



# **REGOLAMENTO SPORTIVO**

## **DANZA CSEN**

**DANZE ACCADEMICHE**

**DANZE COREOGRAFICHE**

**DANZE REGIONALI**

**FITNESS DANCE / BALLI DI GRUPPO**

**DANZE INTERNAZIONALI**

**DANZE NAZIONALI**

**STREET E POP DANCE**

**E. PO.CA**

**AGGIORNATO AL 04/10/2018**

---

<b>COMPARTI .....</b>	<b>3</b>
<b>UNITA' COMPETITIVE (GRUPPI).....</b>	<b>4</b>
<b>CLASSI CSEN DANZA.....</b>	<b>5</b>
<b>DANZE STANDARD / LATINE / LISCIO E BALLO DA SALA</b>	
<b>ACCADEMICHE / COREOGRAFICHE/ STREET DANCE / FREESTYLE / JAZZ / E.PO.CA</b>	
<b>TEMPI MUSICALI .....</b>	<b>6</b>
<b>GIUDICI DI GARA .....</b>	<b>7</b>
<b>COMPARTO DIVERSAMENTE ABILI.....</b>	<b>9</b>
<b>DANZE ACCADEMICHE.....</b>	<b>11</b>
<b>FREESTYLE.....</b>	<b>18</b>
<b>DANZE COREOGRAFICHE .....</b>	<b>19</b>
<b>E.PO.CA.....</b>	<b>21</b>
<b>STREET DANCE .....</b>	<b>22</b>
<b>DANZE JAZZ (COPPIA/FORMAZIONE) .....</b>	<b>24</b>
<b>DANZE CARAIBICHE / AFRO LATINE.....</b>	<b>26</b>
<b>DANZE ARGENTINE / FITNESS DANCE / BALLI DI GRUPPO .....</b>	<b>28</b>
<b>STANDARD/LATINO AMERICANE / L. E B. DA SALA/ TUTTE LE CLASSI .....</b>	<b>29</b>

## COMPARTI

<b>Danze Accademiche</b>	Danza Classica / Modern/Contemporary / Jazz Dance / Show Dance
<b>Danze Coreografiche</b>	<b>Choreographic Dance</b> (Duo a Tema – Choreographic Dance) <b>Synchro Dance</b> (Latin / Freestyle) <b>Synchro a Tema</b> (Freestyle /Latin) <b>Synchro di specialità</b> <b>Show</b> (Freestyle, Latino Show)
<b>Street e Pop Dance</b>	Hip Hop / Break Dance /Electric Boogie / Street Show / Disco Dance / Disco Freestyle
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Jazz</b> Rock n’ Roll / Boogie Woogie / Lindy Hop / West Coast Swing Latin Hustle / Disco Fox / Tip Tap Dance
<b>E. PO.CA</b>	<b>Danze Etniche e Popolari</b> Oriental / Folk / Oriental Show / Flamenco /Country
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Caraibiche</b> Salsa Cubana /Salsa Portoricana/Merengue/Bachata/Rueda Caribbean Show Dance / Salsa Shine
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Afro latine</b> Semba / Kizomba
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Argentine</b> Tango / Vals / Milonga / Tango Escenario
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Standard</b> Valzer Lento / Tango /Valzer Viennese / Slow fox / Quickstep
<b>Danze Internazionali</b>	<b>Danze Latine</b> Samba /Cha Cha Cha/ Rumba / Paso Doble /Jive
<b>Danze Nazionali</b>	<b>Ballo Liscio</b> Mazurka / Valzer Viennese / Polka
<b>Danze Nazionali</b>	<b>Ballo da Sala</b> Valzer Lento / Tango /Fox-trot
<b>Fitness Dance / Balli di Gruppo</b>	Libera Interpretazione

## UNITA' COMPETITIVE (Gruppi)

Le competizioni prevedono vari tipi di unità competitiva (**P. GRUPPO – GRUPPO – GRUPPO DANZA - UNICA**)

Per il dettaglio, controllare nello specifico ogni singola disciplina.

Per i Gruppi, è possibile inserire 1 Atleta (FQ fuori quota) ogni 3 Atleti che non rientra nella fascia d'età

Nel caso di particolari restrizioni, controllare la specifica disciplina.

## FASCIA D'ETA: \* A Descrizione dell'Organizzatore

- \*Under 5: età massima 7 anni
- \*Under 7: età massima 10 anni
- \*Under 9: età massima 11 anni
- Under 11: età massima 13 anni;
- \*Under 13: età massima 15 anni
- Under 15: età massima 17 anni;
- Over 16: età minima 14 anni;
- Over 35: età minima 25 anni.
- Open (tutte l'età)

## FASCIA D'ETA': (SINGOLI/ SOLO / DUO / COPPIE)

### \*A Descrizione dell'Organizzatore

4/7- \*Under 5 - \*Under 7 – 8/11 – \*Under 9 – Under 11 – \*Under 13 – 12/15 - Under 15 - 12/17 – Over 16 -16/18 - Under 21 - 18/34 –19/34 –Over 35 - 35/44 – Over 45 - 45/54 -55/60 – 61/64 – 65/69 – 70 oltre - OPEN

Unità Competitive Discipline		
<b>Singolo/Solo</b>	1 atleta	Danze Accademiche / Danze Orientali/Danze Caraibiche /Street Dance /Danze Freestyle/ Coreografiche
<b>1 vs 1</b>	uomo /donna (misto dove necessario) contest	<b>Hip Hop – Break Dance</b>
<b>Duo</b>	2 atleti misto ((età di riferimento: atleta maggiore) Es: uomo-uomo / donna-donna / uomo-donna	Danze Accademiche / Danze Orientali Street Dance / Danze Freestyle/Coreografiche Danze Caraibiche
<b>2 vs 2</b>	uomo /donna (misto dove necessario) contest	<b>Hip Hop – Break Dance</b>
<b>Coppia</b>	1 uomo e 1 donna (età di riferimento: atleta maggiore)	Danze Accademiche/ Coreografiche Street Dance / Danze Freestyle Danze Jazz / Danze Argentine Danze Caraibiche / Afro Latine Danze Standard / Danze Latine Ballo da sala /Ballo liscio
<b>Piccolo Gruppo</b>	Da 3 atleti a 5 atleti	Danze Accademiche /Danze Orientali Street Dance /Danze Freestyle Fitness Dance / Balli di Gruppo/Danze Caraibiche
<b>Gruppo</b>	Da 6 atleti a 10 atleti	Danze Accademiche /Danze Orientali Street Dance /Danze Freestyle Fitness Dance / Balli di Gruppo/Danze Caraibiche
<b>Grande Gruppo</b>	Da 11 atleti a 30 atleti	Danze Accademiche / Danze Orientali Street Dance /Danze Freestyle Fitness Dance / Balli di Gruppo/Danze Caraibiche
<b>Open/Production</b>	Numero di partecipanti di atleti Libera	Per le discipline dove previsto
<b>Crew</b>	<b>Da 3 a 20 atleti (Contest)</b>	<b>Hip Hop – B. Dance</b>
<b>Rueda</b>	Da 3 coppie in su'	Danze Caraibiche
<b>Formazione</b>	Da 4 a 6 coppie	R. n'R. / B.W./ Lindy Hop/ West Coast Swing
<b>Formazione Donne</b>	Da 4 a 6 coppie	R. n'R.
<b>Team</b>	Da 3 persone in su'	Country

**Un atleta non può gareggiare contro sé stesso** e quindi far parte di più formazioni in una disciplina nella stessa classe, categoria ed unità competitiva (esempio: un atleta di un piccolo gruppo Synchro Modern Under 11 cl. D/C, non può riballare in un altro piccolo gruppo Synchro Modern di under 11 in Under 11 cl. D/C, mentre può farlo in un Synchro Latin Under 11 D/C).

## CLASSI CSEN DANZA:

### Danze Standard / Latine / Liscio e Ballo da Sala

#### \*A Descrizione dell'Organizzatore

Testi e manuali Tecnici di riferimento: W. Laird tutte le versioni, Wdsf Books, Manuale didattico Danze Latine Americane Csen

E/D (1 Ballo)	Divulgativo	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO)
*C/1 (2 Balli)	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
C (3 Balli)	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Basic 3	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Basic 2	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Basic 1	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Nazionale A	Amatoriale	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Master	Classe di Merito	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Unica	Classe Unificata per tutte le CL. A/B	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)

## CLASSI CSEN DANZA:

### Accademiche/Coreografiche/Street Dance /Freestyle /Jazz/Etniche e Popolari/ Caraibiche/Afro latine

D	Divulgativo	(1 anno d'attività)	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO)
C	Amatoriale	(2/3 anni d'attività)	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Basic	Amatoriale	(4/5 anni d'attività)	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Nazionale	Amatoriale	(per meriti sportivi)	(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Master	Classe di Merito		(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)
Unica	Classe Unificata per tutte le categorie		(OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO)

## TEMPI MUSICALI

	VELOCITA'	CATEGORIE
<b>DANZE ACCADEMICHE</b>	LIBERA	<b>Tutte</b>
<b>DANZE FREESTYLE</b>	136/ 140 bpm Disco / Acro	<b>Solo / Duo /Piccolo Gruppo / Gruppo</b>
<b>FLAMENCO</b>	LIBERA	<b>Tutte</b>
<b>DANZE ORIENTALI</b>	LIBERA	<b>Tutte</b>
<b>STREET DANCE</b>	136/140 bpm Hip Hop 136/140 bpm Break Dance Libera Electric Boogie Libera Street Show	<b>Solo / Duo / Coppia / Crew</b>
<b>DANZE JAZZ</b>	46/52 bpm R. n'R Tecnico 46/49 bpm R. n'R Semi Acro 48/50 bpm R. n'R. Acrobat/o 27/30 bpm B. W. Lento 44/52 bpm B.W. Veloce 30/34 bpm Lindy Hop Lento 44/54 bpm Lindy H. Veloce 23/26 bpm W.C.S. Lento 27/32 bpm W.C.S. Veloce 20/26 bpm Latin H. Lento 30/36 bpm Latin H. Veloce Tip Tap Dance bpm Libera	<b>Coppia / Formazione</b>  <b>Per categoria e fascia età</b>
<b>DANZE CARAIBICHE</b>	90/120 bpm Salsa Cubana 90/120 bpm Salsa Portoric/a 120/168 bpm Merengue 64/80 bpm Bachata Rueda (Libera) Caribbean Show Dance 96/110 bpm Salsa Shine	<b>Singolo / Duo /Coppia</b> <b>P. Gruppo / Gruppo / G. Gruppo</b>  <b>Combi / Duo / Paralimpico Salsa</b> <b>Cubana Merengue Bachata 32/40 bpm</b> <b>-60/70 bpm 30/35 bpm</b>
<b>DANZE AFRO LATINE</b>	80/105 bpm Kizomba 110/140 bpm Semba	<b>Coppia</b>
<b>DANZE COREOGRAFICHE</b>	Libera	<b>Singolo / Duo /Coppia / Gruppi</b>
<b>TANGO ARGENTINO</b>	39/40 bpm Tango 56 bpm Milonga 72 bpm Valz	<b>Coppia</b>  <b>Combi / Duo / Palalimpico</b>
<b>FITNESS DANCE / BALLI DI GRUPPO</b>	Libera	<b>P. Gruppo / Gruppo / G. Gruppo</b>
<b>DANZE COUNTRY</b>	Libera	<b>Solo / Duo / Coppie / Team</b>
<b>DANZE STANDARD</b>	28/30 bpm Valzer Lento 31/33 bpm Tango 50/52 bpm Quickstep 58/60 bpm Valzer Viennese 60/62 bpm Quick Step	<b>Coppia</b>  <b>Combi / Duo / Palalimpico</b>
<b>DANZE LATINE</b>	50/52 bpm Samba 30/32 bpm Chachacha 42/44 bpm Jive 25/27 bpm Rumba 60/62 bpm Paso Doble	<b>Coppia</b>  <b>Combi / Duo / Palalimpico</b>
<b>BALLO LISCIO</b>	44/46 bpm Mazurka 58/59 bpm Viennese 52/54 bpm Polka	<b>Coppia</b>  <b>Combi / Duo / Palalimpico</b>
<b>BALLO DA SALA</b>	30 bpm Valzer Lento 32 bpm Tango 48/50 bpm Fox-trot	<b>Coppia</b>  <b>Combi / Duo / Palalimpico</b>

## CD Musica Propria dove richiesto:

Il CD deve essere registrato AUDIO e contenere un'unica traccia musicale della coreografia e deve essere identificato da un'etichetta con il nome dell'ASD, della Specialità, Classe, Categoria e del numero di gara assegnato. Il supporto deve essere consegnato al momento dell'accredito (almeno 1h prima dell'esibizione).

### Votazione (Tablet)

#### Sistema di votazione:

Danze di Coppia: Standard / Latine / Liscio e B. Sala / Caraibiche / Afro Latine / Tango

Eliminatorie/Selezioni: Croci (preferenza)

Metodi di Giudizio Finale: Skating / 3T Rating System (9 / 11 / 13 Giudici).

### Votazione (Tablet)

Sistema di votazione: Accademiche/ Coreografiche/Street Dance/ Freestyle/Jazz/ E.Po.Ca

Eliminatorie/Selezioni: Croci (preferenza) FINALE: Skating dal 1° al 6°/\*TRIDIMENSIONALE (da 1 a 10)

F.P Fuori Programma Valore 0. In presenza di 3 giudici con F.P. si annulla l'intera votazione della specifica valutazione. Esempio: 3 F.P. in tecnica azzerano il solo punteggio di essa, senza influire su gli altri valutazioni.

*Tecnica (movimento, difficoltà coreografica, musicale e tempo)*

*Artistica (espressione, tema musicale, interpretazione)*

*Immagine (abbigliamento, entrata è uscita pista)*

## Giudici

Non devono essere disturbati durante la valutazione: eventuali osservazioni o mancanza di rispetto nei confronti di un membro della giuria saranno penalizzate dal Direttore di Gara, anche se detta mancanza proviene da un altro membro della giuria o da un insegnante. Ogni valutatore è tenuto a partecipare alle riunioni prima delle manifestazioni e ai corsi di formazioni organizzati dalla Commissione Tecnica Csen. Il Giudice durante la manifestazione non può avere contatto con atleti e ne può utilizzare telefonini o supporti elettronici per tutta la sua prestazione. A momento della convocazione il Giudice deve dichiarare obbligatoriamente se ha una incompatibilità parentale.

Abbigliamento (per tutte le discipline escluso Street Dance)

UOMO: Elegante, a scelta nei colori con giacca e cravatta per uomo

DONNA: Elegante, a scelta gonna o pantalone

STREET DANCE: consono alla disciplina (sportivo)

Composizione pannello: Da 3 a 15 Giudici

#### Abilitazioni:

D.A = Danze Accademiche

S.D = Street Dance

D.C = Danze Caraibiche/ Afro latine

D.D = Disco Dance

FL = Flamenco

C.D = Country Dance

LA. = Danze Latine Americane

B.D.G. = Balli di Gruppo

D.Fil. = Danze Filuziane

D. O = Danze Orientali

D. J = Danze Jazz / Hustle / Disco Fox

T.D = Tap Dance

D.C = Danze Coreografiche

D.ARG. = Danze Argentine

ST. = Danze Standard

D.FT. = Danze Fitness

L.b.S. = Liscio e Ballo da Sala

### Regolamento per la Ranking List:

Si concorre a tale classifica partecipando ad almeno la meta +1 del numero di competizioni di Coppa Italia: Esempio: n.8 gare di Coppa Italia devi almeno partecipare a 5 ( > sopra - < sotto )

Attribuzione del punteggio per Unità Competitive				
Posizione	>6	<=6	<=3	" =1"
1°	25	20	15	5
2°	20	15	10	-
3°	15	10	5	-
4°	10	6	-	-
5°	6	4	-	-
6°	4	2	-	-

### Passaggi di Categoria al termine della Stagione sportiva

<b>da 1 a 6 partecipanti</b>	passaggio facoltativo per il 1° classificato
<b>da 7 a 12 partecipanti</b>	passaggio obbligatorio per i primi 3 classificati
<b>da 13 a 24 partecipanti</b>	passaggio obbligatorio per i primi 6 classificati (o finale)
<b>da 25 a 48 partecipanti</b>	passaggio obbligatorio per i primi 6 classificati e facoltativo, ma su richiesta di permanenza, dal 7° al 12° classificato (o semifinale)
<b>da 49 partecipanti</b>	passaggio obbligatorio per i primi 12 classificati e facoltativo, ma su richiesta di permanenza, dal 13° al 24° classificato (o quarti di finale)



## **COMPARTO DIVERSAMENTE ABILI**

### **Settori**

**Danza in Carrozzina / Elettrica (WCS/DCE)**

**Disabilità Relazionale (DIR)**

**Disabilità Sensoriale (Minorati della Vista e dell'Udito) (MIV/DU)**

**Disabilità Fisica e Motoria (DFM)**

### **Classificazione Disabilità**

**Agli atleti DIR, MIV, DU, DCE e DFM non viene assegnata alcun tipo di classificazione.**

**Solo per gli atleti WCS è prevista la doppia classificazione funzionale (Classe 1 e Classe 2) in funzione delle limitazioni motorie e di gestione della carrozzina. I criteri di valutazione sono definiti a livello internazionale.**

### **DANZE DI COPPIA**

**Unità competitive**

**Sono riconosciute due sezioni:**

- **COMBI: due componenti (uomo-donna) di cui uno disabile;**
- **DUO: due componenti (uomo-donna) entrambi disabili;**

### **CATEGORIE**

**La categoria di appartenenza si determina come segue:**

- **Nell'unità competitiva COMBI conta l'età dell'atleta disabile;**
- **Nell'unità competitiva DUO conta l'età dell'atleta più grande.**

### **BRANI MUSICALI**

**La durata dei brani musicali dovrà essere compresa fra un minimo di 1' 20" ed un massimo di 1' 30".**

**Le musiche di gara devono avere le seguenti velocità metronomiche:**

### **DANZE ARTISTICHE**

**Lo Show Dance fa riferimento al Regolamento dell'Attività Sportiva Federale. Il settore Freestyle Wheelchair fa riferimento al Regolamento internazionale IPC.**

### **AMBITI**

**Specialità che consente espressioni coreografiche libere da ogni schema limitativo**

### **UNITA' COMPETITIVE**

**In base alla composizione dell'unità competitiva sono riconosciute le seguenti sezioni di gara:**

- **SINGOLO: gara individuale per singolo maschile, singolo femminile**
- **DUO: due componenti entrambi disabili anche dello stesso sesso**
- **COMBI: due componenti di cui uno disabile**
- **GRUPPO: i componenti del Gruppo devono avere la stessa disabilità e dovranno essere almeno il 30% del totale**
- **GRUPPO MIX: i componenti disabili del Gruppo possono avere disabilità diverse e dovranno essere almeno il 30% del totale**

## **CATEGORIA E CLASSI**

In questa specialità le categorie e le classi sono unificate.

## **BRANI MUSICALI**

### **SHOW DANCE**

Unità competitive: solo, Combi, duo, Gruppo, Gruppo mix

La durata dei brani dovrà essere da un minimo di 1,20 Minuti ad un Massimo di 3,00 Minuti

### **FREESTYLE IPC (wheelchair) Unità**

competitive:

- Solo: la durata dei brani dovrà essere da un minimo di 1,30 Minuti ad un Massimo di 2,00 Minuti
- Duo e Combi: la durata dei brani dovrà essere da un minimo di 2,30 Minuti ad un Massimo di 3,00 minuti

## **DANZA IN CARROZZINA ELETTRONICA**

La danza in carrozzina elettronica è stata introdotta al fine di coinvolgere atleti colpiti da tetraplegia, per dare loro la possibilità di movimento.

## **CARROZZINE ELETTRONICHE**

Due sono i modelli di Carrozzine Elettroniche che possono essere utilizzati:

- carrozzina con un joystick posto sul bracciolo;
- carrozzina con comandi posti nel poggiatesta.

## **AMBITI**

Le coreografie sono da ritenersi libere da ogni schema limitativo.

## **UNITA' COMPETITIVE**

In base alla composizione dell'unità competitiva sono riconosciute le seguenti sezioni di gara:

- SINGOLO: gara individuale per singolo maschile, singolo femminile
- DUO: due componenti entrambi disabili anche dello stesso sesso
- COMBI: due componenti di cui uno disabile
- GRUPPO: i componenti disabili del Gruppo possono avere disabilità diverse e dovranno essere almeno il 30% del totale

## **CATEGORIA E CLASSI**

In questa specialità le categorie previste sono: under 15, over 16. Le classi sono unificate.

## **DURATA e BRANI MUSICALI**

La durata dei brani dovrà essere compresa tra 1.20 e 3.00 Minuti. La scelta dei brani è da ritenersi libera.

## **OGGETTI SCENICI**

È consentito l'uso di qualsiasi oggetto purché inerente alla coreografia.

## DANZE ACCADEMICHE

Nel vocabolario ballettistico universale, la danza accademica ha questo nome perché si avvale di una tecnica codificata dai maestri dell'Académie Royale de Danse, fondata nel 1661 a Parigi dal re Luigi XIV, con l'intento di fissare e sviluppare i principi fondamentali dell'arte coreografica.

Nella danza sportiva, invece, le danze accademiche costituiscono una macroarea all'interno della quale vengono inserite:

### **Danza Classica - Danza Modern/Contemporary - Danza Jazz o Modern/Jazz - Show Dance**

Ognuna di esse ha la propria tecnica, uno stile ben codificato e delle regole imprescindibili.

## DANZA CLASSICA

La danza **classica**, come sopra accennato, nell'accezione che conosciamo, è il frutto di una canonizzazione delle regole della danza di corte rinascimentale. **Beauchamps**, primo direttore dell'Académie Royale *Musique et de Danse*, **codificò una serie di passi** configurandoli in una regolamentazione arrivata fino ai giorni nostri.

Come ovvio che sia, con la nascita di un "**codice**" si crearono differenze stilistiche fra le principali scuole: Francia (stile francese), Russia (metodo Vaganova), Inghilterra (Royal Academy of Dance - RAD), Danimarca (metodo Bournonville), Italia (metodo Cecchetti ISTD), Stati Uniti (metodo Balanchine), e col passare degli anni, anche se i metodi e gli stili si sono sempre più diversificati e affinati, il **vocabolario** e la tecnica di **base** sono rimasti comuni a tutte le scuole.

Anche in **ambito sportivo** la Danza Classica si basa sulle tecniche fondamentali del balletto accademico. Le coreografie infatti dovranno contenere esclusivamente passi e sequenze in cui si evidenzino esclusivamente elementi di tecnica classica/accademica. Per permettere un migliore giudizio ed un migliore risultato, è preferibile che i competitori si esibiscano in un brano montato con una delle sopraccitate metodologie. I livelli competitivi, servono a differenziare la preparazione dell'atleta, che deve partecipare con coreografie adatte al proprio livello formativo.

### **Solo e Duo**

In Classe D le variazioni, intese quali successione di posizioni, passi e movimenti, sia le esibizioni di duo, sono libere, consone all'età del competitore e preferibilmente non su musiche di repertorio. È assolutamente proibito l'uso delle punte. È consentito l'uso di piccoli lift a partire dalla categoria 8/11

In Classe C le variazioni - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere, ed è possibile portare coreografia libera anche su musiche di repertorio. È consentito l'uso delle punte a partire dalla categoria 12/15, come pure per la stessa categoria è consentito l'uso non predominante di lift e prese.

In classe Basic e Nazionale è obbligatoria la coreografia di repertorio, sia nel singolo che nel passo a due. È obbligatorio l'uso delle punte sempre a partire dalla categoria 12/15, ed è consentito l'uso di lift e prese, insite nella coreografia di repertorio presentata.

### **Formazioni** (P. gruppo / Gruppo / G. Gruppo)

**In Classe D** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali del balletto. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere. Le musiche preferibilmente non di repertorio. È consentito l'uso non predominante di piccoli lift a partire dalla categoria Under 11. In nessuna categoria è consentito l'uso delle punte.

**In Classe C** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali del balletto. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere. È possibile portare coreografia libera anche su musica di repertorio. È consentito l'uso delle punte a partire dalla categoria Under 13, come pure per la stessa categoria, è consentito l'uso non predominante di lift e prese.

**Classe B UNIFICATA:** nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali del balletto. Le coreografie – intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - possono essere libere, possono essere rielaborazioni di brani di repertorio, possono essere coreografie di repertorio ensemble. Le musiche devono essere di repertorio. È obbligatorio l'uso delle punte sempre a partire dalla categoria Under 13 ed è consentito l'uso di lift e grandi prese.

È vietato l'utilizzo di qualsiasi materiale o strutture scenografiche tipo pannelli, fondali ecc.

È consentito l'uso di accessori e oggetti scenici, ad esempio, fiori, ventagli, nacchere, cembali, ecc. ovviamente attinenti al brano. Gli atleti stessi porteranno e toglieranno gli oggetti di scena dalla pista prima e dopo l'esecuzione della coreografia.

L'abbigliamento e il trucco sono da ritenersi liberi, però consoni all'età del competitore, sempre rispettosi del decoro per le parti intime sia nell'uomo che nella donna.

Se tale direttiva non verrà rispettata, gli atleti verranno richiamati dal Direttore di Gara.

## DANZA MODERN / CONTEMPORARY

La definizione Modern/contemporary affianca ed accomuna due grandi correnti tecnico- stilistiche che hanno rivoluzionato il mondo della danza fino ad allora rappresentato dal balletto classico - romantico.

Si sente la **necessità di una danza più libera** che sia priva di eccessive codificazioni e costrizioni.

La danza moderna prima, la contemporanea subito dopo, si svincolano perciò dal rigore di una tecnica rigida e severamente codificata, legata ad una tradizione ormai superata.

È difficile vedere la differenza tra danza moderna e contemporanea: sono entrambe nate dall' esigenza di utilizzare il movimento del corpo come mezzo di comunicazione e di espressività sociale. Sono entrambe canali che utilizzano diverse sfumature di stile e varietà di tecniche per rappresentare le emozioni ed i linguaggi inespressi. Se si guardano le due parole, 'moderno' e 'contemporaneo', la parola 'moderno' parla di qualcosa di nuovo, mentre la parola 'contemporaneo' parla di qualcosa che sta accadendo ora, nel tempo presente.

Svoltando contro i criteri e le regole stabilite in precedenza, la madre della **Modern Dance**, Isadora Duncan e il russo Sergej Diaghilev imposero e divulgarono i suoi principali dettami dando vita, ad un trend fatto di abiti comodi, costumi non tradizionali indossati a piedi nudi, creando coreografie senza uno schema preconstituito, dando origine a molteplici forme di movimento e di rappresentazione.

La **Danza Contemporanea**, prosegue la rivoluzione attuata dalla danza moderna: è uno stile in continua evoluzione ed è uno dei generi oggi più utilizzati da danzatori e coreografi.

È un complesso linguaggio corporeo, di difficile definizione, che deriva dall'evoluzione delle tecniche classiche e moderne, e che sperimenta ed elabora il movimento nelle sue forme più variabili attraverso lo studio del peso, della gravità, della dinamica e dello spazio.

L'improvvisazione diventa uno strumento indispensabile: il coreografo delega all'interprete la creazione di frasi coreografiche che poi assembla e inserisce in un contesto e in uno spazio. La storica tecnica di riferimento è quella Graham, codificata appunto da Martha Graham, (danzatrice e coreografa statunitense, considerata la madre della danza contemporanea e della grande rivoluzione del teatro di danza), negli anni 30-40. Da allora in poi lo spettacolo di danza diventa performance, evento; diventa un modo di comunicare al pubblico un messaggio. Grandi epigoni, oltre alla sopracitata Martha Graham, sono: Merce Cunningham, Doris Humphrey, José Limon, Alwin Nikolais, Trisha Brown, Pina Bausch, Alvin Ailey, Carolyn Carlson e molti altri.

Oggi non esiste più la danza contemporanea dei grandi capostipiti; le differenze tra la Modern e la contemporanea si sono sempre più assottigliate. Oggi con il nome di **Modern/contemporary** si definiscono coreografie che sono frutto di una fusion, di una contaminazione in cui vengono inglobati molti stili che stimolano ulteriormente la libertà espressiva, senza però prescindere dalla **capacità di controllo del corpo**, sull'**utilizzo delle aperture**, dei **salti**, delle **'contraction'** e delle release, dei **giri** e dei **'fall'**. Il ritmo e la scoperta di nuove interpretazioni della musica permettono sempre maggiori libertà interpretative.

Anche in **ambito sportivo** la danza Modern/contemporary si basa sugli stili di riferimento. Le coreografie infatti dovranno contenere passi e sequenze in cui si evidenzino esclusivamente elementi della tecnica di riferimento. I livelli competitivi, servono a differenziare la preparazione dell'atleta, che deve partecipare con coreografie adatte al proprio livello formativo.

## Solo e Duo

**In Classe D** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere, ma idonee all'età dei competitori; è consentito l'uso di piccoli lift a partire dalla categoria 8/11 e sono concesse la capovolta (avanti e indietro) e la ruota

**In Classe C** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere, idonee all'età dei competitori. È consentito l'uso dei lift e delle prese purché non siano parte preponderante della coreografia.

**In classe BASIC e NAZIONALE** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere, ma sarebbe consigliabile che la tecnica di riferimento fosse usata in maniera dichiarata. Sono benvenute coreografie e musiche di repertorio a partire dalla categoria 12/15. È consentito l'uso di lift, prese ed acrobazie che non devono essere preponderanti rispetto all'intera coreografia. Sono concesse contaminazioni ed uso di punte sempre a partire dalla categoria 12/15.

## Formazioni (P. gruppo / Gruppo / G. Gruppo)

**In Classe D** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori. È consentito l'uso non predominante di piccoli lift a partire dalla categoria Under 11, mentre non è consentito l'uso di grandi lift, prese ad acrobazie in nessuna delle categorie. Sono accettate le pre-acrobatiche, ma non devono essere parte predominante della coreografia. In nessuna categoria è consentito l'uso delle punte.

**In Classe C** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori. È consentito l'uso non predominante di piccoli lift a partire dalla categoria Under 11, di lift e piccole prese a partire dalla categoria Under 15. Sono accettate le pre-acrobatiche, ma non devono essere parte predominante della coreografia. In nessuna categoria è consentito l'uso delle punte.

**In classe B UNIFICATA:** nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche, ma sarebbe consigliabile che la tecnica di riferimento fosse usata in maniera dichiarata. Sono benvenute coreografie e musiche di repertorio ensemble a partire dalla categoria Under 15. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori. Possono essere usati lift, prese e acrobazie; a partire dalla categoria Under 15 è consentito l'uso delle punte, ma l'utilizzo di contaminazioni con altri stili di danza non può essere preponderante rispetto all'intera coreografia.

È vietato l'utilizzo di qualsiasi materiale o strutture scenografiche tipo pannelli, fondali ecc.

È consentito l'uso di accessori e oggetti scenici, ad es, sedie, sgabelli, stoffe, nastri corde, ecc. ovviamente attinenti alla coreografia presentata. Gli atleti stessi porteranno e toglieranno gli oggetti di scena dalla pista prima e dopo l'esecuzione della coreografia.

L'abbigliamento e il trucco sono da ritenersi liberi, però consoni all'età del competitore, mantenendo il giusto decoro e pudore per le parti intime sia nell'uomo che nella donna.

Se tale direttiva non verrà rispettata, gli atleti verranno richiamati dal Direttore di Gara.

## LEGENDA:

**Lift:** figura nel corso della quale uno dei due atleti tiene contemporaneamente staccati dal suolo entrambi i piedi, grazie al supporto del partner. Si suddividono in piccoli lift, ossia inclinazioni e sollevamenti a livello del corpo, e grandi lift, ossia sollevamenti al di sopra della spalla-testa.

**Presa:** figura analoga al lift, anch'essa suddivisa in piccola e grande presa, in cui il sollevamento è più elaborato e può essere sostenuto dal partner anche con un solo braccio.

**Pre-acrobatica:** fa parte della pre-acrobatica qualunque atteggiamento corporeo e/o rotazioni sull'asse longitudinale del corpo; è un lavoro sul piano basso, quindi si tratta di figure come capovolte dietro o avanti, verticali, ruote con appoggio delle mani, di 1 sola mano, dei gomiti, ecc.

**Acrobatica:** fa parte dell'acrobatica qualsiasi movimento che preveda la rotazione completa del corpo sul piano frontale o sagittale senza appoggio delle mani.

## DANZA JAZZ / MODERN JAZZ

Nata in Europa e negli Stati Uniti dopo la Seconda Guerra mondiale, la **danza jazz** si affianca e prosegue la rivoluzione attuata dalla danza moderna e contemporanea a favore di nuove espressioni corporee; diventa così l'espressione artistica di un variegato sostrato multiculturale, che spazia dalle danze africane sino ai balli folkloristici americani del XX secolo. Definita da Jack Cole — il primo vero protagonista di questo genere — «folklore urbano», la danza jazz incarna perfettamente i mutamenti artistici, culturali e sociali del secolo appena trascorso e diventa il linguaggio coreutico prediletto del teatro musicale, del musical cinematografico e del varietà televisivo. La sua caratteristica principale è dunque la **poliedricità: isolazione, ritmo, coordinamento, policentrica**, sono solo alcuni degli elementi che caratterizzano la danza jazz; essa si adatta ed evolve col passare del tempo, delle mode, della creatività e del talento dei coreografi: due grandi maestri, due incredibili personalità, «Feeling from inside», diceva Luigi; «Dance is life», diceva Matt Mattox, a dimostrazione che per entrambi un artista è anzitutto un essere umano in continua evoluzione, capace di esprimere, attraverso l'arte, la vita stessa.

Nel tempo, fino ai nostri giorni, si sono susseguiti un'infinità di coreografi che, con apporti innovativi, hanno soddisfatto le esigenze tecnico-coreografiche dovute ai continui cambiamenti nel mondo dell'immagine e dello spettacolo, arrivando alla nuova definizione del **Modern jazz**.

Non è semplice dare una definizione univoca di **danza jazz e Modern jazz**. E' certo che entrambe, affiancate dal **Lyrical Jazz**, usano una tecnica ben precisa e codificata: mentre nella jazz dance il tecnicismo stilistico rappresenta un aspetto fondamentale, una base imprescindibile a cui si aggiunge una componente creativa più schematica, nel modern jazz, il cui grande epigono è stato Gus Giordano, il movimento è caratterizzato da una espressività corporea più morbida, libera e naturale, la cui natura si arricchisce col passare del tempo grazie all'apporto di nuovi aspetti e sperimentazioni.

Senza risalire ai già citati Mattox o Luigi, oggi basta pensare a grandi personalità come Bob Fosse, Serge Alzetta o al contemporaneo Gianin Loringett per ritrovare la dimensione e le caratteristiche salienti di questo ramo della danza.

Anche in **ambito sportivo** la danza Jazz rispetta le caratteristiche sopradescritte, ed è preferibile attenersi ad una delle tecniche di riferimento. Le coreografie infatti dovranno contenere passi e sequenze in cui si evidenzino esclusivamente elementi della tecnica di riferimento. I livelli competitivi, servono a differenziare la preparazione dell'atleta, che deve partecipare con coreografie adatte al proprio livello formativo

## Solo e Duo

**In Classe D** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori; è consentito l'uso di piccoli lift a partire dalla categoria 8/11 e sono concesse la capovolta (avanti e indietro) e la ruota.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance.

**In Classe C** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche. Sarebbe consigliabile usare una delle tecniche di riferimento. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori. È consentito l'uso dei lift e delle prese purché non siano parte preponderante della coreografia. Concesse la capovolta (avanti e indietro) e la ruota.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance.

**In classe BASIC e NAZIONALE** le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche, ma sarebbe consigliabile che la tecnica di riferimento fosse usata in maniera dichiarata. Sarebbe preferibile anche la scelta di qualche coreografia di repertorio. Il brano presentato deve essere adatto all'età dei competitori. È consentito l'uso di lift, prese ed acrobazie che non devono essere preponderanti rispetto all'intera coreografia. Sono concesse contaminazioni ed uso di punte, (a partire dalla categoria 12/15), ma il loro uso non può essere preponderante rispetto all'intera coreografia.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance

## **Formazioni** (P. gruppo / Gruppo / G. Gruppo)

**In Classe D** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche, ma adatte all'età dei competitori; è consentito l'uso di piccoli lift a partire dalla categoria Under 11 e sono concesse la capovolta (avanti e indietro) e la ruota.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance.

**In Classe C** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche, ma adatte all'età dei competitori. Sarebbe consigliabile usare una delle tecniche di riferimento in maniera dichiarata. È consentito l'uso dei lift e piccole prese a partire dalla categoria Under 11. Concesse la capovolta (avanti e indietro) e la ruota.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance.

**In Classe B UNIFICATA** nella performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità di riferimento, usate in maniera dichiarata. Le coreografie - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere come pure le musiche, ma adatte all'età dei competitori. Sarebbe preferibile anche la scelta di qualche coreografia di repertorio ensemble. È consentito l'uso di lift, prese, acrobazie (che possono essere effettuate purché eseguite in modo autonomo dal competitore e che comunque ci sia sempre un contatto con il piano ballabile). Sono concesse contaminazioni ed uso di punte, ma il loro uso non può essere preponderante rispetto all'intera coreografia. a partire dalla categoria Under 15.

In tutte le classi e categorie non è possibile cantare durante la performance.

È vietato l'utilizzo di qualsiasi materiale o strutture scenografiche tipo pannelli, fondali ecc.

È consentito l'uso di accessori e oggetti scenici, ad esempio: sedie, sgabelli, stoffe, nastri corde, ecc. ovviamente attinenti alla coreografia presentata. Gli atleti stessi porteranno e toglieranno gli oggetti di scena dalla pista prima e dopo l'esecuzione della coreografia.

L'abbigliamento e il trucco sono da ritenersi liberi, però consoni all'età del competitore, mantenendo il giusto decoro e pudore per le parti intime sia nell'uomo che nella donna.

Se tale direttiva non verrà rispettata, gli atleti verranno richiamati dal Direttore di Gara.

#### LEGENDA:

**Lift:** figura nel corso della quale uno dei due atleti tiene contemporaneamente staccati dal suolo entrambi i piedi, grazie al supporto del partner. Si suddividono in piccoli lift, ossia inclinazioni e sollevamenti a livello del corpo, e grandi lift, ossia sollevamenti al di sopra della spalla-testa.

**Presa:** figura analoga al lift, anch'essa suddivisa in piccola e grande presa, in cui il sollevamento è più elaborato e può essere sostenuto dal partner anche con un solo braccio.

**Pre-acrobatica:** fa parte della pre-acrobatica qualunque atteggiamento corporeo e/o rotazioni sull'asse longitudinale del corpo; è un lavoro sul piano basso, quindi si tratta di figure come capovolte dietro o avanti, verticali, ruote con appoggio delle mani, di 1 sola mano, dei gomiti, ecc.....

**Acrobatica:** fa parte dell'acrobatica qualsiasi movimento che preveda la rotazione completa del corpo sul piano frontale o sagittale senza appoggio delle mani.

## SHOW DANCE

Lo Show Dance è una composizione coreografica a tema o a trama, in quanto il brano presentato deve essere strutturato seguendo un preciso disegno descrittivo che si può ispirare ai più famosi film, libri, musical, etc. La musica, la coreografia, i costumi, il trucco, la scenografia devono essere utilizzati nel rispetto dei canoni della composizione stessa.

Si possono utilizzare tutte le tecniche di danza (classica, Modern, jazz, folk, ecc.) che possono essere utilizzate nella loro forma specifica o contaminate le une con le altre.

Possono essere usati accorgimenti scenografici – ad esempio sedie, fondali o altri accessori purché gli oggetti siano utili per l'esecuzione della prova, attinenti al tema adottato, portati in pista in una unica fase al momento dell'entrata e riportati via al momento dell'uscita da parte degli atleti stessi. Al termine dell'esibizione i competitori devono lasciare la pista assolutamente sgombra e pulita.

Per il solo e il duo le scenografie devono essere posizionate insieme e in un unico momento.

In nessun caso alle unità competitive può essere concesso il coinvolgimento e l'impiego di altre persone, animali o mezzi a motore. I competitori non possono avvalersi dell'ausilio di elementi scenografici dinamici, per esempio a carattere elettrico o elettronico.

Eventuali maschere sul viso indossate durante la performance devono essere rimovibili per rendere effettivamente riconoscibili gli atleti.

### Solo e Duo

Classe D e C: sono vietati i lift

Classe BASIC e NAZIONALE: i lift potranno essere eseguiti purché non siano parte predominante della coreografia.

### Formazioni (P. gruppo / Gruppo / G. Gruppo)

Classe D e C: sono vietati i lift

Classe B UNIFICATA: i lift potranno essere eseguiti purché non siano parte predominante della coreografia.

L'abbigliamento e il trucco sono da ritenersi liberi, però consoni all'età del competitore, mantenendo il giusto decoro e pudore per le parti intime sia nell'uomo che nella donna.

Se tale direttiva non verrà rispettata, gli atleti verranno richiamati dal Direttore di Gara.



## LEGENDA:

**Lift:** figura nel corso della quale uno dei due atleti tiene contemporaneamente staccati dal suolo entrambi i piedi, grazie al supporto del partner Si suddividono in piccoli lift, ossia inclinazioni e sollevamenti a livello del corpo, e grandi lift, ossia sollevamenti al di sopra della spalla-testa.

**Presa:** figura analoga al lift, anch'essa suddivisa in piccola e grande presa, in cui il sollevamento è più elaborato e può essere sostenuto dal partner anche con un solo braccio.

**Pre-acrobatica:** fa parte della pre-acrobatica qualunque atteggiamento corporeo e/o rotazioni sull'asse longitudinale del corpo; è un lavoro sul piano basso, quindi si tratta di figure come capovolte dietro o avanti, verticali, ruote con appoggio delle mani, di 1 sola mano, dei gomiti, ccc.....

**Acrobatica:** fa parte dell'acrobatica qualsiasi movimento che preveda la rotazione completa del corpo sul piano frontale o sagittale senza appoggio delle mani.

Classe	D		C		Basic	Nazionale		Unica	
	4/7	8/11	12/15	Over 16	<b>Gruppi</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open
<b>Danza classica Modern/Contemporary Jazz Dance / Show Dance</b>	<b>Durata</b>								
<b>Solo /Duo</b>	Minimo 1.00		Massimo 2.00		Tolleranza + 5/10 sec.			<b>musica Propria</b>	
<b>P. Gruppo / Gruppo G. Gruppo</b>	Minimo 2.00		Massimo 3:00		Tolleranza + 5/10sec.			<b>musica Propria</b>	
	Minimo 2,30		Massimo 4,00						

## DANZE FREESTYLE

### DISCO DANCE / DISCO FREESTYLE

Il termine Disco, proviene dal francese Discoteque, che significa discoteca. La Disco Dance è infatti quella nuova danza introdotta da John Travolta nei suoi due film "La Febbre del sabato Sera" e "Grease", che in questi ultimi tempi sta dilagando in tutto il mondo e sta coinvolgendo migliaia di giovani di tutte le nazionalità, tanto da essere ormai giudicata un fenomeno sociale.

Come il Rock and Roll negli anni '50, il Twist nel 1962, lo Shake negli anni '70 furono dei nuovi balli, l'attuale Disco Dance non è veramente una nuova danza che rivoluziona gli schemi precedenti, ma un'elaborazione dei passi dello Shake sulla base di un nuovo accompagnamento musicale.

Se torniamo indietro nel tempo, vediamo che un fenomeno analogo, capitò a New York qualche anno fa: i giovani portoricani emigrati in questa città, che amavano il ballo sopra ogni altra cosa, trovarono non poche difficoltà a ballare la loro tipica e piacevolissima musica a ritmo di Shake; l'affollamento delle discoteche, impedivano loro i movimenti, per cui dovettero necessariamente elaborare passi e giri di braccia sempre più complicati, per non infastidire gli altri ballerini.

Quando la Disco dance (che si differenzia dalla musica che l'aveva preceduta per una diversa orchestrazione basata su un accompagnamento ritmico molto accentuato e potenziato, i cui tempi sono scanditi dalla batteria e dal basso) entrò nelle discoteche di New York frequentate dai giovani portoricani, bastò adattare le figure dello Shake ormai elaborate a questa nuova musica, per far nascere l'Hustle, conosciuto meglio come il ballo di John Travolta.

All'inizio degli anni '80 la Disco dance fu la prima disciplina a divenire Danza Sportiva Freestyle grazie alla intuizione di Moreno Polidori che creò una Federazione Mondiale (I.D.O.) che nel giro di vent'anni è diventato una delle discipline più praticate dalle Federazioni di tutto il mondo.

Col passare degli anni, all'interno delle coreografie di Disco Dance, venivano ballate anche le acrobazie; l'allora fu deciso di far nascere una nuova disciplina: la Disco Freestyle (Disco Acrobatica).

La danza deve essere di carattere discoteca, dinamico, un continuo adattarsi nei movimenti; le tendenze più utilizzate sono lo Stile Hustle, Stile jazz e lo Stile Latino.

A tutt'oggi abbiamo questi due modi differenti di ballare la Disco; la Disco Dance (senza acrobazie) e la Disco Freestyle.

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	4/8	Under 11	Under 15	Over 16	Open
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica				
<b>Solo/Duo</b>	Min. 1:00				Musica organizzatore
<b>Piccolo Gruppo</b>	Min. 2:00		Max 2:30		Musica propria Tolleranza + 5/10 sec.
<b>Gruppo/G. Gruppo</b>	Min. 2:00		Max 3:00		

#### Norme regolamentari e fuori programma

##### Abbigliamento

Per le classi D è permesso un abbigliamento con il solo utilizzo di tessuti in Lycra con la possibilità di più colorazione.

Per le categorie C trucco (ad esclusione degli under 11) ed abbigliamento libero rispettando l'età ed il ballo.

È VIETATO- per la classe D e qualsiasi stampe, applicazioni, borchie, strass, paillettes ecc..... il trucco, fondotinta ecc.....

per le categorie under 11 di tutte Classi

## DANZE COREOGRAFICHE

### Synchro Dance: Freestyle – Latin

#### \*Fasce d'età a descrizione dell'Organizzatore

Under 5 *	Under 7 *	Under 9*	Under 11	Under 13*	Under 15	Over 16	Over. 35	Open
Classe	D	C	Unica	Production				
Unità competitiva	Durata musica (propria)							
P/Gruppo	Minimo 1:30	Massimo 2:30						
Gruppo/G.Gruppo	Minimo 1:30	Massimo 2:30						

Norme regolamentari e fuori programma

Sviluppo coreografia

È OBBLIGATORIO

- eseguire contemporaneamente, nello stesso fronte e nella stessa direzione passi e movimenti identici mantenendo lo schieramento dall'inizio alla fine del brano; teste, braccia e gambe devono muoversi in maniera simultanea
- eseguire routine sviluppate sulle 4 possibili fronti (o "pareti"): i gruppi devono girarsi almeno una volta nelle diverse direzioni.

È VIETATO

- eseguire movimenti non sincronizzati all'interno del gruppo (tranne che nel finale)
- proporre la stessa coreografia e/o lo stesso brano musicale anche se in diverse categorie e/o classi. Nel caso in cui l'A.S.D. presenti la stessa coreografia e/o lo stesso brano musicale più volte nella stessa giornata, il competitore/gruppo verrà automaticamente squalificato.

È CONSENTITO

- Utilizzare i primi 10 secondi (introduzione) con una variazione SINCRO che discosta dalla disciplina
- Utilizzare gli ultimi 10 secondi (finale) con una variazione completamente libera sia nei passi che nelle musiche.

### Synchro a Tema

#### \*Fasce d'età per Duo a descrizione dell'Organizzatore

Under 5 *	Under 7 *	Under 9*	8/11	Under 13*	12/15	Over 16	Over. 35	Open
Classe	D	C	Unica					
Unità competitiva	Musica Organizzatore							
DUO FEMM.	Massimo 1,30							
DUO MIX	Massimo 1,30							

### Synchro di Specialità

CLASSE D - CHA CHA CHA

CLASSE C - CHA CHA CHA- SAMBA

CLASSE BASIC - CHA CHA CHA / SAMBA / JIVE

CLASSE NAZIONALE - CHA CHA CHA / RUMBA / SAMBA / JIVE

#### \*Fasce d'età per Duo a descrizione dell'Organizzatore

Under 5 *	Under 7 *	Under 9*	8/11	Under 13*	12/15	Over 16	Over. 35	Open
Classe	D	C	Basic	Nazionale		Unica		
Unità competitiva								
DUO FEMM.	Massimo 1,30	Musica Organizzatore						
DUO MIX	Massimo.1,30							

## CHOREOGRAPHIC DANCE

### \*Fasce d'età per Solo e Duo a descrizione dell'Organizzatore

Classe	D	C	Unica						
<b>Categorie Duo</b>	<b>Und. 5*</b>	<b>Und. 7*</b>	<b>Under 9*</b>	8/11	<b>Under 13*</b>	12/15	Ov. 16	Ov. 35	Open
<b>Categorie Gruppi</b>	Und. 11	Under 15	Over 16	Over 35	Open				
<b>Unità competitiva</b>	Musica Organizzatore per i Duo - Musica Propria per i Gruppi								
<b>DUO</b>	Max. 1,30	Tolleranza +5/10 sec.							
<b>P.Gruppo/Gruppo G.Gruppo</b>	Min. 1.30	Max 3.00	Tolleranza + 5/10 secondi			Musica Propria per i Gruppi			

## SHOW FREESTYLE

Categorie	D	C	Unica		
<b>U. Competitiva</b>	Under 11	Under 15	16 Oltre	35 Oltre	Open
<b>P. Gruppo</b>	Min.1.30	Max 2.00	Musica Propria Tolleranza +5/10 sec.		
<b>Gruppo</b>	Min. 1.30	Max 2.00			

## LATINO SHOW

### \*Fasce d'età per Solo e Duo a descrizione dell'Organizzatore

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica					
<b>Categorie</b>	<b>Under 5*</b>	<b>Under 7*</b>	<b>Under 11 *</b>	8/11	12/15	Under 15	Over 16	Over 35	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Musica Organizzatore per i Duo					Musica propria per i gruppi				
<b>Solo/Duo</b>	Min. 1.00	Max 2.00	Tolleranza +5/10 sec.							
<b>P. Gruppo/ Gruppo CLASSE D</b>	Min. 1.30	Max 2.30								
<b>P. Gruppo/Gruppo CLASSE C</b>	Min. 2:30	Max 3.00								

## Synchro Battle

Categorie	D	C	Unica						
<b>U. Competitiva</b>	Under 15	Over 16							
<b>P. Gruppo</b>	Massimo 1.30	Musica Organizzatore							
<b>Gruppo</b>	Massimo 1.30								

## E.PO.CA

### DANZE ETNICHE E POPOLARI

Sono Danze popolari, Etniche, folkloristiche ed Orientali che affondano le radici della cultura mediorientale ed abbracciano varie tipologie di espressioni musicali e interpretative.

#### FOLK

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)				
<b>Solo/Duo</b>	Minimo 1:45	Massimo 2:15	Tolleranza 5/10 secondi		
<b>Piccolo Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 3:00			
<b>G. Gruppo / Open</b>	Massimo 3:00	Massimo 4:00			

Norme regolamentari e fuori programma: È VIETATO - l'utilizzo di allestimenti scenografici

#### ORIENTAL

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)				
<b>Solo/Duo</b>	Minimo 1:45	Massimo 2:15	Tolleranza 5/10 secondi		
<b>Piccolo Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 3:00			
<b>Gruppo / Open</b>	Minimo 3:00	Massimo 4:00			

Norme regolamentari e fuori programma. È VIETATO - l'utilizzo di allestimenti scenografici

#### ORIENTAL SHOW

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)				
<b>Solo/Duo</b>	Minimo 1:45	Massimo 2:15			
<b>Piccolo Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 3:00			
<b>Gruppo / G. Gruppo</b>	Minimo 3:00	Massimo 4:00			

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO - l'utilizzo piccoli allestimenti scenografici (fondali, quinte, sedie, pannelli ecc.).

### FLAMENCO

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)				
<b>Solo/Duo</b>	Minimo 1:30	Massimo 2:00	Tolleranza +5/10 sec.		
<b>Piccolo Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 2:30			
<b>Gruppo / G. Gruppo</b>	Minimo 2:30	Massimo 3:00			

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO l'utilizzo piccoli allestimenti scenografici (fondali, quinte, sedie, pannelli)

## COUNTRY DANCE (Line Dance)

<b>Classe</b>	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)			
<b>Solo/Duo C /B /N/O</b>	Min. 1,45	Max 2,15	C LITL – BASIC LITL / CUBAN – MASTER -LITL / CUBAN/ SMOOTH	
<b>Team C/B/N/ O</b>	Min.1,45	Max 2,15		

Norme regolamentari e fuori programma. E'OBBLIGATORIO - Abbigliamento stile Country

## STREET DANCE

### HIP HOP

L'Hip Hop comprende diversi stili di ballo contemporaneo - come ad esempio: Hype, Funk, New style, Locking, Popping, Voguing, DanceHall, House, Afrohouse, Reggaeton etc. - danzati sulle otto battute musicali. Nelle valutazioni tecnico-stilistiche è fondamentale il "flow", cioè l'interpretazione espressiva e corporea (atteggiamento) unita in modo imprescindibile alla musicalità. Le acrobazie tipiche della Break Dance e alcuni movimenti di Electric Boogie possono essere eseguiti ma non devono dominare.

<b>Classe</b>	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>Solo/Duo/Coppia</b>	Minuti 1:00		Musica organizzatore		
<b>Piccolo Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 3:00	Musica Propria		
<b>Gruppo / G. Gruppo</b>	Minimo 2:00	Massimo 4:00			

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO l'utilizzo piccoli allestimenti scenografici (fondali, quinte, sedie, pannelli ecc.).

VOTAZIONE: SELEZIONE: Croci (preferenza) FINALE: Skating

## HIP HOP CONTEST

<b>Classe Unica</b>					
<b>Categorie</b>	Under 11	12/15	Under 15	Over 16	Unica
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>1 vs 1</b>	Selezione (batterie) Max 5 B.B.			Minuti 1:00	
<b>2 vs 2</b>	Selezione (batterie) Max 3 B.B.			Minuti 1:00	
<b>1 vs 1</b>	Dagli ottavi di finale: BATTLE (16b-boy)			Minimo 1:00	Massimo 2:00
<b>2 vs 2</b>	Dagli ottavi di finale: BATTLE (16b-boy)			Minimo 1:00	Massimo 2:00
<b>Crew</b>	Dai quarti di finale: BATTLE (8 Crew)			Minimo 6:00	Massimo 8:00

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO - l'utilizzo di abbigliamento libero purché nel rispetto della disciplina, stile e tradizione. VOTAZIONE: Manuale

## BREAK DANCE

<b>Classe</b>	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	12/15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata	BREAK DANCE (musica dell'organizzatore: 30/40 bpm)			
<b>Solo</b>	Min. 1:00				
<b>Duo/Coppia</b>	Min. 1:15	Max 1:30			
<b>Piccolo Gruppo</b>	Min. 2:00	Max 2:30			
<b>Gruppo</b>	Min. 2:30	Max 4:00			

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO - l'utilizzo di abbigliamento libero purché nel rispetto della disciplina, stile e tradizione  
È VIETATO - l'utilizzo di elementi troppo difficili e di combinazioni pericolose

## CONTEST BREAK

<b>Classe</b>	Unica BBoys		Unica B. Girl	
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	
<b>Unità competitiva</b>			Durata	BREAK DANCE CONTEST (musica dell'organizzatore: 30/40 bpm)
<b>1 vs 1</b>	Battle		Minimo 1:00	Massimo 2:00
<b>2 vs 2</b>	Battle		Minimo 1:00	Massimo 2:00
<b>Crew</b>	Battle		Minimo 6:00	Massimo 8:00

Norme regolamentari e fuori programma  
È CONSENTITO - l'utilizzo di abbigliamento libero, purché nel rispetto della disciplina, stile e tradizione - VOTAZIONE: Manuale

## ELECTRIC BOOGIE

Stile americano di ballo che racchiude la danza funk e hip hop con movimenti robotici, scosse e onde: è un'arte speciale, il corpo che attraverso i muscoli rappresenta una scossa elettrica, dando la sensazione al pubblico di un'elevata ed incredibile capacità di controllo e di gestione.

<b>Classe</b>	D	C	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	12/15	Over 16
<b>Unità competitiva</b>	Durata	Musica dell'organizzatore	
<b>Solo/Duo</b>	1:00		

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO: l'utilizzo di abbigliamento libero purché nel rispetto della disciplina, stile e tradizione

## Street Show

<b>Classe</b>	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>Solo/Duo</b>	Minuti	1:45	Massimo 2.15	Musica propria	
<b>P. Gruppo/ Gruppo</b>	Minimo	2:30	Massimo 3:00		

## DANZE JAZZ (Coppia/Formazione)

### ROCK N'ROLL

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	12/15	12/17	Over 16	Over 35   Open
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>Rock n'Roll tecnico Per tutte le classi e categorie</b>	Minimo 1:00	Massimo 1:15	Musica organizzatore da Acrobatico 46 / 48 Tecnico 50/52 bpm  (a seconda Cat. Classe)		
<b>Semi acrobatico Max 4 figure C/ B Over 16 Over 35 B / N 12/17</b>	Minimo 1:30	Massimo 1:45			
<b>Rock tecnico Solo classe D/ C/ B / N da abbinare al Rock Acrobatico</b>	Minimo 1:00	Massimo 1:15	Musica organizzatore 46/48 bpm - 50/52 bpm		Finale musica propria
<b>Rock Acrobatico 6 figure Solo classe B / N</b>	Minimo 1:30	Massimo 1,45	Musica organizzatore 48/50 bpm		Finale musica propria
<b>FORMAZIONE Rock tecnico Per classe Open</b>	Minimo 2:30	Massimo 4:00	Velocità libera - Musica propria Tolleranza + 5/10 sec		
<b>FORMAZIONE Rock Acrobatico Coppie e Femminile</b>	Minimo 2:30	Massimo 4:00			

È CONSENTITO

l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta Per la classe C Over 16 solo passaggio semi acrobatico con Max. 4 figure. No, rock tecnico

È vietato figure acrobatiche che siano a contatto con una parte del corpo.

Per la classe Basic Over 16 sono previste Max. 6 figure semi o acrobatiche. No, rock tecnico

È vietato figure acrobatiche che siano a contatto con una parte del corpo.

Per la classe Master sono previste 6 figure acrobatiche. Non possono essere effettuati più di 2 figure acrobatiche con una sola rotazione completa (salto mortale). Per la classe Basic Gold sono previste 6 figure acrobatiche senza limiti di difficoltà.

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta

### BOOGIE WOOGIE

Classe	D	C	Basic	Nazionale
<b>Categorie</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Open
<b>Unità competitiva</b>	Durata			
<b>Boogie Woogie Classi D / C</b>	Minimo 1:15	Max 1:30	Musica organizzatore 40/44 bpm VELOCE	
<b>Boogie Woogie Basic/Nazionali</b>	Minimo 1:30	Max 1:45	Musica organizzatore 46/50 bpm VELOCE	
<b>FORMAZIONE</b>	Minimo 2:45	Max 3:45	Musica propria: velocità libera	

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta



## LINDY HOP

<b>Classe</b>	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie</b>	Under 11	12/15	Under 15	12/17	Over 16
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>Boogie Woogie</b> Classe D/C	Minimo 1:15	Massimo 1:30	Musica organizzatore 40/44 bpm VELOCE		
<b>Boogie Woogie</b> Basic/ Master	Minimo 1:30	Massimo 1:45	Musica organizzatore 46/50 bpm VELOCE		
<b>FORMAZIONE</b>	Minimo 2:30	Massimo 3:00	Musica propria: velocità libera		

Norme regolamentari e fuori programma: È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età

## LATIN HUSTLE / DISCO FOX

<b>Classe</b>	C	BASIC	Nazionale (Finale musica Propria)	Master	Unica
<b>Categorie</b>	Under 15	Over16	18/34	Over 35	Over 46
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
Hustle / Disco Fox	Minimo 1:40	Massimo 2:00	Musica organizzatore 20/26 bpm LENTO		
Hustle / Disco Fox	Minimo 1:40	Massimo 2:00	Musica organizzatore 30/36 bpm VELOCE		
Team	Minimo 2:45	Massimo 3:45	Musica propria: velocità libera		

Norme regolamentari e fuori programma: È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta

## WEST COAST SWING

<b>Classe</b>	C	Basic	Nazionale	Master	Unica
<b>Categorie</b>	Under 15	16/oltre	18/34	35 Oltre	
	Durata				
<b>Coppia</b>	Selezione Minimo 1:15	Finale 1° Tutti assieme min. 1:30 2° Coppia Sing. Min. 2:00 /2:15 Propria 3° Tutti assieme min. 1:00			
<b>Formazione</b>	Minimo 2.00	Massimo 3:00			

Norme regolamentari e fuori programma. È CONSENTITO: l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta

## Tip Tap Dance

<b>Classe</b>	D	C	Unica	
<b>Under 11</b>	Under 11	Under 15	Over 16	<b>Open</b>
<b>Unità competitiva</b>	Durata musica (propria)			
<b>Solo/ Duo</b>	Minimo 1:45	Massimo 2:15	Tolleranza +5/10 sec.	
<b>Piccolo Gruppo /Gruppo</b>	Minimo 2:30	Massimo 4:00		
<b>G. Gruppo /Open</b>	Minino 5:00	Massimo 7:00	Tolleranza +5/10 sec.	

Norme regolamentari e fuori programma: È OBBLIGATORIO: l'utilizzo delle scarpe con claquettes

## DANZE CARAIBICHE

### SALSA CUBANA / PORTORICANA / MERENGUE / BACHATA

La Salsa è il ballo di coppia danzato sulle note dell'omonimo genere musicale, ed ha movimenti e regole codificate. Esistono varie scuole, stili e tecniche diverse; tuttavia le principali sono la Salsa Cubana, la Salsa Venezuelana e la Salsa Portoricana, le quali a loro volta possono dividersi in altre sottocategorie come la NY Style, altrimenti nota come Mambo On2.

Il Merengue è il ballo nazionale della Repubblica Dominicana e rappresenta una sintesi dei 3 elementi che hanno formato la cultura del paese. Il "tipico" gruppo musicale di merengue è formato da un suonatore di güira (strumento dei nativi dominicani), uno di tambora (strumento africano) e uno di fisarmonica (strumento europeo).

Si dice che le radici di questo ballo siano da ricercare ad Haiti, ma questo è contraddetto dal fatto che il 'Merengue' fosse diffuso in molti altri paesi dell'America Latina già nel 1800. La parola merengue significa meringa (una preparazione dolce a base di albume di uova e zucchero a velo). Non si conosce il vero motivo per cui questa parola sia stata associata al genere musicale, si pensa però che sia a causa della traccia del movimento dei ballerini sulla pista da ballo che ricorderebbe quella del movimento necessario a montare l'uovo nella preparazione del dolce.

La Bachata è un genere musicale latino-americano originario della Repubblica Dominicana che ha dato origine al relativo ballo di coppia. Tra i generi caraibici è uno dei pochi in cui l'influenza dei ritmi africani è meno evidente, difatti la musica presenta un suono dolce e melodico. I testi delle canzoni trattano sempre il tema dell'amore in tutte le sue sfumature, a volte in termini idilliaci e a volte in termini drammatici.

**D – BALLO SINGOLO** (Salsa Cubana Style / Salsa ON 2 Portoricana / Bachata / Merengue)

**C - 2 BALLI** - (Salsa Cubana Style / Merengue) – (Combinata Portoricana Salsa on2 e Bachata)

**Basic / Nazionale 4 BALLI** (Salsa Cubana Style/ Salsa Portoricana on 2 / Bachata / Merengue)

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Master	Unica
<b>Categorie Coppia:</b>	Under 11	Under 15	Over 16	Over 35	Over 45	
<b>RUEDA:</b>		Under 15	Over 16	Over 35	Open (età libera)	
<b>Unità competitiva</b>	Durata					
<b>COPPIA</b>	Minimo 1:30	Max 2:00	Musica organizzatore (per singolo ballo)			
<b>RUEDA</b>	Minimo 2:30	Max 3:00	Musica Propria			

Norme regolamentari e fuori programma:

È CONSENTITO utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consono all'età dell'atleta

È CONSENTITO utilizzo di elementi di Rumba e Santeria solo per le Classi Basic / Nazionali /Master / Unica

**NON È CONSENTITO utilizzo di elementi di Rumba e Santeria per le Classi D e C . Non e' consentito i lift**

## Danze Afro Latine

### KIZOMBA / SEMBA

Classe	D	C	Basic	Nazionale	Master	Unica
<b>Categorie</b>	Under 15	Over 16	Over 35	Over 45	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata					
<b>Coppia</b>	Minimo 1:30	Massimo 2:00	Musica organizzatore			

Norme regolamentari e fuori programma:

È CONSENTITO utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consono all'età dell'atleta

## CARIBBEAN SHOW DANCE

Caribbean Show Dance è una coreografia composta da 1 a 4 balli tra Salsa on2 (Portoricana), Salsa Cuban Style (Cubana),

Bachata e Merengue. Possono essere usati elementi coreografici presi da altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che i balli scelti per la competizione tra i sopraelencati coprano almeno il 75% dell'intero show. Rumba, Afro, Folklore cubano/portoricano in genere potranno essere inseriti in percentuale del 25% a completamento dello show. Il tempo dedicato all'ingresso e uscita dalla pista è limitato in 30 secondi complessivi. Possono essere utilizzati minimi accorgimenti scenografici (ad esempio sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti in pista e portati via solo dai componenti dell'unità competitiva. Non sono ammessi elementi dinamici aggiuntivi quali altre persone, animali o mezzi a motore.

Non è possibile presentare la stessa coreografia e musica in categorie e/o classi differenti.

È possibile ballare senza calzature da competizione.

Classe	D		C		Basic	Nazionale	Unica				
<b>Categorie</b>	8/11	12/15	16/18	19/34	Ov. 35	<b>Gruppi</b>	Und.11	Und. 15	Ov.16	Ov.35	Open
<b>Unità competitiva</b>	Durata										
<b>Sing. / Duo/ Coppia</b>	Minimo 1:45		Massimo 2:15		Musica propria						
<b>P. Gruppo/Gruppo</b>	Minimo 2:30		Massimo 3:00		Musica propria						

Norme regolamentari e fuori programma È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento e trucco libero purché riconducibili al ballo e consoni all'età dell'atleta

## SALSA SHINE:

Per la Salsa Shine nei turni eliminatori e in semifinale la musica è scelta dal Responsabile delle musiche; nel turno di finale ogni unità competitiva potrà ballare con musica propria. Si potrà balla Salsa On2 (Portoricana) e Salsa Cuban Style (Cubana). Composizione di Salsa danzata in posizione aperta o laterare.

Classe	C	Basic	Nazionale	Unica		
<b>Categorie</b>	8/ 11		12/15	Over 16	Open	
<b>Unità competitiva</b>	Durata					
<b>Singolo M / F</b>	Minuti 1,30		Organizzatore /Musica Propria solo finale			
<b>Duo</b>	Minuti 1,30		Organizzatore /Musica Propria solo finale			

## DANZE ARGENTINE

<b>Classe</b>	D	C	Basic	Nazionale	Unica
<b>Categorie Coppia:</b>	OVER 15	16/34		Over 35	OVER 45
<b>Unità competitiva</b>	Durata				
<b>Tango</b>	Minimo 1:40	Massimo 2:00	39/40 bpm		
<b>Vals</b>	Minimo 1:40	Massimo 2:00			
<b>Milonga</b>	Minimo 1:40	Massimo 2:00	56 bpm		

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consoni all'età dell'atleta.

## Fitness Dance / Balli di Gruppo

Ha come obiettivo principale di far ballare tutti con musiche e coreografie con lo scopo di divertire il praticante.

Per ballo si intende una molteplicità di forme di danza eseguite nella maggior parte dei casi per puro divertimento e al fine di socializzare e definire i rapporti all'interno di un gruppo. Il ballo, a differenza della danza vera e propria come è comunemente intesa, non è quasi mai finalizzato alla rappresentazione.

<b>Classe</b>	D	C	Unica	
<b>Categorie</b>	Under 15	Over 16	Over 35	Open
<b>Unità competitiva</b>	<b>Durata musica (propria)</b>			
<b>P. Gruppo / Gruppo Grande Gruppo</b>	Minimo 2,00	Massimo 4:00	Tolleranza +5/10 sec.	

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà e decenza.

# STANDARD/ LATINO AMERICANE / LISCIO E BALLO DA SALA

## Fasce D'età

4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75 Oltre
<b>Classe E/D</b>		<b>Divulgativo 1 Ballo Singolo</b>		Dedicato ad un pubblico che vuole mantenere l'attività ludica, ricreativa e sociale, svolta anche in forma competitiva, ma senza vincoli di passaggi di classe, di limitazioni di programmi che cagionerebbero una disparità rispetto agli amici che nelle sale da ballo, non partecipando alle gare, possono "sbizzarrirsi" nell'esecuzione delle figure considerate più divertenti, appaganti e performanti.									
				<b>*A DESCRIZIONE DELL'ORGANIZZATORE</b>									
				<b>Durata</b>									
Cha cha cha				Minimo 1.00	Massimo 1.20	30/32 bpm							
Samba				Minimo 1.00	Massimo 1.20	50/52bpm							
Jive				Minimo 1.00	Massimo 1.20	42/44 bpm							
<b>*Rumba</b>				Minimo 1.00	Massimo 1.20	25/27 bpm							
Mazurka				Minimo 1.00	Massimo 1.20	44/46 bpm							
Valzer Viennese				Minimo 1.00	Massimo 1.20	58/59 bpm							
Polca				Minimo 1.00	Massimo 1:20	52/54 bpm							
Valzer Lento				Minimo 1.00	Massimo 1.20	30 bpm							
Tango				Minimo 1.00	Massimo 1.20	32 bpm							
Fox Trot				Minimo 1.00	Massimo 1.20	48/50 bpm <b>( ballo per classe E corsisti )</b>							
Valzer Lento (Standard)				Minimo 1.00	Massimo 1.20	28/30 bpm							
Tango (Standard)				Minimo 1.00	Massimo 1.20	31/33 bpm							
Quickstep (Standard)				Minimo 1.00	Massimo 1.20	50/52 bpm							

Norme regolamentari e fuori programma: In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di gara accorpate più categorie  
 È CONSENTITO: 'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza. Sono esclusi gli abiti definiti per le classi dell'agonismo. È necessario indossare scarpe idonee alla disciplina

# STANDARD / LATINO AMERICANE / LISCIO E BALLO DA SALA

## Fasce D'età

4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75 Oltre
<b>Classe</b>		<b>C</b>				<b>Promozionale</b>							
<p>Dedicato a tutti coloro che, dopo avere eventualmente iniziato con il "divertimento competitivo" del settore amatoriale "senza regole", intendono cominciare un'attività di maggiore disciplina imparando i fondamentali su cui incardinare la propria preparazione futura anche in previsione di evolvere nell'agonismo.</p> <p><b>E severamente vietato per una Classe C che fa' Danze Standard partecipare in Classe D Ballo da Sala.</b></p> <p><b>È libera partecipazione per le altre discipline.</b></p> <p><b>Testi e manuali Tecnici di riferimento:</b>  <b>W. Laird tutte le versioni, Wdsf Books, Manuale didattico Danze Latine Americane Csen</b></p> <p><b>*A DESCRIZIONE DELL'ORGANIZZATORE</b></p>													
<b>*C 1 - Samba / Cha cha cha</b>				Minimo 1,30				Massimo 2:00 <b>Latine</b>					
C - Samba / Cha cha cha / Jive				Minimo 1,30				Jive 1,20		Massimo 2:00 Jive 1,40 <b>Latine</b>			
C - Mazurka / Viennese / Polca				Minimo 1,30				Massimo 2:00					
C - V. Lento / Tango / Fox Trot				Minimo 1,30				Massimo 2:00					
<b>*C 1 - V-lento/ Tango</b>				Minimo 1.30				Massimo 2.00 <b>Standard</b>					
C 1- V-lento/ Tango / Quickstep				Minimo 1.30				Massimo 2.00 <b>Standard</b>					

## Fasce D'età

4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75 Oltre
<b>Basic 3/ 2/ 1</b>						<p><b>Testi e manuali Tecnici di riferimento:</b>  <b>W. Laird tutte le versioni, Wdsf Books, Manuale didattico Danze Latine Americane Csen</b></p>							
<b>Latine Basic 3</b> Samba / Cha cha cha / Rumba/Jive						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
<b>Latine Basic 2</b> Samba / Cha cha cha / Rumba/P. Doble /Jive						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
<b>Latine Basic 1</b> Samba / Cha cha cha / Rumba/P. Doble /Jive						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
<b>Standard Basic 3</b> Valzer lento / Tango /V. Viennese / Quickstep						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
<b>Standard Basic 2</b> V. Lento/Tango /V.Viennese/ Slow Fox Trot / Quickstep						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
<b>Standard Basic 1</b> V.Lento/Tango/V.Viennese/Slow Fox-trot/ Quickstep						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
Mazurka / Viennese / Polca						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
Valzer Lento / Tango / Fox-trot						Minimo 1,30		Massimo 2:00					
Mazurka / Valzer / Polka						4 Parti Musicali		<b>(Filuzziane)</b>					

## Fasce D'età

4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75 Oltre
<b>Nazionali - Master</b>						Testi e manuali Tecnici di riferimento: W. Laird tutte le versioni, Wdsf Books, Manuale didattico Danze Latine Americane Csen							
<b>Latine A /MASTER</b> Samba / Cha cha cha / Rumba/P. Doble /Jive						Minimo 1:30		Massimo 2:00					
<b>Standard A / MASTER</b> V.Lento/Tango/Viennese/Slow Fox-trot/ Quickstep						Minimo 1:30		Massimo 2:00					
<b>Mazurka / Viennese / Polca</b>						Minimo 1:30		Massimo 2:00					
<b>Valzer Lento / Tango / Fox-trot</b>						Minimo 1:30		Massimo 2:00					

In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di gara accorpare più categorie.

Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO

L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza. Sono esclusi gli abiti definiti per le classi dell'agonismo. È necessario indossare scarpe idonee alla disciplina.

# PROGRAMMI DANZE STANDARD VALZER LENTO

Figurazioni Consentite (IDTA)	Note Informative	Figurazioni Consentite (WDSF)	Note informative
	<b>CLASSE C</b>		
Closed Change (Natural to Reverse)		Close Change on RF	
LF Closed Change (Reverse to Natural)		Close Change on LF	
Natural Turn		Natural Turn	
Reverse Turn		Reverse Turn	
Natural Spin Turn		Natural Spin Turn	
Whisk		Whisk	
Chassè from Promenade Position		Chassè from PP	
Hesitation Change		Hesitation Change	
Outside Change		Outside Change	
Back Whisk		Back Whisk	
Weave in Waltz Time		Basic Weave	
Backward Lock Step		Backward Lock	
Forward Lock Step			
Progressive Chassè to Right		Progressive Chassè to Right	

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
	<b>BASIC 3</b>		
<b>Figurazioni Consentite per la Classe C</b>			
Impetus Turn		Impetus	
Reverse Corte			
Double Reverse Spin		Double Reverse Spin	
Weave From PP preceded by Open Impetus Turn			
Weave From PP preceded by Whisk			
Weave from PP		Weave from PP	
Telemark		Telemark	
Open Impetus Turn		Impetus to PP	
Cross Hesitation preceded by Open Impetus Turn			
Cross Hesitation		Cross Hesitation from PP	
Wing preceded by Open Impetus Turn			
Closed Wing		Wing	
Drag Hesitation		Drag Hesitation	
<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC BRONZO</b>	<b>BASIC 2</b>		
Reverse Pivot	Natural Spin Turn + Reverse Pivot Timing consentiti: 123 1&23; 123 12&3; 123 123&	Reverse Pivot	
Open Telemark followed By Cross Hesitation			
Open Telemark followed by Wing			
Open Telemark		Telemark to PP	
Wing		Wing from PP	
Outside Spin		Outside Spin	
Underturned Outside Spin			
Turning Lock to the Left		Reverse Turning Lock	



<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		
Left Whisk		Left Whisk	
Contra Check	Timing consentiti: 123 Oppure 123 123	Contra Check	
Turning Lock to the Right		Natural Turning Lock	
Fallaway Reverse and Slip Pivot		Fallaway Reverse and Slip Pivot	
Hover Corte	Timing consentiti: 123 Oppure 123 123	Hover Corte	
Quick Natural Spin Turn		Overturned Running Spin Turn	
Fallaway Whisk			
Quick Wing			
Running Natural Spin Turn		Running Spin Turn	
Running Cross Chassè		Running Cross Chassè	
Quick Natural Weave from PP (Running Weave)	Timing consentiti 12&3 123 oppure 1&23 123. Al passo 7 Maschio incrocia il PD dietro al PS. Femmina incrocia il PS davanti al PD	Running Weave from PP	
Passing Natural Turn		Open Natural Turn	
Fallaway Natural Turn		Fallaway Natural Turn	
Quick Open Reverse		Timing 123 Consentito amalgamare con Passo di PD, EP timing (1), usando timing 2&3	
Curved Three Step		Timing 123	
Oversway		Timing 123 123 123 Terminando in PP	

# TANGO

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
	<b>CLASSE C</b>		
Left Foot Walk		Walk/Step on LF	
Right Foot Walk		Walk/Step on RF	
Progressive Side Step		Progressive Side Step	
Back Corte		Back Corté	
Progressive Side Step Reverse Turn		Progressive Side Step Reverse Turn	
Rock on Left Foot		Rock on Left Foot	
Basic Reverse Turn	Timing: QQS QQS	Basic Reverse Turn	
Rock on Right Foot		Rock on Right Foot	
Natural Rock Turn		Natural Rock Turn	
Progressive Link		Progressive Link	
Closed Promenade		Closed Promenade	
Closed Finish			
Open Reverse Turn Lady Outside Open Finish			
Open Reverse Turn Lady Outside Closed Finish		Open Reverse Turn	
Open Reverse Turn Lady-in-Line Closed Finish			
Four Step		Four Step	
Brush Tap		Brush Tap	
Natural Promenade Turn		Natural Turn from PP	

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
	<b>BASIC 3</b>		
<b>Figurazioni Consentite per la Classe C</b>			
Promenade Link turned to L		Promenade Link	
Promenade Link turned to R			
Open Promenade		Open Promenade	
Natural Twist Turn		Natural Twist Turn from PP	
Close Finish ended in PP		Tap - Alternative Entries to PP (2)	Dopo un Closed Finish
Right Foot Walk to PP		Tap- Alternative Entries to PP (1)	Dopo un Walk/Step On RF

Open Finish ended in PP		Tap - Alternative Entries to PP (3)	Dopo un Open Finish
Promenade Link ended in PP			
Brush Tap ended in PP			
Four Step Change	Timing consentiti: QQQQ Oppure QQ&S		Four Step Change
<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
	<b>BASIC 2</b>		
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>			
Check Back on Right Foot in CBMP		Check Back on Right Foot in CBMP	
Back Open Promenade		Back Open Promenade	
Outside Swivel followed By Steps 2 and 3 of Promenade Link (after Open Promenade)		Outside Swivel Method 1 (After Open Finish and turning to Right)	
Outside Swivel		Outside Swivel	
Outside Swivel (Turning Left) followed by Steps 2 and 3 of Promenade Link (After Open Finish ended DW)		Outside Swivel Method 2 (After Open Finish and turning to Left)	
Outside Swivel (after 1 and 2 of Reverse Turn)		Outside Swivel Method 3 (Reverse Outside Swivel)	
Fallaway Promenade		Fallaway in Promenade	
Mini Five Step	Timing consentiti: QQQQS; QQS&S; S&QQS	Mini Five Step	
Five Step		Five Step	
<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
	<b>BASIC 1</b>		
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>			
Basic Reverse Turn		Timing: QQ&QQS	Quick Reverse Turn
Fallaway Four Step (At a Corner)		Fallaway Four Step	
Oversway			
Oversway Alternative Endings			
Drop or Tilt Oversway		Drop Oversway	
Chasse to Right			
Chase			
Chase Alternative Endings			

Fallaway Reverse and Slip Pivot		Fallaway Reverse and Slip Pivot	
Contra Check		Contra Check	
Passing Natural Turn		Può essere preceduta da Passo di Piede Sx (Maschio) in PP Timing S	Open Natural Turn
Open Telemark		Telemark to PP	
Whisk		Whisk	
Back Whisk		Back Whisk	
Outside Spin		Outside Spin	
Foxtrot Twist Turn		Natural Twist Turn	
Reverse Pivot		Reverse Pivot	

## VALZER VIENNESE

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
<b>BASIC 1-2-3</b>			
Natural Turn		Natural Turn	
Reverse Turn		Reverse Turn	
RF Forward Change Step - Natural to Reverse		RF Forward Change Step – Natural to Reverse	
LF Forward Change Step - Reverse to Natural		LF Forward Change Step – Reverse to Natural	
LF Backward Change Step - Natural to Reverse		LF Backward Change Step – Natural to Reverse	
RF Backward Change Step - Reverse to Natural		RF Backward Change Step - Reverse to Natural	
		Chasse Change Step	

# SLOW FOX

Figurazioni Consentite (IDTA)	Note Informative	Figurazioni Consentite (WDSF)	Note informative
	<b>BASIC 2</b>		
Feather Step		Feather Step	
Reverse Turn		Reverse Turn	
Three Step		Three Step	
Natural Turn	Timing consentiti: SQQ SSS oppure SQQ SSSS	Natural Turn	
		Heel Pull Finish	
1-4 of Reverse Turn (At a Corner)		Reverse Turn + Step (Check) RF back	
Impetus Turn		Impetus	
Feather Finish		Feather Finish	
Reverse Wave		Reverse Wave	
Weave		Basic Weave	
Change of Direction	Timing consentiti: SSS oppure SSSS	Change of Direction	
Open Telemark, Feather Ending			
Telemark		Telemark	
Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel, Feather Ending			
Open Natural Turn			
Open Telemark		Telemark to PP	
Outside Swivel	Timing consentiti: S oppure SS	Outside Swivel	
Feather Ending		Feather Ending	
Weave from PP (preceded by Open Impetus)		Weave from PP	
Open Telemark followed by Weave from PP			
Top Spin		Top Spin	
Open Impetus		Impetus to PP	
Hover Feather		Hover Feather	
Natural Telemark		Natural Telemark	
Hover Telemark		Hover Telemark	
Hover Telemark ended in PP		Hover Telemark to PP	
Natural Weave		Natural Weave	
Reverse Pivot		Reverse Pivot	
Hover Cross		Hover Cross	
Whisk		Whisk	
Back Whisk		Back Whisk	
Double Reverse Spin		Double Reverse Spin	
Backward Lock	Timing SQ&Q		
Outside Change ended in PP	Timing SQQ		

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<b>Figurazioni Consentite (WDSF)</b>	<b>Note informative</b>
<i><b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b></i>	<b>BASIC 1</b>		
Quick Natural Weave from PP (Running Weave)		Running Weave from PP	
Natural Twist Turn		Natural Twist Turn	
		Natural Twist Turn with Natural Weave	
		Natural Twist Turn with Impetus and Feather Finish	
		Natural Twist Turn With Impetus to PP	
Quick Open Reverse		Quick Open Reverse	
Curved Feather		Curved Feather	
Curved Feather from PP		Curved Feather from PP	
Back Feather		Back Feather	
Natural Hover Telemark		Natural Hover Telemark	
Fallaway Reverse and Slip Pivot		Fallaway Reverse And Slip Pivot	

## QUICK STEP

<b>Figurazioni Consentite (IDTA)</b>	<b>Note Informative</b>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>
	<b>CLASSE C</b>	
Quarter Turn to Right		Quarter Turn to Right
		Basic Movement - Quarter Turn and Progressive Chassè
Progressive Chassè		Progressive Chassè to Left
Forward Lock Step		Forward Lock
1-3 Natural Turn		Natural Turn
Tipple Chassè to Right at a Corner		Tipple Chassè to Right – at a Corner
Tipple Chassè to Right along side of room		Tipple Chassè to Right – Along line of dance
Natural Pivot Turn		Natural Pivot
Running Finish		Running Finish
Natural Turn Back Lock Running Finish		
Backward Lock Step		Backward Lock

Natural Spin Turn		Natural Spin Turn	
Natural Turn at a Corner			
Natural Turn with Hesitation		Hesitation Change	
Chasse Reverse Turn		Reverse Turn	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe C</b>	<b>BASIC 3</b>		
Quarter Turn to Left		Quarter Turn to Left	
Change of Direction			
Cross Chasse		Cross Chasse	
Progressive Chasse to Right		Progressive Chasse To Right	
RF Forward in CBMP, OP	Timing S	Linking step (RF Forward in CBMP, OP)	Nota Principi specifici
Quick Open Reverse		Open Reverse Turn	
Double Reverse Spin		Double Reverse Spin	
Impetus Turn		Impetus	
Four Quick Run		Four Quick Run	
Running Right Turn		Running Natural Turn	
V-6		V-6	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
Reverse Pivot		Reverse Pivot	
Zig-Zag Back Lock Running Finish		Zig-zag	
Telemark		Telemark	
Fishtail		Fishtail	
Open Impetus Turn		Impetus to PP	
Open Telemark		Telemark to PP	
RF Forward in CBMP, PP	Timing S	Linking step (RF Forward in CBMP, PP)	Nota Principi specifici
Wing	Timing SQQ		
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		
Open Running Finish		Running Finish to PP	
Tipple Chasse to Left		Tipple Chasse to Left	
Cross Swivel		Cross Swivel	
Passing Natural Turn		Open Natural Turn	
LF back in CBMP, Lady OP	Timing S	Linking step (LF back in CBMP, Lady OP)	Nota Principi specifici
Six Quick Run		Six Quick Run	
Hover Corte		Hover Corté	
Rumba Cross		Rumba Cross	
Curved Feather		Timing SQQ	

Tipsy to Right		Tipsy to Right	
Tipsy to Left		Tipsy to Left	
Outside Change		Outside Change	
Whisk		Whisk	
Back Whisk		Back Whisk	
Outside Spin		Outside Spin	
Fallaway Reverse and Slip Pivot			
The Curved Three Step		Timing SQQ	
Running Cross Chasse		Running Cross Chasse	
Turning Lock to the Right	Timing consentiti: QQSS; QQQQ; SSSS	Natural Turning Lock	
		Drag Hesitation	



# DANZE LATINO AMERICANE

## SAMBA

<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informative</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note informative</i>
	<b>Classe C</b>		
NATURAL BASIC MOVEMENT		NATURAL BASIC MOVEMENT	
		SIDE BASIC MOVEMENT TO RIGHT	
REVERSE BASIC MOVEMENT		REVERSE BASIC MOVEMENT	
		SIDE BASIC MOVEMENT TO LEFT	
PROGRESSIVE BASIC MOVEMENT		PROGRESSIVE BASIC MOVEMENT	
OUTSIDE BASIC	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)	OUTSIDE BASIC	
SAMBA WHISKS TO LEFT AND RIGHT	Possono essere danzati in Open Position, con presa alta (Sx con Dx)		
		SAMBA WHISK TO LEFT SAMBA WHISK TO RIGHT	
VOLTA SPOT TURN TO RIGHT FOR LADY	Può essere danzato in Open Position, con presa alta (Sx con Dx)	UNDERARM TURNING RIGHT	
VOLTA SPOT TURN TO LEFT FOR LADY	Può essere danzato in Open Position, con presa alta (Sx con Dx)	UNDERARM TURNING LEFT	
SOLO VOLTA SPOT TURN TO LEFT	Può iniziare in Open Position, con presa alta (Sx con Dx)	SOLO SPOT VOLTA TURNING LEFT	
SOLO VOLTA SPOT TURN TO RIGHT	Può iniziare in Open Position, con presa alta (Sx con Dx)	SOLO SPOT VOLTA TURNING RIGHT	
PROMENADE SAMBA WALKS		PROMENADE SAMBA WALKS	
STATIONARY SAMBA WALKS	Possono essere danzati in Open Position, con presa alta (Sx con Dx) oppure in doppia presa alta "Sx a Dx" e "Dx a Sx"	STATIONARY SAMBA WALKS	
REVERSE TURN		REVERSE TURN	
TRAVELLING BOTAFOGOS		TRAVELLING BOTAFOGO FORWARD	

RHYTHM BOUNCE		RHYTHM BOUNCE	
CLOSE ROCKS ON RIGHT FOOT AND LEFT FOOT		CLOSE ROCKS	
CORTA JACA		CORTA JACA	
CORTA JACA SUPPLEMENT			
NATURAL ROLL		NATURAL ROLL	
OPEN ROCKS TO RIGHT AND LEFT		OPEN ROCKS	
PROMENADE TO COUNTER PROMENADE BOTAFOGOS		PROMENADE TO COUNTER PROMENADE BOTAFOGOS	
BACKWARD ROCKS ON RF AND LF		BACKWARD ROCKS	
SHADOW BOTAFOGOS		CRISS CROSS BOTAFOGOS	
TRAVELLING VOLTAS TO RIGHT		CRISS CROSS VOLTAS TO RIGHT	
TRAVELLING VOLTAS TO LEFT		CRISS CROSS VOLTAS TO LEFT	
<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informative</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note informative</i>
<b>Figurazioni consentite per la Classe C</b>	<b>BASIC 1</b>		
PLAIT		PLAIT	
CONTINUOUS VOLTA SPOT TURN TO RIGHT		MAYPOLE LADY TURNING RIGHT	
CONTINUOUS VOLTA SPOT TURN TO LEFT		MAYPOLE LADY TURNING LEFT	
		TRAVELLING BOTAFOGOS BACKWARD TO PP	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
ARGENTINE CROSSES	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)	ARGENTINE CROSSES	
SAMBA SIDE CHASSES		SIDE SAMBA CHASSE	
PROMENADE TO COUNTER PROMENADE RUNS	Può iniziare in Open Position, con presa alta (Sx con Dx). È consentita "Alternative Entries Method 1"	PROMENADE TO COUNTER PROMENADE RUNS	
DROPPED VOLTA		DROPPED VOLTA	
SOLO CONTINUOUS VOLTA SPOT TURN A Sx (DAMA A Dx)			

SOLO CONTINUOUS VOLTA SPOT TURN A Dx (DAMA A Sx)			
SIMPLE VOLTA A Dx (DAMA A Sx)		TRAVELLING VOLTA TO RIGHT	
SIMPLE VOLTA A Sx (DAMA A Dx)		TRAVELLING VOLTA TO LEFT	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		
CIRCULAR VOLTAS TO RIGHT		CIRCULAR VOLTAS TO RIGHT	
CIRCULAR VOLTAS TO LEFT		CIRCULAR VOLTAS TO LEFT	
CONTRA BOTAFOGOS		SAME FOOT BOTAFOGO	
CORTA JACA IN SHADOW POSITION		SAME POSITION CORTA JACA	
CRUZADOS LOCKS IN SHADOW POSITION		CRUZADOS LOCKS	
CRUZADOS WALKS IN SHADOW POSITION		CRUZADOS WALKS	
DRAG	Alternative entries method 2	DRAG	
THREE STEP TURN		DOUBLE SPIRAL TURN	
SIDE SAMBA WALKS IN OPEN CPP			
SAMBA LOCKS IN OPEN PP		SAMBA LOCKS LADY ON RIGHT SIDE	
ROLLING OFF THE ARM		ROLLING OFF THE ARM	
NATURAL ROLL - LADY THREE STEP TURN			
REVERSE TURN - LADY THREE STEP TURN			
METHODS OF CHANGING FEET (1)		METHODS OF CHANGING FEET	
METHODS OF CHANGING FEET (2)			
METHODS OF CHANGING FEET (3)			
METHODS OF CHANGING FEET (4)			
CAMBIO DI PIEDE DA OPEN CPP A SHADOW POSITION STESSO PIEDE			
CAMBIO DI PIEDE DA CONTRA PP A OPEN CPP			
CAMBIO DI PIEDE DA ROLLING OFF THE ARM A SHADOW POSITION			
			REVERSE ROLL

		CARIOCA RUNS	
<p><b>Nota</b> L'elenco delle figurazioni eseguibili in Same Foot Shadow Position (Right Diagonal Same Foot Position), dove la femmina utilizza gli stessi passi del maschio, è il seguente: BOTAFOGOS, CORTA JACA, TRAVELLING VOLTAS TO RIGHT e/o LEFT (CRISS CROSS VOLTAS), SIMPLE VOLTA A DX e/o A SX (TRAVELLING VOLTAS), DROPPED VOLTA, CRUZADOS WALKS, CRUZADOS LOCKS, STATIONARY SAMBA WALKS, CARIOCA RUN</p>			
<b>CHA.CHA.CHA</b>			
<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informativa</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note Informativa</i>
<b>Classe C</b>			
CHA CHA CHA CHASSE TO RIGHT (RLR)		CHA CHA CHA CHASSE TO RIGHT (RLR)	
CHA CHA CHA CHASSE TO LEFT (LRL) CHA CHA CHA LOCK FORWARD (RLR)		CHA CHA CHA CHASSE TO LEFT (LRL) CHA CHA CHA LOCK FORWARD (RLR)	
CHA CHA CHA LOCK FORWARD (LRL)		CHA CHA CHA LOCK FORWARD (LRL)	
CHA CHA CHA LOCK BACKWARD (LRL)		CHA CHA CHA LOCK BACKWARD (LRL)	
CHA CHA CHA LOCK BACKWARD (RLR)		CHA CHA CHA LOCK BACKWARD (RLR)	
COMPACT CHASSE		COMPACT CHASSE	
RONDE CHASSE		RONDE CHASSE	
HIP TWIST CHASSE		HIP TWIST CHASSE	
SLIP CLOSE CHASSE		SLIP CLOSE CHASSE	
TIME STEP		TIME STEP	
CLOSE BASIC		CLOSE BASIC MOVEMENT	
OPEN BASIC		OPEN BASIC MOVEMENT	
CHECK FROM OPEN CPP		NEW YORK TO RIGHT	
CHECK FROM OPEN PP		NEW YORK TO LEFT	
SPOT TURN TO LEFT		SPOT TURN TO LEFT	
SPOT TURN TO RIGHT		SPOT TURN TO RIGHT	
UNDERARM TURN TURN TO RIGHT		UNDERARM TURN TURNING RIGHT	
UNDERARM TURN TURN TO LEFT		UNDERARM TURN TURNING LEFT	
		HAND TO HAND TO RIGHT	

HAND TO HAND		HAND TO HAND TO LEFT	
THREE CHA CHA CHA'S BACKWARD LOCKS			
THREE CHA CHA CHA'S FORWARD LOCKS			
THREE CHA CHA CHA'S FROM OPEN POSITION TO PP		THREE CHA CHA CHAS TO LEFT	
THREE CHA CHA CHA'S FROM OPEN POSITION TO CPP		THREE CHA CHA CHAS TO RIGHT	
FAN		FAN	
SHOULDER TO SHOULDER		SHOULDER TO SHOULDER	
ALTERNATIVE SHOULDER TO SHOULDER			
ALEMANA (FINISH A)			
ALEMANA FROM OPEN POSITION WITH L TO R HAND HOLD (FINISH A)			
HOCKEY STICK		HOCKEY STICK	
NATURAL TOP (FINISH A)			
<b>Figurazioni consentite per la Classe C</b>	<b>BASIC 3</b>		
NATURAL TOP (FINISH B)		NATURAL TOP	
CLOSE HIP TWIST		CLOSE HIP TWIST	
ALEMANA (FINISH B)		ALEMANA	
ALEMANA FROM OPEN POSITION WITH L TO R HAND HOLD (FINISH B)		ALEMANA FROM OPEN OPPOSING POSITION	
OPEN HIP TWIST		OPEN HIP TWIST	
CROSS BASIC		CROSS BASIC	
OPENING OUT FROM REVERSE TOP	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)		
REVERSE TOP	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)		
		AIDA	

<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
CROSS BASIC WITH SPIRAL CROSS		CROSS BASIC WITH TURN	
CROSS BASIC FINISH IN FAN POSITION		CROSS BASIC TO FAN LEFT ANGLE	
CROSS BASIC FINISH IN OPEN POSITION		CROSS BASIC TO OPEN OPPOSING POSITION	
CROSS BASIC FINISH IN OPEN CPP POSITION			
CLOSE HIP TWIST TURNED TO OPEN CPP		CLOSE HIP TWIST TO CHASSE	
ALEMANA FROM OPEN POSITION WITH L TO R HAND HOLD CHECKED TO OPEN CPP			
OPEN HIP TWIST TURNED TO FINISH IN OPEN CPP		OPEN HIP TWIST TO CHASSE	
HOCKEY STICK TURNED TO OPEN CPP		HOCKEY STICK TO CHASSE	
METHODS OF CHANGING FEET - METHOD 1		METHOD OF CHANGING FEET 1	
METHODS OF CHANGING FEET - METHOD 2		METHODS OF CHANGING FEET - SIMPLE FOOT CHANGE	Preceduto da Cha cha cha Lock Fwd RLR (Maschio)
TURKISH TOWEL		TURKISH TOWEL	
CURL		CURL	
		RUNNING CHASSE FORWARD/MERENGE CHASSE (LRL) - (RLR)	
		THERE AND BACK	Nota del Time Step
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		
GUAPACHA		GUAPACHA TIMING	E' una azione contenuta negli Specific Principles
ALEMANA FROM OPEN POSITION WITH R to R HAND HOLD			
SYNCOPATED OPEN HIP TWIST		SYNCOPATED OPEN HIP TWIST	
OPEN HIP TWIST SPIRAL		OPEN HIP TWIST SPIRAL	
OPEN HIP TWIST SPIRAL TURNED TO FAN POSITION			
CLOSE HIP TWIST SPIRAL		CLOSE HIP TWIST SPIRAL	
CLOSE HIP TWIST SPIRAL TURNED TO FAN POSITION			

CUBAN BREAK IN OPEN POSITION		CUBAN BREAK AMALGAMATIONS	
CUBAN BREAK IN OPEN CPP			
SPLIT CUBAN BREAK IN OPEN CPP			
SPLIT CUBAN BREAK in Open PP			
SPLIT CUBAN BREAK FROM OPEN CPP AND OPEN PP			
SPLIT CUBAN BREAK from Open PP and Open CPP			
CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST METHODS OF CHANGING FEET - METHOD SWEETHEART			
FOLLOW MY LEADER		FOLLOW MY LEADER	Permette altri 2 tipi di Changing Feet
		WHISK CHASSE (RLR)	
		WHISK CHASSE (LRL)	
		TIME STEP CHASSE (RLR)	
		TIME STEP CHASSE (LRL)	
		VOLTA CROSS CHASSE (VERSION 1 AND 2)	
		METHOD OF CHANGING FEET 2	
		METHOD OF CHANGING FEET 3	
		METHOD OF CHANGING FEET 4	
		METHOD OF CHANGING FEET 5	
		ROPE SPINNING	
		OVERTURNED LOCK ENDING CONTINUOUS OVERTURNED LOCK	
		SWIVEL FROM OVERTURNED LOCK	
		SWIVEL HIP TWIST	
		SWIVELS	
		WALKS AND WHISKS	

NOTE 1. L'utilizzo di Stame Foot Shadow Position può essere mantenuto al massimo per 6 bars, esclusi i cambi di piede. L'elenco delle figurazioni eseguibili in questa posizione, dove la femmina utilizza gli stessi passi del maschio, è il seguente: *per la classe B2*:

TIME STEP, CLOSE BASIC (senza giro), OPEN BASIC, SPOT TURN TO LEFT e SPOT TURN TO RIGHT; potendo usare anche gli Alternative Chasses: COMPACT CHASSE, RONDE CHASSE, HIP TWIST CHASSE, SLIP CLOSE CHASSE, RUNNING CHASSE FORWARD e RUNNING CHASSE BACKWARD; *per la classe B1* : CUBAN BREAK (LF e/o RF) , SPLIT CUBAN BREAK (LF e/o RF), WALKS AND WHISKS, potendo usare anche gli Alternative Chasses: WHISK CHASSE (LF e/o RF), TIME STEP CHASSE (LF e/o RF) e VOLTA CROSS CHASSE (VERSION 1 AND 2).

2. L'elenco delle figure in cui si può utilizzare il GUAPACHA TIMING per la classe B1 è il seguente: TIME STEP, OPEN BASIC, CHECK FROM OPEN CPP (NEW YORK TO RIGHT), CHECK FROM OPEN PP (NEW YORK TO LEFT), CROSS BASIC, TURKISH TOWEL e in tutte le figure che terminino in Fan Left Angle Position o in Open Opposing Position.

## RUMBA

<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informative</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note informative</i>
	<b>BASIC 3</b>		
BASIC MOVEMENT		CLOSE BASIC MOVEMENT	
		OPEN BASIC MOVEMENT	
FAN		FAN	
HOCKEY STICK		HOCKEY STICK	
SPOT TURN TO LEFT		SPOT TURN TO LEFT	
SPOT TURN TO RIGHT		SPOT TURN TO RIGHT	
UNDER ARM TURN TO LEFT		UNDER ARM TURN TURNING LEFT	
UNDER ARM TURN TO RIGHT		UNDER ARM TURN TURNING RIGHT	
CHECK FROM OPEN CPP		NEW YORK TO R	
CHECK FROM OPEN PP		NEW YORK TO L	
HAND TO HAND		HAND TO HAND TO LEFT HAND TO HAND TO RIGHT	
ALEMANA		ALEMANA	
ALEMANA FROM OPEN POSITION with L to R Hand Hold			
NATURAL OPENING OUT A DX			
AMALGAMATION OF BACKWARD WALKS		FORWARD AND BACKWARD WALKS AMALGAMATION	Previsti negli Specific Principles
NATURAL TOP		NATURAL TOP	
CLOSE HIP TWIST		CLOSE HIP TWIST	
CLOSE HIP TWIST TURNED TO OPEN CPP		CLOSE HIP TWIST FINISHED TO SIDE	



OPEN HIP TWIST		OPEN HIP TWIST	
OPENING OUT TO RIGHT AND LEFT		OPENING OUT	
SHOULDER TO SHOULDER - OPEN	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)	SHOULDER TO SHOULDER	
ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT		ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT	
SIDE STEPS AND CUCARACHAS		SIDE WALKS AND CUCARACHAS	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
CURL		CURL	
REVERSE TOP		REVERSE TOP	
SPIRAL		SPIRAL	
SPIRAL TURNED TO FAN POSITION		SPIRAL TO FAN	
HOCKEY STICK TURNED TO OPEN CPP		HOCKEY STICK FINISHED TO SIDE	
ALEMANA CHECKED TO OPEN CPP		ALEMANA FINISHED TO SIDE	
ALEMANA FROM OPEN POSITION with L to R Hand Hold CHECKED TO OPEN CPP		OPEN HIP TWIST FINISHED TO SIDE	
OPEN HIP TWIST TURNED TO OPEN CPP			
SPIRAL TURNED TO OPEN CPP		SPIRAL FINISHED TO SIDE	
CURL TURNED TO OPEN CPP		CURL FINISHED TO SIDE	
OPENING OUT FROM REVERSE TOP	Technique of Latin Dancing - Walter Laird (Supplement)	OPENING OUT FROM REVERSE TOP	Nota Generale della Figura Reverse Top
FALLAWAY		AIDA	
CUCARACHAS TO LEFT AND RIGTH	7-12 SIDE STEPS AND CUCARACHAS		
CUBAN ROCKS		CUBAN ROCKS	Previsto negli Specific Principles
SYNCOPATED CUBAN ROCKS		SYNCOPATED CUBAN ROCKS	Previsto negli Specific Principles
CONTINUOUS HIP TWIST		CONTINUOUS HIP TWIST	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		

ADVANCED OPENING OUT MOVEMENT			
ALEMANA FROM OPEN POSITION with R to R Hand Hold			
ROPE SPIN		ROPE SPIN	
SLIDING DOORS		SLIDING DOORS ADVANCED SLIDING DOORS	
CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST		CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST	
CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST TURNED TO OPEN CPP		CONTINUOUS CIRCULAR HIP TWIST FINISHED TO SIDE	
FENCING WITH SPOT TURN OR SPIN ENDING		FENCING TO SPIN	
THREE THREES		THREE THREES	
THREE THREES FINISHED IN FAN POSITION		THREE THREES TO FAN	
SYNCOATED OPEN HIP TWIST		SYNCOATED OPEN HIP TWIST	
RUNAWAY ALEMANA			
HABANERA RHYTHM			
		SWIVELS	
		OVERTURNED BASIC	

## PASO DOBLE

<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informative</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note informative</i>
	<b>BASIC 3</b>		
BASIC MOVEMENT		BASIC MOVEMENT	
SUR PLACE		SUR PLACE	
CHASSES TO RIGHT		CHASSES TO RIGHT	
ELEVATIONS TO RIGHT			
		DRAG	
CHASSES TO LEFT		CHASSES TO LEFT	
ELEVATIONS TO LEFT			
CHASSES TO LEFT ENDED IN PP			

PROMENADE CLOSE	Consentito ruotare fino 3/8 a Sx	CLOSED PROMENADE	
HUIT	Consentito: NOTE	HUIT	
ATTACK		ATTACK	
SIXTEEN	Consentito: NOTE	SIXTEEN	
TWIST TURN		NATURAL TWIST TURN	
PROMENADE TO COUNTER PROMENADE		PROMENADE TO COUNTER PROMENADE	
GRAND CIRCLE		GRAND CIRCLE	
LA PASSE		LA PASSE	
BANDERILLAS		BANDERILLAS	
SYNCOPATED SEPARATION		SYNCOPATED SEPARATION	
FALLAWAY WHISK		FALLAWAY WHISK	
FALLAWAY REVERSE		FALLAWAY REVERSE	
SPANISH LINE		SPANISH LINES	
ONE BEAT HESITATION	METHODS OF CHANGING FEET 1	ONE BEAT HESITATION	METHODS OF CHANGING FEET 1
SYNCOPATED SUR PLACE	METHODS OF CHANGING FEET 2	SYNCOPATED SUR PLACE	METHODS OF CHANGING FEET 2
SYNCOPATED CHASSE	METHODS OF CHANGING FEET 3	SYNCOPATED CHASSE	METHODS OF CHANGING FEET 3
LEFT FOOT VARIATION	METHODS OF CHANGING FEET 4	LEFT FOOT VARIATION	METHODS OF CHANGING FEET 4
SEPARATION TO FALLAWAY WHISK			
TRAVELLING SPINS FROM CPP	Da schema (esclusa la nota)	TRAVELLING SPINS FROM COUNTER PROMENADE POSITION	Da schema (esclusa la prima nota)
FLAMENCO TAPS		FLAMENCO TAPS	

<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
TWISTS		TWISTS	
CHASSE CAPE		CHASSE CAPE CHASSE CAPE ENDING 1 CHASSE CAPE ENDING 2 CHASSE CAPE ENDING 3	

TRAVELLING SPINS FROM PP		TRAVELLING SPINS FROM PROMENADE POSITION	
COUP de PIQUE Changing from LF to RF	METHODS OF CHANGING FEET 5. a)	COUP DE PIQUE changing LF to RF	METHODS punto 5. a)
COUP de PIQUE Changing from RF to LF	METHODS OF CHANGING FEET 5. b)	COUP DE PIQUE changing RF to LF	METHODS punto 5. b)
COUP de PIQUE COUPLET	METHODS OF CHANGING FEET 5. c)	COUP DE PIQUE COUPLET	
SYNCOATED COUP de PIQUE	METHODS OF CHANGING FEET 5. d)	SYNCOATED COUP de PIQUE	
ALTERNATIVE ENTRIES TO PP - METHOD N° 1			
ALTERNATIVE ENTRIES TO PP - METHOD N° 2			
ALTERNATIVE ENTRIES TO PP - METHOD N° 3			
SEPARATION WITH LADY'S CAPING WALKS		SEPARATION WITH LADY'S CAPING WALKS	
FAROL		FAROL	
FAROL including the FREGOLINA		FREGOLINA	
		KNEE LIFT	Previsto negli Specific Principles

## JIVE

<i>Figurazioni Consentite (IDTA)</i>	<i>Note Informative</i>	<i>Figurazioni Consentite (WDSF)</i>	<i>Note informative</i>
	<b>Classe C</b>		
JIVE CHASSE TO LEFT (LRL)		IVE CHASSE TO LEFT (LRL)	Version A e B
JIVE CHASSE TO RIGHT (RLR)		JIVE CHASSE TO RIGHT (RLR)	Version A e B
JIVE ROCK		ROCK	
BASIC IN PLACE		BASIC IN PLACE	
BASIC IN FALLAWAY		BASIC IN FALLAWAY	
CHANGE OF PLACE RIGHT TO LEFT		CHANGE OF PLACE FROM RIGHT TO LEFT	
CHANGE OF PLACE LEFT TO RIGHT		CHANGE OF PLACE FROM LEFT TO RIGHT	
AMERICAN SPIN LINK		AMERICAN SPIN LINK	
CHANGE OF HANDS BEHIND BACK		CHANGE OF PLACE BEHIND THE BACK	
WHIP		WHIP	
FALLAWAY THROWAWAY		FALLAWAY THROWAWAY	

HIP BUMP	Timing alternativo del Jive Chasse: (QaQ), (S) oppure (QQ)	HIP BUMP	
PROMENADE WALKS SLOW		<i>PROMENADE WALKS - SLOW</i>	
		STALKING WALKS	
PROMENADE WALKS QUICK		PROMENADE WALKS QUICK	
THROWAWAY WHIP		THROWAWAY WHIP	
DOUBLE CROSS WHIP		DOUBLE CROSS WHIP	
CURLY WHIP		CURLY WHIP	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 3</b>	<b>BASIC 2</b>		
		JIVE VOLTA CROSS CHASSE	Utilizzabile solo dalla femmina
REVERSE WHIP		REVERSE WHIP	
ROLLING OFF THE ARM		ROLLING OFF THE ARM	Utilizzabile Jive Volta Cross Chasse nei passi 8-10
FLICK BALL CHANGE		KICK BALL CHANGE	Previsto negli Specific Principles
STOP AND GO		STOP AND GO	
SPANISH ARMS		SPANISH ARMS	
TOE HEEL SWIVELS SLOW TOE HEEL SWIVELS QUICK TOE HEEL SWIVELS SLOW AND QUICK		TOE HEEL SWIVELS	
<b>Figurazioni Consentite per la Classe BASIC 2</b>	<b>BASIC 1</b>		
Alternative Rhythmic Interpretations: 1 - 2 - 3	Previste nella parte introduttiva	CHANGING THE SHAPE OF THE JIVE CHASSE	Previsto negli Specific Principles
Forward Lock (LRL)		JIVE LOCK (LRL)	
Forward Lock (RLR)		JIVE LOCK (RLR)	
		JIVE RONDE CHASSE	
		JUMPING ACTION	
		KICKING ACTION	
		JUMPING CHASSE (LRL)	

		RUNNING CHASSE	Utilizzabile solo dalla femmina
OVERTURNED FALLAWAY THROWAWAY		OVERTURNED FALLAWAY THROWAWAY	
CHANGE OF PLACE RIGHT TO LEFT WITH DOUBLE SPIN		CHANGE OF PLACE RIGHT TO LEFT WITH DOUBLE SPIN	
THE LAIRD BREAK			
WINDMILL		WINDMILL	
CHICKEN WALKS		CHICKEN WALKS	
JIVE BREAKS - BREAK No. 1			
JIVE BREAKS - BREAK No. 2			
JIVE BREAKS - BREAK No. 3			
SIMPLE SPIN		SIMPLE SPIN ROCK TO SIMPLE SPIN	
FLICKS INTO BREAK		FLICKS INTO BREAK	
		MOOCH	
		SUGAR PUSH	
		MIAMI SPECIAL	
		SHOULDER SPIN	
		CHUGGING	
		CATAPULT	

**Leggenda:**

Le figurazioni scritte in **nero** sono comprese nell'elenco del testo in analisi e della danza in oggetto. Le figurazioni scritte in **rosso** provengono da altre danze del testo in analisi e/o sono previste nelle note e/o nei segue/precede. Le figurazioni scritte in **azzurro** sono nuove figurazioni previste solo nel testo WDSF.