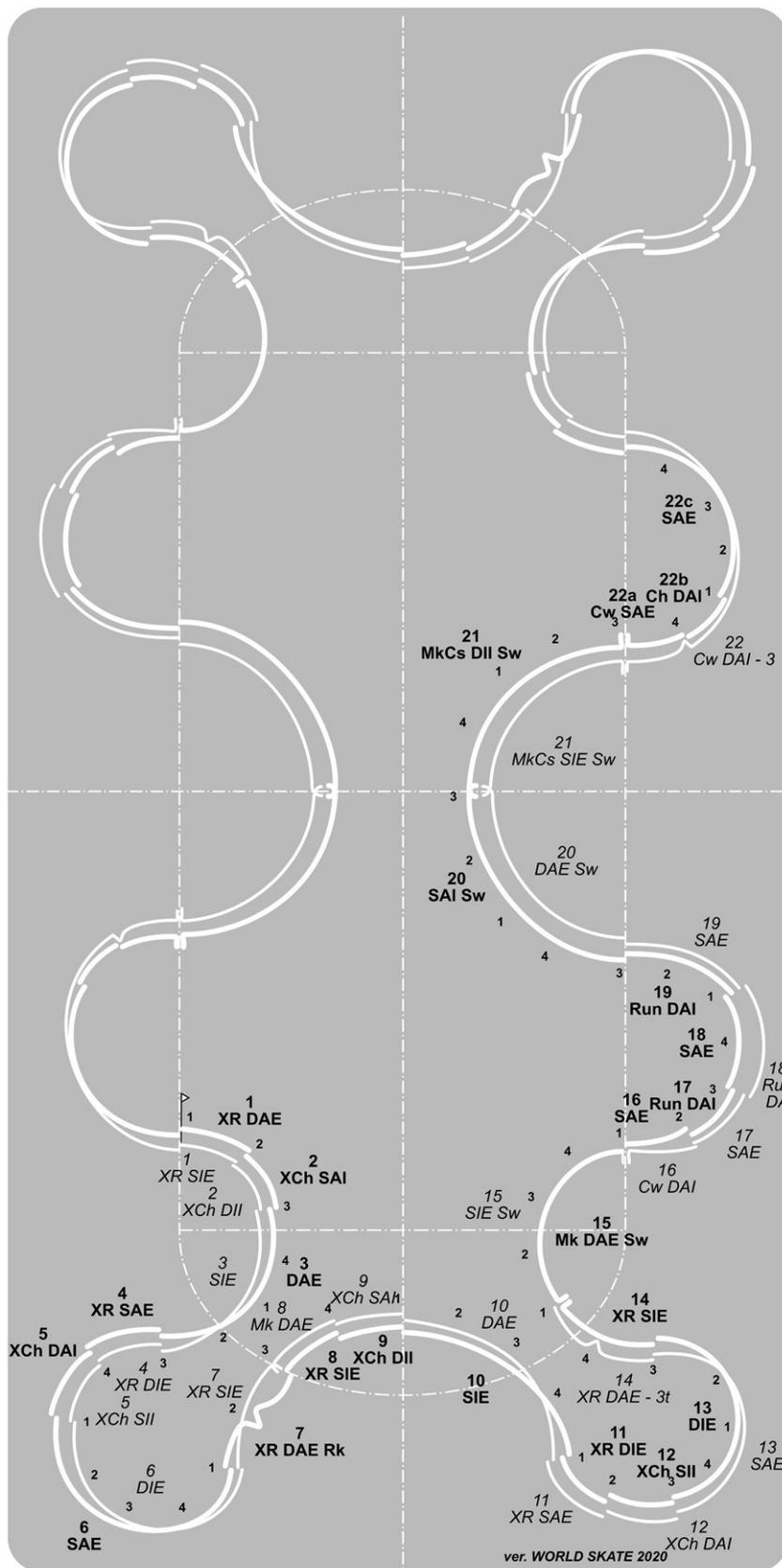
- Tempo corretto del passo (1+1 battiti).
- Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) con un cambio dell'inclinazione del corpo seguito dal Tre sul 2°battito.
- Nessuna deviazione dal filo durante il Tre.
- Durante queste passi, i partner devono rimanere vicini.

4. **Passo 21:MK chiuso DII** (4 battiti) per l'uomo e **MK chiuso SIE** (4 battiti) per la donna:

- Tempo corretto del passo (4 battiti).
- Corretta esecuzione tecnica del Mohawk chiuso e del piazzamento del piede sulla pista.
- La nuova gamba libera deve essere estesa davanti mentre il piede pattinante assume immediatamente il filo richiesto.
- Nessuna deviazione dal filo.
- **Durante queste passi, i partner devono rimanere vicini.**

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Esterna	1	XR SIE		1		XR DAE
	2	XCh DII		1		XCh SAI
Vedi note	3	SIE		4		DAE *
Esterna rovescia	4	XR DIE*		1		XR SAE
	5	XCh SII		1		XCh DAI
Vedi note	6	DIE*		4		SIE *
Esterna	7	XR SIE	2		1 + 1	XR DAE - Rk
	8	Mk DAE		1		XR SIE
	9	XCh SAI		1		XCh SDII
Vedi note	10	DAE*		4		SIE *
Esterna rovescia	11	XR SAE		1		XR DIE
	12	XCh DAI		1		XCh SII
Vedi note	13	SAE*		4		DAE *
Esterna	14	XR DAE - Tre	2		1 + 1	XR SIE
	15	SIE - Sw*		4		Mk DAE - Sw
Chiusa	16	Cw DAI		1		SAE
	17	SAE		1		Run DAI
	18	Run DAI		2		SAE
	19	SAE		2		Run DAI
	20	DAE - Sw*		4		SAI - Sw*
Promenade	21	MkCs SIE*		4		MkCs DII *
Aperta	22a	Cw DAI - Tre*	1 + 5		1	Cw SAE
	22b				1	Ch DAI
Esterna	22c				4	SAE *

* Il movimento della gamba libera è opzionale



DENCH BLUES (Coppia)

Musica:	Blues 4/4
Tempo:	138 battiti al minuto
Posizioni:	Esterna parziale - Chiusa - Esterna parziale rovescia - Aperta
Schema:	Obbligato

Passo 1 XR DAE per l'uomo e **XR SIE** per la donna (1 battito ciascuno) inizia in posizione Esterna parziale ed è seguito dal **passo 2 SAI** un progressivo per l'uomo, e un **XA DII** per la donna (1 battito ciascuno) pattinato in posizione Chiusa.

Il passo 1 inizia puntando contro l'asse longitudinale e il passo 2 curva per finire parallelo ad esso.

Passo 3 DAE, una spinta per l'uomo e **SIE** una spinta per la donna (2 battiti) finisce contro il lato lungo della barriera iniziando in posizione Chiusa e assumendo la posizione Tango parziale per preparare l'inizio del passo 4.

Passo 4 XR SAE-Tre per l'uomo (2 battiti), che esegue un Cross-roll sul primo battito in posizione Esterna Parziale Reverse seguito da un Tre sul secondo battito mentre la donna esegue **Passo 4a XR DIE** (1 battito) e **Passo 4b XCh SII** (1 battito). Il passo 4 inizia in posizione Tango parziale e quando l'uomo esegue il Tre, la coppia assume la posizione Aperta (Foxtrot), puntando verso il lato lungo della barriera. La coppia rimane in posizione Foxtrot fino al passo 16.

Passo 5 DIE (4 battiti) è una spinta che curva per finire perpendicolarmente all'asse longitudinale seguita dal **Passo 6 Mk-SAE** (2 battiti) che continua a curvare in direzione del centro della pista. Il movimento della gamba libera in questo passo è facoltativo.

Passo 7 XR-DAE -Sw (2+ 2 battiti) è un forte filo esterno che inizia contro il centro della pista e finisce verso il lato corto della barriera. Questo passo deve intersecare l'asse longitudinale con uno Swing della gamba libera in avanti sul terzo battito.

Passo 8, SAE (2 battiti), dà inizio a un grande lobo che parte contro il lato corto e curva verso il lato lungo della barriera, seguito dal **passo 9 DAI** un progressivo (1 battito), dal **passo 10 SAE** (1 battito), e **passo 11 DAI** un progressivo (2 battiti) pattinato su una curva che finisce contro l'asse longitudinale, permettendo l'esecuzione del passo seguente (Passo 12). Il tempo di questi passi dovrebbe essere eseguito con accuratezza.

Passo 12 SAI e **Passo 13 CW chiuso DIE** (2 battiti ciascuno), formano un choctaw chiuso e la curvatura di questi passi dovrebbe essere di uguale ampiezza. Passo 12 dovrebbe essere puntato in direzione dell'asse longitudinale e passo 13 contro il lato lungo della barriera. Durante l'esecuzione del choctaw il piede destro che diventerà portante, dovrebbe essere piazzato all'esterno del piede sinistro su un forte filo esterno e la gamba libera deve concludere la spinta in avanti. La coppia dovrebbe restare chiusa durante l'esecuzione del CW, senza separazioni.

Passo 14 XR SIE (4 battiti), va verso l'asse longitudinale e poi curva per finire contro il lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera in questo passo è facoltativo.

I **passi 15 Cw DAI** (2 battiti), in direzione del lato lungo della barriera, dovrebbe essere piazzato chiuso al piede sinistro, con i partner che devono rimanere vicini.

Il **passo 16a SAE** (1 battito), **16b Ch DAI** (1 battito) e **passo 17 SAE** (2 battiti) per l'uomo, continua la curva per finire contro l'asse longitudinale mentre la donna simultaneamente pattina il **Passo 16 SAE Tre** (1+1 battiti) e **Passo 17 DIE**. La coppia sul passo 17 assume la posizione Chiusa.

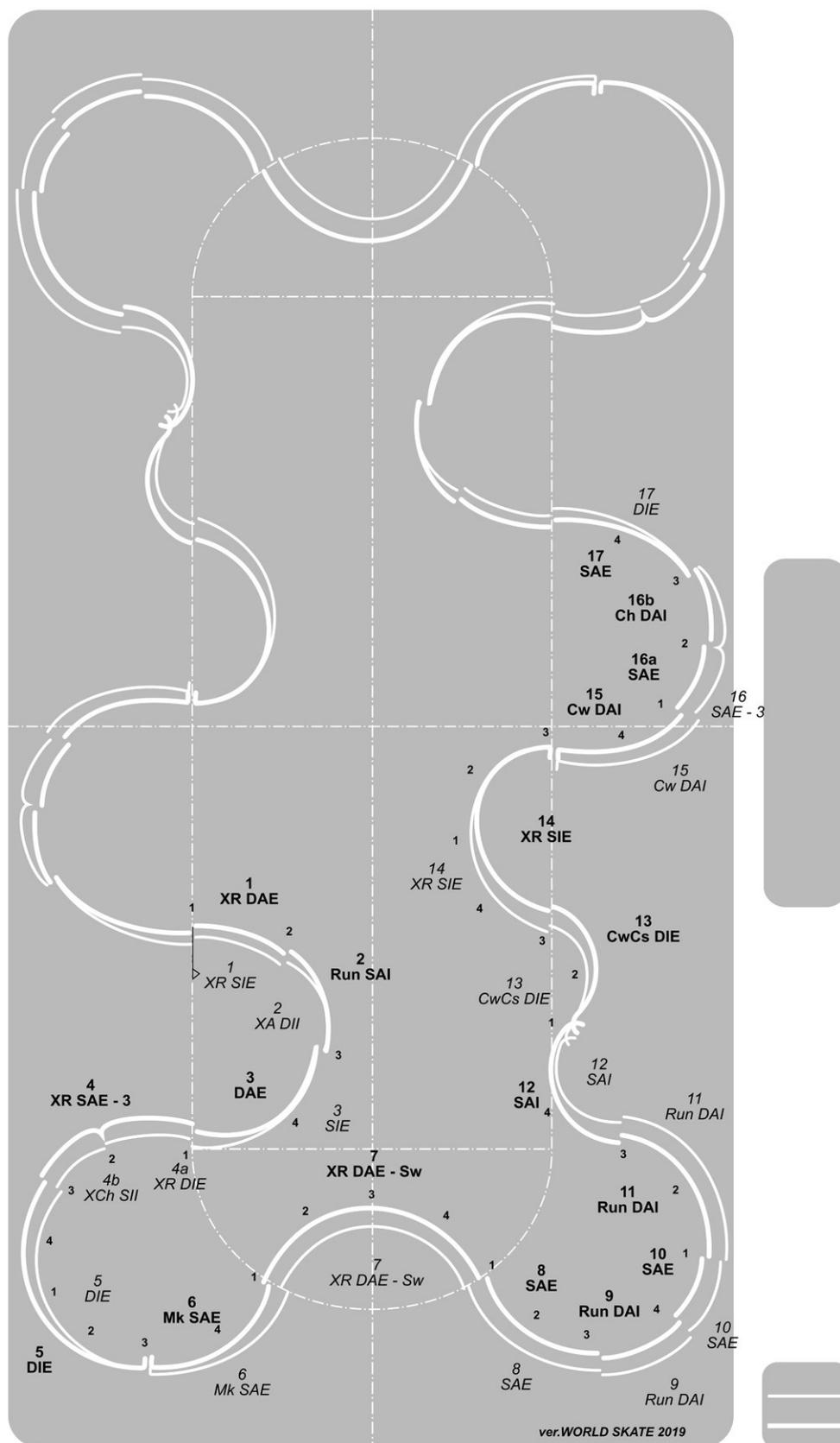
Key points – Dench Blues coppia

Sezione 1

1. **Passo 5 DIE** (4 battiti) e **6 Mk SAE** (2 battiti):
 - Corretta tecnica esecutiva del passo 5 (per 4 battiti), senza deviazioni da filo esterno.
 - Corretta tecnica esecutiva del passo 6 Mk SAE e del tempo richiesto, con piedi vicini al momento dell'appoggio e linea del corpo adeguata.
 - La posizione di coppia dovrebbe essere chiusa senza alcuna separazione.
2. **Passo 7 XR DAE SW** (2+2 battiti) e **8 SAE** (2 battiti) per entrambi:
 - Corretta tecnica esecutiva del XR sw, pattinato su un filo esterno per tutti e 4 i battiti (senza cambiamenti di filo alla fine del passo)
 - Corretta tecnica esecutiva della spinta e del tempo richiesto (passo 8)
 - La posizione di coppia dovrebbe essere chiusa senza alcuna separazione
3. **Passo 12 SAI** (2 battiti) e **13 Cw DIE** (2 battiti) per entrambi:
 - Corretta tecnica esecutiva del passo 12 SAI (2 battiti), un profondo filo interno, senza deviazioni dal filo precedente.
 - Corretta tecnica esecutiva del Choctaw (Step 13) con attenzione al piazzamento del DIE con un marcato filo esterno finendo contro l'asse longitudinale.
 - La posizione di coppia dovrebbe essere chiusa senza alcuna separazione.
4. **Passo 16 SAE Tre** (1+1 battiti) per la donna:
 - Corretta tecnica esecutiva della spinta SAE (sul 1°battito).
 - Corretta tecnica esecutiva del Tre (sul 2° battito): il Tre deve evidenziare le cuspidi.
 - Senza deviazione dal filo esterno prima e interno dopo il Tre.
 - La posizione di coppia dovrebbe essere chiusa senza alcuna separazione.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE					
Chiusa	1	<i>XR SIE</i>		1	XR DAE
	2	<i>XA DII</i>		1	Run SAI
	3	<i>SIE</i>		2	DAE
	4a	<i>XR DIE</i>	1		XR SAE - Tre
	4b	<i>XCh SII</i>	1		
Aperta	5	<i>DIE *</i>		4	DIE *
	6	<i>Mk SAE</i>		2	Mk SAE
	7	<i>XR DAE - Sw</i>		2+2	XR DAE - Sw
2° SEZIONE					
Aperta	8	<i>SAE</i>		2	SAE
	9	<i>Run DAI</i>		1	Run DAI
	10	<i>SAE</i>		1	SAE
	11	<i>Run DAI</i>		2	Run DAI
	12	<i>SAI</i>		2	SAI
	13	<i>CwCs DIE</i>		2	CwCs DIE
	14	<i>XR SIE *</i>		4	XR SIE *
	15	<i>Cw DAI</i>		2	Cw DAI
	16a	<i>SAE - Tre</i>	1+1		SAE
	16b				Ch DAI
Chiusa	17	<i>DIE</i>		2	SAE

* movimento della gamba libera opzionale



MIDNIGHT BLUES (Coppia)

Musica:	Blues 4/4
Tempo:	88 battiti al minuto
Posizioni:	Promenade - Chiusa - Kilian- Kilian reverse - Tandem - Esterna - Esterna parziale - Aperta
Schema:	Obbligato

Il Midnight Blues è una danza che dovrebbe essere pattinata con fili forti, profondi e ginocchia piegate per cadenzare in modo lento e ritmico il blues. E' permesso alla coppia dare una personale interpretazione per valorizzare il carattere tipico del Blues con passi, movimenti delle gambe libere e posizioni/tenute che devono essere accentuati ed enfatizzati. La danza deve essere pattinata rispettando il disegno e la profondità dei lobi, come descritto dal diagramma

I passi 1 - 2 - 3 - 4 descrivono un lobo che dalla base-line va verso l'asse longitudinale, successivamente diventa parallelo ad esso con il passo 3 mentre con il 4 scende verso la barriera del lato lungo, in prossimità dell'asse trasverso.

La danza inizia con la coppia in posizione Promenade che pattina in modo speculare, **Passo 1 Cw SAI** per la donna e Choctaw **DAE** per l'uomo, **Passo 2** un **progressivo** per entrambi: **DAE** per la donna e **SAI** per l'uomo, di un battito ciascuno e in direzione del centro della pista.

Passo 3a (di un 1 battito): la donna esegue un **progressivo SAI** di ½ battito seguito da un Tre ruotato di ½ battito (sul conteggio "3" della musica) eseguito con il piede della gamba libera viene mantenuto incrociato rispetto la gamba portante (cross-foot-three). Durante il Tre della donna, la coppia assume momentaneamente la posizione Valzer (Chiusa)*.

Passo 3b (di un battito) per la donna è formato da un **mohawk DAE** di ½ battito seguito da un Tre ruotato di ½ battito durante il quale il piede della gamba libera viene mantenuto incrociato rispetto la gamba portante (cross-foot-three). Durante il Mohawk, la donna mantiene il legamento della mano destra con la sinistra dell'uomo che viene abbassata a livello dei suoi fianchi per assumere, al termine del Tre (passo 3b), la posizione Kilian reverse. L'uomo, sul passo **3**, effettua un **progressivo DAE** di un battito e mezzo (1 ½) richiamando la gamba libera in preparazione del Tre successivo di ½ battito (3b) durante il quale il piede della gamba libera viene mantenuto incrociato dietro rispetto la gamba portante (cross-foot-three).

Passi 4a - 4b per l'uomo sono così composti:

- passo **4a XD SIE** (di 3 ½ battiti) è un incrociato dietro SIE in cui l'uomo supera la donna incrociandone il tracciato e andando così ad assumere la posizione Kilian reverse. Durante i 3 ½ battiti dove la posizione della coppia trasla dalla Kilian reverse alla Tandem, viene eseguita un'elevazione della gamba libera, al termine della quale prepara il passo successivo (4b).
- passo **4b choctaw DAI** (½ battito), l'uomo, richiamando il piede sinistro libero in posizione "and" vicino al portante, effettua un cambio di posizione facendo scivolare la donna alla sua sinistra per assumere la posizione Valzer.

Il passo **4b** dell'uomo, simultaneo al cambio filo della donna di $\frac{1}{2}$ battito (passo 4), continua in direzione della barriera del lato lungo e dà inizio al lobo successivo.

Passo 4, la donna effettua un **XD SIE ~ I** (di 4 battiti totali), un incrociato dietro SIE durante il quale esegue per i primi tre battiti e mezzo ($3 \frac{1}{2}$) un'elevazione della gamba libera coordinata a quella dell'uomo (dove la posizione della coppia trasla dalla Kilian reverse alla Tandem) sul filo esterno, mentre sull'ultimo mezzo battito ($\frac{1}{2}$), un cambio filo in interno richiamando il piede destro libero in posizione "and" vicino al portante.

I passi 5 (SAE per l'uomo e DIE per la donna) e 6 (progressivo DAI per l'uomo e SII per la donna), da un battito ciascuno, si dirigono verso la barriera in posizione Chiusa, il 5 inizia dall'asse trasverso.

Il passo 7 (DIE ~ I - Tre per la donna e SAE ~ I - TRE per l'uomo) di sei battiti totali comprende un cambio filo sul terzo battito e un Tre sul quarto battito del passo; tale passo è diretto inizialmente verso l'asse longitudinale poi si porta parallelo ad esso ed infine verso la barriera del lato lungo della pista. Lo Swing delle gambe libere durante l'esecuzione del passo 7 è facoltativo.

Il passo 7 dura sei battiti totali ed è così suddiviso:

- 2 battiti su un filo esterno (DIE per la donna, SAE per l'uomo): tale passo inizia sul 1° battito con i partner in posizione Chiusa, sul 2° battito passano in posizione Esterna.
- 1 battito sul filo interno in posizione Esterna: sul 1° di tali battiti avviene il cambio filo da DIE ~ I per la donna e da SAE ~ I per l'uomo (corrispondente al battito 3 del passo).
- 3 battiti in esterno (nel primo di questi tre battiti, un Tre da DII a DAE per la donna e un Tre da SAI a SIE per l'uomo); il Tre è in corrispondenza del quarto battito del passo 7); la coppia assume, al termine di questo Tre, la posizione Chiusa (Valzer).

Il Passo 8, l'uomo pattina un **XS DII** incrocio avanti spinto (cross - stroke) mentre la donna un progressivo SAI (run) in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 9a per l'uomo è un **Wide step SII** di un battito, seguito da un **DIE (9b)** di 2 battiti e con un richiamo della gamba libera flessa di fianco all'interno della portante (Tuck).

La donna pattina sul **passo 9 un Wide step DAI - Tre** (per un totale di 3 battiti). L'wide step, di un battito, viene eseguito in direzione del lato lungo della barriera (coordinato con quello dell'uomo), il Tre sul secondo battito (del passo 9) su un filo DIE tenuto per 2 battiti con richiamo della gamba libera flessa di fianco all'interno della portante (Tuck) sull'ultimo di questi.

Al termine del Tre della donna, la coppia assume la posizione Kilian in direzione del lato lungo della barriera per porsi parallelamente ad essa durante l'esecuzione del Tuck.

Il passo 10 di un battito, per l'uomo è un **XS - SII** (incrocio avanti spinto) e un **Mk SAE** per la donna in posizione Chiusa.

Passo 11, l'uomo inizia il suo lungo passo (di nove battiti totali), così distribuiti:

- **dropped chase DIE** di un battito, sul primo battito del passo, che da parallelo al lato lungo si allontana da esso;
- **un Tre**, di un battito, sul secondo battito del passo, con gamba libera flessa avanti, si conclude in direzione del lato corto. La coppia, al termine del Tre, assume la posizione Aperta (foxtrot);
- **un Contro tre** da un DAI ad un DIE (DIE di 5 battiti totali), eseguito sul terzo battito del passo. Il contro tre, parallelo al lato corto si conclude con tenuta della gamba libera dietro in estensione. Il movimento della gamba libera, nei tempi successivi, è opzionale.

- Al termine del Tre della donna, la posizione dei pattinatori è frontale, mani in mano (la mano destra della donna legata alla sinistra dell'uomo e la sua sinistra con la destra dell'uomo) e spalle parallele.
- **Un cambio filo** in DII sull'ottavo battito (8) in interno per un battito e mezzo (1 ½), effettuato con uno swing della gamba libera avanti. Durante il cambio filo in interno, l'uomo con la caviglia sinistra sostiene la caviglia sinistra della donna, accentuando il filo con un molleggio del ginocchio portante. Questo filo, che supera l'asse longitudinale, curva e si allontana da esso. L'uomo si trova alla destra della donna e, in una posizione affiancata, mantiene la posizione di mani nelle mani e spalle parallele alla partner.
- **una Volta interna** (Rocker da un DII ad un DAI) sull'ultimo mezzo (½) del battito nove in direzione della barriera del lato lungo.

Passo 11a, la donna effettua un progressivo **DAI**, di un battito.

Il passo 11b (2 battiti) è un **dropped chasse SAE** (di 1 battito) effettuato con un richiamo della gamba libera flessa avanti, in posizione Foxtrot), seguito da un Tre (di 1 battito) che si conclude con la gamba libera in estensione dietro simultaneamente al contro tre dell'uomo. Il passo 11b si conclude in SII parallelamente al lato corto della barriera e la coppia assume, al termine del Tre della donna e il contro tre dell'uomo, la posizione Promenade.

Sul **passo 11c** di 6 battiti totali, la donna esegue:

- sul 1° battito del passo: un **dropped chasse DIE**;
- sul 2° battito: **un Tre** (da un DIE ad un DAI) che si conclude su un filo interno tenuto per tre battiti. Durante il Tre, la gamba libera viene avvicinata rispetto alla portante e successivamente allungata dietro. Durante il filo DIE della donna, il braccio sinistro dell'uomo e il destro della donna (legati l'un l'altra), si sollevano per dare la possibilità alla donna di eseguire il Tre sotto il medesimo legamento, assumendo quindi al termine di questo, la posizione frontale rispetto all'uomo con mani in mano.
- Sul 5° battito del passo 11c (corrispondente all'ottavo battito del passo 11 dell'uomo), la donna pattina **un cambio filo da un DAI ad un DAE** sul 5° battito e mantenendolo per un battito e mezzo (1 ½), con una flessione della gamba libera dietro. Durante il cambio filo in esterno e la flessione della gamba libera dietro, la donna, spostandosi alla destra rispetto all'uomo, appoggia la caviglia sinistra sulla caviglia sinistra dell'uomo, accentuando il filo con un molleggio del ginocchio portante e portandosi parallelamente all'asse trasverso. In questo passaggio la donna si trova alla destra dell'uomo e, in posizione affiancata mantiene la posizione di mani nelle mani con il partner.
- Sull'ultimo ½ battito del passo 11c, la donna esegue una **Volta DAE** di mezzo (½) battito, (Rocker da un DAE ad un DIE corrispondente alla Volta dell'uomo, battito nove del passo 11), mantenendo la posizione assunta di mani in mano.

Passo 12 è per l'uomo una spinta **SAE - Tre**, di due battiti.

Passo 12 a, per la donna, (tot 1 ½), è un incrocio avanti (XA SII) sinistro indietro interno di un battito seguito da un doppio Tre (da un SII a SAE a SII: ¼ + ¼) a cui segue il **passo 12b**, uno **chasse DIE** di ½ battito. Durante questo passo la donna gira i due Tre sotto il legamento della sua mano destra unita alla sinistra dell'uomo (mentre l'altro braccio rimane legato all'altezza dell'addome con quello del partner) e assumendo, al termine dei Tre, momentaneamente la posizione Aperta in DIE.

Passo 13: l'uomo esegue, una **spinta DIE** di due battiti, in posizione Chiusa (valzer), e un **Mohawk SAE, passo 14** di due battiti, dove la coppia assume con tale passo, la posizione Aperta. La direzione del passo è, da parallela alla barriera, verso l'asse longitudinale.

Passo 13a la donna, pattina un **Mk SAE** di 1 battito seguito dal **passo 13b** uno **chasse DAI** di 1 battito e dal **passo 14 SAE**, una spinta (stroke) di 2 battiti.

Sul passo 15, la donna pattina un **XRoll - DAE - Swing** di quattro battiti. La sua gamba libera oscilla avanti al terzo battito ed è mantenuta avanti anche sul quarto del passo. L'uomo pattina un **XRoll - DAE - Tre** di quattro battiti. Il suo Tre si esegue sul secondo battito del passo con gamba libera vicina alla portante e si estende dietro in linea con il tracciato al terzo battito coordinato con lo swing della donna. La posizione della coppia, alla conclusione del Tre dell'uomo, è Esterna parziale reverse (Tango Parziale Reverse). Questo passo va inizialmente verso l'asse longitudinale per allontanarsi infine da esso e scendere verso la barriera del lato lungo in prossimità dell'asse trasverso.

Passo 16 è un **SAE - Tre** per la donna (due battiti) passando dalla posizione Aperta alla posizione Esterna sul Tre. Il Tre si esegue sul secondo battito del passo.

L'uomo pattina un **choctaw SAE, passo 16a**, in posizione Aperta ed uno cross chasse **XCh DAI, passo 16b**, in posizione Esterna (tango).

La donna sul **passo 17** esegue un **DIE** e l'uomo un **SAE** per due battiti sul filo esterno per entrambi. Il passo 17, da parallelo alla barriera, curva in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 18a (XRoll DAE) - **18b** (XD SAI - Ina Bauer - Tre):

l'uomo effettua un cross roll XRoll su un DAE, passo **18 a** (1 battito), in posizione Esterna, seguito dal passo **18b** (2 battiti totali) formato da:

- un cross dietro XD SAI di un battito con estensione della gamba libera in avanti dove la posizione assunta dalla coppia trasla in posizione Aperta;
- Ina Bauer* (per 1 ½ battiti) in posizione Tandem;
- un Tre (di ½ battito) ruotato sul piede SAI (ad un SIE) mantenendo entrambi i piedi in appoggio a terra in cui la coppia assume la posizione Kilian.
- La donna sul **Passo 18** (XRoll SIE - Tre - Ina Bauer – Tre, di 4 battiti totali) pattina:
- un cross roll indietro XRoll SIE (corrispondente al 18a dell'uomo) di un battito in posizione Esterna ;
- un Tre (da un SIE ad un SAI, di un battito), corrispondente al 18b dell'uomo con estensione della gamba libera in avanti in una momentanea posizione Aperta;
- Ina Bauer* (per 1 ½ battiti) in posizione Tandem, in cui la direzione della I.Bauer è verso l'asse longitudinale per portarsi parallelamente ad esso e quindi verso il lato lungo della barriera);
- un Tre (di ½ battito) ruotato sul piede SAI (ad un SIE) mantenendo entrambi i piedi in appoggio a terra in cui la coppia assume la posizione Kilian.
- *Ina Bauer: il peso del corpo su entrambi i piedi in appoggio a terra con piede/filo sinistro (SAI) in avanti interno e gamba corrispondente in piegamento; il piede/filo destro (DII) appoggiato all'indietro in direzione opposta rispetto al sinistro con gamba in estensione. I tracciati dei piedi sono diversificati.

Passo 19 di (1 ½ battiti) è composto da un **XS DII**, incrocio avanti spinto (cross 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 da un rapido **Wide step SII** (di ½ battito) **passo 20**.

Passo 21 l'uomo pattina una spinta **DIE** per un totale di 4 battiti mentre la donna una spinta **DIE** per un battito seguito da **due rapidi Tre**, da un DIE a DAI a DIE da mezzo battito ciascuno ($\frac{1}{2}$), seguiti da un'elevazione della gamba libera avanti. La rotazione dei Tre della donna avviene sotto il legamento della sua mano sinistra unita a quella dell'uomo. Al termine della rotazione dei Tre della donna, la posizione assunta dai pattinatori è kilian e con un leggero passaggio in posizione Tandem in preparazione al passo successivo.

Passi 22 - 23 - 24: un mohawk SAE (22), DAI (23 progressivo), SAE (24 progressivo), di un battito ciascuno che da contro la barriera del lato corto, curva allontanandosi da questa. La coppia è in posizione Kilian.

Passo 25, progressivo **DAI ~ E - Tre - Tre** - di (9 battiti), per l'uomo si compone:

- **di un progressivo (run) DAI** di un battito in posizione Kilian;
- **un cambio filo** in esterno in DAE (da un DAI a DAE) eseguito sul 2° battito del passo in cui la coppia assume la posizione Chiusa (Valzer).
- Il filo esterno **DAE** mantenuto per un totale di 4 battiti, durante i quali, l'uomo effettua un'inclinazione avanti del busto sul 4° battito del passo, coordinata al "**layback**" della donna, in posizione Esterna (tango), movimento delle gambe libere opzionale. La postura tra i partner deve essere affiancata.
- **un Tre** (da un DAE a un DII) di 1 battito in posizione Chiusa (Valzer) sul 6° battito del passo;
- **un Tre** (da un DII a un DAE) di 1 battito in posizione Esterna reverse sul 7° battito del passo. Il filo esterno viene mantenuto dal battito 7 al battito nove del passo.

Durante i Tre, l'uomo fa traslare la partner dal suo lato destro, di fronte e poi alla sua sinistra in posizione esterna reverse. Sugli ultimi 2 battiti del passo 25 dell'uomo (corrispondenti al passo 25b della donna), la posizione assunta dalla coppia è Chiusa (valzer).

Passo 25a per la donna si compone di 7 battiti:

- un **progressivo DAI** di un battito;
- un **DAI - Rocker**, (da DAI a un DII) sul 2° battito del passo che incrocia il tracciato dell'uomo e termina in posizione Chiusa (Valzer);
- un "**Layback**" sul 4° battito del passo, in posizione Esterna (tango), con la posizione del dorso della donna in flessione dietro. Il movimento della gamba libera è opzionale.
- **Tre** DII (da DII a DAE) di un battito (sul 6° battito del passo) in posizione Chiusa (Valzer);
- **Tre** DAE (da DAE a DII) di un battito (sul 7° battito del passo) in posizione Esterna reverse.

Passo 25b per la donna, un **SIE** di due battiti in posizione Chiusa, è seguito da un **XR- DIE**, **passo 26a** di un battito in posizione Esterna reverse che punta verso l'asse longitudinale, e da un **cross chasse SII**, **passo 26b** di un battito, coordinato al **Tre** dell'uomo. La direzione del cross chasse della donna è verso la barriera del lato corto ed inizia con questo passo il cambio di posizione di coppia che passa ad una Kilian con il passo 27.

Passo 26 per l'uomo è un **XRroll SAE - Tre** di due battiti con un Tre sul secondo battito del passo. Il cross roll è in posizione Esterna reverse.

Passo 27: entrambi eseguono una spinta DIE (di un battito) in posizione Kilian che, puntando verso il lato corto della barriera, diventa parallelo ad esso con uno **XS SII** incrocio avanti spinto (cross- stroke), **passo 28**.

Passo 29 è una **spinta DIE** di un battito seguita da uno **chasse SII** , **passo 30**, di un battito.

Passo 31 è per la donna una **spinta DIE - swing** di quattro battiti con swing della gamba dietro sul terzo dove la coppia assume la posizione Aperta (foxtrot). Per l'uomo, **passo 31a**, è una **spinta DIE** di due battiti con estensione della gamba libera avanti, seguita dal **passo 31b**, un incrocio avanti (**XA SII**) effettuato sul terzo battito (del passo 31 della donna) con estensione della gamba libera dietro anche per il quarto e all'unisono con lo swing della donna. Sul passo 31b dell'uomo, la coppia assume la posizione Aperta.

La coppia conclude la danza in direzione dell'asse longitudinale preparando il 1° passo della danza (un choctaw DAE per l'uomo e un choctaw SAI per la donna) in posizione Promenade.

- Per l'esecuzione della danza obbligatoria, tale passo va ripetuto per tre (3) volte (all'inizio della danza, all'inizio del secondo giro e ripetuto come primo passo per la terza volta prima di effettuare l'uscita).

- Per l'esecuzione della danza, come elemento obbligato inserito nella Style dance, il primo passo va ripetuto per due (2) volte (all'inizio della danza e prima di effettuare l'uscita/ conclusione della danza stessa).

Legenda:

- **Tuck:** la gamba libera è tenuta flessa e chiusa con il piede a contatto con la gamba portante.
- **Piede Incrociato Tre (cross foot three):** Un Tre ruotato con il piede libero incrociato dietro al piede portante all'altezza del tallone.
- **Layback:** flessione dorsale dietro del busto.

SEZIONE 1:

1. **Passo 1: Choctaw SAI** (per la donna) e **choctaw DAE** (per l'uomo) in direzione dell'asse longitudinale: attenzione alla corretta tecnica esecutiva del Cw, fili rispettati e corretta posizione Promenade.
2. **Passi 3a - 3b**(donna) e **3** (dell'uomo): rispetto della tempistica richiesta ed esecuzione tecnica corretta dei passi **3a (SAI run - Tre)** e del **3b (mohawk DAE - Tre)** della donna con piedi delle gambe libere incrociati dietro ai piedi portanti. Il secondo Tre (DAE) della donna è coordinato **al Tre** dell'uomo (**DAE, passo 3**).
3. **Passo 7 (DIE ~ I - Tre** per la donna e **SAE ~ I - Tre** per l'uomo) di sei battiti totali. Attenzione al cambio filo sul tempo corretto (3° battito) e al Tre sul 4° battito. Lo Swing delle gambe libere durante l'esecuzione del passo 7 è facoltativo.
4. **Passo 11** di 9 battiti per l'uomo durante il quale effettua un **Tre** (sul 2° battito), un **Contro tre** (sul 3° battito), un **cambio filo** (sull'8° battito) su un filo interno che viene mantenuto per 1 ½ battiti in cui sostiene con la caviglia della gamba libera quella della donna. **Volta DII** di ½ battito alla fine del passo 11 (sul 9° battito). Attenzione al filo interno mantenuto prima e dopo la Volta.

Passo 11b-11c per la donna: tecnica corretta e tempistica rispettata in corrispondenza dei passi dell'uomo con un **Tre SAE** (coordinato al Contro tre dell'uomo) gambe libere all'unisono, un **Tre DIE** sotto il legamento del braccio, un **cambio filo** con appoggio della caviglia su quella del partner mantenendo il filo esterno per 1 ½ battiti e una **Volta esterna DAE** sull'ultimo mezzo (½) battito del passo 11c.

Attenzione alla tecnica esecutiva delle difficoltà richieste, al tempo e ai fili prescritti prima e dopo le difficoltà.

SEZIONE 2:

1. **Passo 12a: XA SII - Tre - Tre** (a SII) e **12b: Ch DIE** della donna: tecnica corretta dell'incrocio e dei tre a piedi stretti, rapida deve essere l'esecuzione dei due Tre da ½ battito così come lo chasse DIE sul conteggio "and" in preparazione del mohawk successivo SAE (passo 13a).
2. **Passo 18: XRoll - SIE - Tre - Ina Bauer** (per la donna) e **passo 18a - 18b XRoll DAE - XD SAI - Ina Bauer** (per l'uomo). Tecnica corretta dei passi richiesti, dei rispettivi fili e unisono di coppia durante l'esecuzione dei suddetti passi e della Ina Bauer in piegamento marcato con distensione della gamba destra su un filo DII
3. **Passo 25a per la donna** si compone:
 - un progressivo **DAI** di un battito;
 - un **DAI** sul primo battito del passo e **al Rocker**, (da DAI a un DII) sul 2° battito; attenzione al filo interno prima e dopo la volta e all'incrocio durante la stessa del tracciato dell'uomo. La coppia termina in posizione Chiusa;
 - un "Layback" sul 4° battito del passo, in posizione Esterna (tango), con la posizione del dorso della donna in flessione dietro. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 25, per l'uomo progressivo DAI ~ E, per l'uomo si compone:

 - di un progressivo(run) DAI di un battito in posizione Kilian;
 - un cambio filo in esterno (da DAI a DAE) eseguito sul 2° battito del passo in cui la coppia assume la posizione Chiusa.
 - Il filo esterno DAE mantenuto per un totale di 4 battiti, durante i quali, l'uomo effettua un'inclinazione avanti del busto sul 4° battito del passo, coordinata al

“layback” della donna, in posizione Esterna(tango), movimento delle gambe libere opzionale. La postura tra i partner deve essere affiancata. Attenzione al cambio filo, alle posizioni richieste e alla fluidità del movimento.

4. **Passo 25a** (per la donna): **DAI progressivo -Volta- layback -Tre (DII) - Tre (DAE)** e **Passo 25** (per l'uomo) **DAI run ~ DAE+ Tre (DII) - Tre (DAE)** di 9 battiti totali. Attenzione alla corretta esecuzione tecnica richiesta dei Tre (non saltati) per entrambi che deve essere a gambe vicine così come alle posizioni e agli spostamenti tra i partner durante la traslazione dei Tre.

SEZIONE 1 per i passi dal 5 - 15:

1. **Passo 7 DIE ~ I - Tre** per la donna e **SAE ~ I - Tre** per l'uomo (6 battiti totali):
 - Proprietà del tempo ed esecuzione tecnica del cambio filo sul 3° battito e al Tre sul 4° battito.
 - Corretta tecnica esecutiva del Tre per entrambi senza deviazione dal filo con linea corretta.
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere chiusa, senza separazioni.
2. **Passo 11 per l'uomo :**
 - **Tre (DIE-DAI)** sul 2° battito (del passo 11) tenuto per 1 battito, proprietà del tempo e dell'esecuzione tecnica;
 - **Contro tre(DAI-DIE)** sul 3° battito tenuto per 5 battiti, proprietà del tempo e dell'esecuzione tecnica;
 - Attenzione ai fili prima e dopo le rotazioni.
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere chiusa, senza separazioni.
3. **Passo 11:**
 - per l'uomo : RK** (½ battito) (DII-DAI)
 - Corretta tecnica esecutiva e del tempo richiesto del Rocker sull'ultimo ½ battito del passo. Attenzione al filo interno mantenuto prima e dopo la rotazione.
 - per la donna : RK** (½ battito) (DAE-DIE)
 - Corretta tecnica esecutiva e del tempo richiesto del Rocker sull'ultimo ½ battito del passo 11c. Attenzione al filo interno mantenuto prima e dopo la rotazione.
 - per entrambi:**
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere chiusa, senza separazioni
4. **Passo 12a: XA SII - Tre - Tre (1+ ¼ + ¼)** e **12b Ch DIE(½ battito) per la donna:**
 - Corretta proprietà del tempo dell'incrociato XA SII (1 battito) e dei due Tre rapidi (¼ + ¼) e proprietà del tempo sul passo 12bCH DIE (½ battito);
 - Corretta tecnica esecutiva dei due Tre veloci a piedi stretti e dello Chasse DIE con piedi chiusi e paralleli
 - Attenzione alla posizione della coppia che dovrebbe essere chiusa, senza separazioni

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI		PASSI DELL'UOMO	
1° SEZIONE						
Promenade	1	Cw SAI		1	Cw DAE	
	2	DAE		1	Run SAI	
* Vedi note	3a	Run SAI - Tre (Xpiede) *	½ + ½		1 ½	DAE -
* Vedi note	3b	Mk DAE - Tre (Xpiede)	½ + ½		½	Tre (Xpiede)
Kilian reverse a Tandem a	4a	XD SIE (elevazione gamba libera) -	3 ½ +		3 ½ +	XD SIE (elevazione gamba libera)
	Chiusa	4b	da SIE ~ I	½	½	CW DAI
Chiusa	5	DIE		1		SAE
	6	Run SII		1		Run DAI
Esterna a Chiusa	7	DIE ~ I - Tre (sul 4° battito)	2+1+3		2+1+3	SAE ~ I - Tre (sul 4° battito)
	8	Run SAI		1		XS DII
Kilian	9a	Wd DAI - Tre a:	1+2		1	Wd SII
	9b	DIE Tuck			2	DIE Tuck
Chiusa	10	Mk SAE		1		XS SII
Promenade Vedi note	11a	Run DAI	1		1+	DCh DIE
	11b	DCh SAE - Tre (a SII)	1+1		1+ 5+	Tre - Bk (a DIE)
	11c	DCh DIE - Tre (a DAI)	1+3			(vedi note)
		da DAI ~ E	1 ½ +		1 ½ +	da DIE ~ I (sull' 8° battito)
		da DAE - Rk (a DIE)	½		½	da DII - Rk (a DAI)
2° SEZIONE						
Promenade	12a	XA SII - Tre - Tre (a SII)	1 + ¼ + ¼		1+1	SAE - Tre
	12b	Ch DIE (sulla and")	½			
Chiusa	13a	Mk SAE	1		2	DIE
	13b	Ch DAI	1			
Aperta a Esterna Par. reverse	14	SAE		2		Mk SAE
	15	XR DAE - Sw	2+2		1+3	XR DAE - Tre
Aperta a Esterna	16a	SAE - Tre	1+1		1+	Cw SAE
	16b				1	XCh DAI
Chiusa	17	DIE		2		SAE
Esterna ad Aperta a Tandem a Kilian	18a	XR SIE -	1+		1	XR DAE
	18b	Tre (a SAI) -	1+		1+	XD SII -
		IB (SAI e DII) -	1 ½ +		1 ½ +	IB (SAI e DII)
	Tre (da SAI a SIE, con entrambi i piedi in appoggio)	½		½	Tre (da SAI a SIE, con entrambi i piedi in appoggio)	

	19	<i>XS DII</i>		1 ½		XS DII
	20	<i>Wd SII</i>		½		Wd SII
Vedi note a Kilian	21	<i>DIE</i>	1		4	DIE
		<i>Tre (α DAI)</i>	½ +			
		<i>Tre (α DIE)</i>	½ + 2			
	22	<i>Mk SAE</i>		1		Mk SAE
	23	<i>Run DAI</i>		1		Run DAI
	24	<i>SAE</i>		1		SAE
Kilian a Chiusa a Esterna (vedi note) Chiusa	25a	<i>Run DAI - Rk (α DII) -</i>	1 + 4		1 + 4	Run DAI ~ E-
		<i>Tre (α DAE) - Tre (α DII)</i>	1 + 1		1 + 3	Tre (α DII) - Tre (α DAE)
	25b	<i>SIE</i>	2			
Esterna rev. a	26a	<i>XR DIE</i>	1		1+1	XR SAE - Tre(α SII)
Aperta a Kilian	26b	<i>XCh SII</i>	1			
	27	<i>DIE</i>		1		DIE
	28	<i>XS SII</i>		1		XS SII
	29	<i>DIE</i>		1		DIE
	30	<i>Ch SII</i>		1		Ch SII
	31a	<i>DIE -</i>	2+		2+	DIE
Aperta a Promenade (passo 1)	31b	<i>Sw (sul 3° battito)</i>	2		2	XA SII

*Xpiede-Tre: Tre eseguito con il piede della gamba libera incrociato dietro alla portante

CITY BLUES (Coppia)

Musica:	Blues 4/4
Tempo:	88 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
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 Coppia**Sezione 1**

1. **Passo 5 DpCH SAI** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position" con piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno.
 - Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicina e senza alcuna separazione.
2. **Passo 6 SAE -SW** (2+2 battiti)
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza della spinta seguita da uno swing su un filo esterno con gamba libera tenuta dietro per 2 battiti e portata in avanti con uno swing sul 3° battito

- Senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing.
- Attenzione alla posizione dei pattinatori che dovrebbero essere vicina e senza alcuna separazione.

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

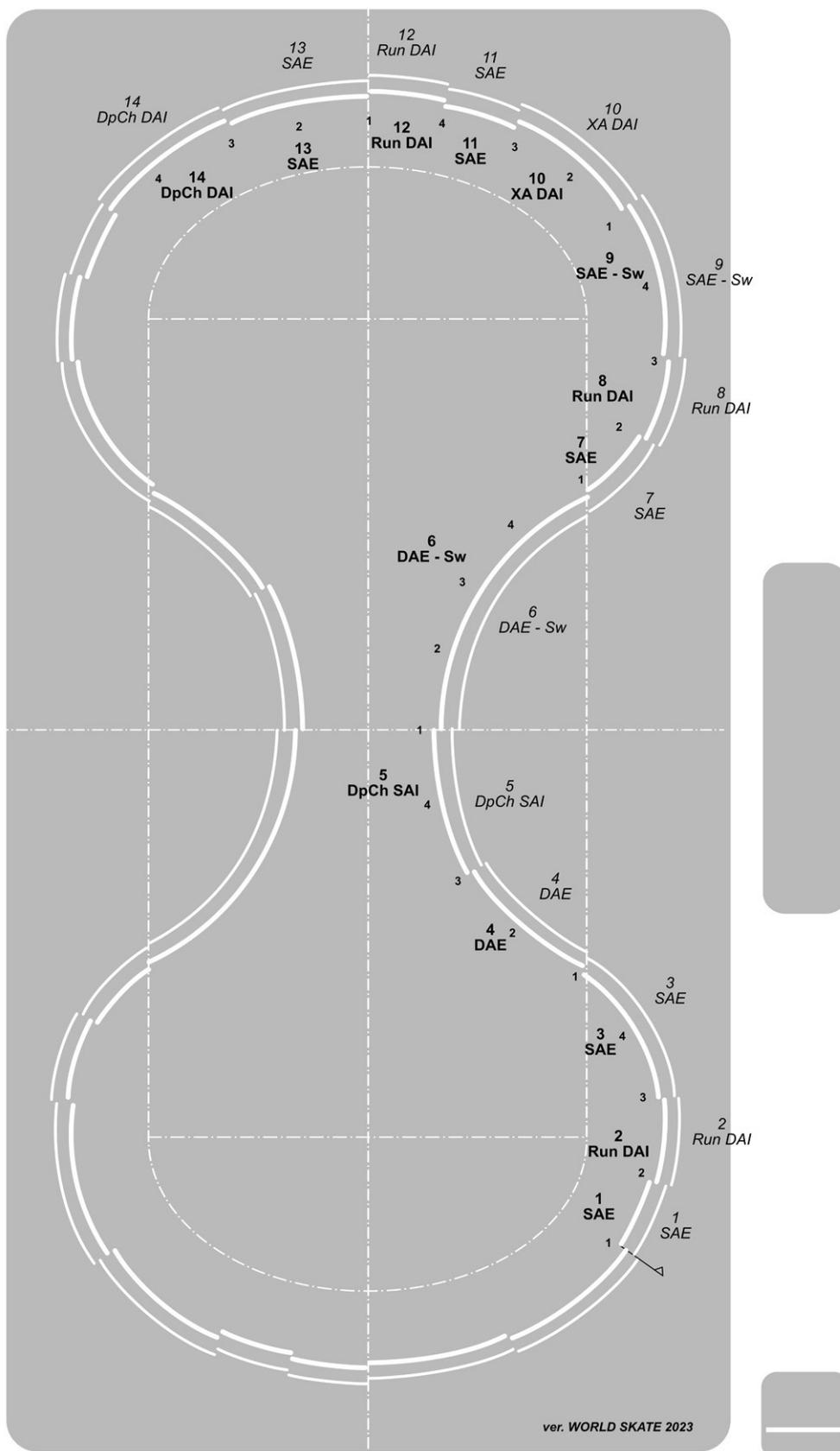
- Correttezza tecnica esecutiva del cross in front con piedi chiusi e paralleli; simultaneità di allungamento delle gambe libere dietro (per le coppie).
- Senza deviazioni dal filo interno
- Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza alcuna separazione

4. **Passo 14 DpCH DAI** (2 battiti):

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

Lista dei passi – City blues Coppia

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



RITMO BLUES (Coppia)

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

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

La danza inizia verso il lato lungo della 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.

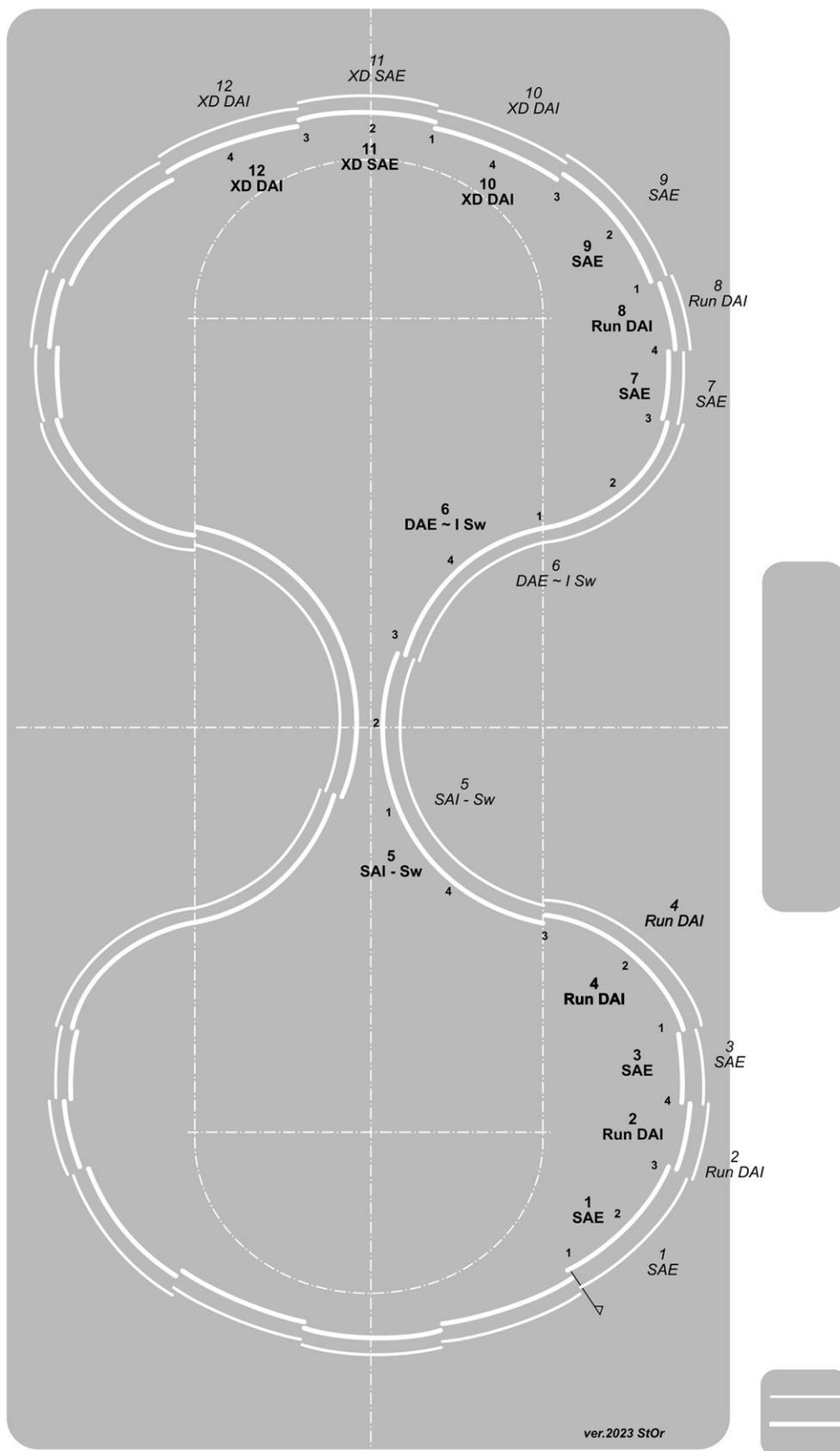
I passi 10 XD DAI, 11 XD SAE e 12 XD DAI (2 battiti ciascuno) sono tre incrociati indietro con gamba libera che si estende avanti dopo l'incrocio, disposti rispettivamente:

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

Sezione 1

1. **Passi : 4 DAI** (2 battiti) progressivo e **passo 5 SAI - Sw** (2+2: battiti 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;
 - attenzione al corretto cambio di inclinazione della coppia da un filo interno ad un ulteriore interno (dal passo 4 al 5) senza deviazioni dal filo previsto.
2. **Passo 6 DAE ~ I Sw** (2+2: 4 battiti 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 simultanea della coppia;
 - Attenzione allo Swing in avanti della gamba libera sul 3° battito eseguito simultaneamente al cambio filo e all'unisono delle gambe libere;
3. **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;
 - Attenzione alla simultaneità degli appoggi tra i partner, alla corretta inclinazione della coppia verso il centro pista e alla posizione stretta dei partner.
4. **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;
 - Attenzione alla simultaneità degli appoggi tra i partner, alla corretta inclinazione della coppia verso il centro pista e alla posizione stretta dei partner.

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



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

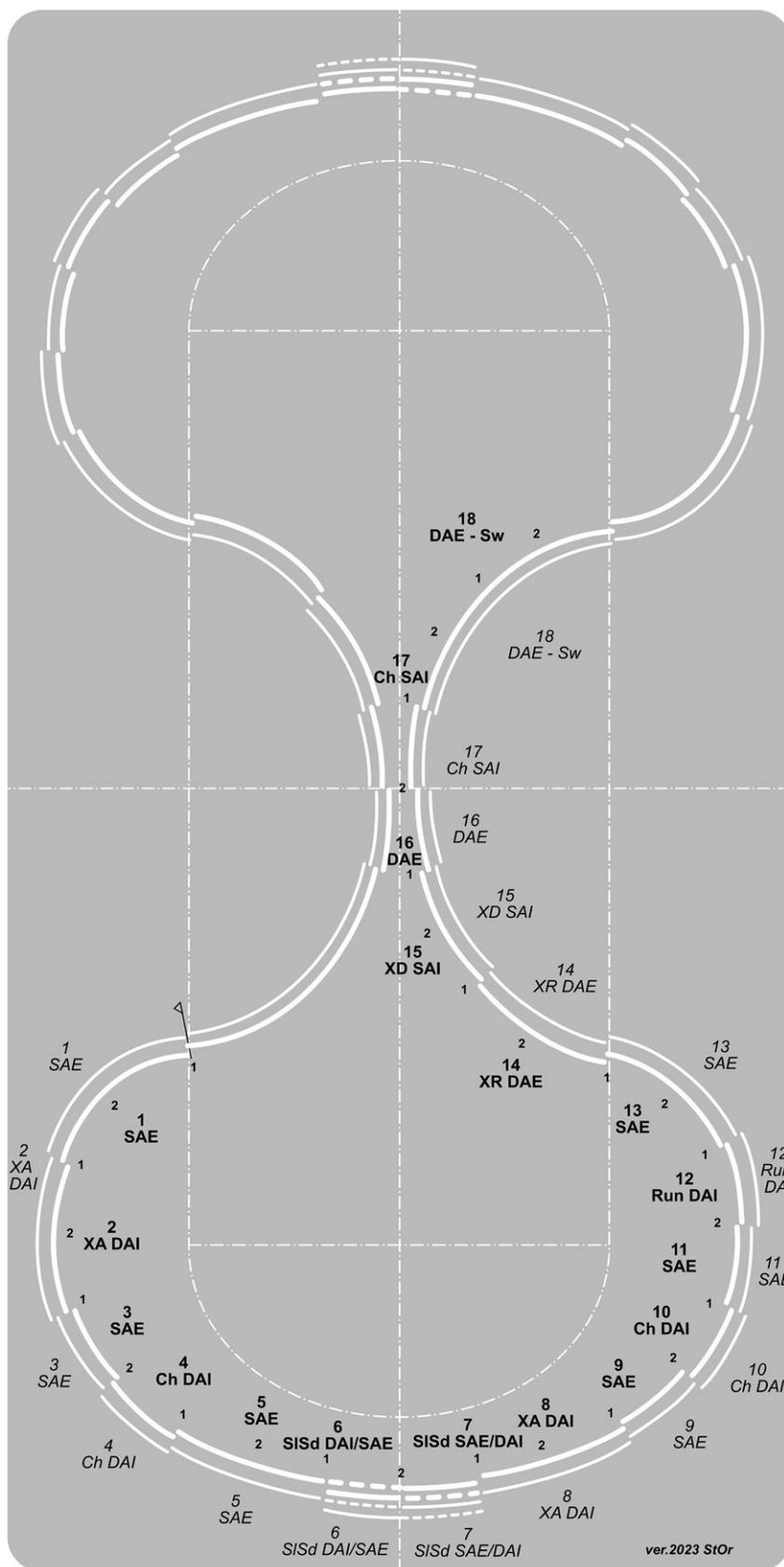
Key points- Denver Shuffle coppia

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.

Key points – Swing Foxtrot coppia

Sezione 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.
- 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.
- 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.
- 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

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 SIRE (per l'uomo) e DAE (per la donna)

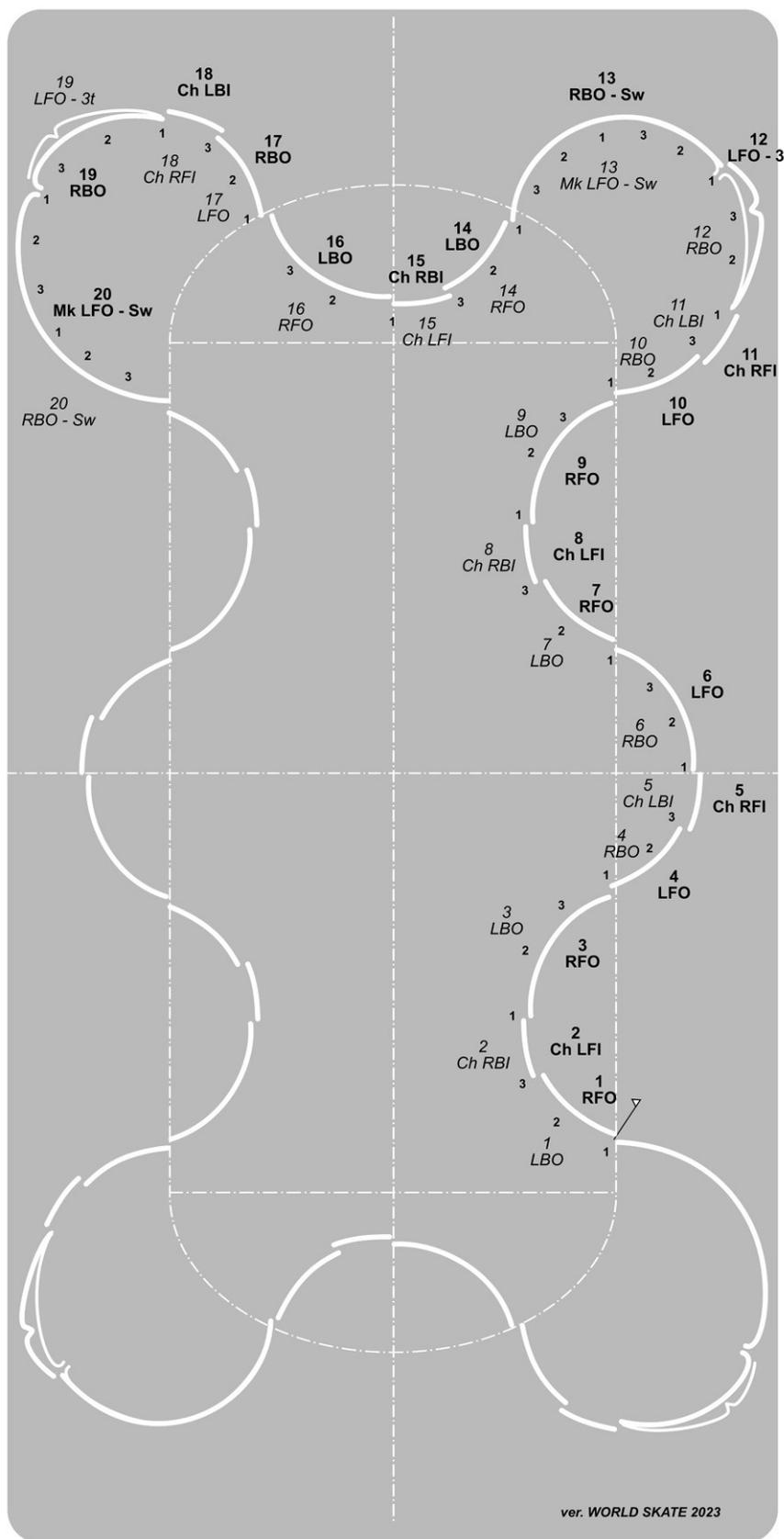
- Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 2 battiti per entrambi i partner; senza deviazioni o appiattimenti del filo;
- Attenzione al sincronismo dei pattinatori..

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.

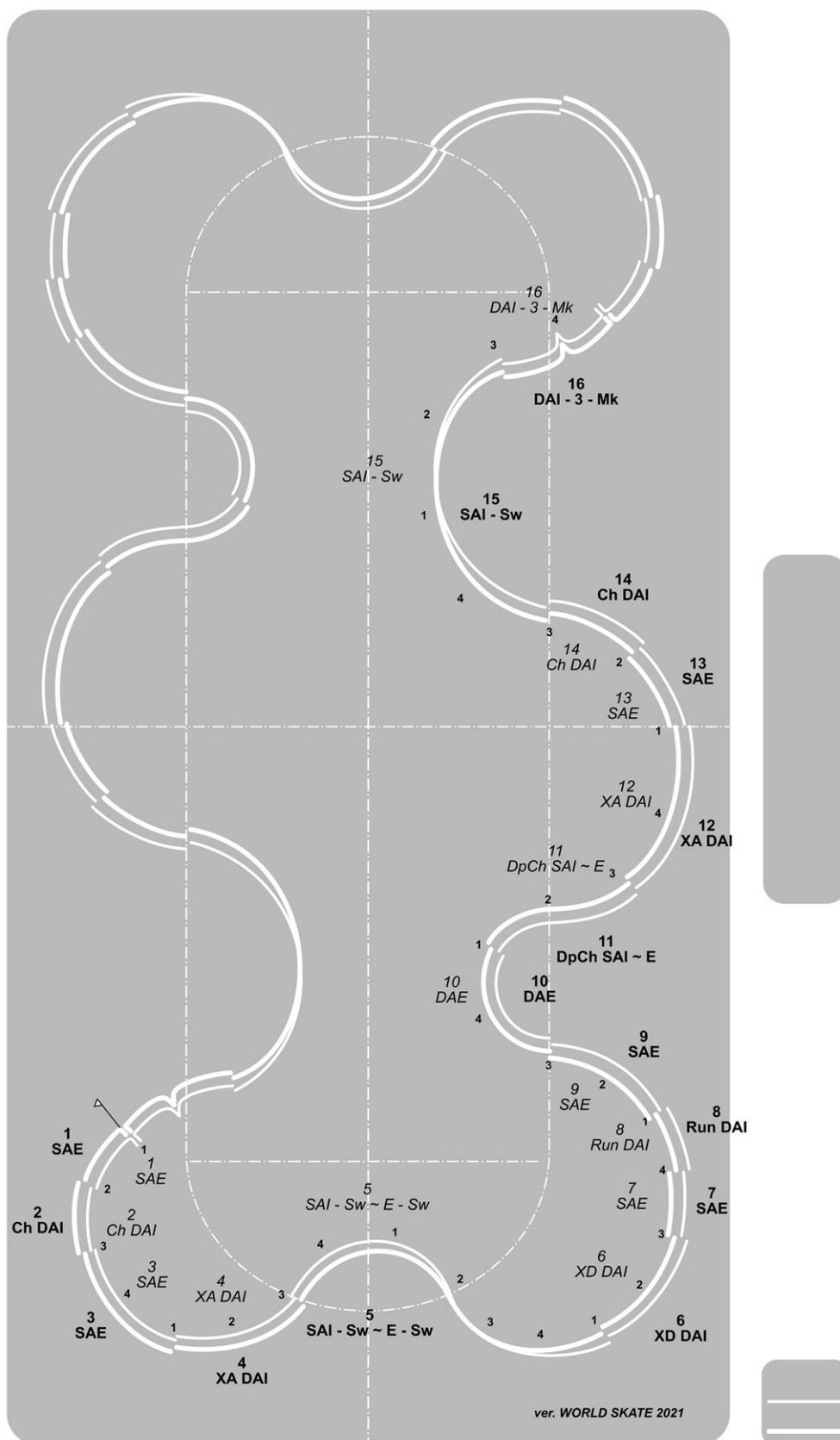
Dopo il Tre la coppia esegue un Mohawk per eseguire il passo 1 della danza assumendo una posizione Kilian reverse.

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.

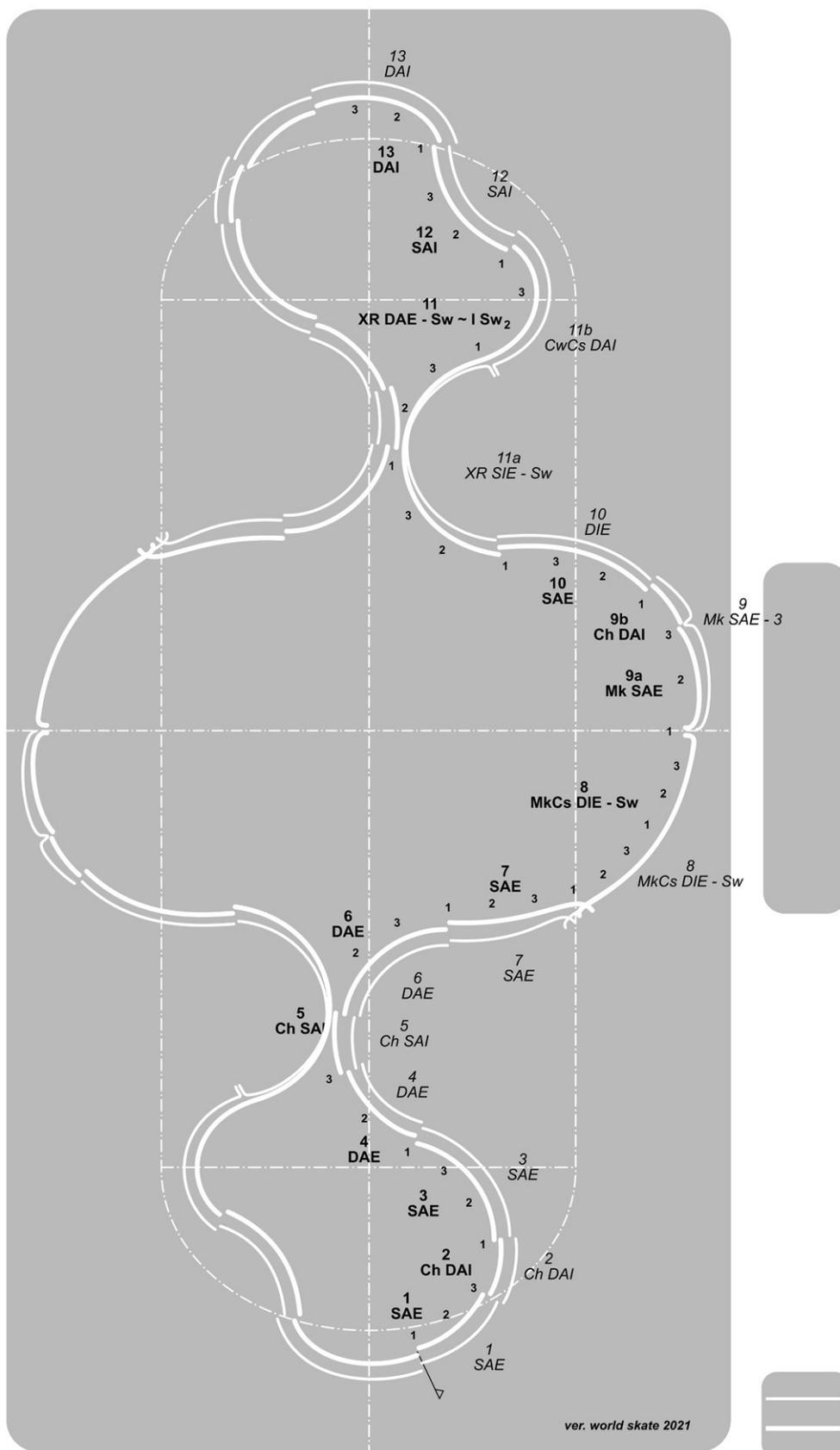
I **passi 12 SAI** e **13 DAI** sono una sequenza di passi di 3 battiti ciascuno.

Key point -Tudor Valzer coppia

Sezione 1

1. **Step 8 MkCs DIE - Sw** (3+3 battiti) 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		Mk SAE
Tango	9b			2	Ch DAI
	10	DIE		1	SAE
Tango to Waltz	11a	XR SIE - Sw	3+3		XR DAE Sw ~ I -
Kilian	11b	CwCs DAI	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.

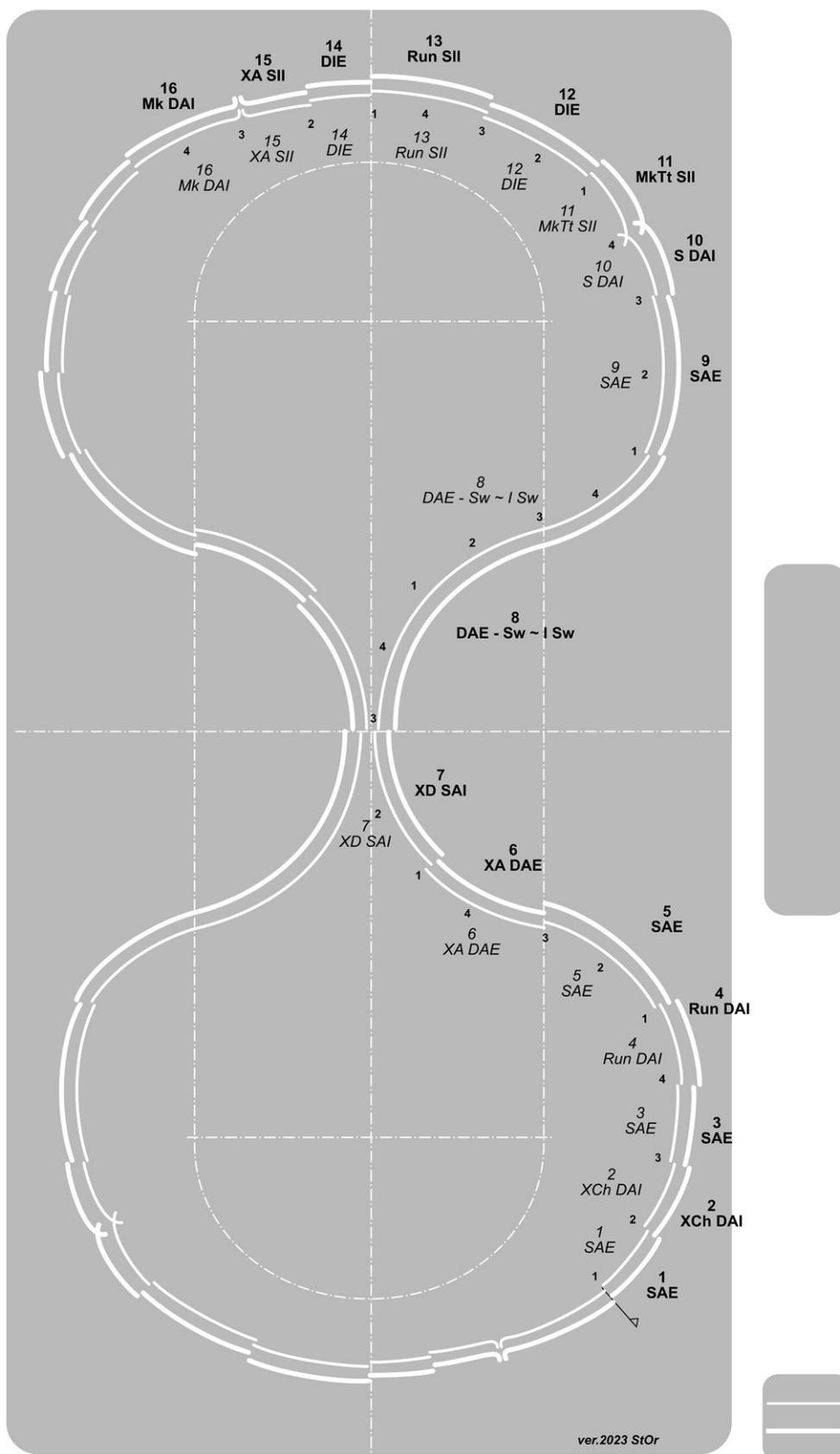
Sezione 1

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

Schema – Siesta Tango Coppia



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.

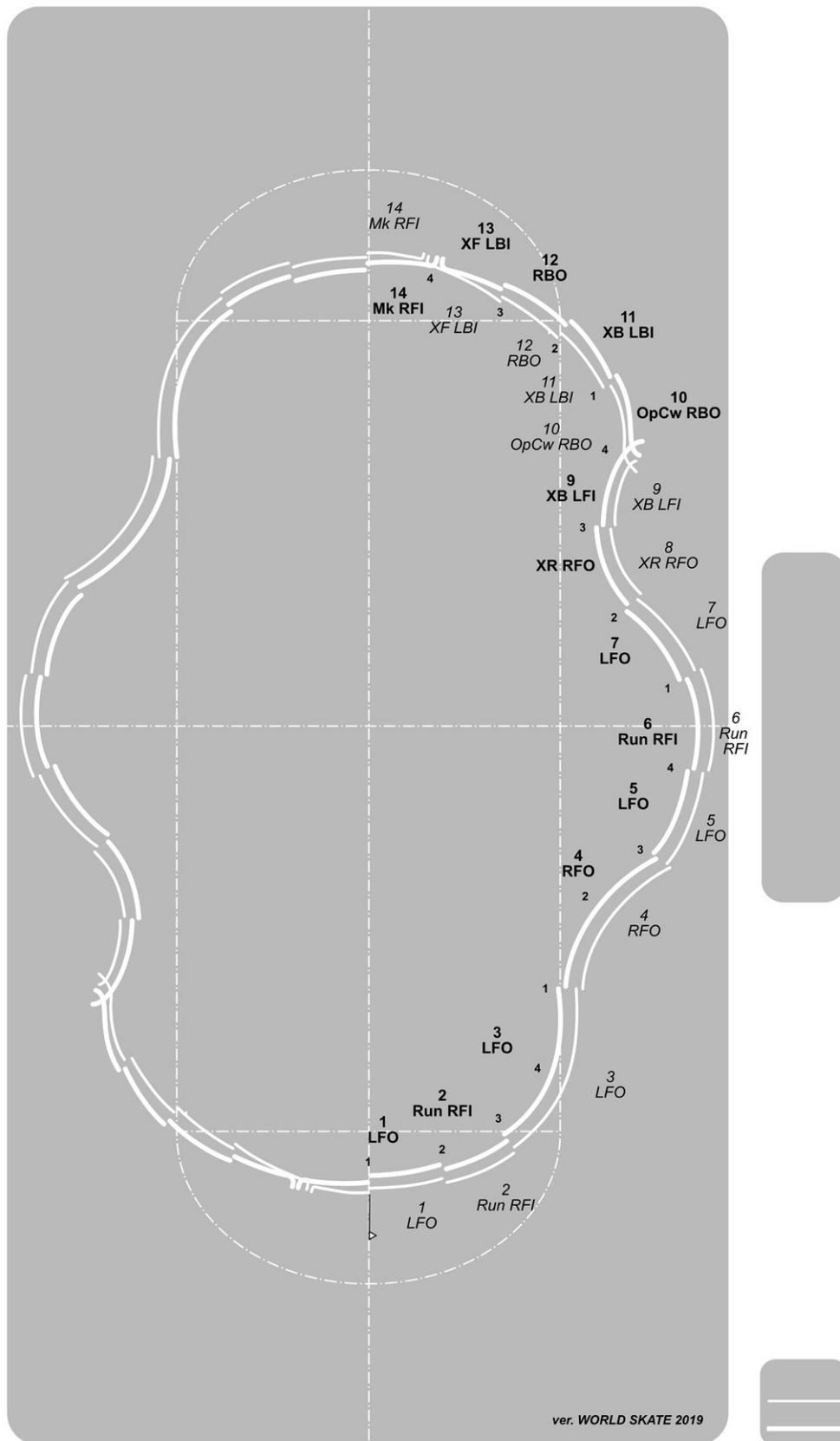
La gamba libera è opzionale.

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

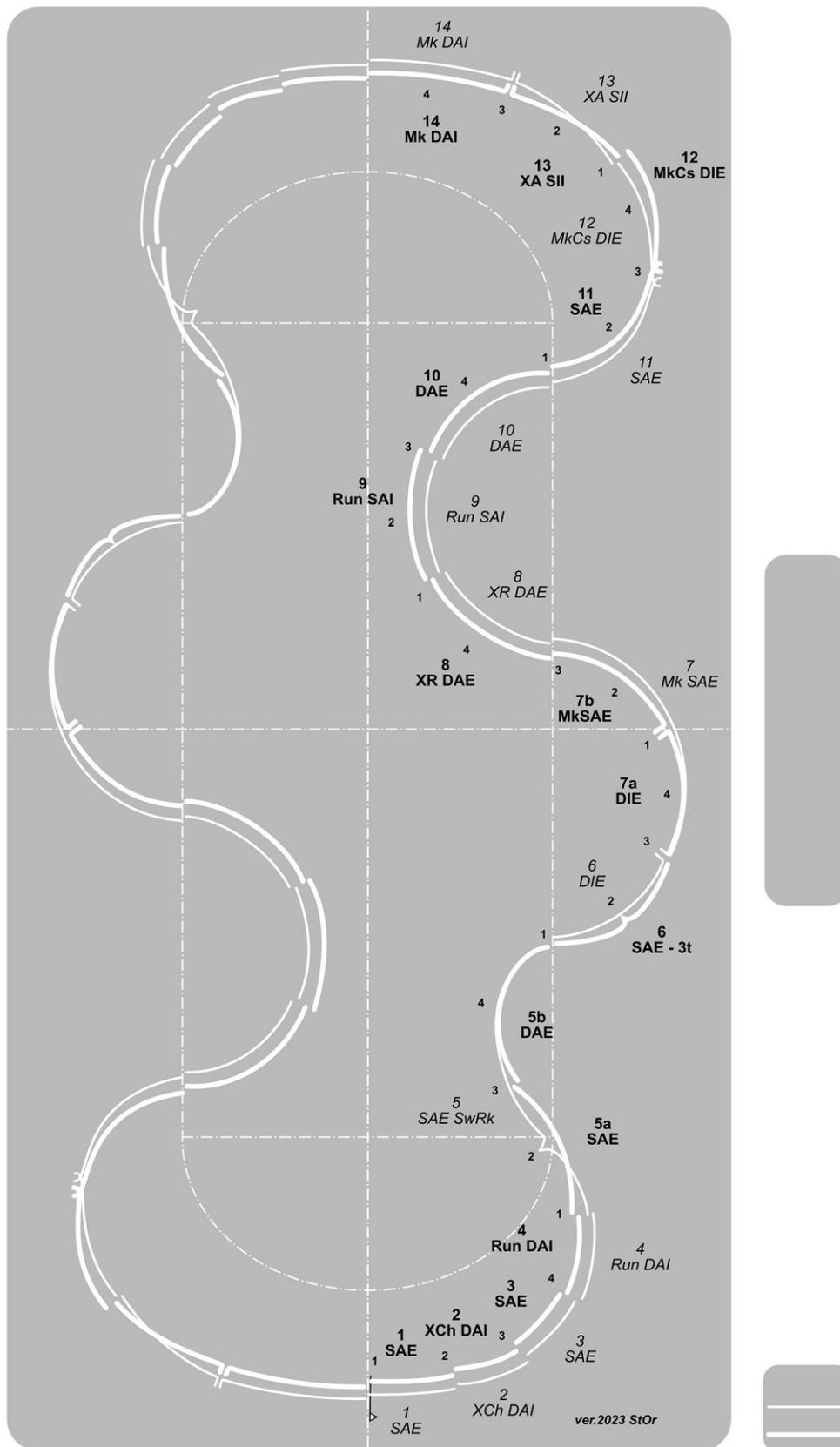
1. **Passo 5 SAE Sw- Rocker** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$ battiti) e **passo 6 DIE** (2 battiti) per la donna:
Passo 5 SAE-Sw-Rk:
 - Proprietà tecnica esecutiva dello **stroke** (non un cut- step) **Swing-Rocker** (sul battito 2) con cuspidi evidenti e fili esterni ben marcati prima/dopo il rocker (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	½		2	SAE
Chiusa	5b		+½+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



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

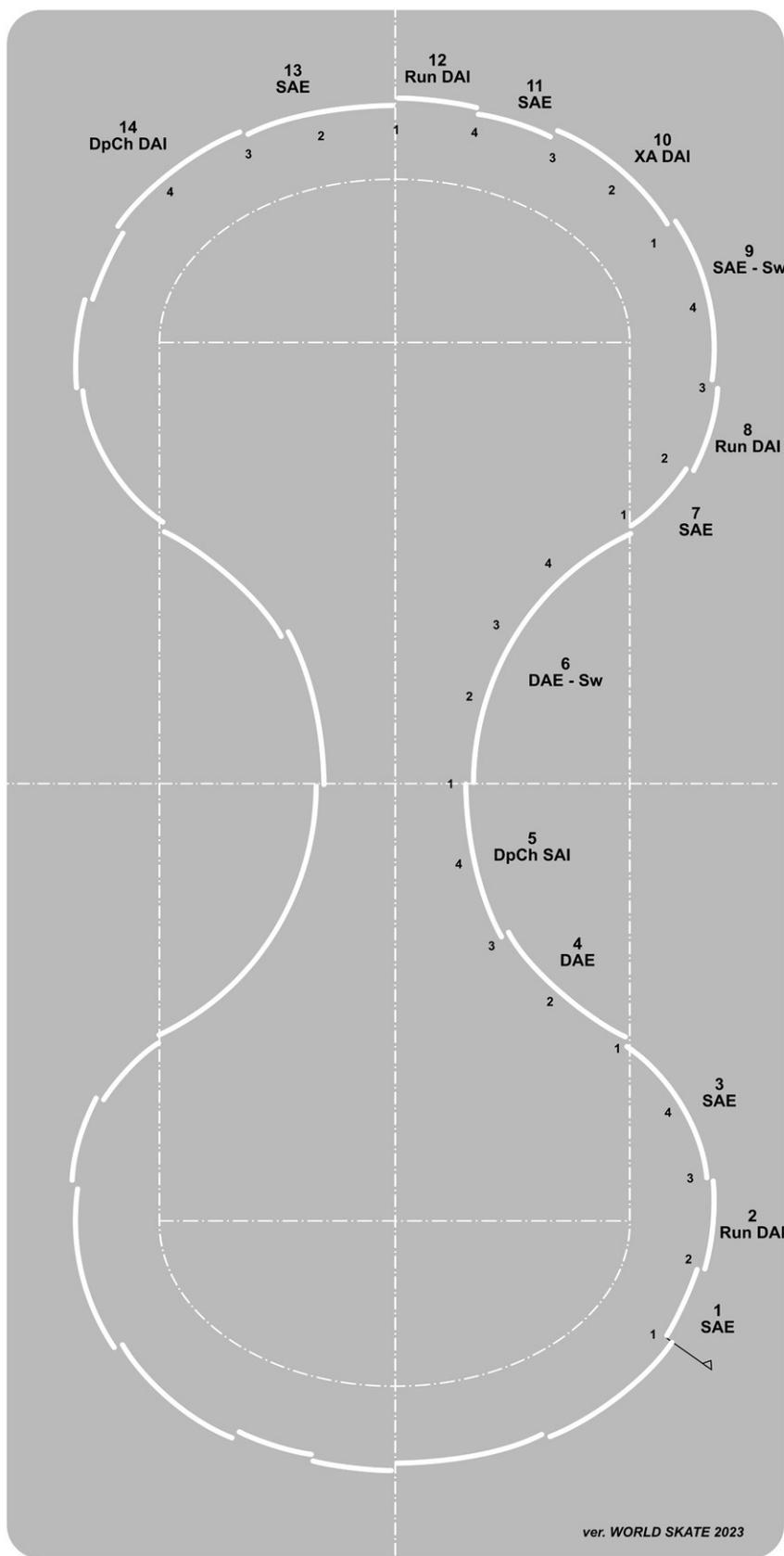
1. **Passo 5 DpCH SAI** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo
 - Correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi in "and position" con piedi chiusi e paralleli. Sul battito 1, la gamba destra diventa libera e si estende immediatamente in avanti.
 - Senza deviazioni dal filo interno.
2. **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 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
1° 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



SKATERS MARCH (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Key points – Skaters March Solo dance

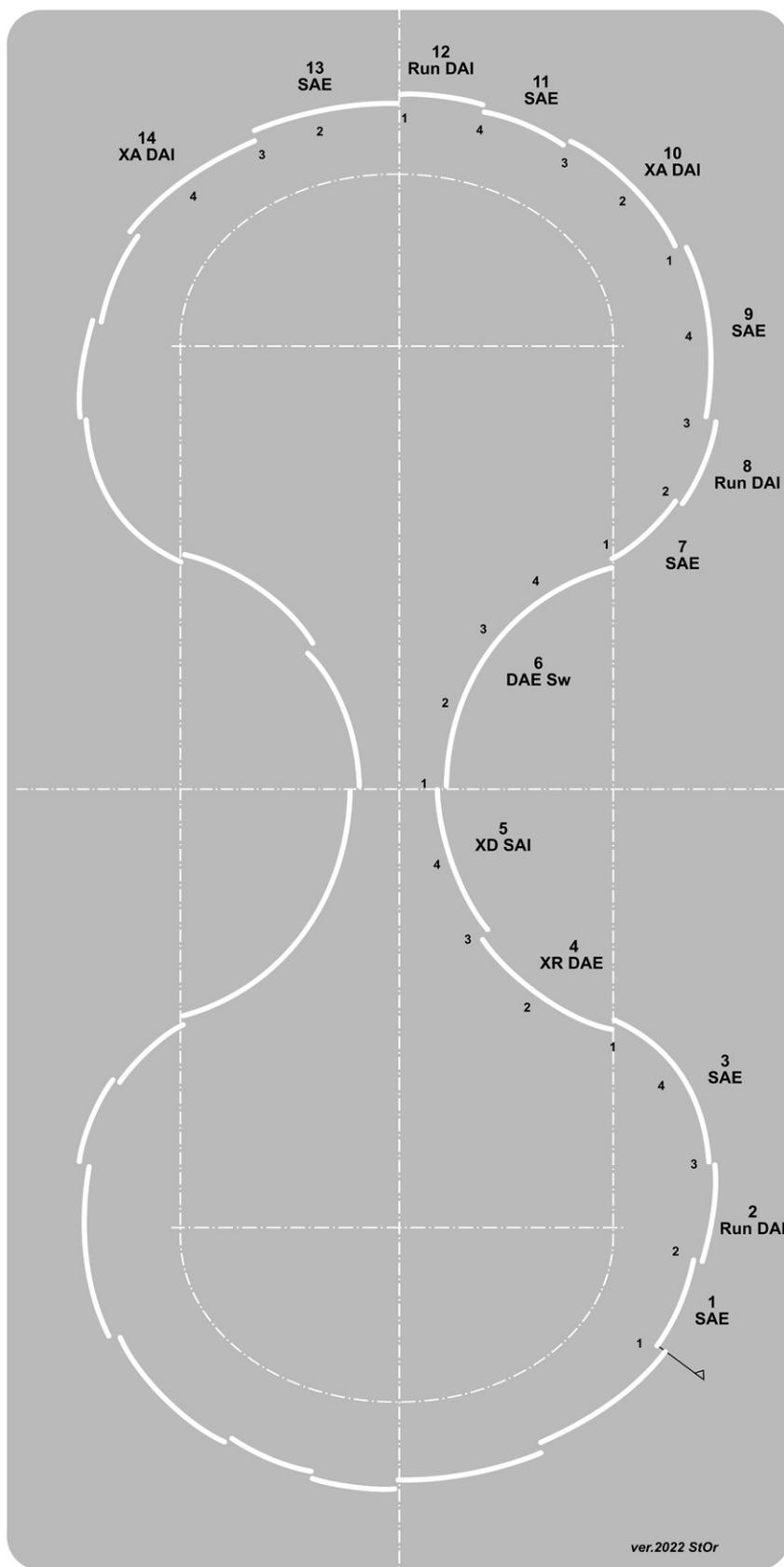
Sezione 1

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

Lista dei passi – Skaters March Solo dance

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

Schema – Skaters March Solo dance



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 runDAI** 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.

Key points -Carlos tango coppia

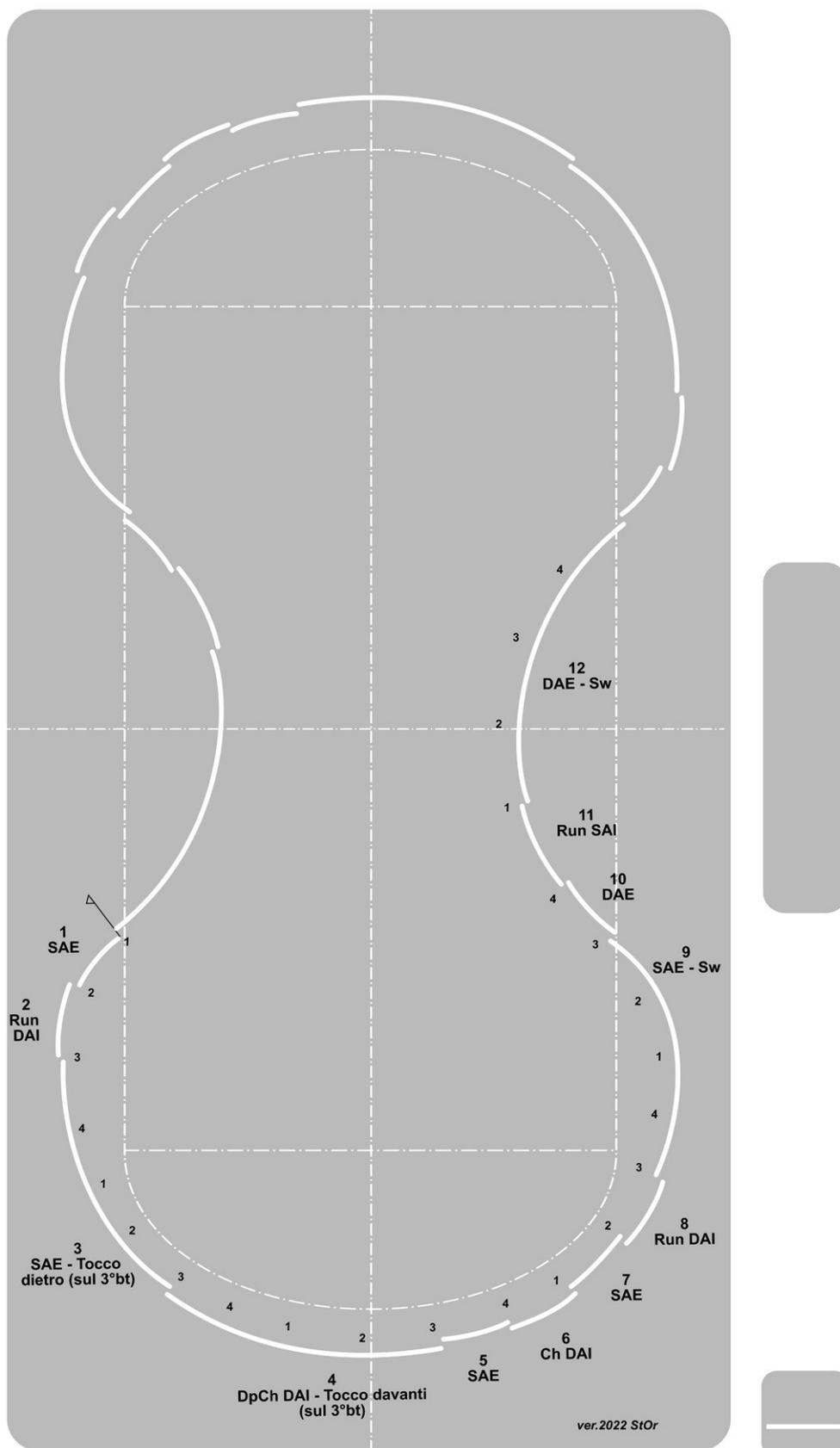
Sezione 1

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

- mantenuto durante il tocco del piede portante e del tocco della ruota anteriore interna destra sul 3° battito.
 - corretta esecuzione tecnica del “tap” sul 3° battito con il tocco della sola ruota interna anteriore (ruota corrispondente all’alluce) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap
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” sul 3° battito con il tocco della sola ruota esterna anteriore (ruota corrispondente al mignolo) .
 - senza deviazioni di filo durante il tap
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
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

Lista dei passi – Carlos tango Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª 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



LITTLE WALTZ (Solo dance)

Musica: Valzer 3/4
Tempo: 138 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.

La danza inizia con un **DAE di 2 battiti (passo 1)** che viene pattinato verso l'asse lungo.

I passi da 1 a 9 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati in avanti costruendo 3 lobi sulla lunghezza della pista.

I passi da 10 a 13 creano il primo lobo d'angolo che inizia verso la barriera laterale lunga ed è caratterizzato: da una spinta SAE 2 battiti (passo 10), un progressivo DAI di 1 battito (passo 11), una spinta SAE di 3 battiti (passo 12), Mohawk chiuso e uno swing all'indietro (3+3: totale 6 battiti) (passo 13).

I passi 14 e 15 creano un lobo che inizia verso l'asse corto con una spinta SIE di 3 battiti (passo 14) seguito da un Mohawk e da uno Swing in avanti (per 3+3 : 6 battiti totali) che termina verso il lato corto barriera.

I passi 16 e 17 formano il secondo lobo d'angolo, che inizia con una spinta SAE di 3+3 :6 battiti totali (passo 16) pattinato verso la barriera laterale corta e composta da una spinta SAE (per 3 battiti) seguita da un Tre sul 4° battito (a un SII), sostenuto fino alla fine del 6° battito. Il lobo termina dopo una spinta (3+3: 6 battiti) seguita da uno Swing all'indietro (passo 17) che termina verso l'asse lungo.

I passi da 18 a 26 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati all'indietro che formano 3 lobi lungo la pista che inizia con una spinta SIE di 2 battiti (passo 18) verso l'asse lungo.

I passi da 27 a 30 creano il terzo lobo d'angolo che inizia verso la barriera laterale lunga con una spinta DIE di 2 battiti (passo 27) ed è caratterizzato da una progressivo SII di 1 battito (passo 28), da una spinta DIE di 3 battiti (passo 29), da un Mohawk seguito da uno Swing in avanti di (3+3 : tot 6 battiti) (passo 30).

I passi 31 e 32 creano un lobo che inizia verso l'asse corto con un DAE di 3 battiti (passo 31) seguito da un Mohawk chiuso SIE e da uno Swing all'indietro (di 3 +3: tot 6 battiti) (passo 32) che termina verso la barriera laterale corta.

I passi 33 e 34 formano il quarto lobo d'angolo, che inizia con un DIE di 6 battiti (3+3) (passo 33) pattinato verso la barriera laterale corta e composta da un DIE Dp Ch per 3 battiti seguito da un Tre sul 4° battito (a un DAI), mantenuto fino alla fine della 6° battito. La gamba libera deve essere allungata indietro dopo il Tre. Il lobo termina dopo una spinta SAE e un'oscillazione in avanti (di 3+3: tot 6 battiti) (passo 34) che termina verso l'asse lungo.

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.

Key points – Little Waltz Solo dance

Sezione 1

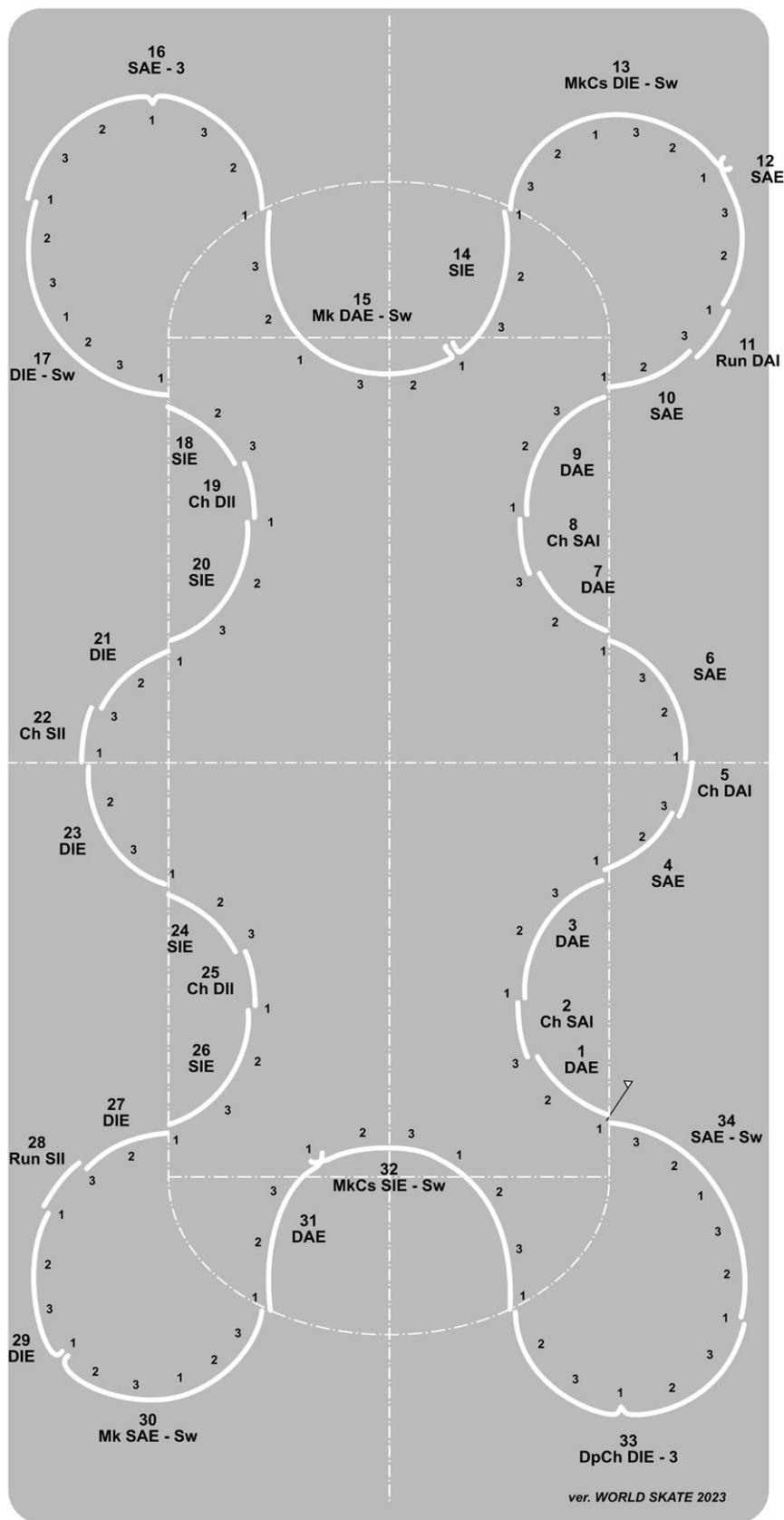
1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito):
 - corretta esecuzione tecnica dello Chasse
 - Tempismo corretto e sollevamento libero dal pavimento del pattino libero.
2. **Passo 9 DAE** (3 battiti):
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno
 - Tempismo corretto per 3 battiti senza deviazione dal filo esterno in anticipo.
3. **Passo 13 CIMk DIE Sw** (3+3 battiti):
 - Esecuzione tecnica corretta su filo esterno netto, con i piedi ravvicinati durante il Mohawk chiuso
 - Corretta inclinazione e postura del corpo durante la rotazione.
4. **Passo 16 SAE 3T** (a SII) (3+3 battiti):
 - Esecuzione tecnica corretta e fii e cuspidi chiari all'ingresso e all'uscita del Tre che deve essere eseguito sul 4° battito.

Sezione 2

1. **Passo 19 Ch DII** (1 battito):
 - Corretta esecuzione tecnica dello Chasse
 - Tempismo corretto e sollevamento libero dalla pista 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):
 - Esecuzione tecnica corretta su filo esterno netto, con i piedi ravvicinati durante il Mohawk.
 - Corretta l'inclinazione e la postura del corpo durante la rotazione.
4. **Passo 33 DpCh DIE -Tre DAI** (3+3 battiti):
 - Corretta esecuzione del DpCh DIE
 - Esecuzione tecnica corretta e chiare cuspidi all'entrata/uscita del Tre che deve essere 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	Ch 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



ROLLER SAMBA (Solo dance)

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

La danza deve essere eseguita con energia e determinazione.

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

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

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

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

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

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

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

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

Il **passo 14 è un DpCh DAE** (2 battiti), che inizia parallelamente all'asse lungo e punta verso la barriera laterale lunga e termina vicino all'asse corto della pista.

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

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

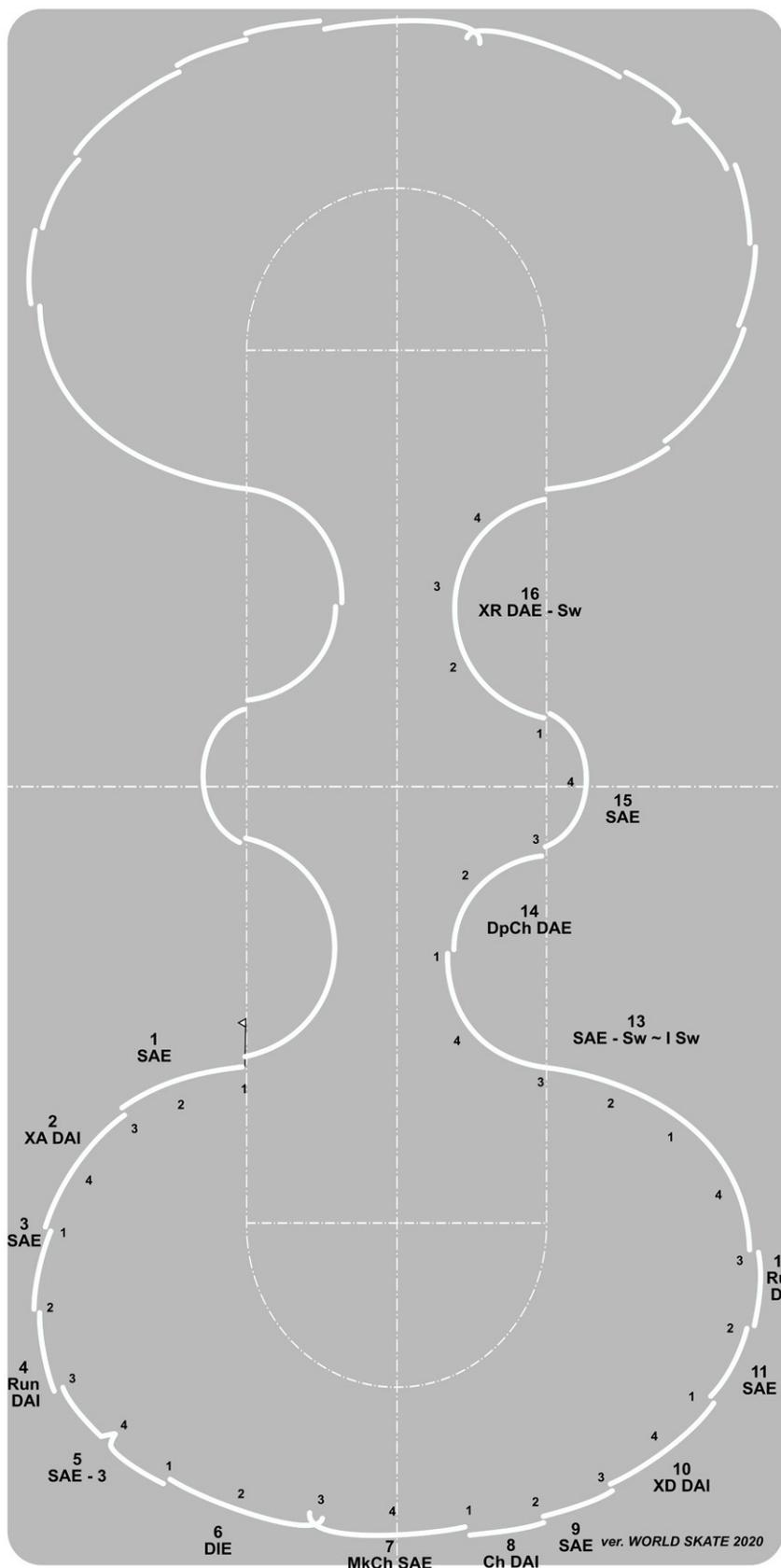
Key points – Roller Samba Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 5 SAE Tre** (1+1 battiti):
 - corretta esecuzione tecnica e tempistica del passo
 - corretta esecuzione tecnica del Tre: inizia con un chiaro filo esterno per 1 battito. Sul 2° battito il pattinatore gira il Tre su un chiaro filo interno con cuspidi evidenti.
2. **Passo 7 CIMk SAE** (1 ½ battiti):
 - corretta esecuzione tecnica e tempistica del mohawk chiuso, su fili corretti (da esterno a esterno), con i piedi ravvicinati.
3. **Passo 12 Op Mk DIE** (1 battito):
 - corretta esecuzione tecnica del mohawk aperto, eseguito con i piedi ravvicinati, mostrando il corretto filo esterno al momento del passo.
4. **Passi 16 XR DAE - Sw** (2 + 2: 4 battiti totali),
 - corretta esecuzione tecnica del cross-roll, eseguito con un filo esterno chiaro e corretto, con adeguata inclinazione del corpo.

Lista dei passi – Roller Samba Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	XA DAI	2
3	SAE	½
4	Ch DAI	½
5	SAE - Tre	1 + 2
6	DIE	2
7	MkCs SAE	1½
8	Ch DAI	½
9	SAE	2
10	XD DAI	2
11	SAE	1
12	MkAp DIE	1
13	Mk SAE – Sw - Sw	2 + 2 + 2
14	DpCh DAE	2
15	SAE	2
16	XR DAE - Sw	2+2



KEATS FOXTROT (Solo dance)

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

I **passi 1SAE** (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 base-line.

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 perpendicolare all'asse longitudinale.

Passo 9 XR SIE (2 battiti) cross roll. Il lobo inizia con il passo 9 sulla baseline puntando verso l'asse longitudinale e con il **passo 10 Mk DAE** (2 battiti), finisce perpendicolarmente al lato corto della barriera.

Il lobo successivo è formato dal **Passo 11 SAE** (2 battiti) una spinta e dal **Passo 12 CLMk** (4 battiti) che curva fortemente per finire parallelo all'asse longitudinale. Il passo 12 dovrebbe essere eseguito prima dell'asse longitudinale e intersecare lo stesso sul secondo battito del passo.

Passo 12 CIMk DIE (4 battiti) è un mohawk chiuso (eseguito sul 1° battito) che curva e finisce parallelo all'asse lungo; il CIMK eseguito sul 1° battito del passo si conclude con la gamba libera avanti mentre per i restanti battiti è opzionale. Alla fine del passo 12, la gamba libera è portata chiusa al tacco per permettere al pattinatore una corretta esecuzione del **passo 13 Cw SAI** (2 battiti), un filo interno che punta al lato lungo della barriera.

Passo 14 DAI Tre -Tre (1+ ½ + ½ battiti) è una open stroke seguito da due Tre che deve essere pattinato con i piedi angolati in direzione del lato lungo della barriera.

Key points – Keats Foxtrot Solo dance

Sezione 1

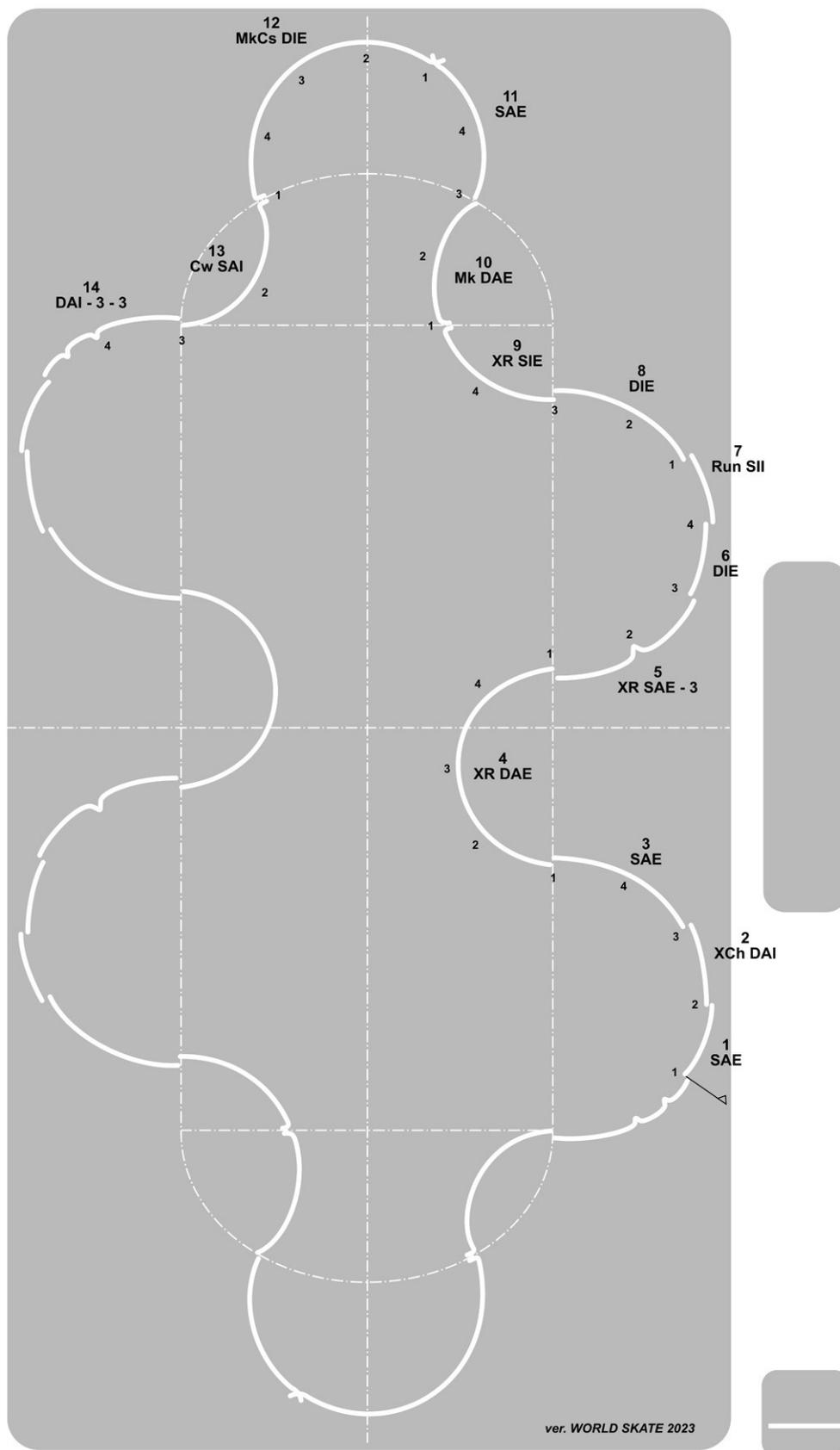
- Passo 2 XCh DAI** (1 battito):
 - corretta tecnica esecutiva del cross-chasse con piedi chiusi e paralleli;
 - senza alleggerimento del filo prima e dopo il cross-chasse.
- Passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti)
 - attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross-roll sul 1° battito seguito dal Tre sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi.
 - Porre attenzione alla linea del corpo e al filo interno al termine del Tre.
- Passo 12 CIMK DIE** (4 battiti):
 - attenzione alla corretta tecnica esecutiva del mohawk chiuso con proprietà del posizionamento del piede libero piazzato all'esterno del piede pattinante;
 - attenzione ai 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);
 - filo esterno prima e dopo la rotazione.
- Passo 14 DAI tre-tre** (1 + ½ + ½): un open stroke seguito da due Tre veloci;
 - Corretta tecnica esecutiva dei Tre veloci scivolati (non saltati);
 - controllo della linea del corpo durante i Tre senza interrompere la linea posturale alla fine del secondo Tre;
 - Corretto tempo esecutivo per ripartire sul battito 1.

Lista dei passi – Keats Foxtrot Solo dance

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	MkCs DIE*	4
13	Cw SAI	2
14	DAI - Tre - Tre	1 + ½ + ½

* Il movimento della gamba libera è opzionale

Schema – Keats Foxtrot Solo dance



HARRIS TANGO (Solo dance)

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

La danza dovrebbe essere pattinata su forti fili.

Passi 1 - 2, (1 battito ciascuno), sono un cross-roll avanti **XR DAE** (passo 1) seguito da un Cross chassè **XD DAI** (passo 2), che dovrebbero essere puntati verso l'asse longitudinale con i partner vicini e con i fianchi stretti.

Passo 3, DAE per l'uomo (edi 4 battiti) finisce contro il lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passi 4 - 5, sono un **XR SAE** e un **XCh DAI** che dovrebbero inizialmente puntare contro il lato lungo della barriera e diventare paralleli a questa sul passo 5.

Passi 7 - 8 - 9 - 10, XR DAE - Rk (1+1 battiti), **XR SIE** (1 battito), **XCh DII** (1 battito) **SIE** (4 battiti)

Passi 11 XR DIE (1 battito) - **12 XCh SII** (1 battito) - **13 DIE** (4 battiti) formano un lobo che dovrebbe finire puntando contro l'asse longitudinale. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Il passo 14 XR SIE (due battiti), inizia in direzione della linea mediana della pista.

Il passo 15 (2+2 battiti: tot 4) **MK DAE - SW**. Il tempo dello swing della gamba libera è opzionale.

I passi 16 SAE - 17 Run DAI -18 SAE e 19 Run DAI descrivono un lobo che inizia contro il lato lungo della barriera alla barriera e finisce contro l'asse longitudinale. I passi 16-17 sono di un battito ciascuno e i passi 18 e 19 di due battiti.

Passo 20 SAI - Sw (2+2 battiti: tot 4), dovrebbe essere puntato fortemente contro l'asse longitudinale su fili chiari. Il tempo dello swing della gamba libera su questo passo è opzionale.

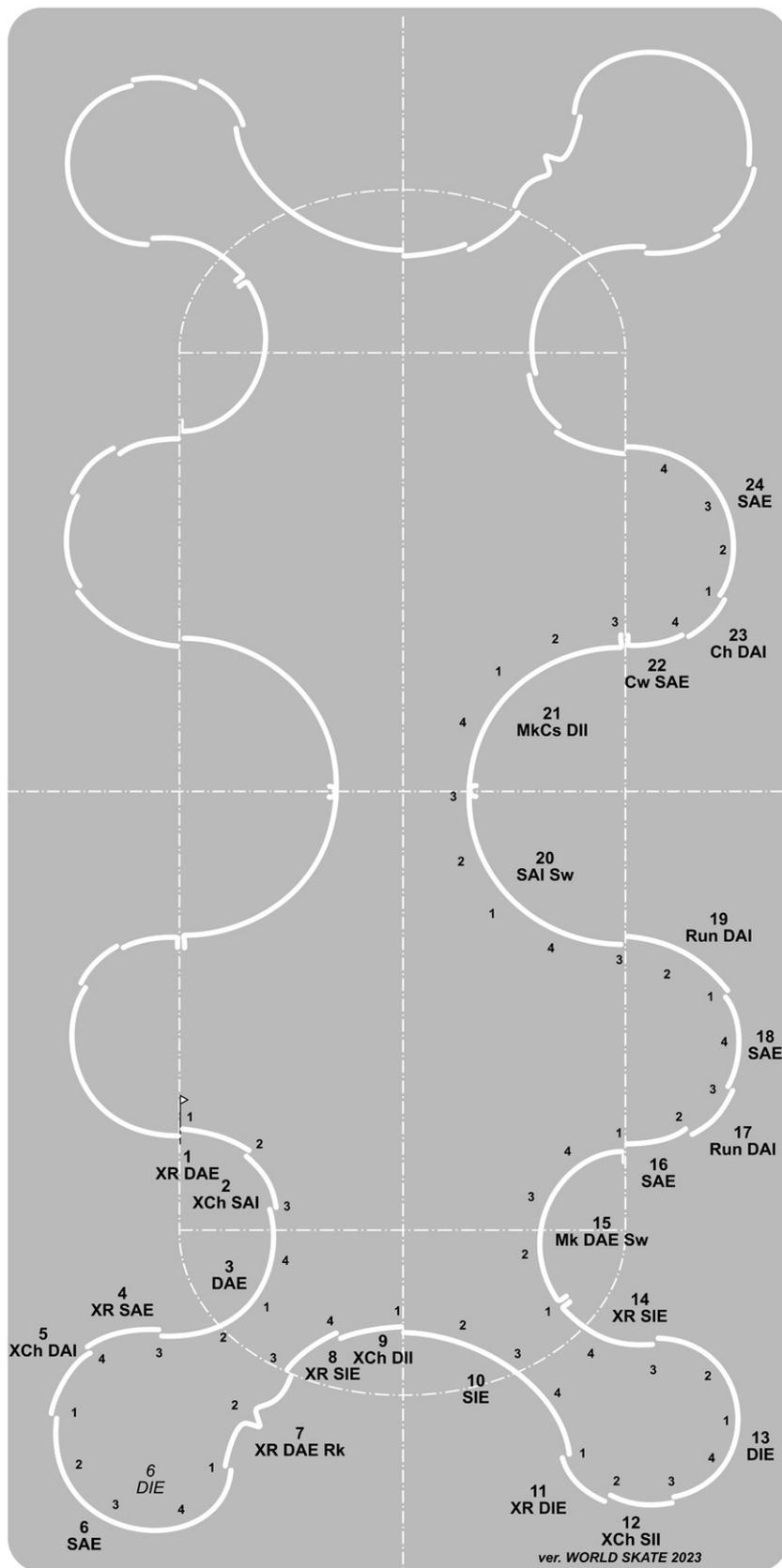
Passo 21 MK chiuso DII (4 battiti) sono eseguiti al top del lobo con i piedi chiusi e la gamba libera che termina davanti al corpo dopo la rotazione del Mk chiuso. Questo Mk chiuso dovrebbe essere eseguito liscio e non saltato su fili ben definiti.

Passi 22 Cw SAE (1 battito) - **23 Ch DAI** (1 battito)- **24 SAE** (4 battiti) formano un lobo che comincia contro il lato lungo della barriera e finisce contro l'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passo 7 XR DAE Rk** (1+1 battiti):
 - Corretto tempo del passo (1+1 battiti);
 - Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) sul primo battito
 - Rocker: la rotazione deve iniziare su un chiaro filo esterno e girato sul 2° battito con una cuspid e evidente.
 - Nessuna deviazione dal filo esterno e nessun cambiamento dell'inclinazione del corpo durante il rocker.
2. **Passo 11 XR DIE** (1 battito) - **12 XCh SII** (1 battito):
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) con un cambio della linea del corpo;
 - Corretta esecuzione tecnica del XCH con i piedi chiusi (non larghi) e paralleli.
3. **Passo 14: XR SIE** (2 battiti):
 - Tempo corretto del passo (2 battiti).
 - Corretta esecuzione tecnica del Xroll su un filo esterno (non piatto) con un cambio della linea del corpo
 - Nessuna deviazione dal filo esterno.
4. **PASSO 21: MK chiuso DII** (4 battiti):
 - Corretto tempo del passo (4 battiti);
 - Corretta esecuzione tecnica del Mohawk chiuso – Da un precedente filo interno sinistro avanti, il piede destro deve passare accostato al piede sinistro prima di diventare il piede pattinante;
 - La nuova gamba libera deve essere estesa davanti mentre il piede pattinante assume immediatamente un filo interno;
 - Nessuna deviazione dal filo interno.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	XR DAE	1
2	XCh SAI	1
3	DAE *	4
4	XR SAE	1
5	XCh DAI	1
6	SIE *	4
7	XR DAE - Rk	1 + 1
8	XR SIE	1
9	XCh SDII	1
10	SIE *	4
11	XR DIE	1
12	XCh SII	1
13	DAE *	4
14	XR SIE	2
15	Mk DAE - Sw	4
16	SAE	1
17	Run DAI	1
18	SAE	2
19	Run DAI	2
20	SAI - Sw*	4
21	MkCs DII *	4
22	Cw SAE	1
23	Ch DAI	1
24	SAE *	4
* movimento della gamba libera opzionale		



WESTMINSTER WALTZ (Solo dance)

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

Variazioni :

- Passo 11: SIE/ Passo 15 SIE/ Passo 23 SIE: può essere pattinato come un dropped chasse o una spinta, l'esecuzione di questi passi è opzionale.
- Passo 14 (9 battiti) : DAI – Swing - Rocker: inizia come un progressivo (run).

Chiarificazioni: passo 3, SAE (2 battiti su un filo esterno) + cambio filo a un SAI (1 battito in interno).

La Danza

Il Valzer Westminster è una danza pattinata con portamento signorile ed elegante.

Passi 1(SAE), 2 (DAI) e 3 (SAE ~ I) formano un lobo in cui il passo 2 è un progressivo (run). Il **passo 3 SAE ~ I** (un passo cambio filo) di tre battiti prevede i primi due su un filo esterno mentre il terzo evidenzia un cambio-filo in interno.

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

Passo 5, un SAI di tre battiti, è inizialmente indirizzato verso l'asse longitudinale, successivamente in direzione del centro della pista; il **passo 6** è un Mohawk aperto DII che, durante i tre battiti del passo, diventa parallelo all'asse longitudinale.

Il movimento della gamba libera nel **Passo 7** SIE è facoltativo.

Il **passo 8**, Choctaw DAI (di tre battiti), è diretto inizialmente verso la barriera del lato lungo della pista per finire parallelo ad essa.

Passo 9 SAE parte da parallelo alla barriera e termina verso l'asse longitudinale concludendo il lobo.

Passi 10 e 11 * formano un lobo che curva dolcemente verso il lato corto della barriera e termina parallelamente all'asse longitudinale. Passo 10, di tre battiti, è un cross-roll (XR-DAE) seguito da un TRE sul terzo battito. Il passo 11, SIE di tre battiti, deve essere pattinato prima di incrociare l'asse longitudinale e può essere eseguito in modo facoltativo o come una spinta (stroke) o come un dropped chasse (DpCh).

Passo 12 è un Choctaw DAI di 2 battiti che inizia verso il lato corto barriera e termina contro il lato lungo della barriera. Questa passo deve essere eseguito prima di incrociare l'asse longitudinale.

Passo 13, di un battito, è un cross- chasse (XD-SAE) che supera l'asse longitudinale.

Passo 14 è un run DAI Swing Rk di nove battiti ad un filo DII. Lo Swing viene eseguito sul quarto battito del passo, e il Rocker sul settimo. La posizione della gamba libera dopo l'esecuzione del rocker è opzionale. Il passo 14 è puntato inizialmente verso la barriera del lato lungo, poi parallelamente ad essa sullo Swing e verso l'asse longitudinale prima del Rocker. Dopo il Rocker, il passo, grazie alla pressione sul filo, curva allontanandosi dall'asse longitudinale per dirigersi verso la barriera del lato lungo.

Passo 15 (SIE di tre battiti) è pattinato parallelo al asse trasversale. L'esecuzione di tale passo è opzionale: può essere eseguito come cut- step oppure come spinta (stroke). Il movimento della gamba libera è opzionale

Passo 16 Choctaw - DAI - Tre che inizia verso la barriera lunga e si conclude lontano da essa è di sei battiti totali, di cui i primi tre sono in interno e gli ultimi tre sono in esterno; il Tre viene eseguito sul quarto battito parallelamente alla barriera lunga.

Passo 17 (XR SIE di 2 battiti) inizia un lobo che si apre verso l'asse longitudinale e si conclude con il **passo 18** (DII di 1 battito) verso la barriera lunga.

Passo 19, un SII di tre battiti, è un "WIDE STEP" (passo largo, ampio), eseguito con il pattino libero appoggiato lateralmente a quello portante ad una distanza di circa 40 centimetri (*about 18 inches*). In preparazione a tale passo, il piede della gamba libera (sinistro, che diventerà portante) viene avvicinato al piede portante (destro) in posizione "angolata in and" (punta-punta) e, successivamente, viene appoggiato largo. La direzione del passo è inizialmente verso la barriera lunga e, successivamente, curva verso la metà del lato corto della barriera.

Passo 20 (SIE di 3 battiti) inizia verso l'asse longitudinale e si conclude verso il centro della pista.

I **passi 21** (XR SIE), **22** (mohawk- DAE - Tre), **23** (SIE), e **24** (mohawk) formano un lungo lobo che si apre verso il centro della pista per concludersi, a partire dal **passo 23**, verso il lato corto della barriera. Il passo 23 (SIE) può essere eseguito sia come un cut-step, sia come spinta (stroke); la scelta è libera.

Passo 24 è un DAE - Swing di sei battiti totali sul filo esterno formato da:

- sul battito 1: un mohawk DAE
- sul quarto battito uno swing avanti della gamba libera.

Sezione 1

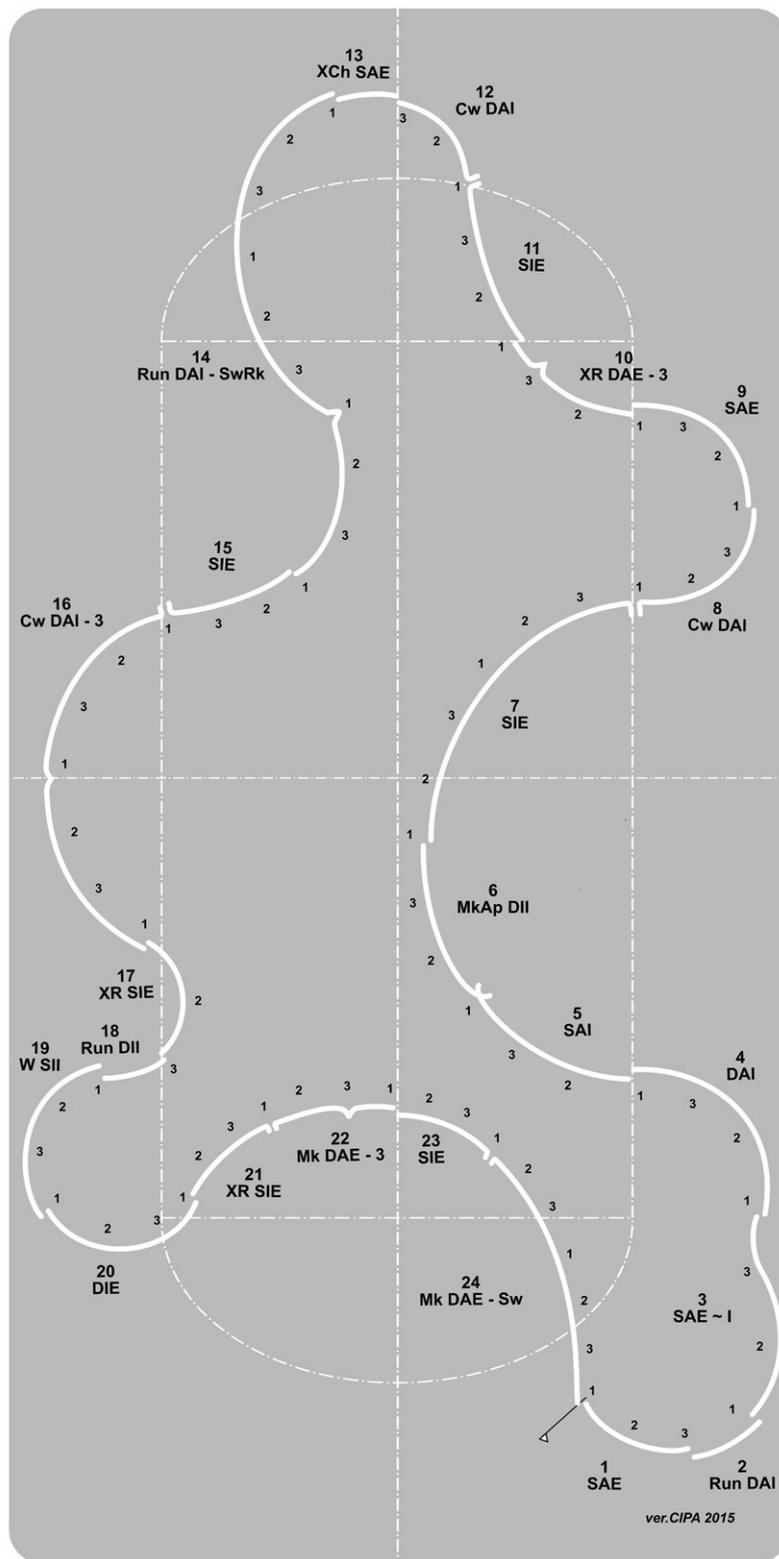
1. **Passi 5 (SAI) (3 battiti) e passo 6 (Mk-DII) (3 battiti):**
 - Corretta esecuzione dell'Open Mohawk, puntato verso l'asse lungo e fatto su fili forti, con il Passo 6 posizionato vicino al collo (incavo) del piede sinistro.
2. **Passo 10 (XR-DAE-3):**
 - Corretta esecuzione tecnica del cross-roll e del Tre;
 - Mantenere il filo corretto prima/dopo la rotazione.
3. **Passo 13 (XCh-SAE) (1 battito):**
 - Corretta esecuzione tecnica del cross-chasse eseguito con i piedi paralleli e ravvicinati, tornando immediatamente alla posizione "and", eseguito sul filo corretto.
4. **Passo 14 (Run DAI Sw Rk) (3+3+3 battiti)**
 - Corretta esecuzione tecnica del Rocker, eseguito sul battito 7 dello passo pattinato su un filo forte per tutta la rotazione;
 - Attenzione: la direzione della cuspidi della rotazione che dovrebbe essere verso l'asse lungo.
 - Nessuna deviazione dal filo interno prima o dopo la rotazione.

Sezione 2

1. **Passi 15 e 16: SIE, Choctaw a DAI - Tre**, pattinati su fili forti e definiti. Importante risulta essere la corretta esecuzione del Tre, effettuato sul quarto battito del passo.
2. **Passo 19:** Deve essere effettuato come un passo ampio di circa 0,5 metri (circa 40 cm ; oppure 18 pollici dal passo precedente) ossia appoggiato "largo". In preparazione al passo largo, il piede della gamba libera, viene portato vicino in posizione "angolata in and" al piede portante, poi appoggiato largo.
3. **Passi 21 (XR SIE), 22 (Mk DAE - 3), 23 (SIE), 24 (Mk DAE - Sw):** devono essere pattinati su una curva, con continuità e fluente cadenza tipica del valzer, senza alcun evidente appiattimento di lobo o sub-curvature dell'arco esecutivo stesso. Passo 24: deve essere mantenuto per 6 battiti sul filo esterno.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Run DAI	1
3	SAE~ I	2+1
4	DAI	3
5	SAI	3
6	Mk aperto DII	3
7	SIE *	6
8	Cw DAI	3
9	SAE	3
10	XR DAE - Tre	2+1
11	** SIE	3
12	Cw DAI	2
13	XCh SAE	1
14	Run – Sw - Rk	3+3+3
2ª SEZIONE		
15	** SIE	3
16	Cw DAI - Tre	3+3
17	XR SIE	2
18	Run DII	1
19	*** W SII	3
20	DIE	3
21	XR SIE	3
22	Mk DAE - Tre	2+1
23	** SIE	3
44	Mk DAE - Sw	3+3
* il movimento della gamba è opzionale ** può essere una spinta (stroke) o un dropped chasse (Ddp)		

Schema – Westminster Waltz Solo dance



RYTHM ROLL (Solo dance)

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

Questa danza può essere pattinata a qualsiasi ritmo del gruppo Modern Medley.

I passi 1, 2 e 3 : SAE, Ch DAI, SAE (1 battito ciascuno) sono rispettivamente una spinta, una chasse e una spinta; iniziano a puntare verso la barriera del lato lungo e terminano parallelamente ad essa.

Passo 4 run DAI Rk (3+ 1 ½ : 4 ½ battiti in totale) è un progressivo con un rocker eseguito sul quarto battito da /a un filo interno-interno.

Passo 5 Wd SIE (1/2 battito) è un passo largo (wide step), seguito dal **passo 6 XS DII ~O** (2+1:3 battiti totali), due battiti sul filo interno e un battito sul filo esterno.

Passo 7 XR SIE (3 battiti) è un cross roll su un filo esterno. Il movimento della gamba libera è facoltativo.

Passo 8 MkCs DAE (2 battiti) è un mohawk chiuso dal filo esterno a esterno con la gamba libera davanti alla fine della rotazione.

Passo 9 CwCs SII (2 battiti) è un choctaw chiuso da un filo esterno a un filo interno con la gamba libera davanti alla fine della rotazione.

Passi 10 DIE, Passo 11 Mk SAE e Passo 12 run DAI (1 battito ciascuno) vengono pattinati verso la barriera del lato lungo.

Passo 13 SAE e Passo 14 Ch DAI sono passi veloci (½ battito ciascuno) seguiti dal **Passo 15 SAE -Tre** (1+1: 2 battiti) una spinta con il Tre eseguito sul secondo battito del passo.

Passo 16 XD DIE - Tre - Tre (1+1+1+5: 8 battiti in totale) è un incrocio dietro sul 1°battito, un Tre girato sul 2° battito e un altro Tre girato sul 3° battito, finendo il secondo Tre su un filo esterno per i restanti battiti.

Passo 17 è un Cw SAI (2 battiti) eseguito su un filo interno.

Passo 18 DAE e 19 run SAI (1 battito ciascuno) spinta e un progressivo che intersecano l'asse lungo.

Passo 20 DAE - Rk (2+2: 4 battiti totali) è un rocker da filo esterno a filo esterno eseguito sul 3° battito.

I passi **21 XD SII, 22 Ch DIE, 23 Mk SAE e 24 Run DAI** sono passi di un battito con attenzione al tempo corretto.

Passo 25 SAE Cv (10 battiti totali), un filo SAE per 4 battiti, eseguendo una Controvolta sul 5° battito e mantenimento del filo SIE per il resto del passo. Il movimento della gamba libera in questo passo è facoltativa.

Passo 26 CWCh DAI 3t (3 battiti) è un choctaw chiuso con la gamba libera davanti al corpo dopo la rotazione e un Tre su un DIE sul 3°battito.

Passo 27 Mk SAE per una battito seguito dal **passo 28** run DAI per due battiti e **Passo 29 SAE** per un battito, inizia dalla barriera laterale lunga e completa il lobo iniziato con il Passo 26.

Il passo 30 XR DAE-Contro tre-E (3+2+2 battiti) è un cross roll su un filo esterno per 3 battiti, un Contro tre per passare a un DII sulla 4°battito e un cambio di filo in esterno sulla 6° battito.

Passi 31 Mk SAE, 32 Ch DAI, 33 SAE, 34 Run DAI e 35 SAE curvano allontanandosi dal lato corto della barriera e terminano leggermente verso l'asse lungo.

Passo 36 XR DAE 3t Cv (6 battiti in totale) è un cross roll sul 1°battito, un Tre su un DII sul 2°battito e una Controvolta da un DII a DAI sul 5°battito.

Key points – Rythm Roll Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 4 Run DAI - Rk**: corretta esecuzione tecnica del rocker al 4° battito, su un corretto filo interno in entrata e uscita della rotazione.
2. **Passo 8 MkCs DAE**: corretta esecuzione tecnica del Mohawk chiuso con i piedi ravvicinati e la gamba libera che termina davanti al piede portante alla fine del giro.
3. **Passo 16 XB DIE -Tre - Tre**: corretta esecuzione tecnica e tempismo richiesto dei Tre (1 battito ciascuno), eseguiti sul 2° e 3° battito.
4. **Passo 20 DAE - Rk**: corretta esecuzione tecnica del rocker sul terzo battito con corretto filo esterno in entrata e in uscita della rotazione.

Sezione 2

1. **Passo 25 SAE - Cv**: (solo battiti 5 e 6):
 - corretta esecuzione tecnica della contro volta sul quinto battito con corretto filo esterno in entrata e in uscita della rotazione.
2. **Passo 26 CwCs DAI - Tre**: (2+1 battiti)
 - corretta esecuzione tecnica del choctaw chiuso con i piedi chiusi
 - corretta esecuzione tecnica del Tre sul 3°battito
3. **Passo 30 XR DAE – Contro tre ~ E**: (solo battiti 3, 4 e 5)
 - corretta esecuzione tecnica del Contro tre sul 4° battito, con corretto filo esterno all'ingresso della rotazione e filo interno all'uscita della rotazione.
4. **Passo 36 XR DAE - Tre – Controvolta** (1+3+2 battiti) (a partire dal 5° battito):
 - corretta esecuzione tecnica della Controvolta sul 5° battito con corretto filo interno all'ingresso e all'uscita della rotazione.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI - Rk	3+1 ½
5	Wd SIE	½
6	XS DII/E	2+1
7	XR SIE	3
8	MkCs DAE	2
9	CwCs SII	2
10	DIE	1
11	Mk SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE	½
14	Ch DAI	½
15	SAE - Tre	1+1
16	XD DIE - Tre - Tre	1+1+6
17	SAI	2
18	DAE	1
19	Run SAI	1
20	DAE - Rk	2+2
2ª SEZIONE		
21	XD SII	1
22	Ch DIE	1
23	SAE	1
24	Run DAI	1
25	SAE - Ct	4+6
26	CwCs DAI - Tre	2+1
27	SAE	1
28	Run DAI	2
29	SAE	1
30	XR DAE - Bk~E	3+2+2
31	SAE	1
32	Ch DAI	1
33	SAE	1
34	Run DAI	1
35	SAE	2
36	XR DAE - Tre - Ct	1+3+2

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 (3 battiti-open stroke)** 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. .

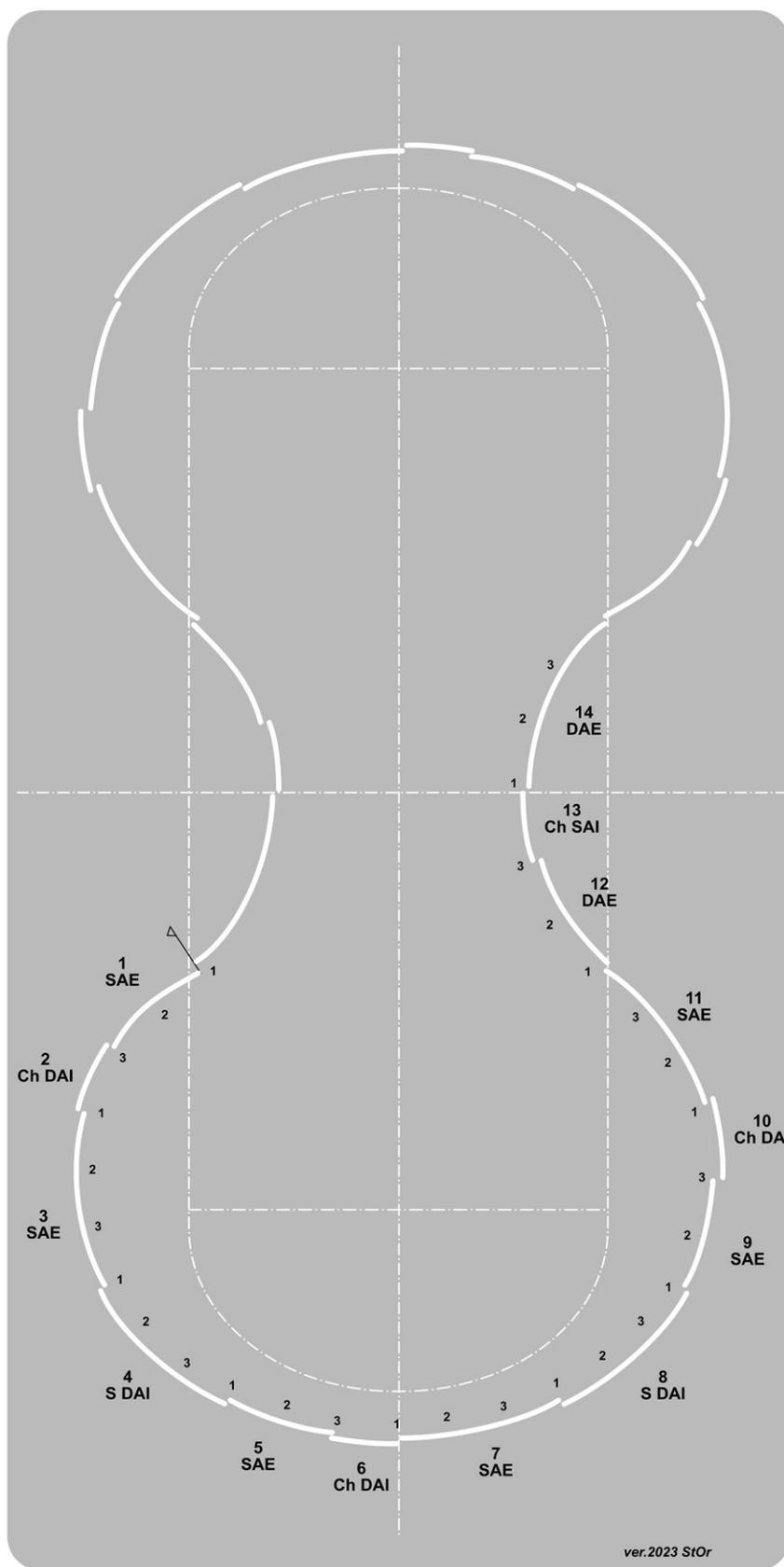
Key points – Glide Valzer Solo dance

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
1ª 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

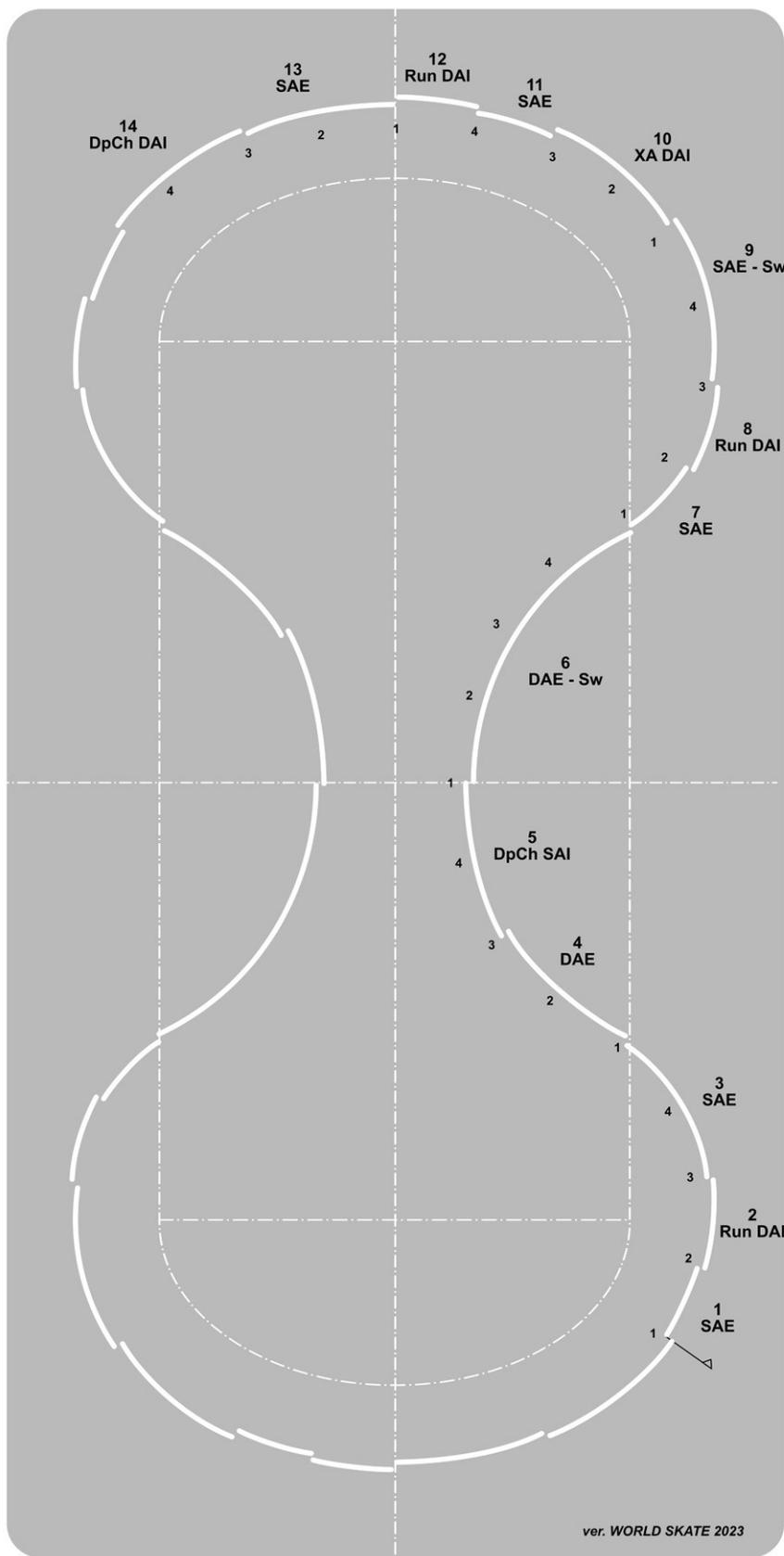
4. **Passo 14 DpCH DAI** (2 battiti):

- 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

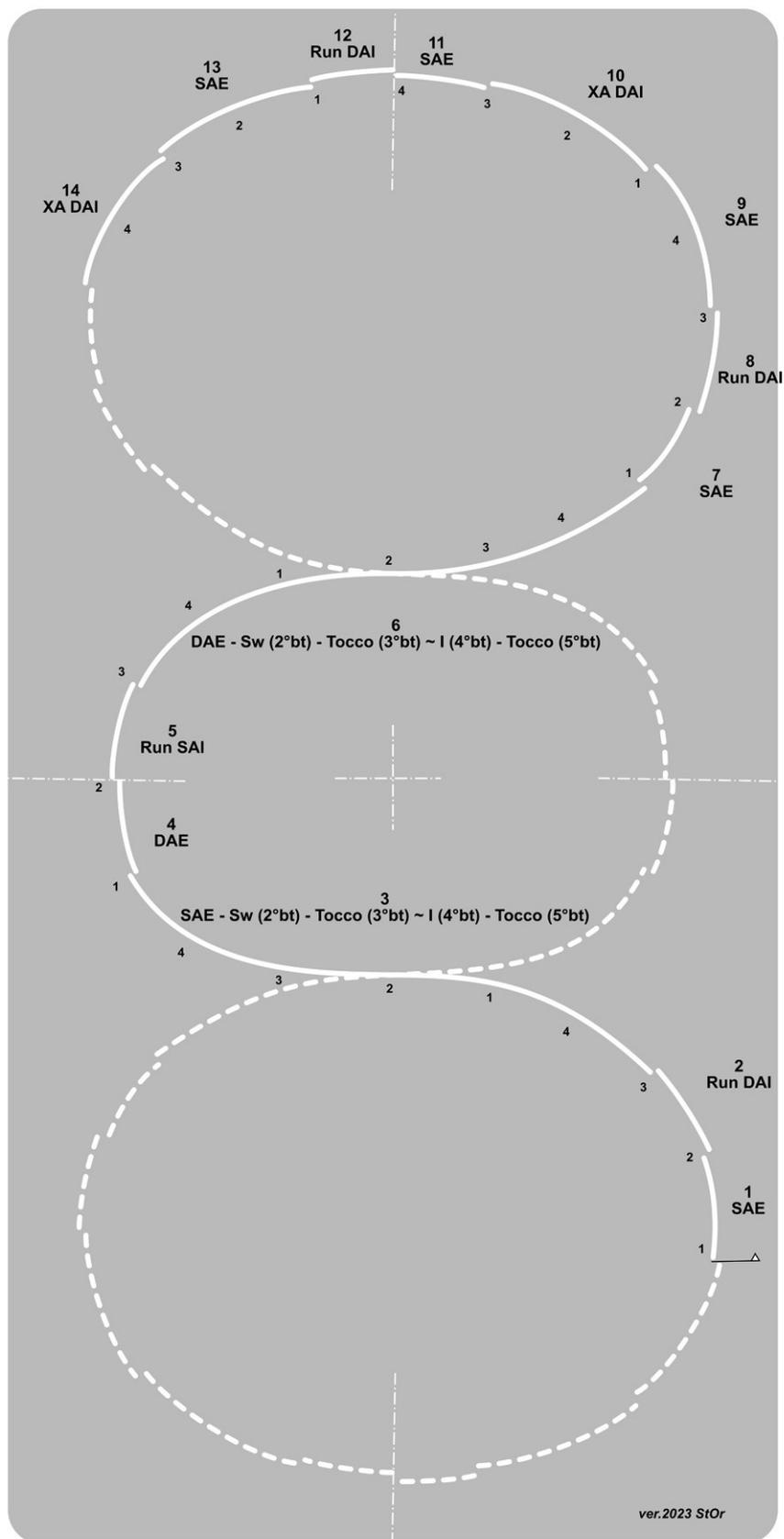
- Passo 3 SAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I Sw (4° bt) - Tocco (5° bt) (1+1+1+1+2: tot 6 battiti):**
 - Correttezza tecnica della spinta su un filo esterno;
 - Correttezza del tempo dello swing sul 2° battito senza deviazioni dal filo esterno;
 - Correttezza del tocco della ruota esterna avanti del pattino 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.
- Passo 6 DAE - Sw - Tocco (3° bt) ~ I Sw (4° bt) - Tocco (5° bt): (1+1+1+1+2: tot 6 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

Schema – Progressive Tango Solo dance nazionale



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) di due battiti è un incrociato dietro che termina con l'estensione della gamba libera avanti.

Il passo 18 (DAI XA) di due 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

Sezione 1

- 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).
- 2. 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).
- 3. 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

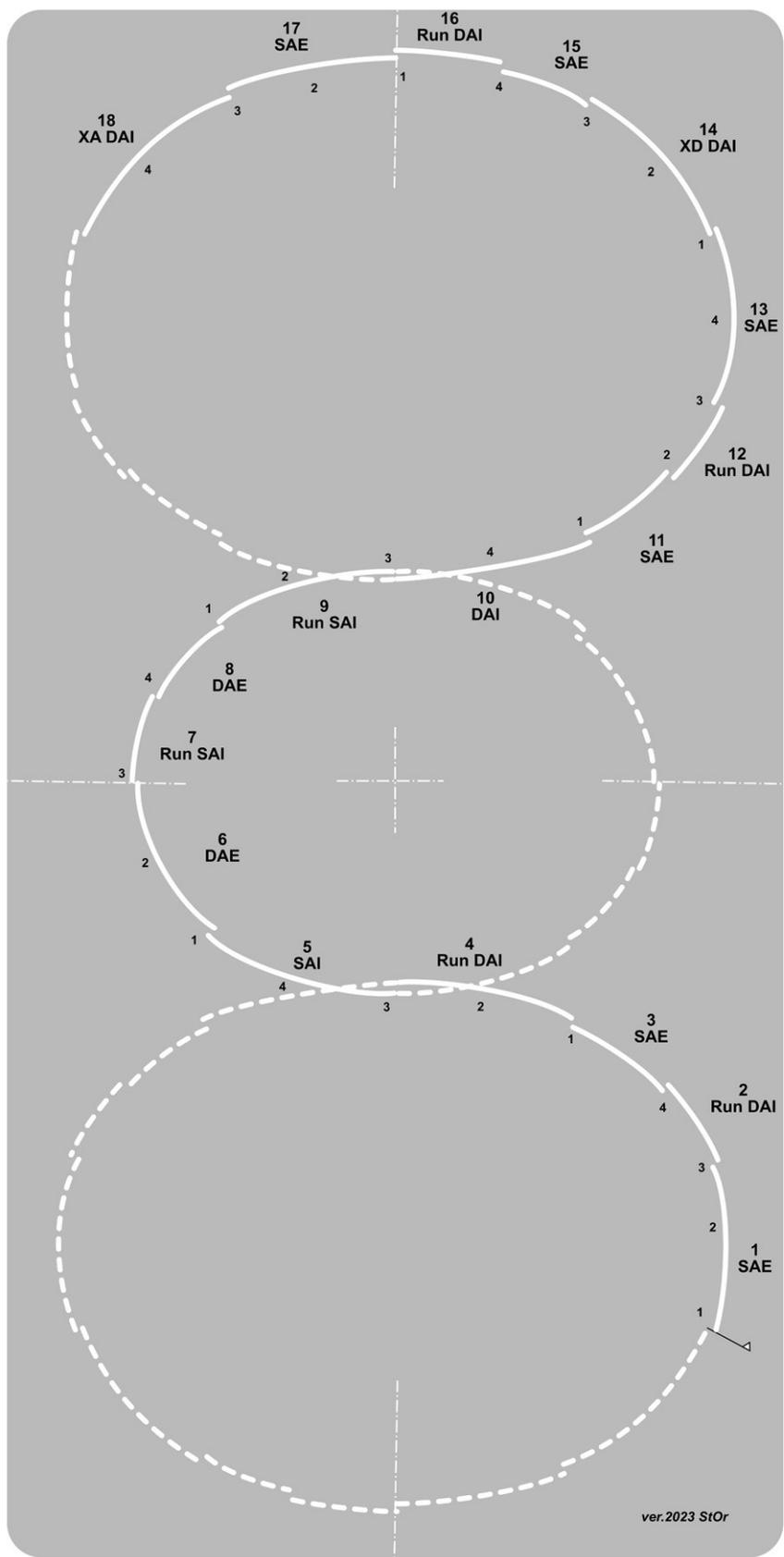
4. **Passo 18 XA DAI (2 battiti):**

- Correttezza tecnica esecutiva dell'incrociato avanti con piedi chiusi e paralleli
- **Senza deviazioni dal filo interno**

Lista dei passi – Balanciaga

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	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

Schema – Balanciaga Solo dance nazionale



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

1. Passi : 4 DAI (2 battiti) progressivo e passo 5 SAI - Sw (2+2: battiti 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;

2. Passo 6 DAE ~ I Sw (2+2: 4 battiti 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

3. Passo: 10 XD DAI (2 battiti)

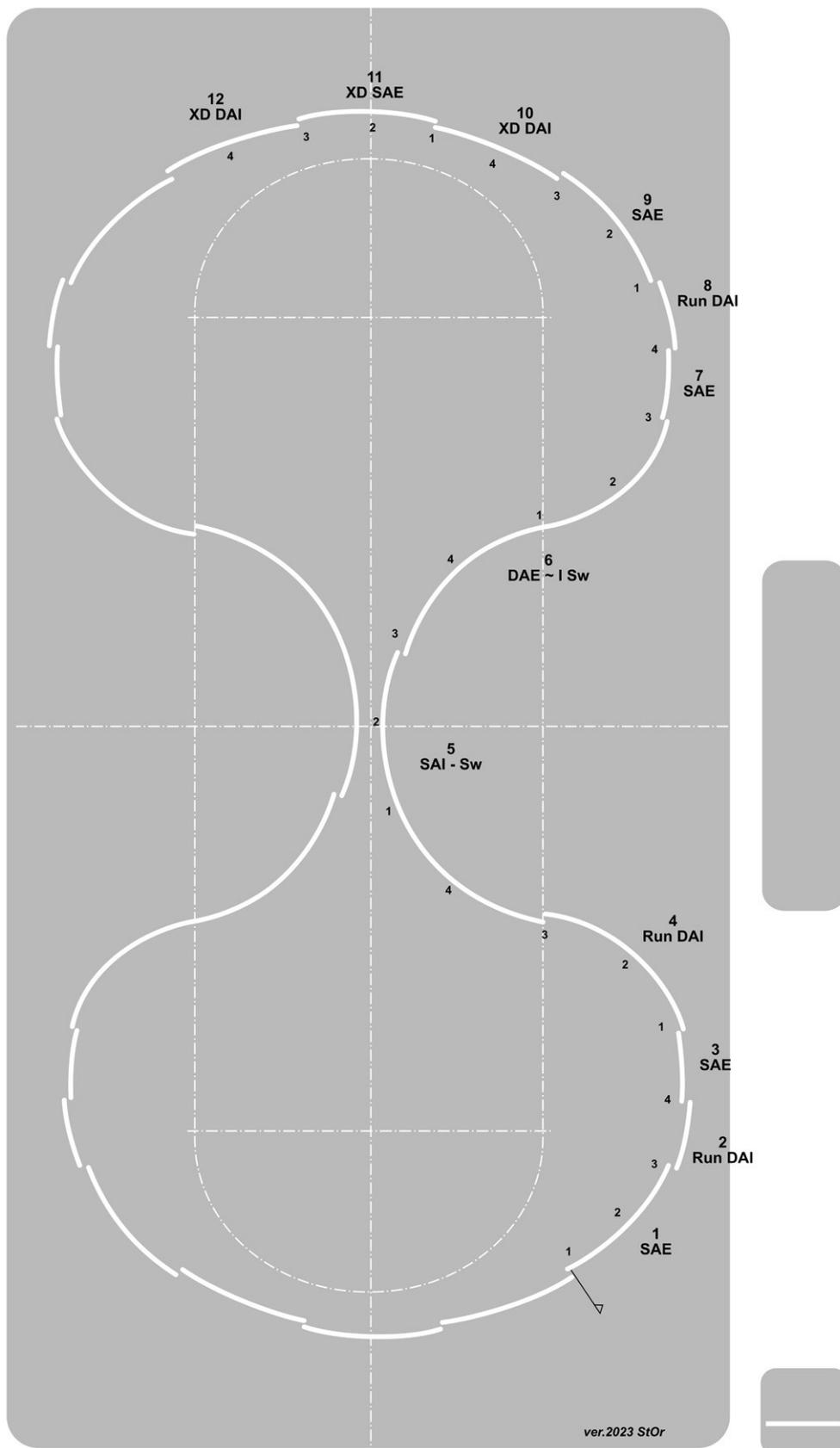
- Corretta tecnica esecutiva dell'XD a piedi paralleli e vicini con relativa estensione avanti della gamba libera;
- Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti;

4. 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
1° 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.

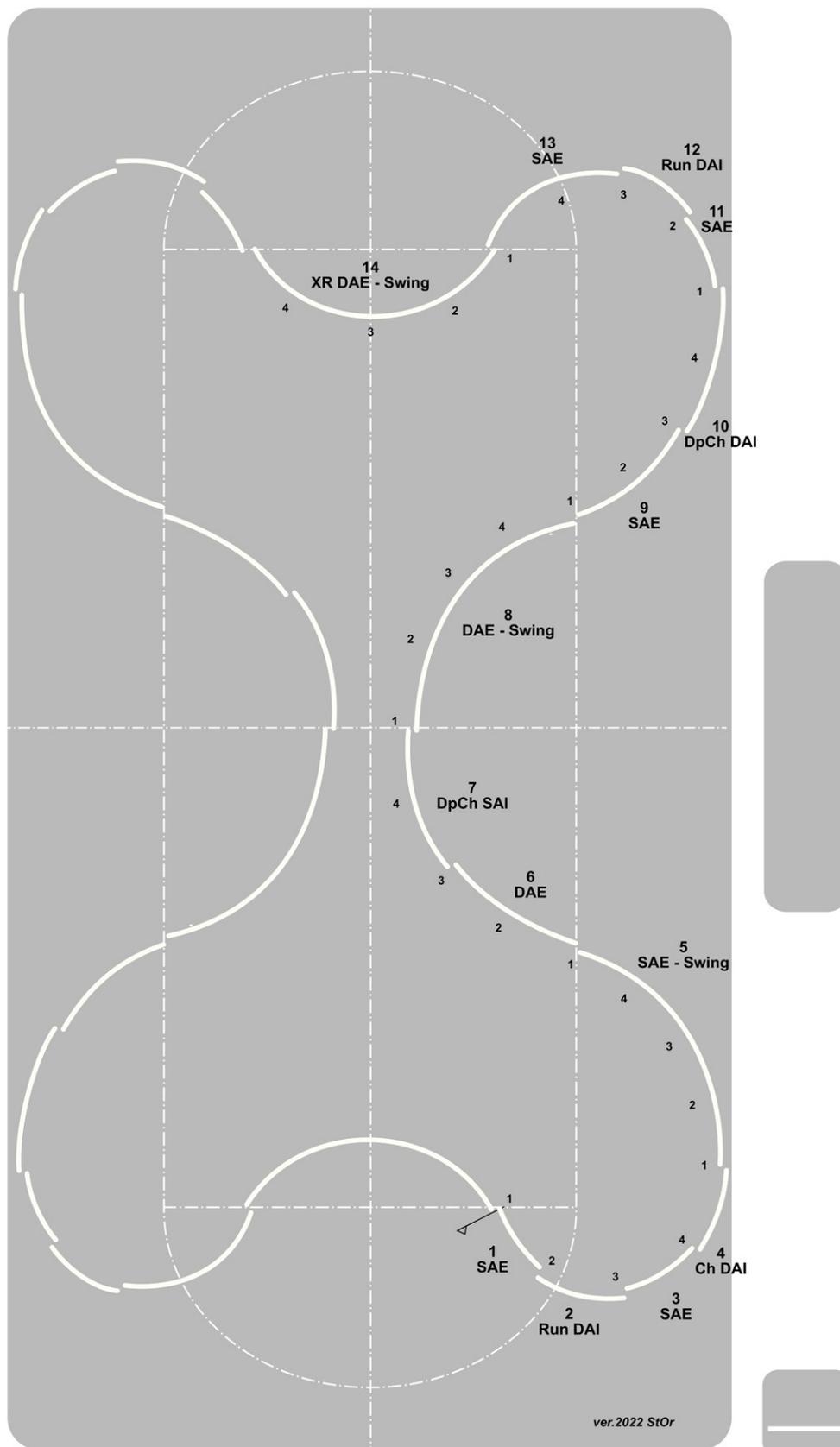
Key points – Canasta Tango Solo dance

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 - Swing** 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
1ª 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

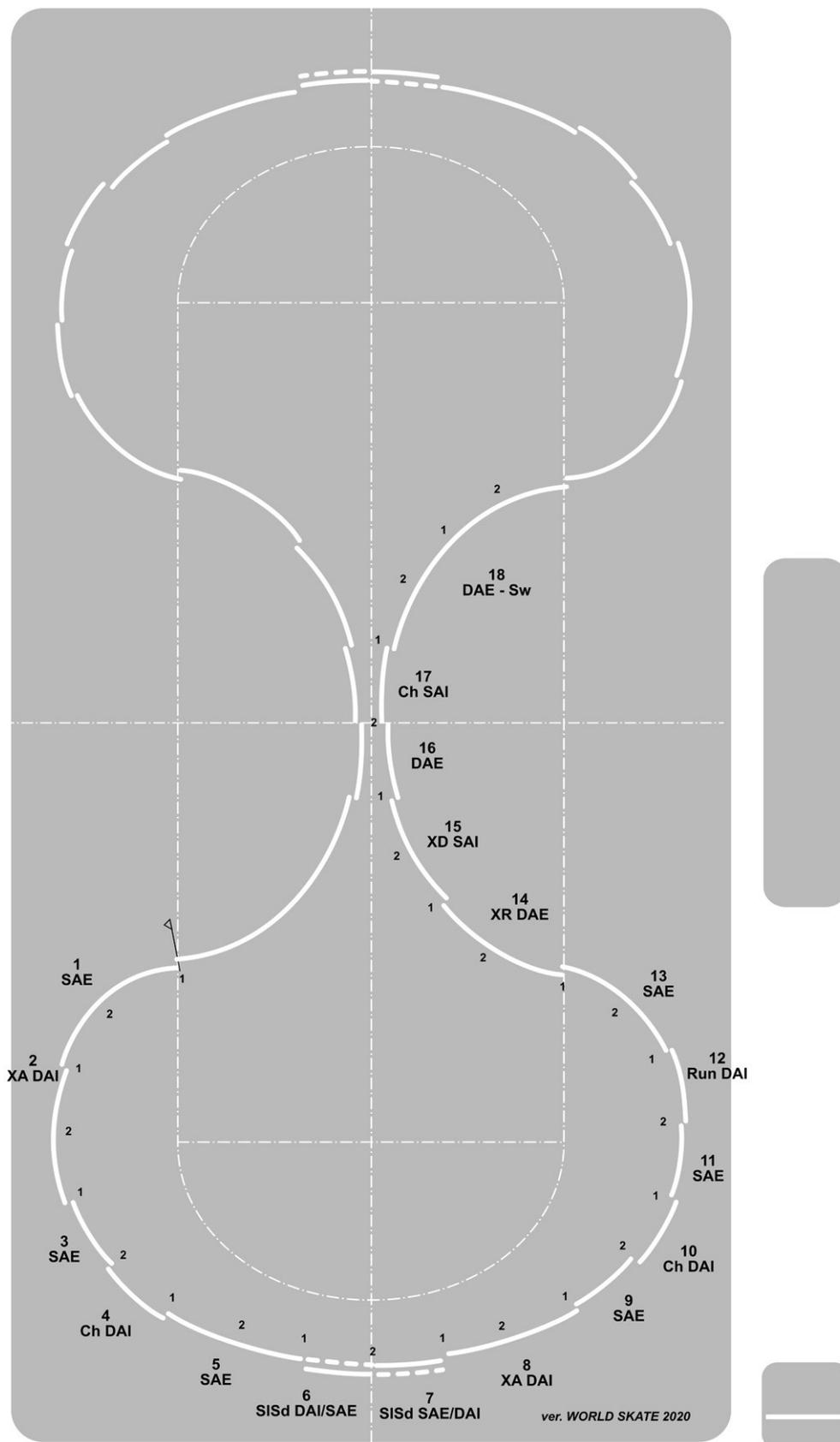
Sezione 1

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		

Schema – Denver Shuffle Solo dance



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

Sezione 1

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.

2. **Passo 4 DAE – Swing e Passo 5 SAE – Swing (3+3: tot 6 battiti ciascuno):**

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).

3. **Passo 13 SAE (3 battiti) e passo 14 DAE – Swing (3+3: tot 6 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).

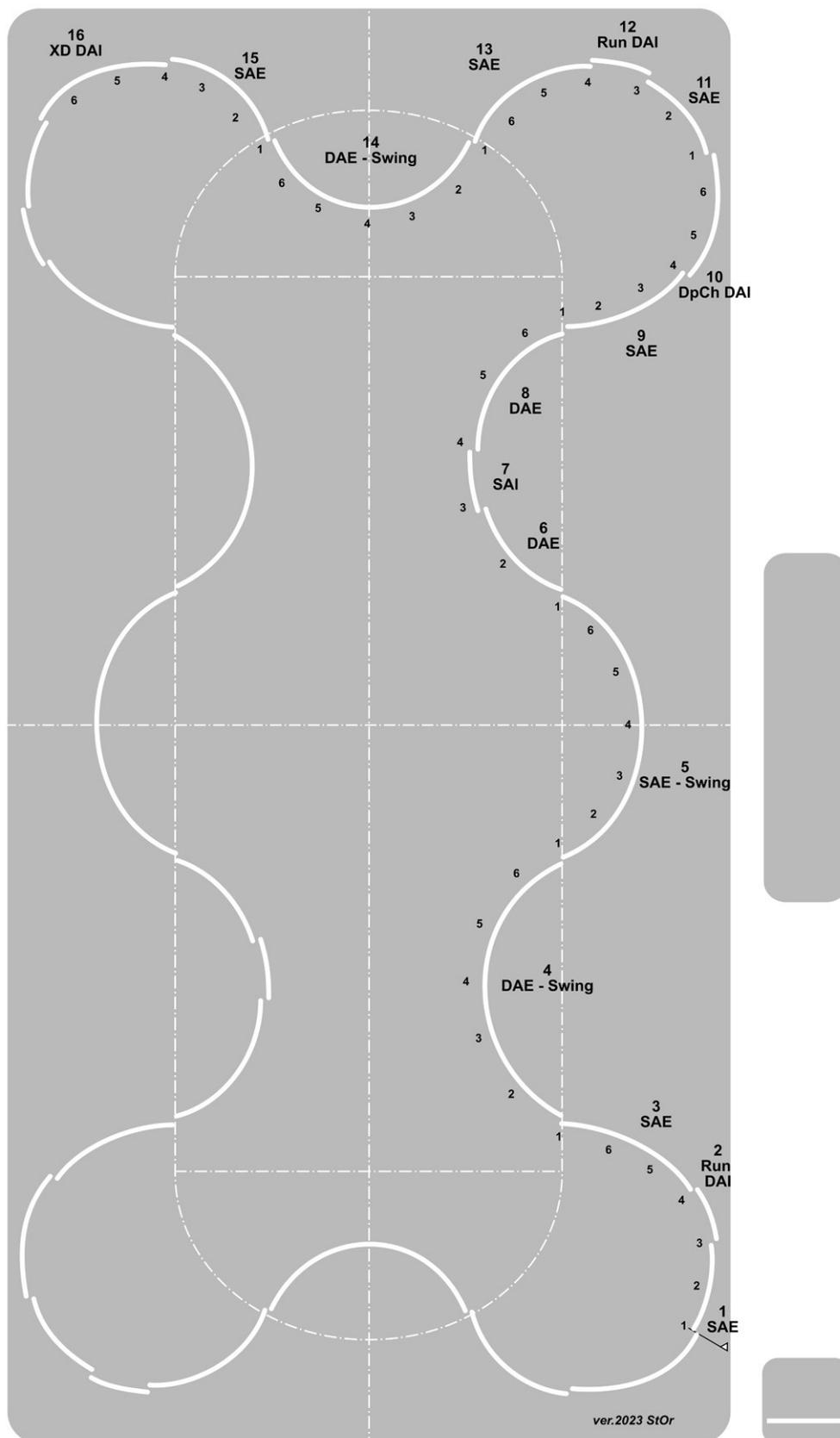
4. Passo 16 XD DAI (3 battiti):

- 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
1° 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

Schema – Dutch Valzer Solo dance nazionale



SWING FOXTROT (Solo dance)

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

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

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

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

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

Il passo 10 XR DAE - Swing (2+2 battiti) è un Cross roll - swing con oscillazione della gamba libera sul 3[^]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[^] battito; l'appoggio avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

Key points – Swing Foxtrot Solo dance

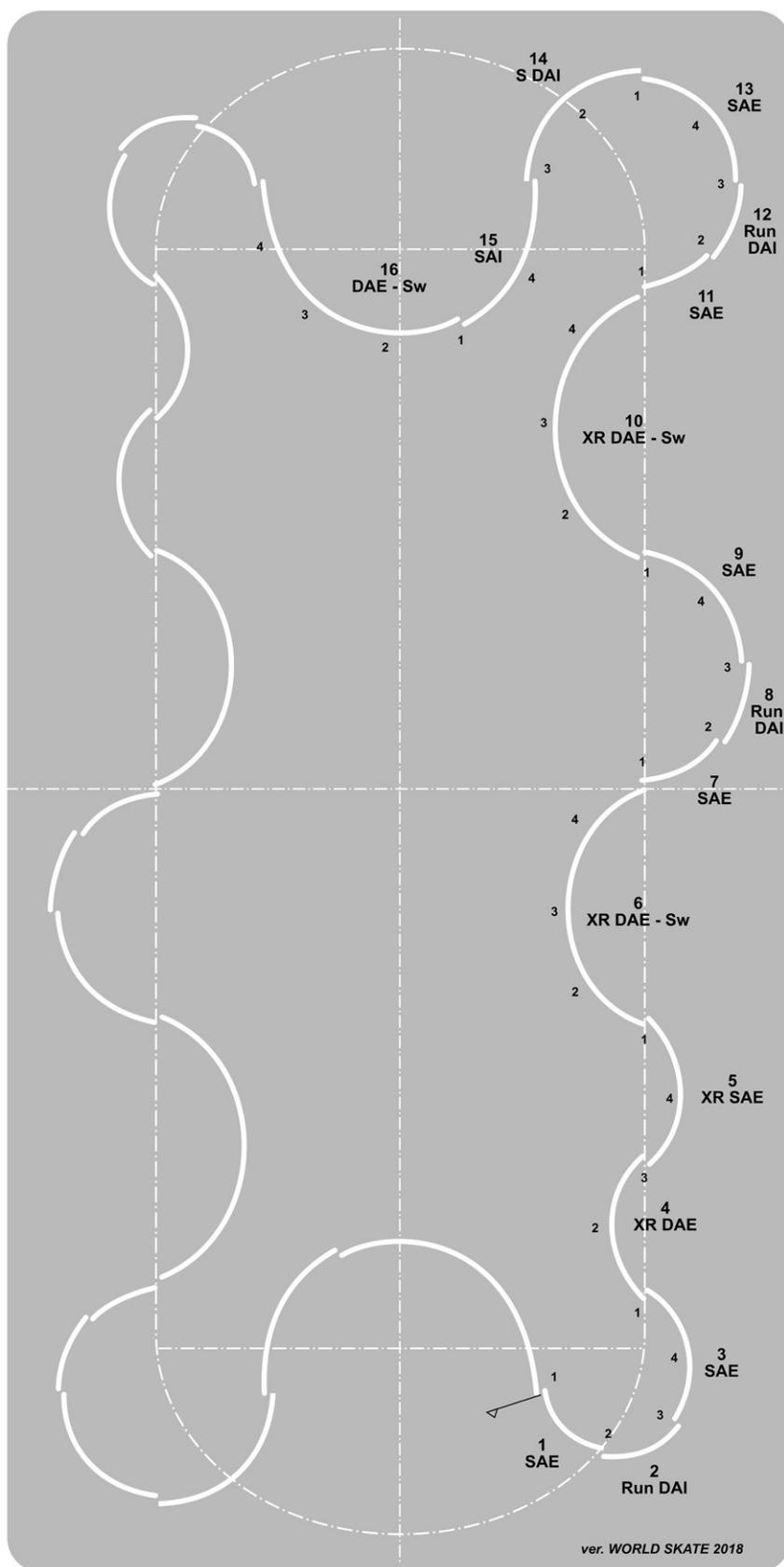
Sezione 1

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

Schema – Swing Foxtrot Solo dance



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).

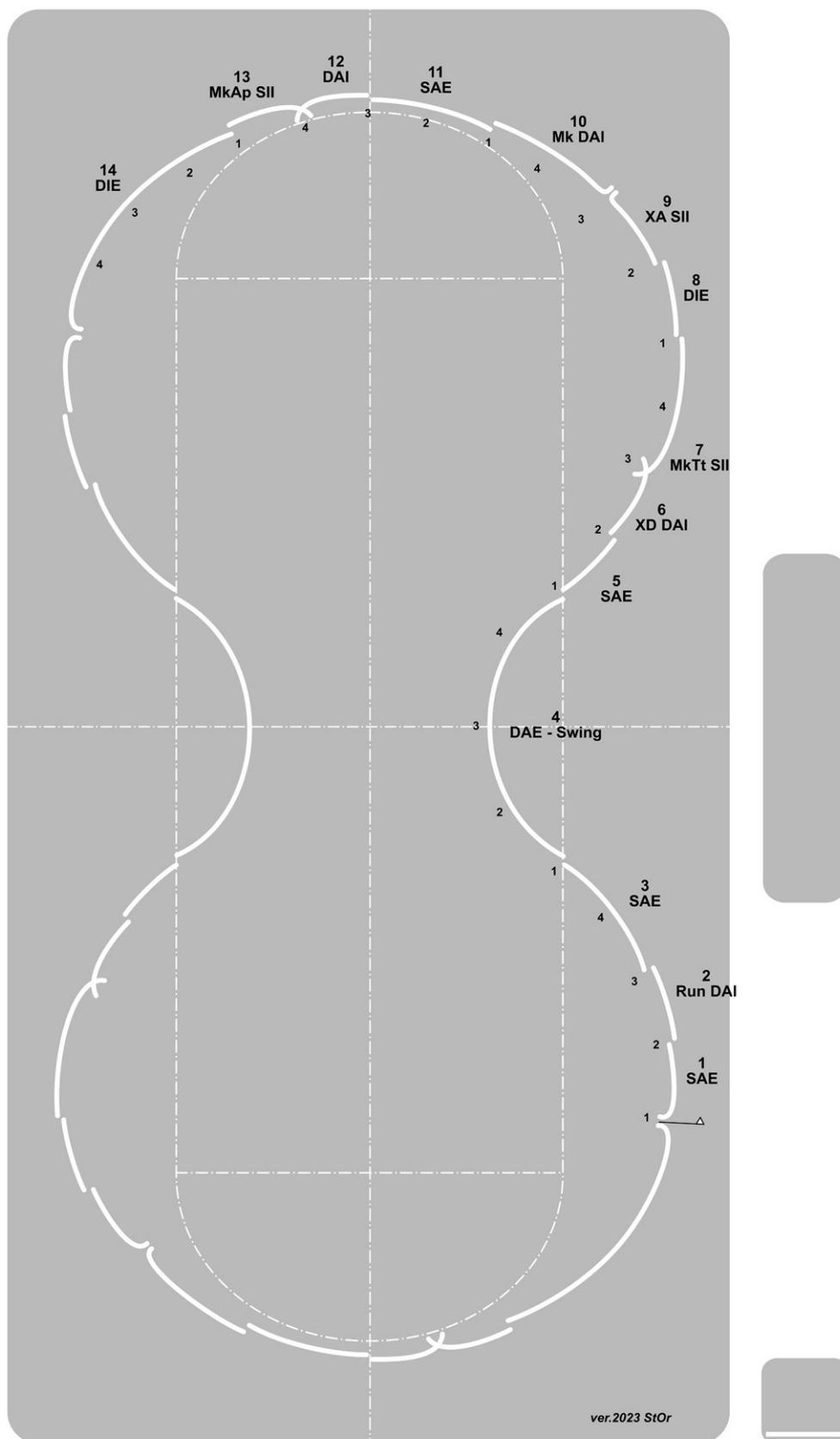
Sezione 1

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
1° 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

Schema – Southland Swing Solo dance



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 un 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).

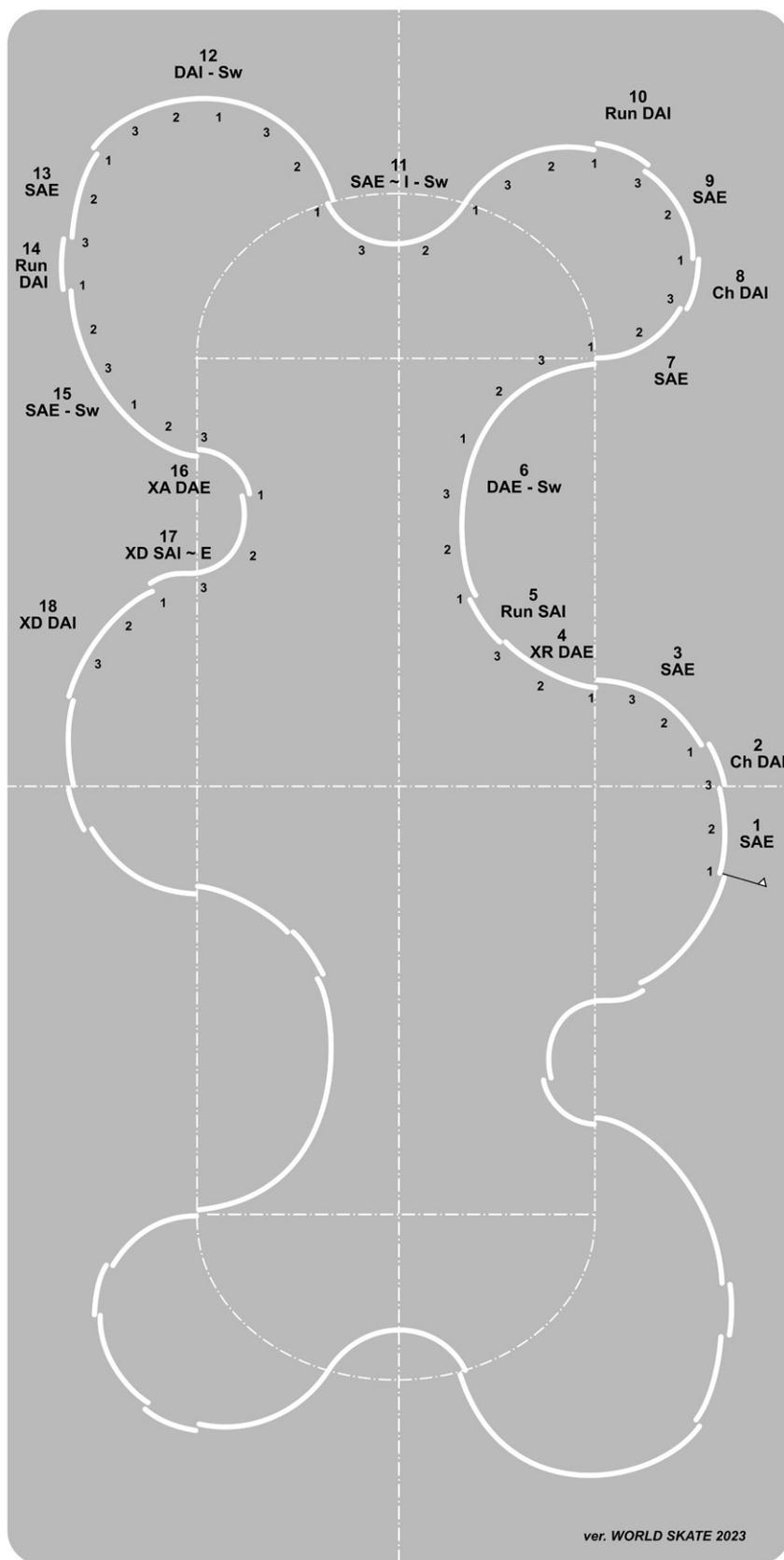
Passo 18 XD DAI (3 battiti) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera.

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



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.

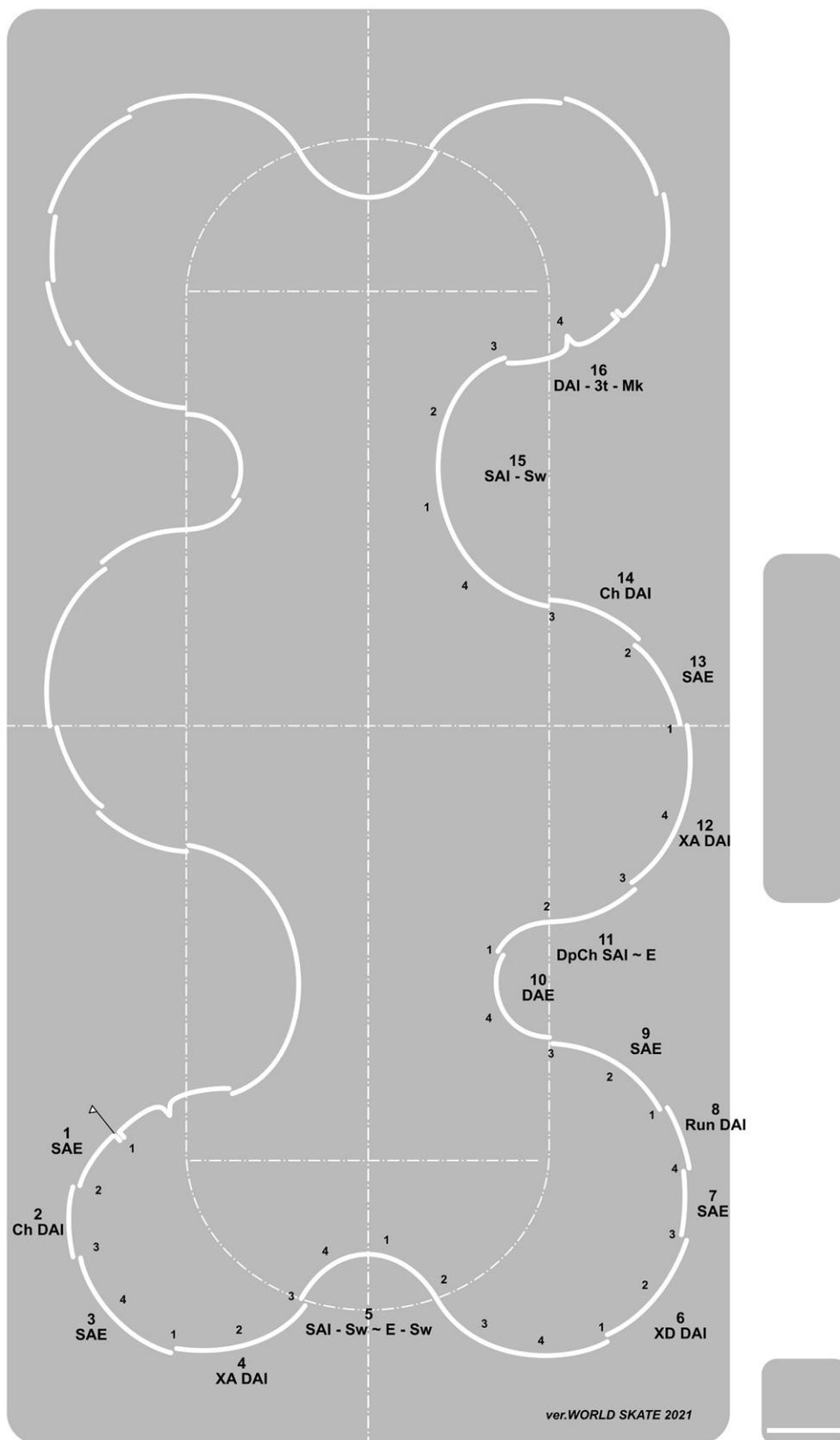
Key points – Werner Tango Solo dance

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

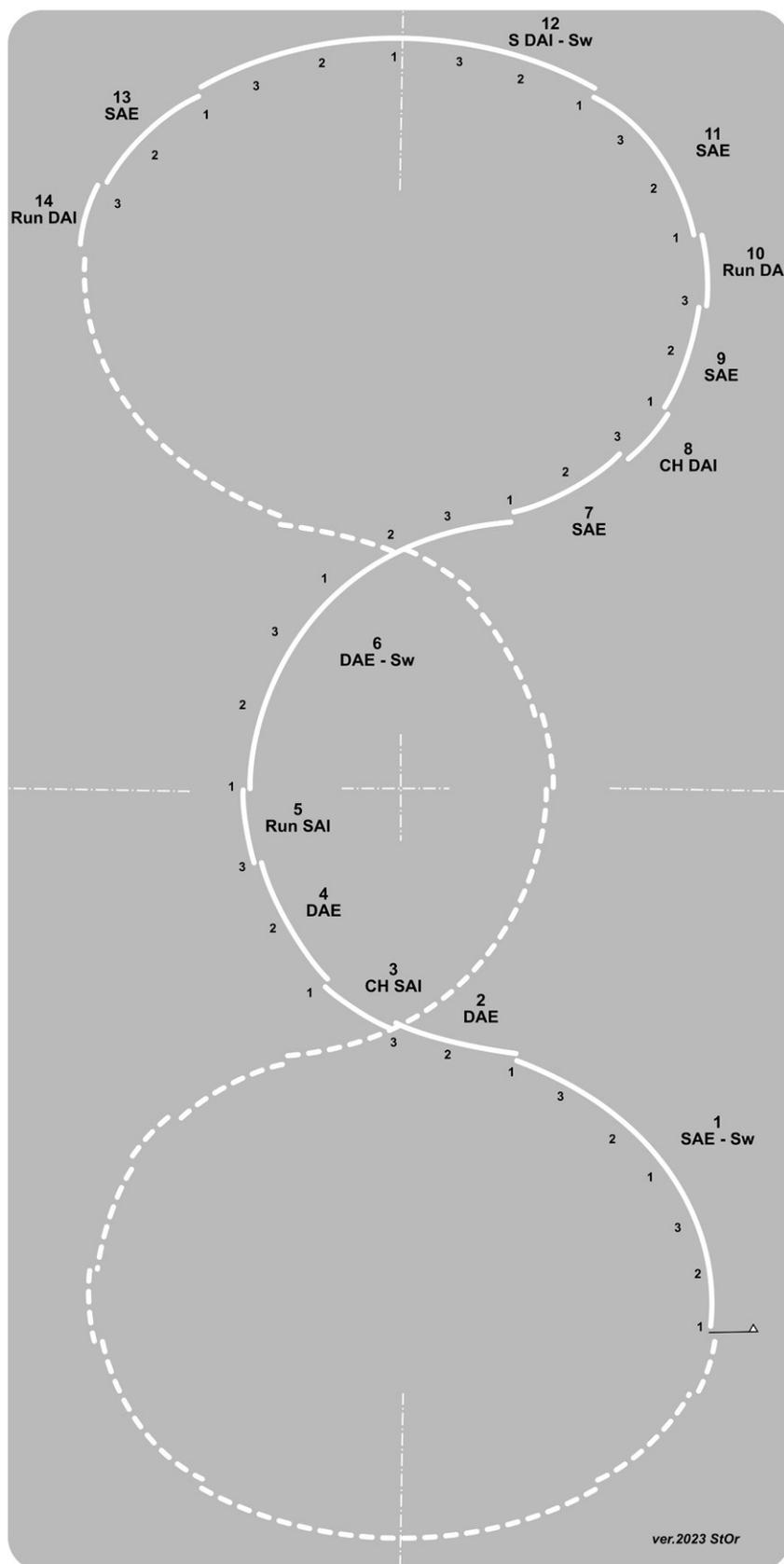
Sezione 1

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

Schema – Swing Valzer Solo dance nazionale



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.

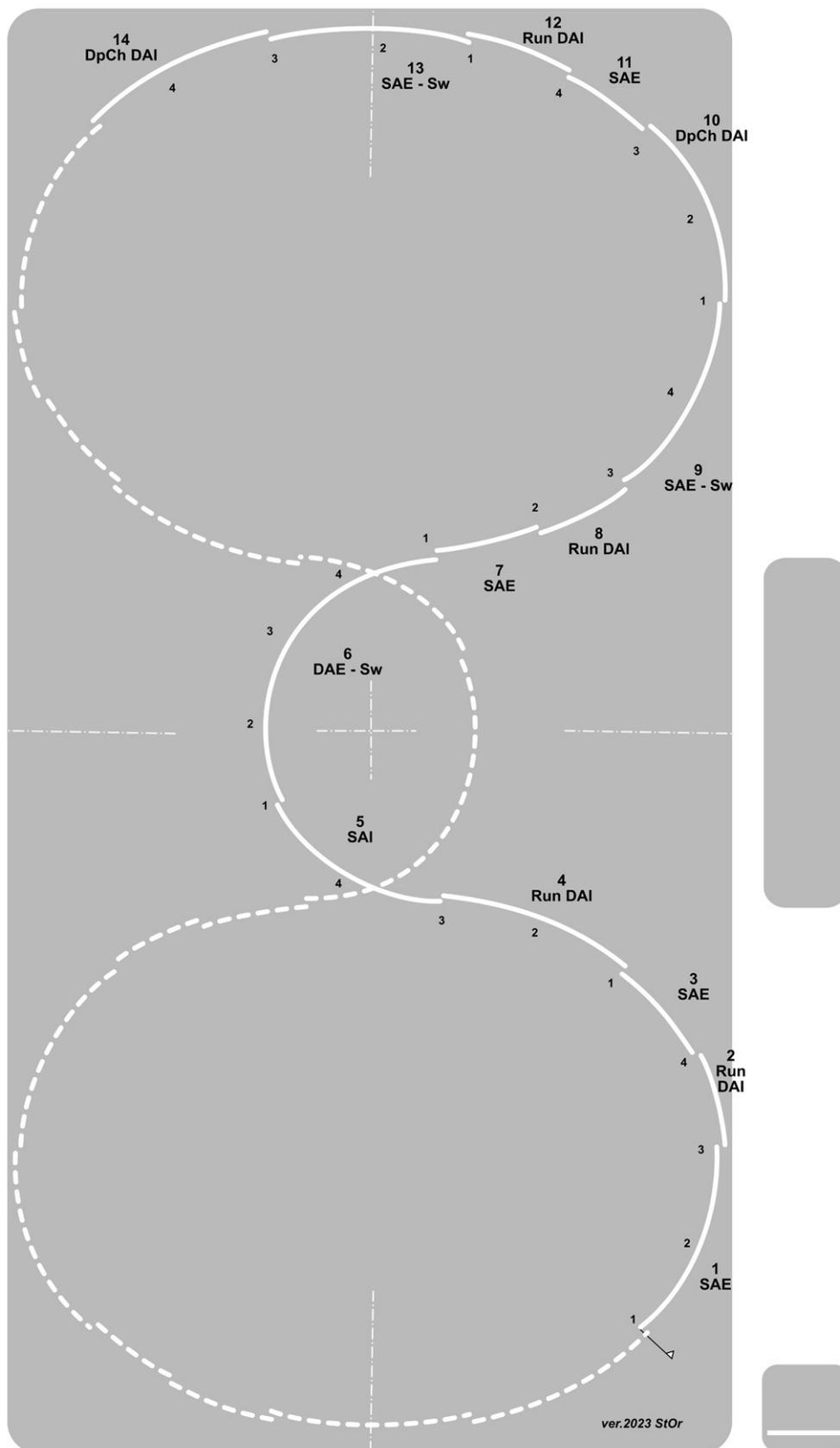
4. **Passi 13 SAE – Sw (2 battiti) e 14 DpCh DAI (2 battiti)**

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 chassè
- 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) :

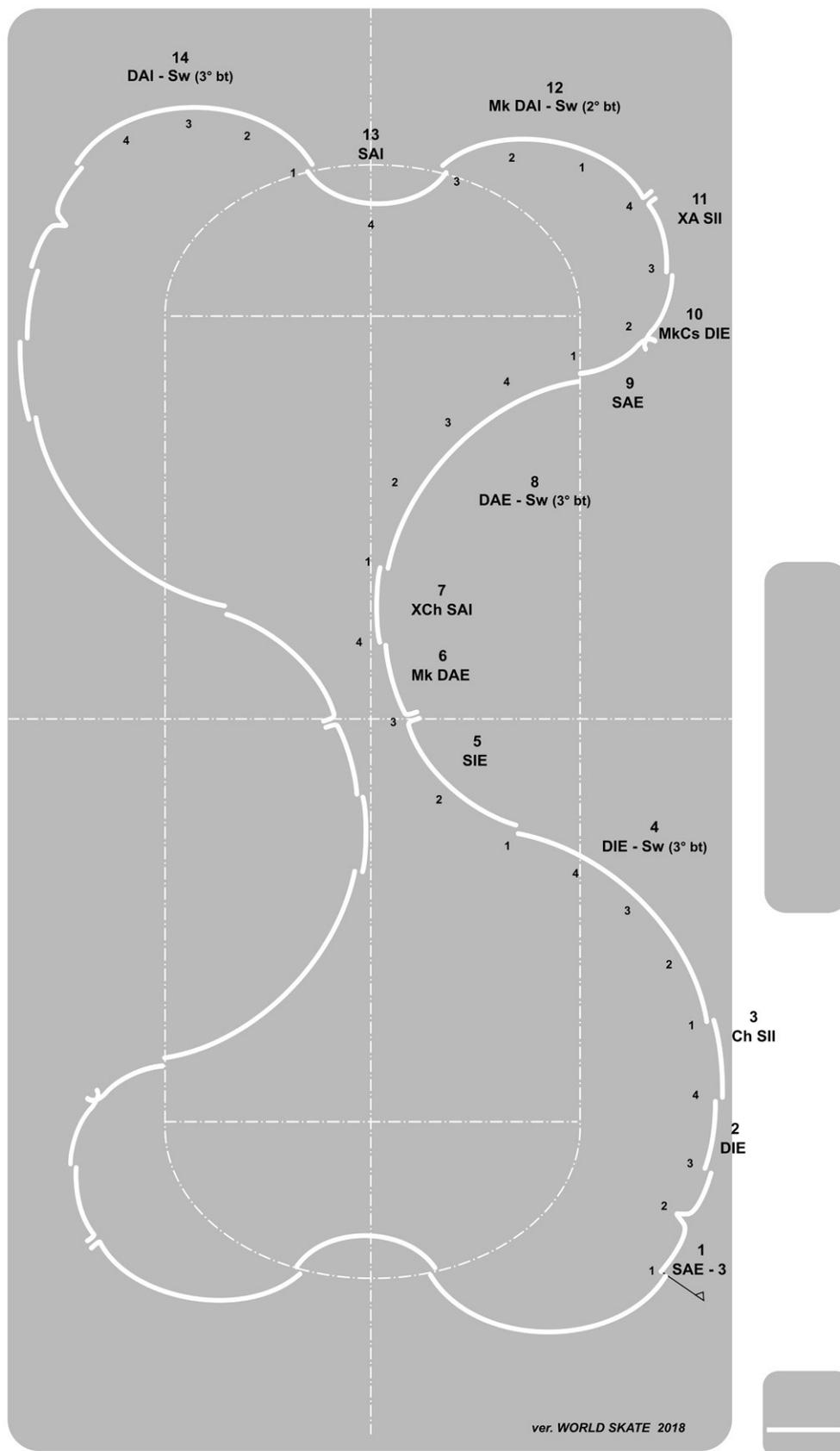
- attenzione alla corretta esecuzione del Mk (appoggio che deve partire dal tacco, non largo su un filo interno).
- Corretta esecuzione tecnica dello swing con la gamba libera che deve essere oscillata avanti sul 2° battito mantenendo il filo interno durante lo swing.

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
1ª 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

Schema – Kent Tango Solo dance



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 **SAE (passo 13)** e **Run DAI (passo 14)** di un battito e da un **SAE (passo 15)** 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.

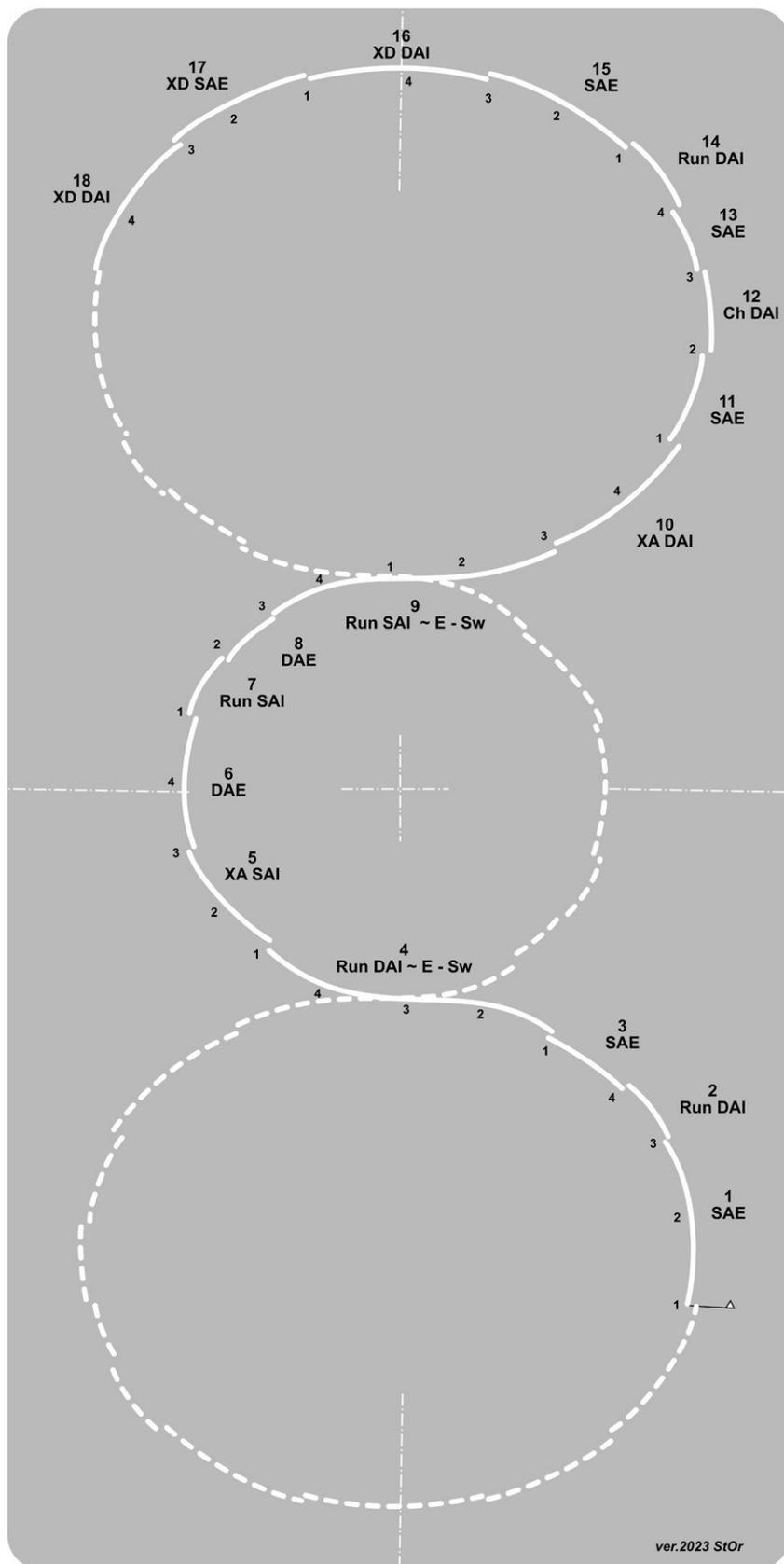
4. Passo 17 XD SAE (2 battiti):

- 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.

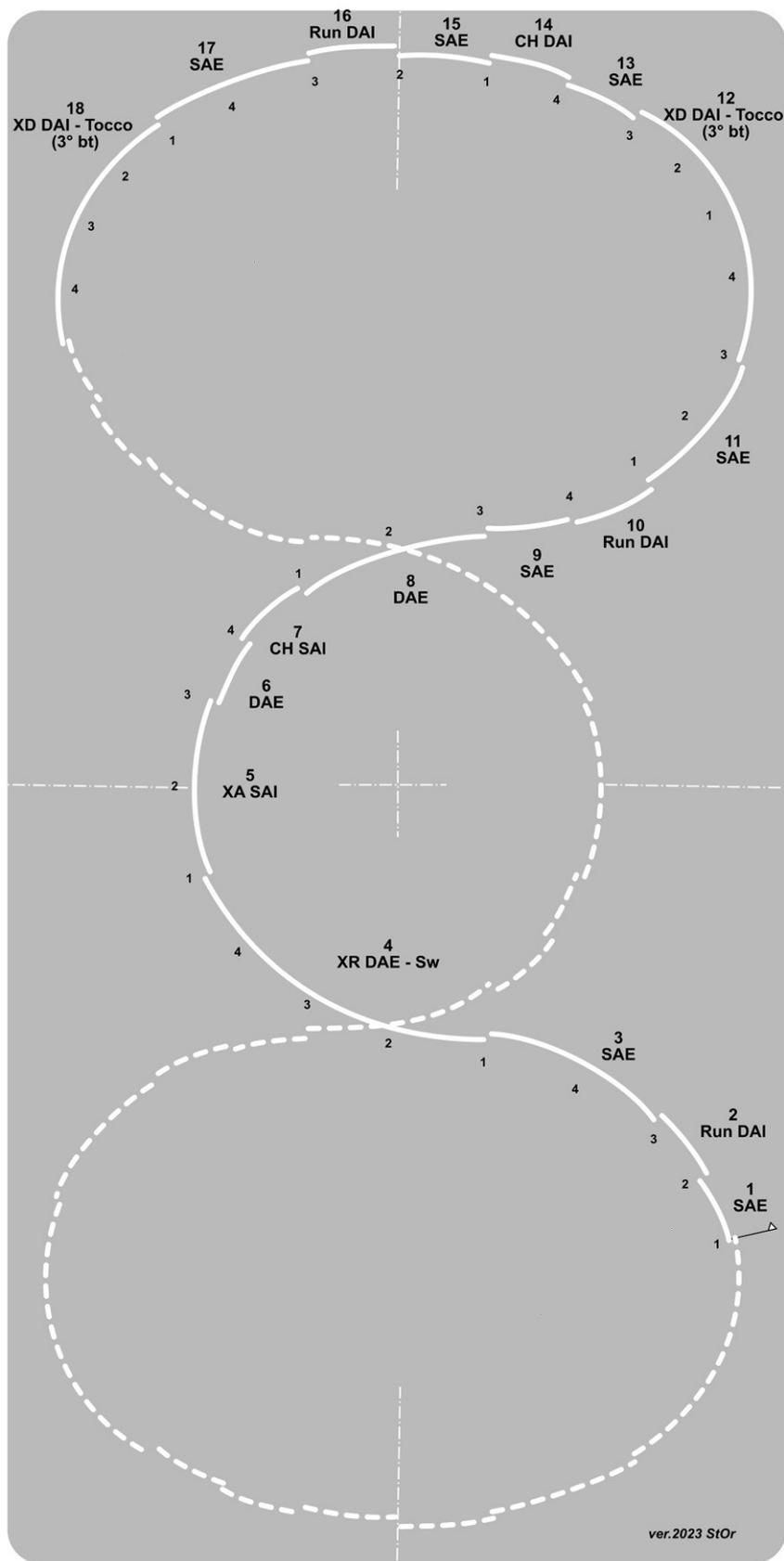
Key points – Tara Tango Solo dance nazionale

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

Schema – Tara Tango Solo dance nazionale



KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale)

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

I passi **1SAE** (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
1ª 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		

Schema – Keats foxtrot Solo dance nazionale

