



ARTISTICO MANUALE DANZE 2024

SIRI Scuola Italiana Roller International

SOMMARIO

SEGNI E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI.....	3
COPPIE DANZA.....	6
CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	6
GIOVANISSIMI.....	6
GLIDE WALTZ (Coppia).....	6
ESORDIENTI.....	9
LA VISTA CHA CHA (Coppia).....	9
DENVER SHUFFLE (Coppia).....	13
ALLIEVI.....	17
KINDER WALTZ (Coppia).....	17
MANHATTAN BLUES (Coppia).....	21
CADETTI.....	24
ASSOCIATION WALTZ (Coppia).....	24
JEUNESSE.....	28
KILIAN (Coppia).....	28
JUNIORES.....	31
PASO DOBLE (Coppia).....	31
SENIORES.....	35
ARGENTINE TANGO (Coppia).....	35
CATEGORIE NAZIONALI.....	40
ESORDIENTI REGIONALI.....	40
STRIGHT WALTZ (Coppia).....	40
ALLIEVI REGIONALI.....	43
CITY BLUES (Coppia).....	43
NAZIONALE "A".....	46
TWELVE STEPS (Coppia).....	46
SWING WALTZ (Coppia).....	49
NAZIONALE "B".....	52
LITTLE WALTZ (Coppia).....	52
WERNER TANGO (Coppia).....	56
NAZIONALE "C".....	60
SWING FOXTROT (Coppia).....	60
SIESTA TANGO (Coppia).....	63
NAZIONALE "D".....	66
IMPERIAL TANGO (Coppia).....	66
ROCKER FOXTROT (Coppia).....	70
SOLO DANCE.....	74
CATEGORIE INTERNAZIONALI.....	74
GIOVANISSIMI & NAZIONALE ESORDINTI (GLIDE WALTZ).....	74
GLIDE WALTZ (Solo dance).....	74
ESORDIENTI & NAZIONALE ALLIEVI (LA VISTA CHA CHA).....	77
LA VISTA CHA CHA (Solo dance).....	77
DENVER SHUFFLE (Solo dance).....	80
ALLIEVI & NAZIONALE CADETTI (MANHATTAN BLUES).....	83

KINDER WALTZ (Solo dance).....	83
MANHATTAN BLUES (Solo dance).....	86
CADETTI & NAZIONALE JEUNESSE.....	89
RUMBA (Solo dance).....	89
JEUNESSE & NAZIONALE JUNIOR.....	93
COALESCE WALTZ (Solo dance).....	93
JUNIORES & NAZIONALE SENIOR.....	96
SWEET TANGO (Solo dance).....	96
SENIORES.....	101
ROMAN MOOD (Solo dance).....	101
DANZE DIVISIONI.....	106
DIVISIONE ESORDIENTI.....	106
STRIGHT WALTZ (Solo dance).....	106
SOCIETY BLUES (Solo dance).....	109
COUNTRY POLCA (Solo dance).....	112
DIVISIONE ALLIEVI.....	115
SKATERS MARCH (Solo dance).....	115
ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale).....	118
OLYMPIC FOXTROT (Solo dance).....	121
DIVISIONE "A".....	124
TWELVE STEPS (Solo dance).....	124
DOUBLE CROSS WALTZ (Solo dance nazionale).....	127
SIESTA TANGO (Solo dance).....	130
DIVISIONE "B".....	133
SOUTHLAND SWING (Solo dance).....	133
KINDER VALZER (Solo dance).....	136
WERNER TANGO (Solo dance).....	139
DIVISIONE "C".....	142
SWING FOXTROT (Solo dance).....	142
CASINO TANGO (Solo dance nazionale).....	145
LITTLE WALTZ (Solo dance nazionale).....	148
DIVISIONE "D".....	152
LA VISTA CHA CHA (Solo dance).....	152
FLORINDA TANGO (Solo dance nazionale).....	155
ROCKER FOXTROT (Solo dance nazionale).....	159

SEGN E ABBREVIAZIONI CONVENZIONALI

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

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

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

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

GLIDE WALTZ (Coppia)

Musica:	Valzer 43/4
Tempo:	120 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian
Schema:	Obbligato

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

Questa è una danza facile ed è importante che sia effettuata a tempo e per le coppie è richiesta una posizione kilian ravvicinata.

La danza inizia con il **Passo 1 SAE** contro la barriera lunga per 2 battiti.

Passo 2 DAI chasse (1 battito).

Passo 3 SAE stroke (3 battiti).

Passo 4 e Passo 8 sono un **DAI** open stroke* (spinta angolata), mantenendo la linea del lobo quando si effettua il cambio piede sul filo interno dei passi 4 e 8.

Passo 11 SAE (3 battiti) , contro l'asse longitudinale.

Passo 12 DAE (2 battiti) che dà inizio al lobo centrale seguito dal **passo 13 SAI chasse** (1 battito), e **passo 14 DAE** (3 battiti) che conclude il lobo centrale.

* Open Stroke: un passo usato per imprimere velocità in cui il nuovo piede portante prende contatto con la pista vicino all'altro piede con una posizione angolata.

Key points – Glide Waltz Coppia

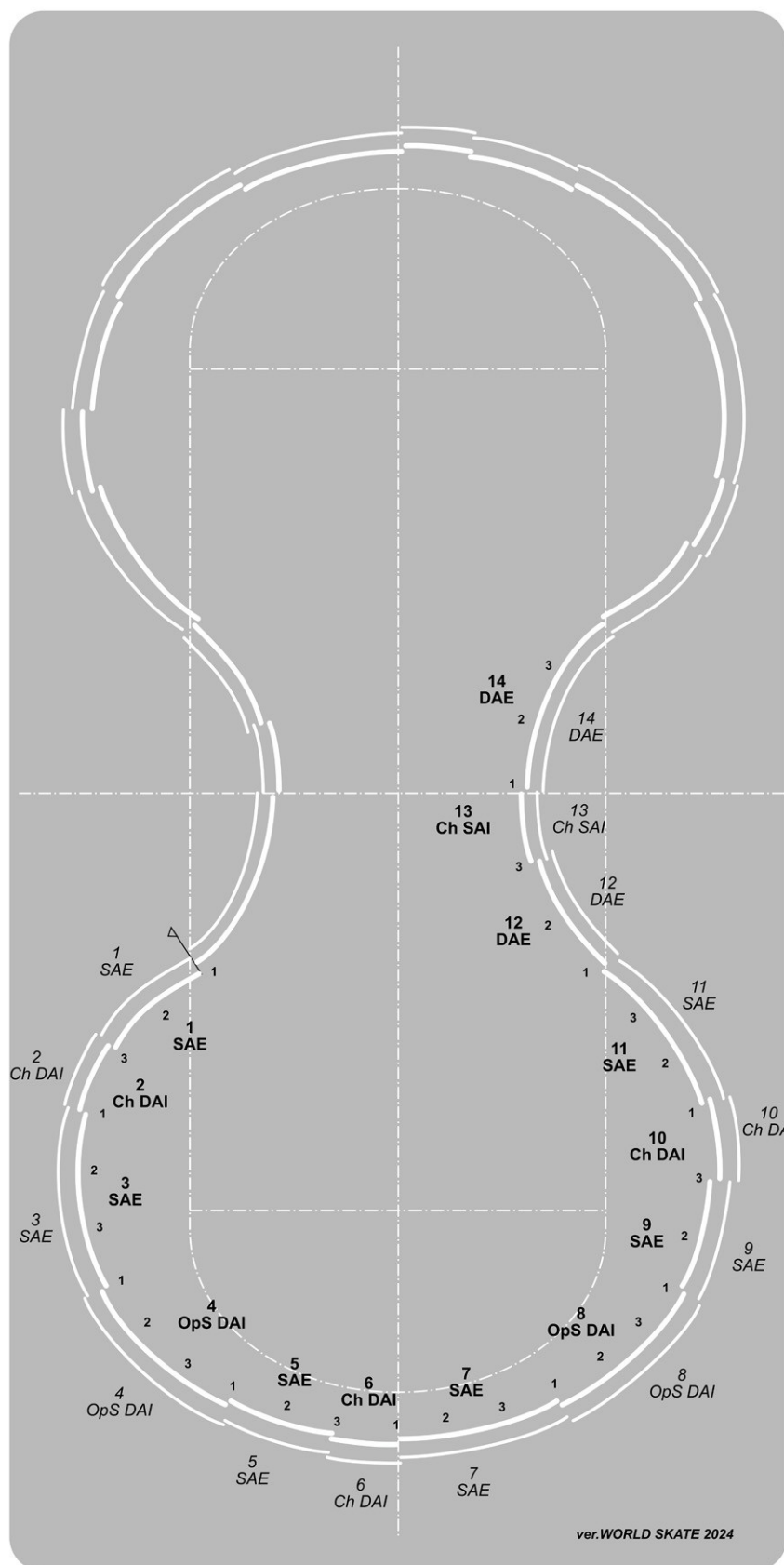
Sezione 1

- Passo 4 OpS DAI (3 battiti):**
 - Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo interno;
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un filo interno, senza deviazioni di filo dalla linea del lobo con adeguata inclinazione verso il centro del lobo;
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia.
- Passo 8 OpS DAI (3 battiti)**
 - Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo interno;

- Correttezza tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un filo interno, senza deviazioni di filo dalla linea del lobo con adeguata inclinazione verso il centro del lobo;
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia.
3. **Passo 11 SAE (3 battiti)**
- Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo esterno;
 - Correttezza tecnica esecutiva dello stroke su filo esterno
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia.
4. **Passo 13 Ch SAI (1 battito):**
- Correttezza tempistica del passo;
 - Correttezza tecnica esecutiva dello Chasse su un filo interno, con chiaro sollevamento del piede libero dalla pista;
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia.

Lista dei passi – Glide Waltz Coppia

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



LA VISTA CHA CHA (Coppia)

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

La danza deve essere eseguita con vivacità, determinazione e con ritmo cha cha. IL la posizione è Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

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

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

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

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

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

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

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

Passo 11 SAE (1 battito) stroke, **Passo 12 DAI** (1 battito) run e **Passo 13 SAE** (2 battiti); la direzione è parallela al lato lungo della barriera per allontanarsi da essa.

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

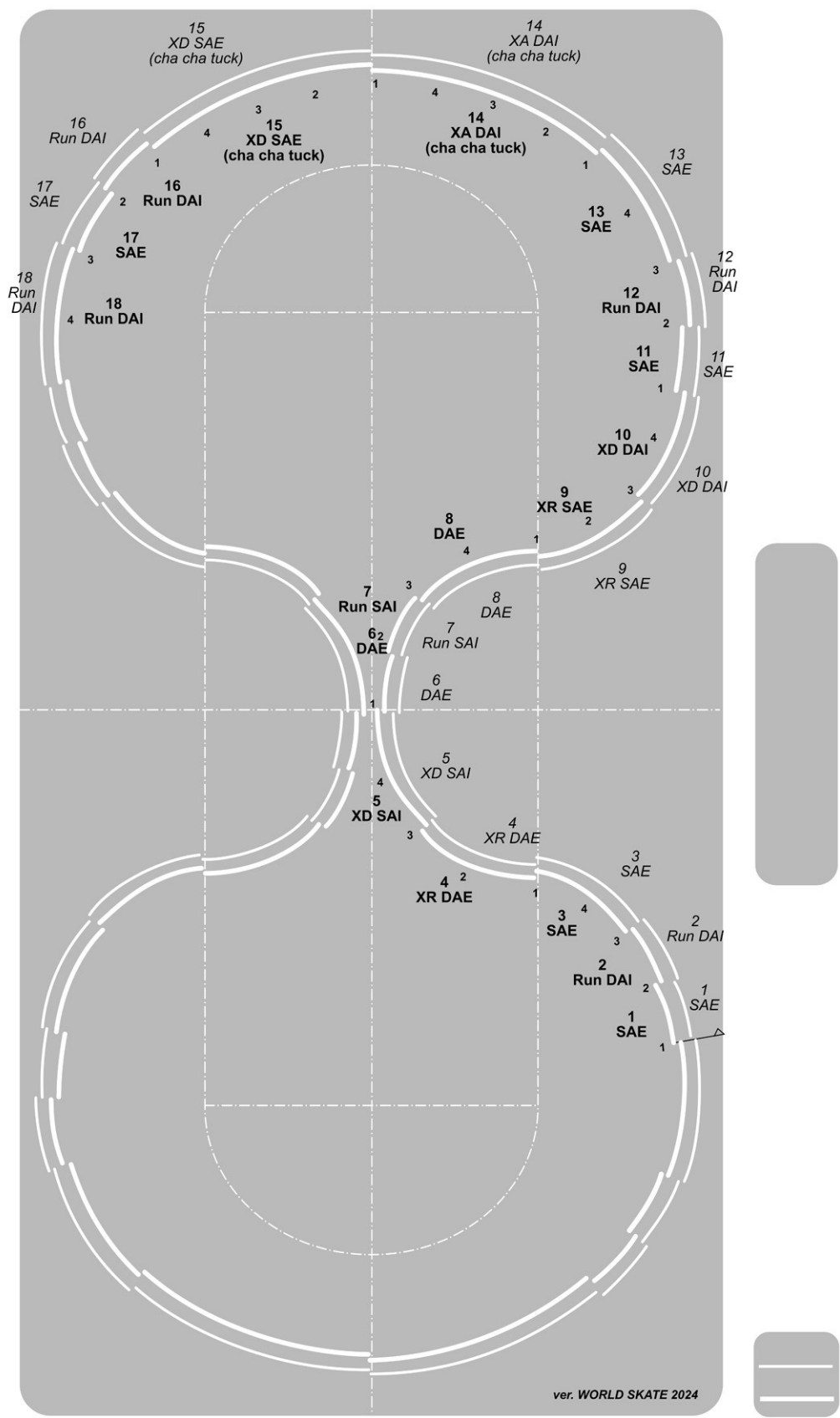
Passo 15 XD SAE – Cha Cha Tuck (1+1+2), un incrociato dietro eseguito con simultanea estensione della gamba libera avanti (sul 1° battito), seguito dal piegamento della gamba portante e flessione della gamba libera vicina al piede portante (sul 2° battito); durante i restanti battiti (3° e 4°) il movimento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

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

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE (2 battiti) e Passo 5 XD SAI (2 battiti)**
 - Corretto tempo del passo:
 - Corretta esecuzione dei Cross-Roll su fili esterni con un cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.
 - Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Passo 5), con i piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del SAI, su un chiaro filo interno
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe essere chiusa senza separazioni.
2. **Passo 9 XR SAE (2 battiti) e Passo10 XD DAI (2 battiti) :**
 - Corretto tempo del passo:
 - Corretta esecuzione dei Cross-Roll su fili esterni con un cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.
 - Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Passo 10), con i piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del DAI, su un chiaro filo interno.
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe essere chiusa senza separazioni
3. **Passo 14 XA DAI – Cha cha Tuck (1+1+2):**
 - Corretto tempo del passo:
 - corretta esecuzione dell'incrociato avanti, mantenendo i piedi stretti e paralleli prima dell'esecuzione del DAI, su un chiaro filo interno.
 - Sul 2° battito la gamba libera deve essere chiusa al piede portante
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe essere chiusa senza separazioni
4. **Passo 15 XD SAE – Cha cha Tuck (1+1+2):**
 - Corretto tempo del passo:
 - corretta esecuzione dell'incrociato dietro, mantenendo i piedi stretti e paralleli prima dell'esecuzione del SAE, su un chiaro filo esterno.
 - Sul 2° battito la gamba libera deve essere chiusa al piede portante
 - Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe essere chiusa senza separazioni

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



DENVER SHUFFLE (Coppia)

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

La danza deve essere eseguita con vivacità e determinazione.

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

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

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

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

Passo 6 Slip-SLIDE DAI (1 battito), destro avanti interno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede sinistro scivola in avanti su un filo esterno con distensione della gamba sinistra protesa avanti.

Passo 7 Slip-SLIDE SAE (1 battito), sinistro avanti esterno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede destro scivola in avanti su un filo interno con distensione della gamba destra protesa avanti. Al termine del secondo Slip-Slide (passo 7) le quattro ruote del piede destro devono essere sollevate simultaneamente dal pavimento in preparazione del **passo 8 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno. Il movimento della gamba libera è opzionale. Il passo 8 dà inizio alla fase discendente della curva iniziata con il passo 3 e che si conclude con il passo 10, in direzione del lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera è opzionale.

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

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

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

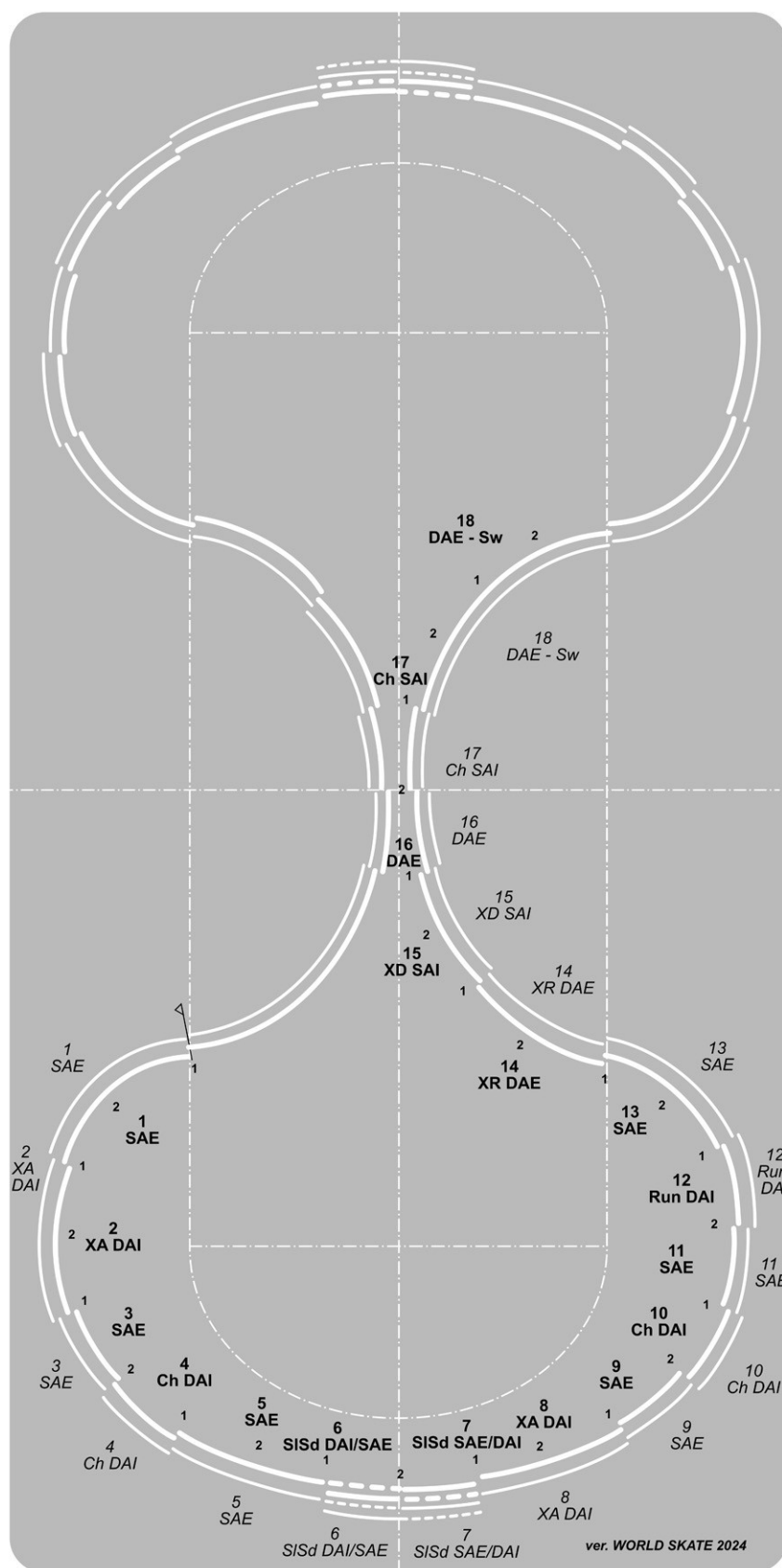
E' essenziale che siano particolarmente curati i fili del lobo centrale, per non deformare il disegno agli angoli della pista

Key points – Denver Shuffle coppia

Sezione 1

1. **Passi 6 SISd DAI/SAE e 7 SISd SAE/DAI (1+1)**
 - Correttezza del tempo dei passi
 - corretta tecnica esecutiva degli slide, eseguiti sui fili richiesti (non devono essere dei flat). Dopo il passo 7, le 4 ruote del pattino destro vengono sollevate simultaneamente (NON le ruote anteriori anticipatamente e poi le posteriori). Deve risultare evidente il sollevamento di tutto il piede dalla pista in preparazione al passo 8.
 - Attenzione alla sincronizzazione dei pattinatori e alla posizione Kilian che dovrebbe essere stretta senza separazioni
2. **Passo 10 CH DAI (1 battito)**
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta esecuzione tecnica dello Chasse con chiaro sollevamento dalla pista della gamba libera, mantenendo con il piede portante il filo interno
 - Attenzione alla sincronizzazione dei pattinatori e alla posizione Kilian che dovrebbe essere stretta senza separazioni
3. **Passo 14 XR DAE (2 battiti):**
 - Corretto tempo del passo
 - corretta tecnica esecutiva del cross roll, eseguito su un chiaro e corretto filo esterno e un evidente cambio di inclinazione del corpo
 - Attenzione alla sincronizzazione dei pattinatori e alla posizione Kilian che dovrebbe essere stretta senza separazioni
4. **Passo 18 DAE - Sw (2+2)**
 - Corretto tempo del passo
 - corretta tecnica esecutiva dello swing avanti eseguito sul 3° battito, senza deviazioni dal filo esterno.
 - Attenzione alla sincronizzazione dei pattinatori e alla posizione Kilian che dovrebbe essere stretta senza separazioni.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		2		SAE
	2	XA DAI		2		XA DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Ch DAI		1		Ch DAI
	5	SAE		2		SAE
	6	SISd DAI (SAE)		1		SISd DAI (SAE)
	7	SISd SAE (DAI)		1		SISd SAE (DAI)
	8	XA DAI*		2		XA DAI*
	9	SAE		1		SAE
	10	Ch DAI		1		Ch DAI
	11	SAE		1		SAE
	12	Run DAI		1		Run DAI
	13	SAE		2		SAE
	14	XA DAE		2		XA DAE
	15	XD SAI		2		XD SAI
	16	DAE		1		DAE
	17	Ch SAI		1		Ch SAI
	18	DAE – Sw (sul 3° battito)		2+2		DAE – Sw (sul 3° battito)
*Il movimento della gamba libera è opzionale						



KINDER WALTZ (Coppia)

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

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

La danza deve essere pattinata in posizione Kilian.

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

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

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

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

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

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

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

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

Sezione 1

1. Passo 4 XRoll DAE (2 battiti)

- Correttezza del tempo del passo
- correttezza tecnica esecutiva del cross-roll, eseguito con un chiaro filo esterno senza deviazione dal filo esterno, con adeguata inclinazione del corpo.
- Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe restare stretta senza separazioni.

2. Passo 6 DAE ~ I Sw (3+3 battiti)

- Correttezza del tempo del passo
- correttezza tecnica esecutiva della spinta swing mantenendo il filo esterno dall'inizio alla fine e per tre battiti e swing sul 4° battito.
- Attenzione alla sincronizzazione e alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe restare stretta senza separazioni.

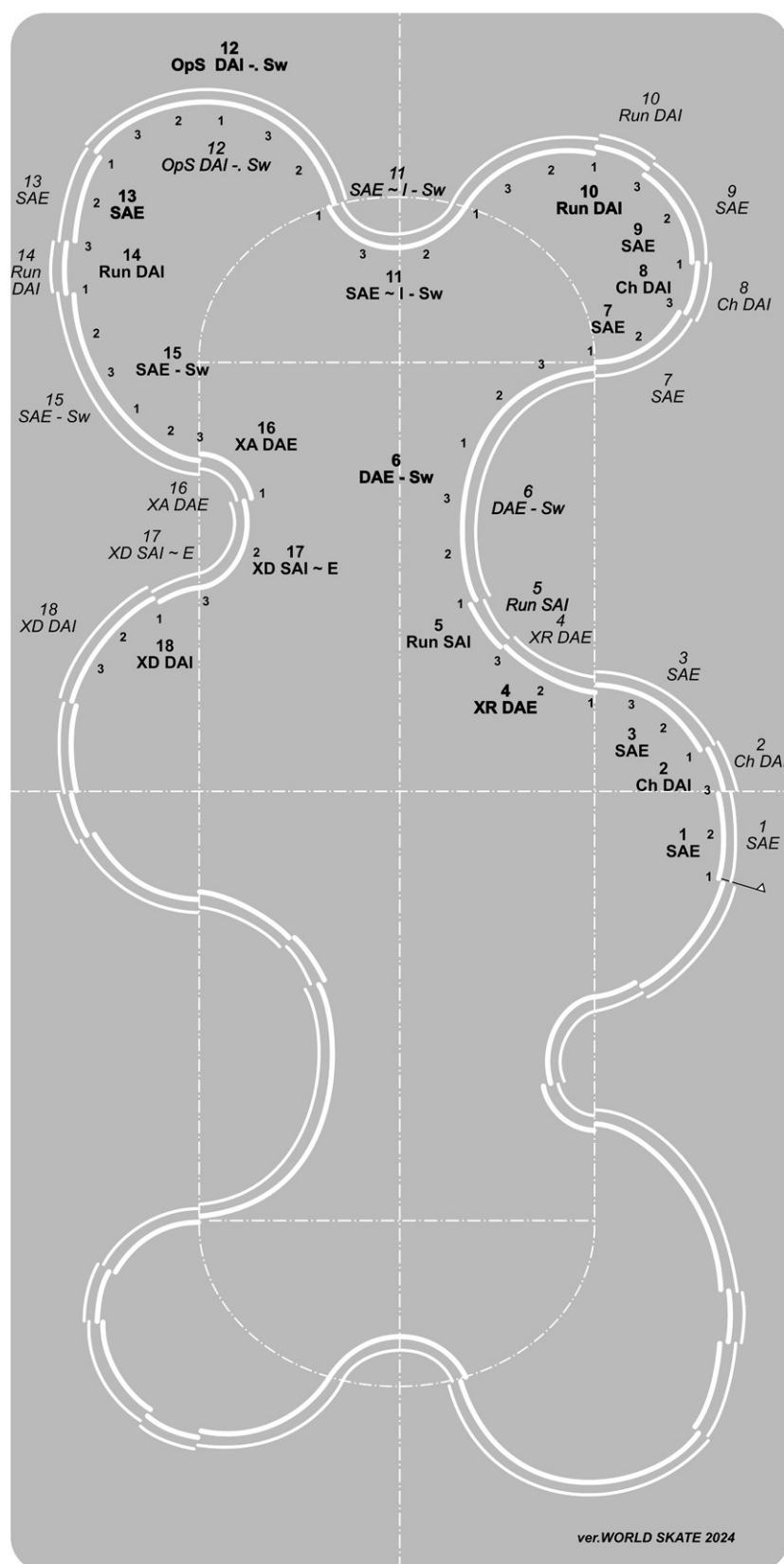
3. Passo 12 OpS DAI - Sw (3+3)

- Correttezza del tempo del passo
- Correttezza tecnica esecutiva dello swing, tenendo il filo interno dall'inizio alla fine, effettuando uno swing della gamba libera avanti sul 4° battito.
- Attenzione alla sincronizzazione e alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe restare stretta senza separazioni

4. Passo 17 XDSAI ~ E (2+1 battiti):

- Correttezza del tempo del passo
- correttezza tecnica esecutiva dell'incrocio dietro tenendo i piedi chiusi con un filo interno chiaro per 2 battiti (cambiando il filo, in esterno, sul 3° battito).
- Attenzione alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe restare stretta senza separazioni

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



MANHATTAN BLUES (Coppia)

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

La danza inizia in posizione Kilian Reverse che viene tenuta dal Passo 1 al passo 4 e dal passo 8 al 14. Dal passo 5 al 7 la coppia assume la posizione Kilian.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta e **Passo 2 DAI** progressivo (run) (1 battito) eseguiti verso il lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE (4 battiti) è una spinta che inizia parallela al lato lungo della barriera e finisce in direzione dell'asse longitudinale. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 4 DAE (2 battiti) è una spinta che inizialmente viene puntata al centro della pista e finisce parallela al l'asse lungo.

Passo 5 Mkt SIE (2 battiti) è un mohawk tacco -tacco, che inizia parallelo al lato lungo e finisce in direzione del lato corto della barriera dove la coppia assume la posizione Kilian. La gamba libera, alla fine del Mk può essere tenuta chiusa o dietro al piede portante.

Passo 6 XD DIE (2 battiti) è un incrociato dietro con piedi chiusi su un filo esterno.

Passo 7 XR SIE (4 battiti), è un cross roll su un filo esterno mantenuto per tutto il passo. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 8 Cw DAI (2 battiti) è un Chactaw destro avanti interno, puntato contro il lato lungo della barriera, con i piedi chiusi, nel quale la coppia assume la posizione Kilian Reverse, seguito dal **Passo 9 SAE** (1 battito) e **Passo 10** run DAI (1 battito).

Passo 11 SAE ~ I - Sw (2 +2 battiti) è una spinta su un filo esterno con un cambio di filo sul 3° battito con un simultaneo swing della gamba libera in avanti. Il passo inizia allontanandosi dal lato lungo della barriera e puntando verso l'asse lungo e finendo al lato corto della barriera.

Passo 12 OpCw DIE (2 battiti) è un choctaw aperto pattinato in direzione del lato corto della barriera dove la coppia mantiene la posizione Kilian Reverse. La gamba libera alla fine del OpCw, può essere tenuta chiusa o dietro al piede portante.

Passo 13 XA SII (2 battiti) è un incrociato avanti sinistro indietro interno con piedi chiusi e paralleli, dove i pattinatori, curvando con una pressione sul filo interno dovrebbero ricercare un allineamento dei rispettivi appoggi. L'allineamento sarà facilitato da una torsione del busto verso il centro pista.

Passo 14 Mk DAI (4 battiti) è un mohawk destro avanti interno iniziato con i piedi vicini e chiusi nel quale la coppia deve mantenere la posizione Kilian Reverse. Il movimento della gamba libera è opzionale.

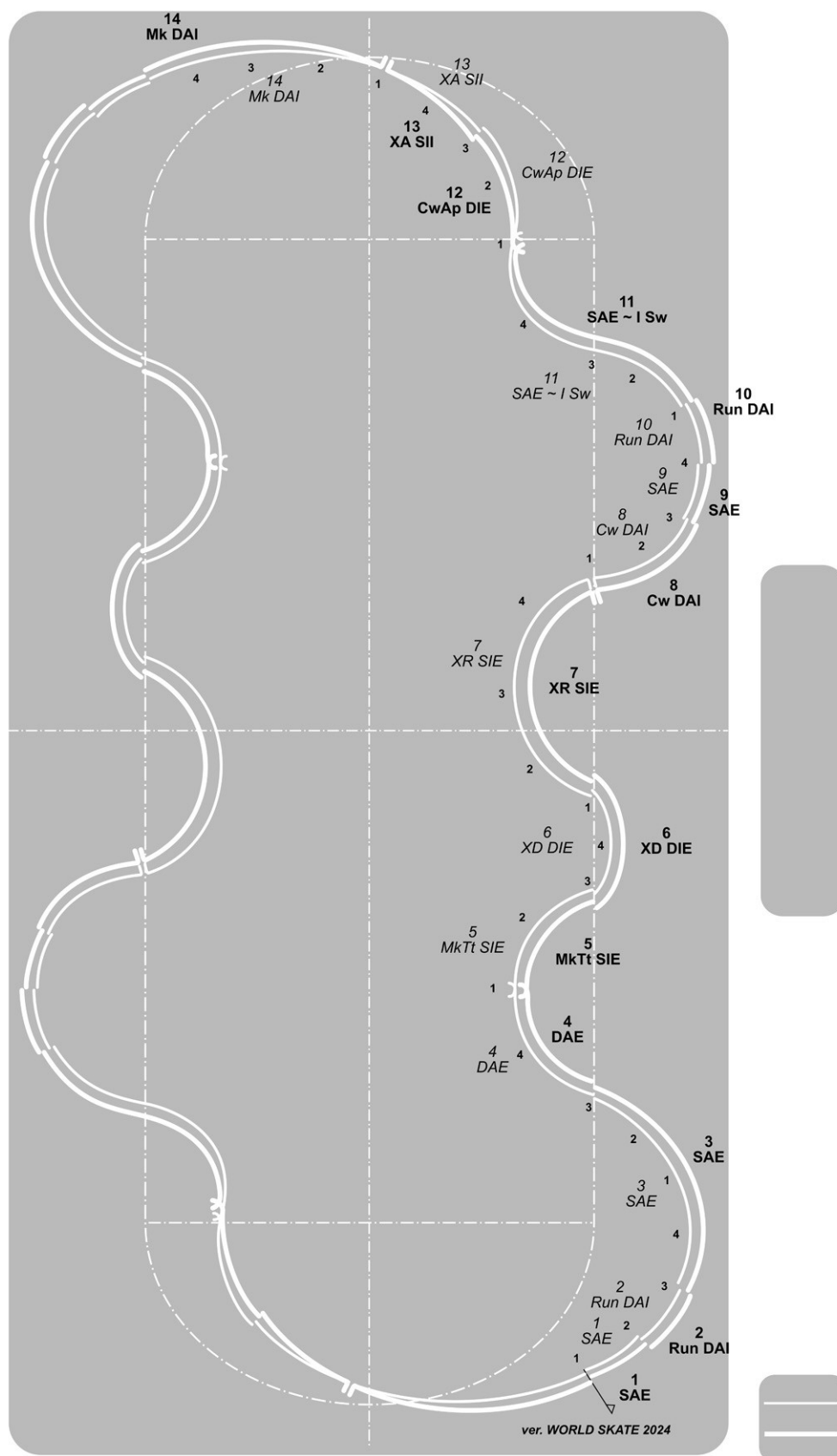
Key point – Manhattan Blues coppia

Sezione 1

1. **Passi 5 5 Mkt†** (tacco-tacco) **SIE** (2 battiti):
 - tempo corretto del passo;
 - correttezza esecutiva del Mk tacco-tacco, con i piedi chiusi, piazzando il tacco del piede libero vicino al tacco del piede portante, rispettando i fili esterni richiesti prima e dopo il Mk.
 - Attenzione al passaggio dalla posizione Kilian Reverse alla Kilian senza allontanamento tra i partners
2. **Passo 7 XR SIE** (4 battiti):
 - tempo corretto del passo
 - correttezza esecutiva del cross-roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno e con adeguata inclinazione del corpo.
 - Evidente e adeguato cambio di inclinazione dei pattinatori
3. **Passo 12 OpCw DIE** (2 battiti):
 - tempo corretto del passo
 - corretta esecuzione del Op Cw, piazzando il piede destro all'interno del pattino sinistro, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.
 - Controllo della posizione Kilian reverse durante la rotazione senza allontanamento tra i partners.
4. **Passo 13 XA SII** (2 battiti):
 - tempo corretto del passo
 - corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti, con piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del filo SII su un chiaro filo interno mantenuto durante il passo.
 - Attenzione alla posizione Kilian Reverse che dovrebbe essere chiusa senza allontanamento tra i partners

Lista dei passi – Manhattan Blues coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE				
Kilian rovescia	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE*	4	SAE*
	4	DAE	2	DAE
Kilian	5	Mkt† SIE	2	Mkt† SIE
	6	XB DIE	2	XB DIE
	7	XR SIE*	4	XR SIE*
Kilian rovescia	8	CwDAI	2	CwDAI
	9	SAE	1	SAE
	10	Run DAI	1	Run DAI
	11	SAE~I Sw	2+2	SAE~I Sw
	12	Op Cw DIE	2	Op Cw DIE
	13	XF SII	2	XF SII
	14	Mk DAI*	4	Mk DAI*
*Movimento della gamba libera opzionale				



ASSOCIATION WALTZ (Coppia)

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

La danza è composta da due parti simmetriche che formano un intero giro di pista e vengono pattinate vicendevolmente dai entrambi i partner.

Dal passo 1 all' 8 , dal 14 al 21 e passi 10-11-13 e 23-24-26 sono pattinati in posizione Chiusa.

Passi 1 e 14 sono spinte SAE e DIE rispettivamente per l'uomo e per la donna (passo 1) e viceversa (passo 14) puntati verso il lato lungo della barriera,seguiti da uno chasse ChDAI e ChSII (**passo 2**) e viceversa (**passo 15**).

Nei passi 3 e 16 (di 3+3 battiti), i partner eseguono un SAE (uomo) e DIE (donna) con Swing sul quarto battito,dall'indietro all' avanti per chi sta andando avanti e viceversa per chi va all'indietro. La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Il passo 4(2+1 battiti) è una spinta **DAE - Tre** per l'uomo con il Tre eseguito sul terzo battito e in direzione dell'asse longitudinale mentre per la donna è una spinta **SIE**. I ruoli si invertono nel **passo 17**.

Passo 5 (3+3 battiti), spinta SIE- Sw per l'uomo e Mk DAE Sw per la donna che incrocia l'asse trasverso per scendere verso il lato lungo della barriera, viene effettuato con uno swing in cui le gambe libere si muovono sul quarto battito (dall'indietro all' avanti per chi va all'avanti e viceversa per chi all'indietro).Ugualmente avviene sul **passo 18** ma con i ruoli opposti.

I passi 6 - 7 (progressivo) – **8 e 19 - 20** (progressivo)- **21**, sono passi tutti da un battito eseguiti sui battiti musicali : "1. 2. 3".

I passi 9 Mk SAE per l'uomo e **Ops DAI** (open stroke) per la donna e **22 Ops DAI** (open stroke) per l'uomo e **Mk SAE** per la donna, sono da 2 battiti e risultano essere paralleli al lato lungo della barriera in posizione Aperta(passo 9), a Promenade(passo 22).

Passo 10 DAI Ch per l'uomo e **Mktf SII** (Tacco tacco) per la donna, di 1 battito, si allontana dal lato lungo della barriera; la coppia assume la posizione Chiusa.

Passo 11 SAE per l'uomo e **DIE** (tre battiti)per la donna, è in direzione dell'asse longitudinale.

Nel passo 12, l'uomo esegue un **Ops DAI** di tre battiti (open stroke) angolando il pattino libero lateralmente al pattino portante, mentre la donna esegue un **Mk SAE – Tre** (2+1 battiti) con un Tre sul 3° battito, davanti all'uomo passando sotto il legamento del braccio (braccio destro per la donna e sinistro per l'uomo). Il movimento della mano /braccio destra/o dell'uomo e sinistro della donna sono opzionali.

I partner riassumono la posizione Chiusa,dopo il Tre della donna, nel **passo 13** durante il quale l'uomo esegue un **SAE - Tre**(2+1 battiti) con un Tre sul 3^a battito e la donna un **DIE**. Con il **passo 14 DIE** (3 battiti) per l'uomo e **Mk SAE** (3 battiti) per la donna, la danza si ripete ma con la donna all' avanti e l'uomo all'indietro.

Lo stesso avviene dalla parte diametralmente opposta della pista durante la sequenza dei **passi 24 - 25 - 26** con i ruoli dei pattinatori invertiti (rispetto ai passi 12 -13 -14) con la differenza del **passo 25**, in cui l'uomo scorrendo davanti alla donna esegue un **Mk SAE - Tre** staccandosi dalla presa della partner mentre questa pattina un **OpS DAI** (open stroke). Il movimento delle mani /braccia di entrambi sono opzionali.

Nel **passo 26** la donna pattina un **SAE TRE** (2+1 battiti) e l'uomo un **DIE** seguito da un **Mk**, per effettuare la ripartenza della danza.

Il passo 1 va ripetuto due volte.

Key points – Association Waltz coppia

Sezione 1

1. **Passo 4 DAE TRE** (2+1+battiti) per l'uomo:
 - Tempo corretto del passo
 - proprietà esecutiva del TRE con piedi vicini (sul 3° battito), corretto filo del piede portante prima e dopo la difficoltà.
2. **Passo 9 MK DAI** (2 battiti) per l'uomo:
 - Tempo corretto del passo
 - attenzione alla tenuta del tempo senza deviazioni dal filo richiesto
3. **Passo 10 MKTt SII** per la donna:
 - Tempo corretto del passo
 - Proprietà esecutiva del Mk tacco- tacco con un passaggio da un filo interno ad un interno prima e dopo la difficoltà
 - Attenzione alle posizioni prescritte per la coppia
4. **Passo 12 SAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna:
 - Tempo corretto del passo
 - Proprietà esecutiva del Tre, eseguito sul 3°battito con filo corretto prima e dopo la rotazione
 - Attenzione alle posizioni prescritte per la coppia

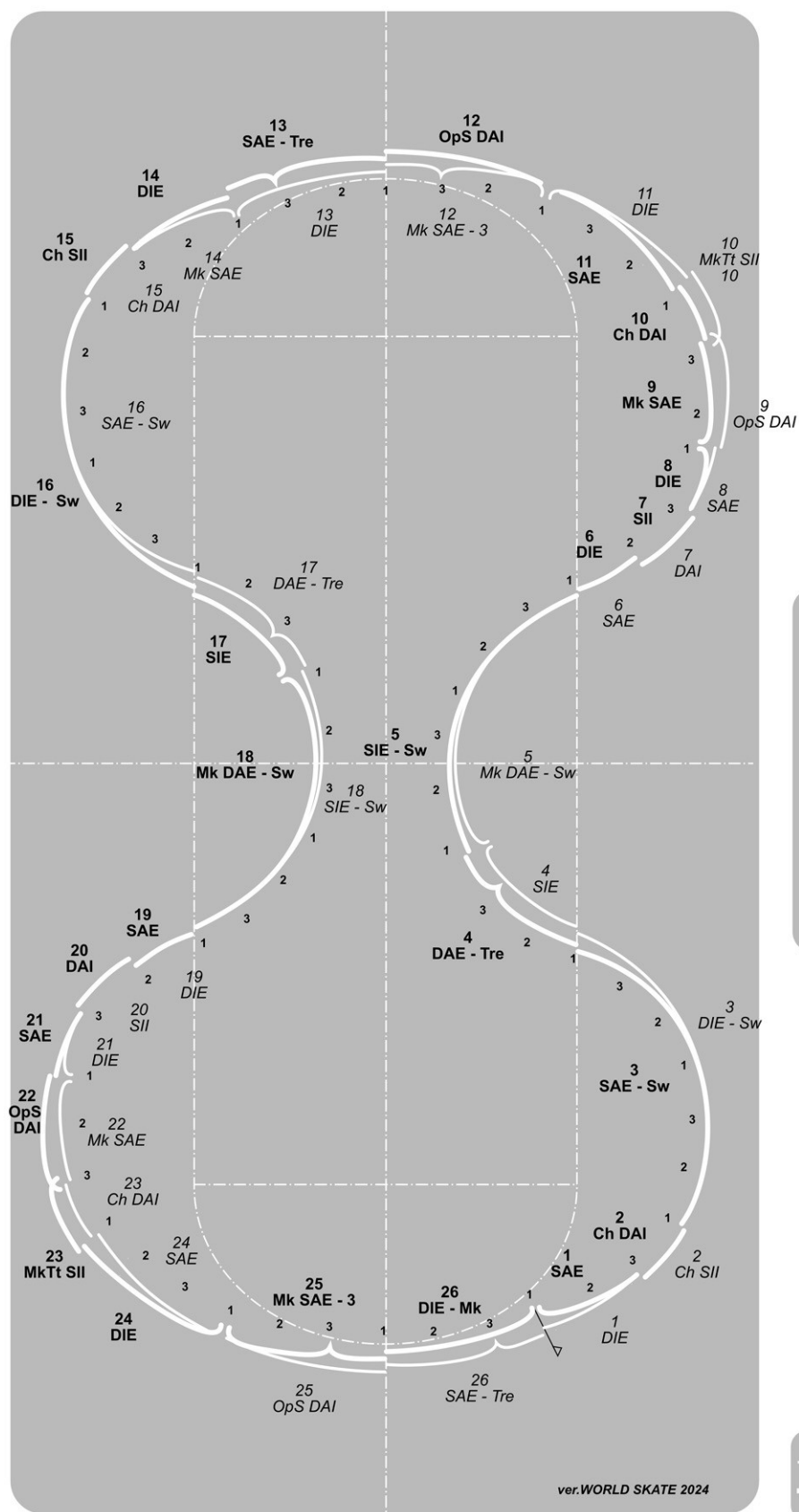
Sezione 2

1. **Passi 17 DAE - TRE** per la donna :
 - proprietà esecutiva del TRE con piedi vicini (sul 3^a battito),corretta tenuta del filo del piede portante prima e dopo la difficoltà.
2. **Passi 19-20-21** (sequenze di spinte e progressivi per ciascun partner):
 - corretta la tempistica dei passi che deve essere da un battito ciascuno .

Passo 22 DAI (2 battiti):

 - attenzione alla tenuta del tempo tra il 21 e 22 dove spesso i pattinatori tendono a rallentare la sequenzialità degli appoggi andando fuori tempo.
3. **Passi 23 Tt MK SII** per l'uomo:
 - proprietà esecutiva del Mk tacco- tacco con un passaggio da un filo interno ad un interno e non un Choctaw .
4. **Passi 25 MK SAE – Tre (uomo) e 26 SAE - Tre (donna)** per entrambi i pattinatori ;
 - proprietà esecutiva del Tre (sul 3^abattito) senza variazioni dal filo del piede portante prima /dopo la difficoltà;
 - durante tale serie di passi, si deve evitare l'allontanamento tra i partner.
 - Attenzione alle posizioni prescritte per la coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Chiusa	1	DIE		2		SAE
	2	SII Ch		1		DAI Ch
	3	DIE – Sw		3+3		SAE - Sw
	4	SIE	3		2+1	DAE -Tre
	5	Mk-DAE -Sw	3+3		3+3	SIE -Sw
	6	SAE		1		DIE
	7	DAI Run		1		SII Run
	8	SAE		1		DIE
Aperta	9	OpS DAI (open stroke)		2		Mk SAE
Chiusa	10	Mk T† SII		1		DAI Ch
	11	DIE		3		SAE
Vedi note (Posizione staccata)	12	SAE – Tre	2+1		3	OpS DAI (open stroke)
Chiusa	13	DIE	3		2+1	SAE – Tre
	14	Mk-SAE		2		DIE
	15	DAI Ch		1		SII Ch
	16	SAE – Sw		3+3		DIE - Sw
	17	DAE - Tre	2+1		3	SIE
	18	SIE – Sw (Sw 4°battito)	3+3		3+3	Mk -DAE -SW (Sw 4° battito)
	19	DIE		1		SAE
	20	SII Run		1		DAI Run
	21	DIE		1		SAE
Promenade	22	Mk-SAE		2		OpS DAI (open stroke)
Chiusa	23	DAI Ch		1		Mk(T†) SII
	24	SAE		3		DIE
Vedi note (Posizione staccata)	25	OpS DAI (open stroke)	3		2+1	Mk-SAE – Tre
Chiusa	26	SAE – Tre(a SII)	2+1		3	DIE..
		DIE (1° passo della danza)				Mk a SAE indispensabile per la ripartenza della danza (1°passo della danza)



KILIAN (Coppia)

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

Il **passo 1 SAE** inizia sull'asse longitudinale e si dirige verso la barriera del lato lungo, il **passo 2** è un **progressivo DAI** effettuato in curva e il **passo 3 SAE** di due battiti si conclude quasi parallelo all'asse stesso.

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

I **passi 3 e 4** sono i soli ad essere tenuti per due battiti di musica e devono essere fili esterni evidenti, tutti gli altri sono passi di un battito ciascuno.

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

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

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

Passo 10 CwAp DIE è un choctaw aperto DIE in cui il pattino del piede destro viene appoggiato sulla pista leggermente davanti e all'interno del piede portante. E' necessario un forte controllo delle spalle dei partner per agire in opposizione al movimento rotatorio.

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

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

La posizione della gamba libera sul Mk DAI è opzionale.

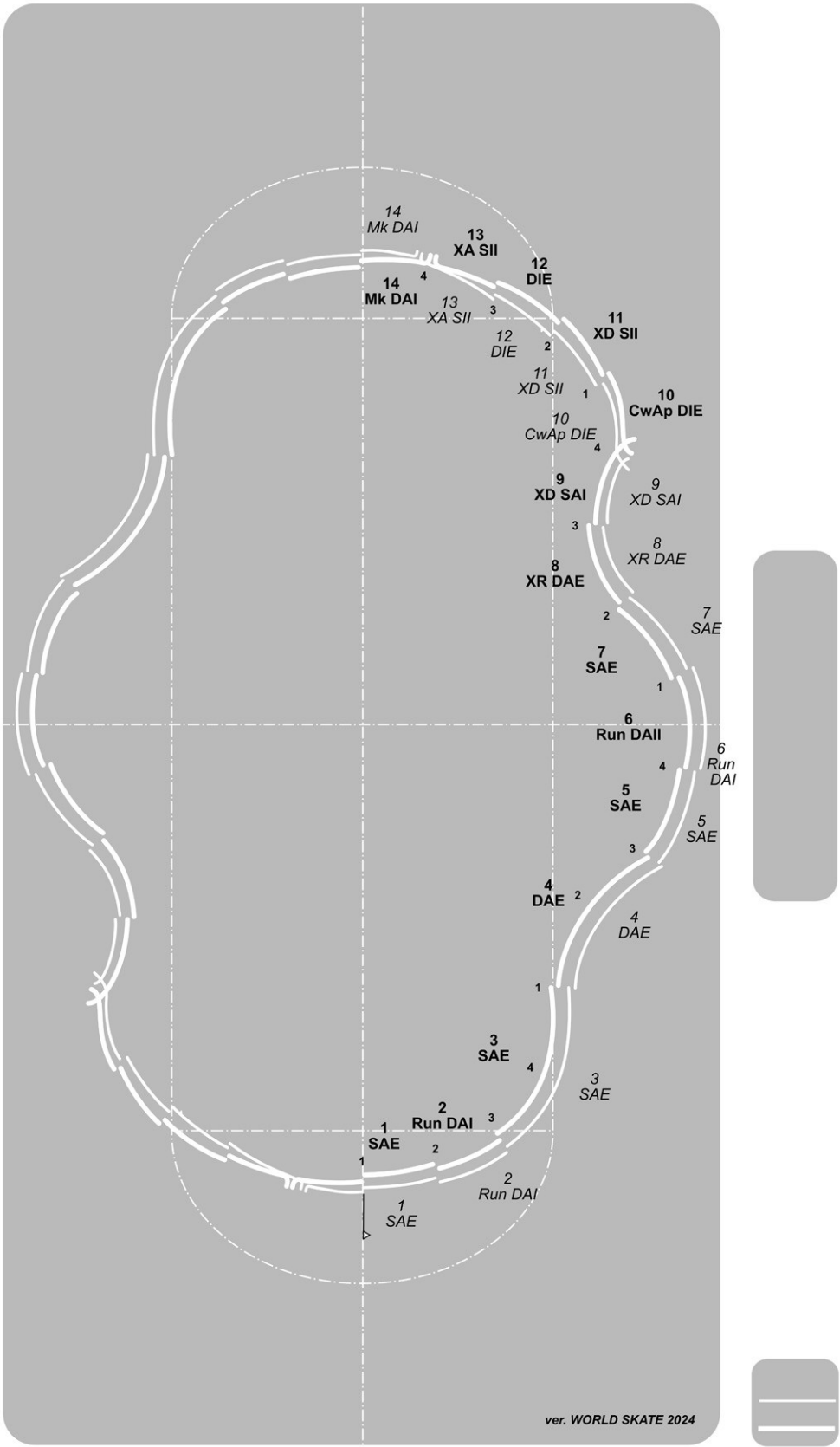
Il passo porta la coppia parallela alla barriera del lato corto in preparazione alla ripartenza della danza sull'asse longitudinale.

Sezione 1

1. **Passi 3 SAE (2 battiti) e 4 DAE (2 battiti) per entrambi i pattinatori**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Deve essere pattinato su fili esterni richiesti, senza deviazioni di filo in anticipo e corretta inclinazione del corpo.
 - Attenzione alla sincronizzazione e alla posizione Kilian della coppia che dovrebbe essere chiusa senza separazioni.
2. **Passo 8 XR DAE (1 battito) per entrambi i pattinatori**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll su un filo esterno;
 - La coppia deve eseguirlo con un deciso cambio di inclinazione verso la barriera lunga.
3. **Passo 10 CwAp DIE (1 battito) per entrambi i pattinatori:**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del choctaw con il pattino destro appoggiato sul pavimento leggermente davanti e all'interno del piede sinistro.
 - Attenzione allo stretto rapporto dei partner che dovrebbero rimanere fianco a fianco e senza alcuna separazione durante il choctaw.
4. **Passo 13 XA SII (1 battito) per entrambi i pattinatori:**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti, con i piedi vicini e paralleli prima di eseguire il SII su un chiaro filo interno durante il passo.
 - Attenzione al rapporto stretto dei partner senza alcuna separazione durante il passo.

Lista dei passi – Kilian coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian	1	SAE	1	SAE
	2	Run DAI	1	Run DAI
	3	SAE	2	SAE
	4	DAE	2	DAE
	5	SAE	1	SAE
	6	Run DAI	1	Run DAI
	7	SAE	1	SAE
	8	XR DAE	1	XR DAE
	9	XD SAI	1	XD SAI
	10	CwAp DIE	1	CwAp DIE
	11	XD SII	1	XD SII
	12	DIE	1	DIE
	13	XA SII	1	XA SII
	14	Mk DAI*	1	Mk DAI*
* Il movimento della gamba libera è opzionale				



PASO DOBLE (Coppia)

Musica:	Paso Doble 2/4
Tempo:	112 battiti al minuto
Posizioni:	Tango - Valzer - Foxtrot
Schema:	Obbligato

La danza inizia con il **Passo 1**, puntando verso l'asse lungo e la barriera laterale corta, con la coppia in posizione di Tango fino al passo 15. I passi successivi (dal passo 2 al 6) curvano bruscamente dietro l'angolo su fili forti.

I **passi 8 e 9** sono pattinati come flats **DA(SA) - SA(DA)** per l'uomo e **SI(DI) - DI(SI)** per la donna con entrambi i pattini di ciascun partner sul pavimento e il piede che scivola molto vicino al piede portante. Esistono due modi facoltativi per eseguire questi passi. Un'opzione è pattinare con una gamba che rimane piegata, sotto il baricentro e l'altra gamba tesa davanti al corpo; l'altro modo è pattinare con entrambe le gambe diritte, una estesa davanti e l'altra estesa dietro, con il peso uniformemente distribuito tra loro. Tutte le 8 ruote dei pattini devono rimanere a terra durante questi due passi.

Passio 10 (XA DAE per uomo, XI SIE per donna), i piedi devono essere chiaramente sollevati dal pavimento.

Il **passo 11** è un cambio di filo di un battito ($\frac{1}{2}$ battito sul filo interno e $\frac{1}{2}$ battito sul filo esterno) che dovrebbe essere pattinato con decisione da entrambi i partner e l'effetto da ottenere è un pronunciato rigonfiamento verso l'esterno del disegno.

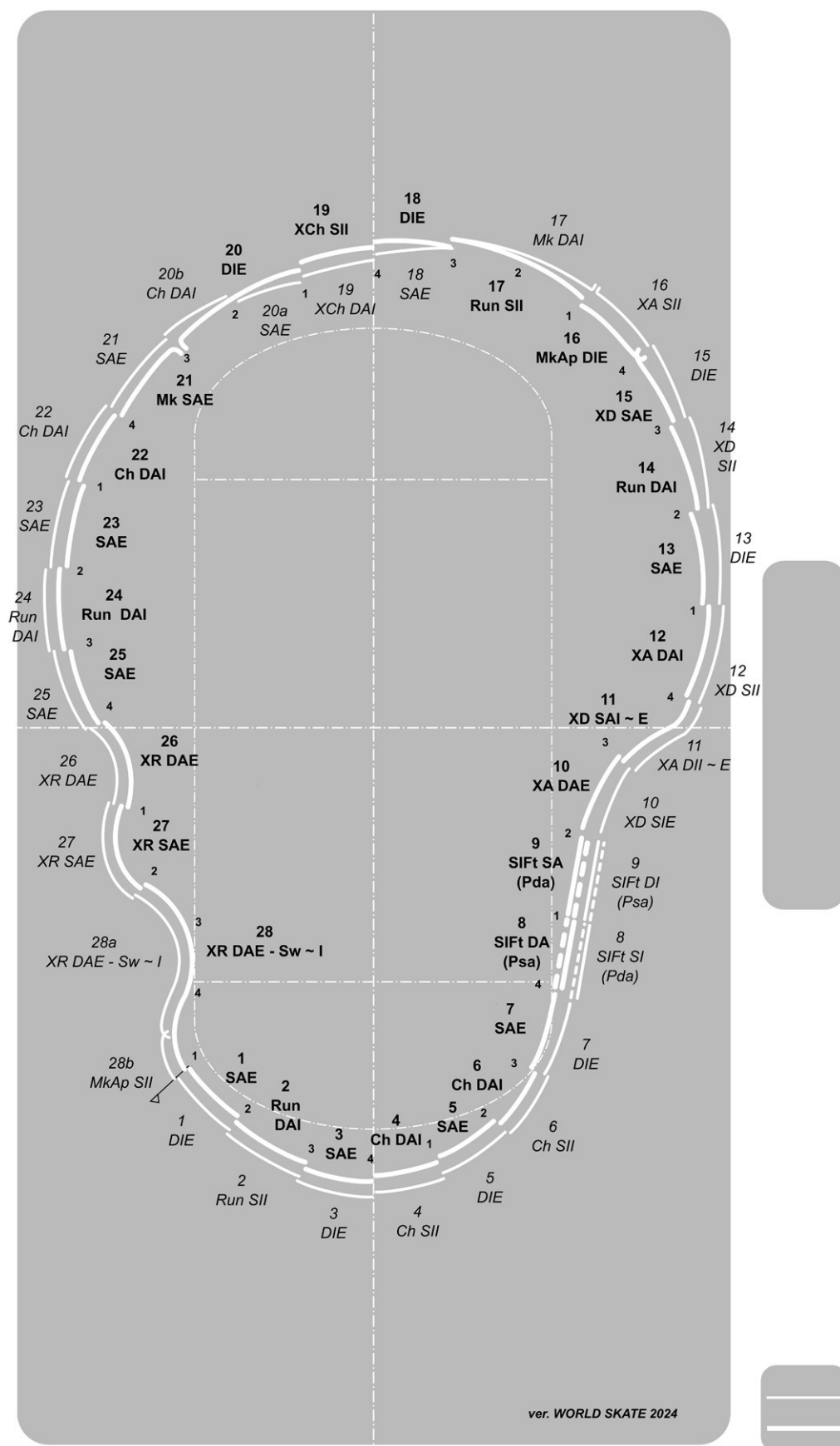
I **passi successivi, dal 12 al 25**, sono pattinati su un cerchio. I **passi 15 e 16 per l'uomo** (da **XD SAE** a **MkAp DIE**) costituiscono un Mohawk aperto da esterno avanti a esterno indietro, mentre i **passi 16 e 17 per la donna** (da **XA SII** a **Mk DAI**) costituiscono un Mohawk dall'interno indietro all'interno avanti, che termina con la coppia in posizione di Valzer per il passo 17. Il **passo 17** è il primo passo di due tempi della danza. La coppia rimane in posizione di Valzer fino al **passo 20 (Mk SAE per l'uomo)** dove la coppia assume la posizione di Foxtrot fino al passo 28b.

I **passi 26, 27 e 28** costituiscono tre cross roll per entrambi i partner (**XR DAE, XR SAE, XR DAE-I**). I passi 26 e 27 sono di un battito ciascuno e il passo 28 è un passo di tre battiti, con le gambe libere che oscillano in avanti sul battito 2 e il cambio di filo verso l'interno che si verifica sul 3° battito, seguito per la donna dal passo 28b, un Mohawk aperto veloce (**OpMk SII**) per $\frac{1}{2}$ battito. Mentre la donna si gira all'indietro, la coppia riprende la posizione di Tango.

Sezione 1

- 1. Passo 11: XD SAI~E ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battiti) per l'uomo e XA DII~E ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battiti) per la donna:**
 - Corretta esecuzione tecnica e tempistica dei passi, con evidente cambio di filo e rigonfiamento del disegno verso l'esterno.
 - Attenzione alla sincronizzazione di coppia e vicinanza dei partner senza separazione durante il passo.
- 2. Passi 15 XD SAE (1 battito) e passo 16 MkAp DIE (1 battito) per l'uomo.**
 - Corretta esecuzione tecnica del cross dietro, con piedi ravvicinati e filo esterno evidente.
 - Corretta esecuzione tecnica del Mohawk aperto, con piedi ravvicinati e filo esterno evidente.
- 3. Passo 26 XR DAE (1 battito) e passo 27 XR SAE (1 battito) per entrambi i pattinatori**
 - Corretta esecuzione tecnica e tempistica dei cross roll , su fili esterni immediati;
 - Sincronizzazione corretta della coppia e senza separazione.
- 4. Passo 28b MkAp veloce ($\frac{1}{2}$ battito) per la donna:**
 - Corretta esecuzione tecnica e tempismo del mohawk aperto veloce, eseguito sull'ultimo $\frac{1}{2}$ battito.
 - L'attenzione dovrebbe essere posta principalmente sul corretto tempismo del passo, eseguito sull'ultimo $\frac{1}{2}$ battito e tenuto solo per $\frac{1}{2}$ battito.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Tango	1	DIE		1		SAE
	2	Run SII		1		Run DAI
	3	DIE		1		SAE
	4	Ch SII		1		Ch DAI
	5	DIE		1		SAE
	6	Ch SII		1		Ch DAI
	7	DIE		1		SAE
	8	SI (piede destro avanti)		1		DA (piede sinistro avanti)
	9	DI (piede sinistro avanti)		1		SA (piede destro avanti)
	10	XD SIE		1		XA DAE
	11	XA DI ~ E		½ + ½		XD SA~ E
	12	XD SII		1		XA DAI
	13	DIE		1		SAE
	14	XD SII		1		Run DAI
	15	DIE		1		XD SAE
	16	XA SII		1		MkAp DIE
Valzer	17	Mk DAI		2		SII
	18	SAE		1		DIE
	19	XCh DAI		1		XCh SII
	20a	SAE	1		2	DIE
	20b	Ch DAI	1			
Foxtrot	21	SAE		1		Mk SAE
	22	Ch DAI		1		Ch DAI
	23	SAE		1		SAE
	24	Run DAI		1		Run DAI
	25	SAE		1		SAE
	26	XR DAE		1		XR DAE
	27	XR SAE		1		XR SAE
	28a	XR DAE - Sw ~ I	1+1+½		1+1+1	XR DAE - Sw ~ I
	28b	Quick MkAp SII	½			



ARGENTINE TANGO (Coppia)

Musica:	Tango 4/4
Tempo:	96 battiti al minuto
Posizioni:	Aperta - Chiusa – Esterna parziale - Kilian- Esterna
Schema:	Obbligato

La danza inizia con i partner in posizione di foxtrot per i primi dieci passi.

Passo 1 SAE, **passo 2 DAI** run e **passo 3 SAE** sono puntati verso la barriera del lato corto con **passo 4 Ch DAI** eseguito sull'asse longitudinale proseguendo verso il lato lungo della barriera con i **passi 5 e 6**, tutti di un battito, finendo parallelamente a questa. **Passo 7 SAE** dovrebbe essere pattinato come un profondo filo esterno che dovrebbe terminare verso l'asse longitudinale.

Passo 8 XA DAE, punta verso l'asse longitudinale con i piedi vicini nell'incrociato avanti, seguito dal **passo 9 XD SAI~O** per 3 battiti, con il cambio di filo da interno a esterno sul terzo battito del passo.

Passo 10 XD DAI Ct, per l'uomo è una contro volta eseguita sul 2° battito del passo, mentre il **passo 10** della donna **XD DAI~O** è un incrociato dietro destro avanti interno con cambio di filo in l'esterno sul secondo battito, contemporaneamente alla contro volta dell'uomo. Durante questo passo, la donna passa leggermente dietro all'uomo, terminando il passo in posizione di Valzer al completamento della rotazione dell'uomo.

Passo 11 SIE per l'uomo è tenuto per 2 battiti, mentre il **passo 11a XA SAI** per la donna è un incrociato (1½ battito) seguito dal **passo 11b**, un brevissimo **DAI** (½ battito), diretto verso il lato lungo della barriera. Il lobo si completa con il **passo 12 DIE** per l'uomo e **SAE** per la donna, curvando fortemente su un filo esterno per entrambi i partner, la direzione del lobo è perpendicolare al centro della pista.

Passo 13 XR DAE - 3t per la donna e **XR SIE** per l'uomo danno inizio ad un lobo che subito punta perpendicolarmente all'asse lungo con fili ben curvati e poi termina verso il lato lungo della barriera.

Durante questi **passi (13, 14, 15)** la coppia ruota l'uno attorno all'altra, iniziando con il Tre della donna sul 2°battito, seguito da un **Mk DAE - 3t per l'uomo** con un Tre sul 2°battito (**passo 14**). La coppia deve rimanere unita durante questa rotazione, senza separazione evidente dei fianchi o tirandosi l'uno con l'altro.

Passo 16 punta verso la barriera laterale lunga seguito dai **passi 17, 18 e 19**, dove la coppia assume la posizione Kilian al **passo 17**, che viene mantenuta fino al passo 24. Questa sequenza di passi è rivolta inizialmente verso la barriera lato corto, successivamente curvando si allontana da esso con il **passo 19** puntato verso il centro della pista.

Passo 20 è un XR DAE - Sw (4 battiti). La tempistica del movimento della gamba libera su questo passo è facoltativa, tuttavia, la coppia deve mantenersi chiusa così come il filo esterno per tutti e quattro i battiti del passo per consentire la corretta direzione del **passo 21 (SAE)**. Questo passo dovrebbe intersecare l'asse longitudinale con i primi due battiti effettuati prima dell'asse e due dopo questo. La coppia dovrebbe conservare una posizione Kilian stretta, mostrando un cambio di linea sul cross-roll rispetto ai tre passi

precedenti; lo swing delle gambe libere dovrebbe mostrare sincronismo e unisono dei partners.

Il passo 21 è indirizzato contro il lato corto della barriera e dà inizio ad un lobo che termina con il passo 23 (SAE – Sw - Cw per l'uomo e SAE - Tw per la donna) puntato contro e quasi perpendicolare all'asse longitudinale. Lo Swing per entrambi i partners è sul 3° battito.

Sull'ultimo ½ battito del passo 23, la donna esegue un velocissimo twizzle (½ battito) che consiste in una completa rotazione della donna (Contro volta esterna + mezzo Tre) mentre l'uomo pattina un rapido Cw aperto DII, della durata di ½ battito. All'entrata del twizzle, la coppia ruota con forza le spalle, mentre il tracciato della donna segue quello dell'uomo. Durante il twizzle, la donna tiene il piede destro vicino al sinistro per scendere ed appoggiarsi sulla pista rapidamente al termine del giro. Si dovrebbe prestare attenzione a mantenere il filo esterno prima del twizzle e del choctaw, senza mostrare deviazioni prima dei turns e al tempismo delle rotazioni sull'ultimo ½ battito.

Passo 24 è un **SIE** per l'uomo e un **DAE** per la donna di 4 battiti, pattinato su forti fili esterni riporta la direzione della coppia verso la barriera del lato lungo. Il movimento libero delle gambe in questo passaggio è facoltativo.

Passo 25 (XR SAE - 3t per la donna e DIE per l'uomo) di due battiti con un Tre ruotato sul secondo battito) punta in direzione del lato lungo della barriera è seguito dal **passo 26** di 2 battiti, un **Mk SAE** per l'uomo e un **DIE** per la donna che da parallelo al lato lungo della barriera curva verso l'asse longitudinale.

Nei passi dal **27 fino al 31**, la coppia esegue cinque Cross-rolls, pattinati su una base line che è parallela all'asse longitudinale e con leggerezza disegnano una serpentina molto pronunciata. Questi passi sono pattinati in posizione Tango (Esterna)

Il primo XR Cross-roll (**passo 27**) è di 2 battiti, puntato contro l'asse longitudinale. I seguenti cross rolls sono ciascuno di un battito ciascuno e curvano a lato della linea di base.

L'ultimo cross roll, **passo 31 XR DAE - Sw ~ I** per l'uomo e **XR SIE – Sw ~ I** per la donna, inizia su un filo esterno sul primo battito seguito da uno Swing della gamba libera sul secondo battito e un cambio filo dall'esterno all'interno sul 3° battito. L'uomo tiene il filo interno per 1 battito mentre la donna lo tiene per ½ battito su un SII seguito da un **MkAp DAI** di ½ battito. Al completamento del suo MK, la coppia assume la posizione Foxtrot per la ripartenza della danza.

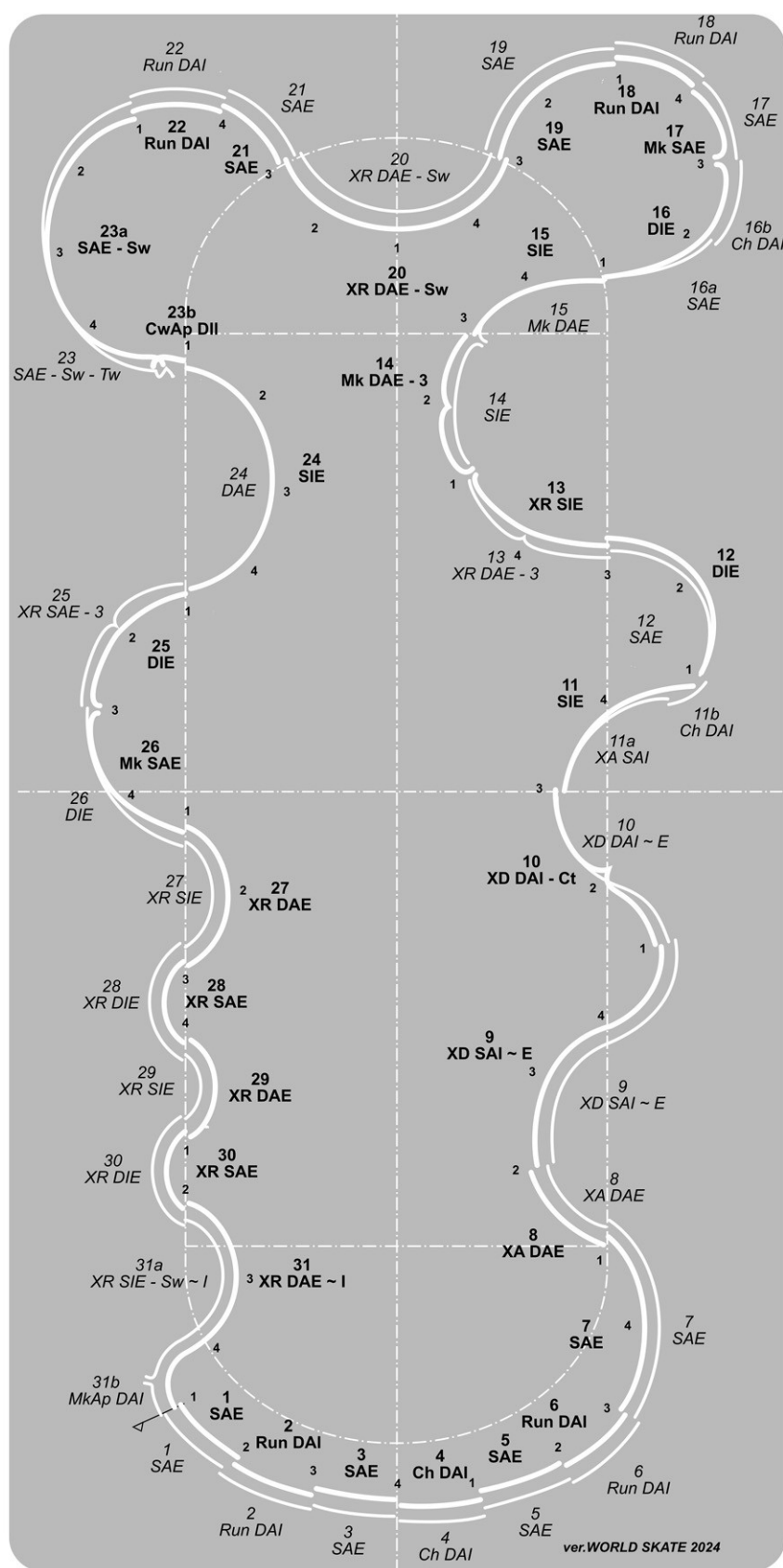
Attenzione al tempo della ripartenza della danza, particolarmente al ½ battito MkAp DAI per la donna.

SEZIONE 1:

1. **Passo 10 XD DAI - CT (1+1 battiti per l'uomo):**
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dell'XD con piedi ravvicinati;
 - Corretta esecuzione tecnica del CT con corretto filo interno prima e dopo la rotazione;
 - Attenzione alla vicinanza della coppia durante il turn, senza separazione i fianchi.
2. **Passo 13 XR SIE (2 battiti per l'uomo) + XR DAE - 3t (1+1 battiti per la donna):**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - UOMO - Corretta esecuzione tecnica dell'XR, su fili esterni corretti prima e dopo il passo;
 - DONNA - Corretta esecuzione tecnica dell'XR, su fili esterni corretti prima e dopo il passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del 3t con filo corretto e chiaro in esterno prima e interno dopo la rotazione;
 - COPPIA – Attenzione alla vicinanza della coppia durante il turn mantenendo correttamente la posizione;
3. **Passo 20 XR DAE - Sw (4 battiti per entrambi i pattinatori)**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del XR, su fili esterni corretti prima e dopo il passo;
 - Adeguato ma evidente, cambio di inclinazione durante l'esecuzione del XR;
 - COPPIA – Nello swing, anche se il tempo del movimento delle gambe è facoltativo, la coppia deve rimanere vicina e le gambe libere devono essere ben sincronizzate.
4. **Passo 23 SAE Sw - Tw (2+1 ½ + ½ battiti per la donna):**
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica del SAE - Sw tenuto su un filo esterno per 3½ battiti, e tempismo corretto del twizzle) con i piedi ravvicinati.
 - COPPIA – Attenzione alla vicinanza della coppia senza alcuna separazione durante il rilascio rapido della presa durante il twizzle.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
Aperta	1	SAE		1		SAE
	2	Run DAI		1		Run DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Ch DAI		1		Ch DAI
	5	SAE		1		SAE
	6	Run DAI		1		Run DAI
	7	SAE		2		SAE
	8	XA DAE		1		XA DAE
	9	XD SAI ~ E		2+1		XD SAI ~ E
Chiusa	10	XD DAI ~ E		1+1		XD DAI - Ct
	11	XA SAI	1 ½ +		2	SIE
	11b	Ch DAI	½			
	12	SAE		2		DIE
Esterna parziale	13	XR DAE - Tre	1+1		2	XR SIE
Chiusa	14	SIE	2		1+1	Mk DAE - Tre
	15	Mk DAE		2		SIE
	16	SAE	1		2	DIE
	16b	Ch DAI	1			
Kilian	17	SAE		1		Mk SAE
	18	Run DAI		1		Run DAI
	19	SAE		2		SAE
	20	XR DAE – Sw*		4		XR DAE – Sw*
	21	SAE		1		SAE
	22	Run DAI		1		Run DAI
	23	SAE – Sw -	2+1½		2+1½	SAE – Sw
	23b	Tw	+ ½		½	CwAp DII
Chiusa	24	DAE		4		SIE
	25	XR SAE - Tre	1+1		2	DIE
	26	DIE		2		Mk SAE
Esterna	27	XR SIE		2		XR DAE
	28	XR DIE		1		XR SAE
	29	XR SIE		1		XR DAE
	30	XR DIE		1		XR SAE
	31	XR SIE - Sw~ I	1+ 1 + ½		1+1	XR DAE - Sw~ I
Aperta	31b	MkAp DAI	½		+1	

*Tempo e movimento della gamba libera sono opzionali durante lo swing



STRIGHT WALTZ (Coppia)

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

La danza deve essere pattinata in posizione Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

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

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

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

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

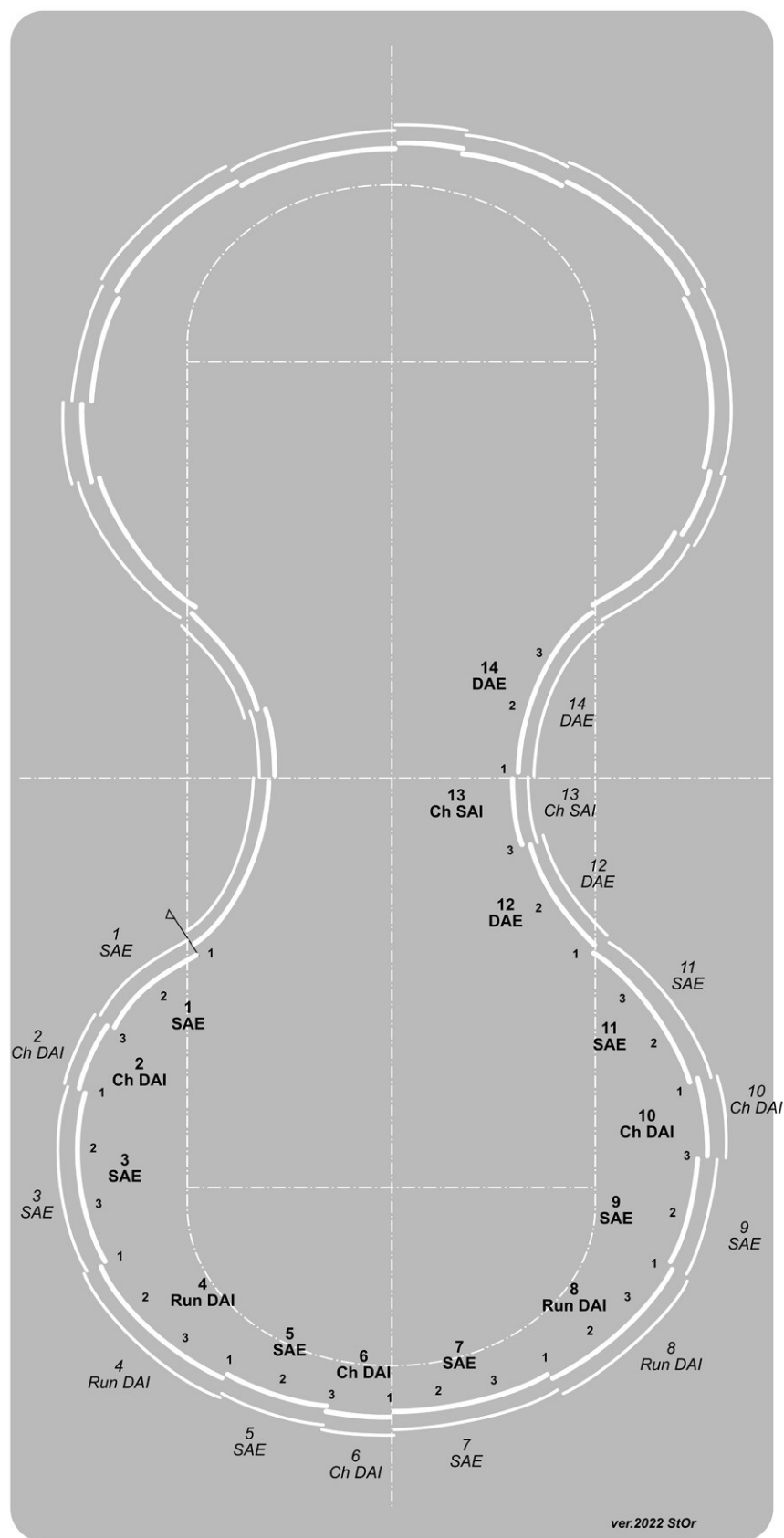
I **passi 12 DAE** (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

Sezione 1

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

Lista dei passi – Stright Waltz Coppia

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



CITY BLUES (Coppia)

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

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

I passi **1,2,3** e **7,8,9** e **11,12,13** sono tre sequenze uguali di SAE - Run DAI - SAE.

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

Passo 10 XA DAI è un cross avanti a piedi vicini e paralleli.

Passi 5 DpCh SAI e 14 DpCh DAI sono dropped chasses:

Un dropped chasse è effettuato con la seguente modalità:

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

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

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

Key points – City Blues Coppia**Sezione 1**

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

3. **Passo 9 SAE - Sw** (1+1 battiti) -**Passo 10 XA DAI** (2 battiti):

- Correttezza del tempo dei passi
- Correttezza esecutiva della spinta sul 1° battito e dello Swing sul filo esterno con gamba libera tenuta dietro per un battito e uno swing avanti sul 2° battito.

Passo 10 XA DAI

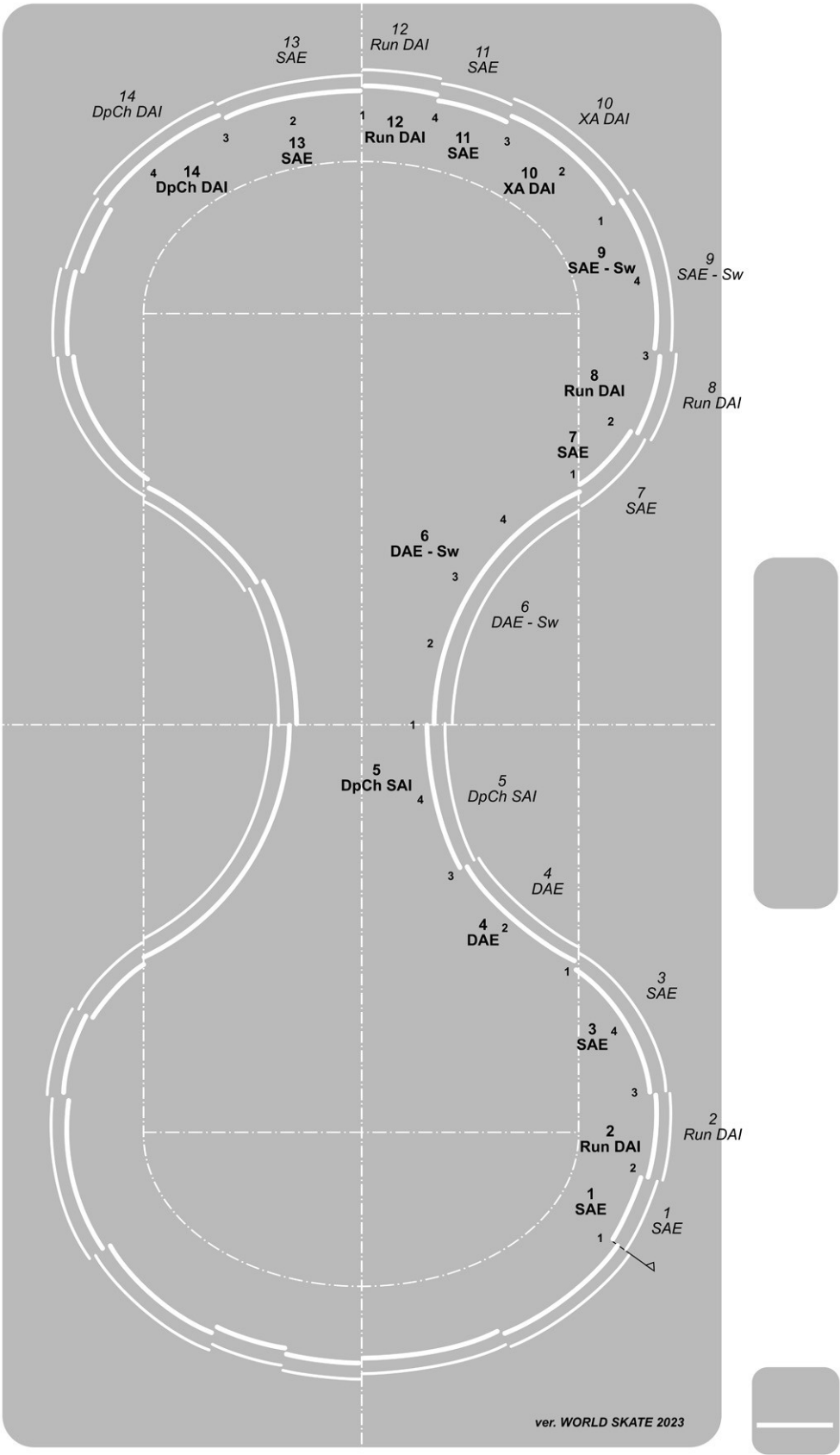
- Correttezza tecnica esecutiva del cross in front con piedi chiusi e paralleli; simultaneità di allungamento delle gambe libere dietro (per le coppie).
- Senza deviazioni dal filo interno
- Attenzione alla posizione di coppia che dovrebbe essere vicina e senza alcuna separazione

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

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

Lista dei passi – City blues Coppia

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



TWELVE STEPS (Coppia)

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

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, **Passo 2 Run DAI** (1 battito) progressivo, **passo 3 SAE** (2 battiti) spinta, **passo 4 Run DAI** (2 battiti) progressivo, **passo 5 SAE** (1 battito) spinta, formano un arco di curvatura in cui il passo 4 incrocia l'asse longitudinale e il passo 5 inizia ad allontanarsi da questo in fase discendente.

Passo 6 Ch DAI (1 battito) è uno chassé, e **Passo 7 SAE** (1 battito) spinta, **Passo 8 Run DAI** (1 battito), **Passo 9 SAE** (2 battiti) spinta, sono passi che descrivono una curva che va inizialmente verso il lato lungo della barriera per dirigersi verso il centro pista con il passo 9.

Passo 10 XR DAE (2 battiti) è un cross-roll, eseguito con un leggero piegamento, che inizia verso l'asse longitudinale e si conclude perpendicolarmente all'asse trasverso. Il piegamento si accentua sul secondo battito in preparazione per il filo successivo.

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

La direzione del passo, da parallela all'asse longitudinale, scende verso il lato lungo della barriera per concludersi quasi parallelamente a questo al termine del passo.

Passo 12 XA DAI (2 battiti) è un incrocio avanti a piedi stretti e paralleli che termina parallelo alla barriera.

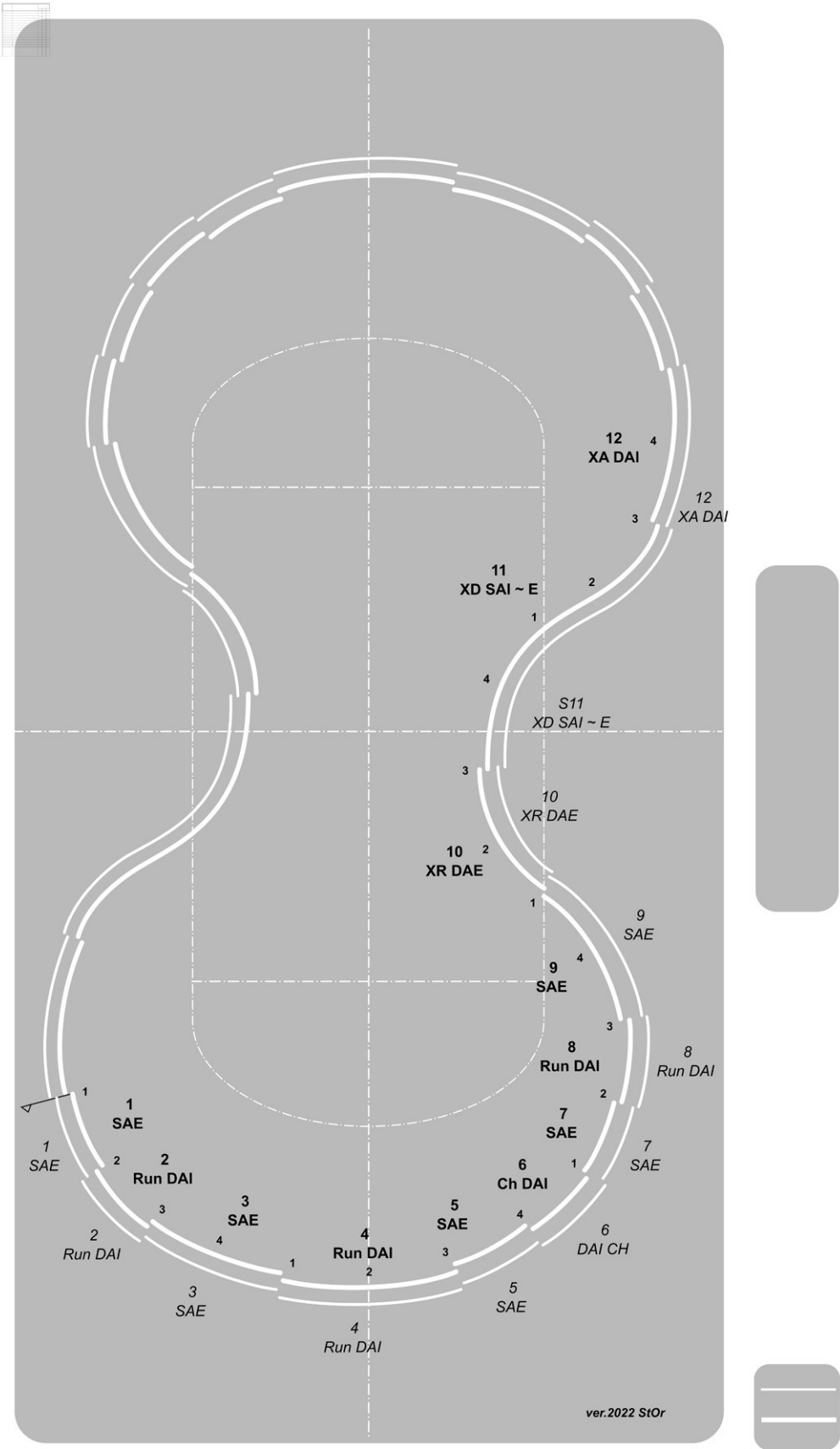
Sezione 1

- **Passo 6 Ch DAI** (1 battito): correttezza tecnica esecutiva dello chassè con sollevamento del piede dalla pista parallelo al pattino portante e mantenimento del filo prescritto senza deviazioni da esso. Controllo della posizione Kilian senza allargamenti tra i partner e alla simultaneità degli appoggi.
- **Passo 10 XR DAE** (2 battiti): correttezza tecnica esecutiva del cross-roll: attenzione al filo esterno pronunciato prima e dopo il passo, all'angolazione del piede che da libero diventa portante e all'appoggio altrettanto angolato con un evidente cambio di inclinazione del corpo rispetto al passo precedente. Controllo degli appoggi simultanei dei pattinatori durante il cross-roll.
- **Il passo 11 XD SAI~E** (3+1: 4 battiti): correttezza tecnica esecutiva del "passo sincopato":
 - attenzione all'incrocio dietro a piedi stretti e paralleli sul filo richiesto;
 - cambio filo sul 4° battito del passo con evidente cambio d'inclinazione del corpo;
 - attenzione al rispetto dei battiti musicali durante i leggeri piegamenti **obbligatori** del ginocchio della gamba portante;
 - attenzione all'unisono unisono durante i movimenti opzionali delle gambe libere.

Controllo della posizione Kilian (senza allargamenti tra i partner), alla simultaneità e al sincronismo delle gambe durante i piegamenti.
- **Passo 12 XA DAI** (2 battiti) correttezza tecnica esecutiva dell'incrocio avanti a piedi stretti e paralleli durante l'appoggio del piede portante, al rispetto del filo interno prescritto senza deviazioni da esso. Controllo della posizione Kilian senza allargamenti tra i partner.

Lista dei passi – Twelve Steps Coppia

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



SWING WALTZ (Coppia)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

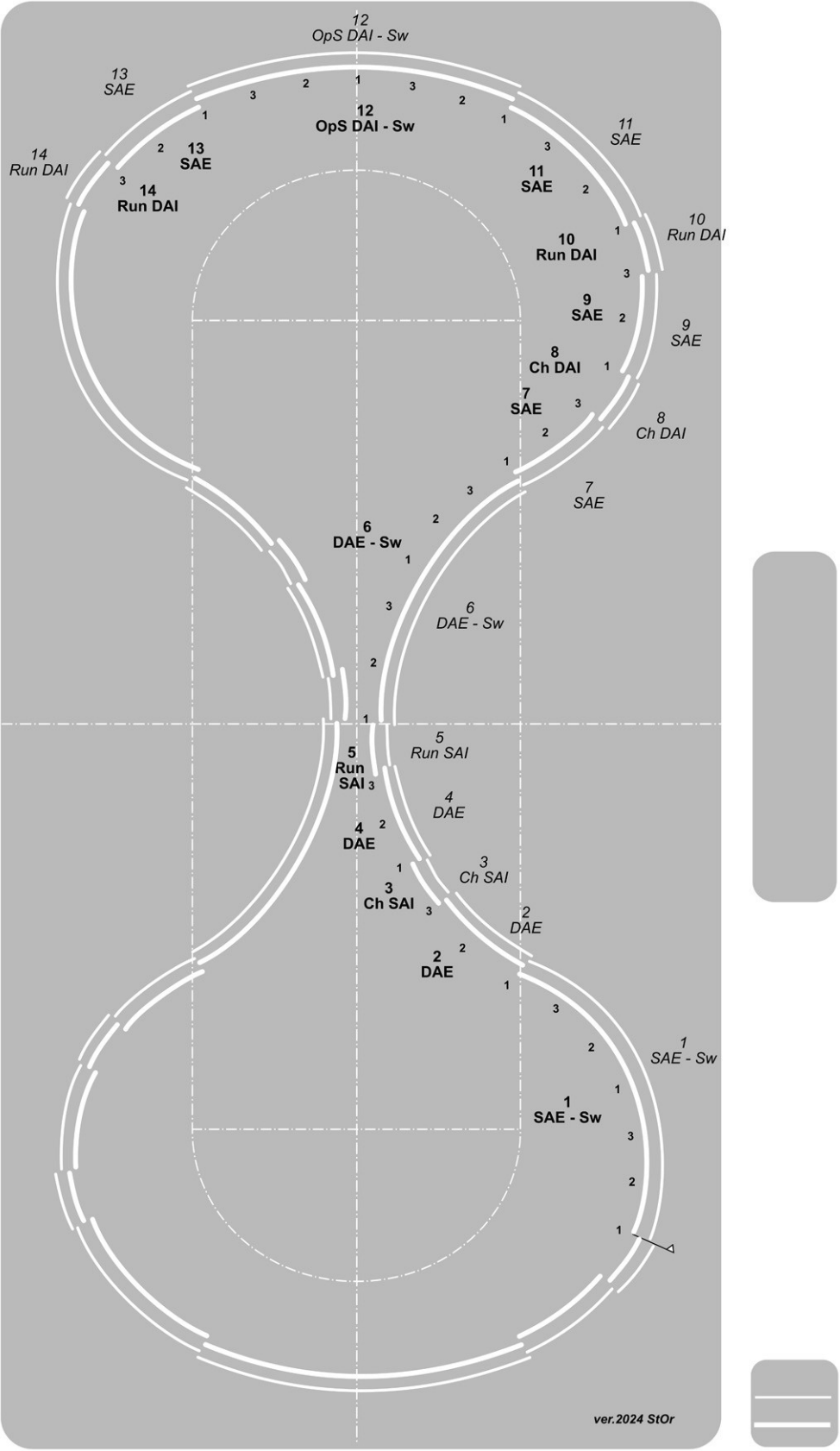
La linea di base di questa danza inizia con il passo 2 e finisce con il passo 6.

Sezione 1

1. **Passi: 1 SAE – Sw** (3+3 battiti): proprietà tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno e unisono delle gambe libere durante lo swing senza deviazione dal filo portante.
2. **Passo 6 DAE – Sw** (3+3 battiti): proprietà tecnica esecutiva della spinta sul filo esterno e unisono delle gambe libere durante lo swing senza deviazione dal filo portante.
3. **Passi 7 SAE** (2 battiti) e **passo 8 Ch DAI** (1 battito): proprietà esecutiva della spinta in esterno e dello chassè su un filo interno a piedi vicini e paralleli; attenzione al rispetto del tempo richiesto.
4. **Passo 12 OpS DAI – Sw** (3+3) battiti): un open stroke su un filo interno di 6 battiti (non un progressivo) mantenuto senza deviazioni dal filo portante e swing sul 4 ° battito delle gambe libere con relativo unisono sul battito richiesto.

Lista dei passi – Swing Waltz Coppia

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



LITTLE WALTZ (Coppia)

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

La danza è pattinata in posizione Valzer.

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

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

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

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

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

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

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

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

battiti del passo.

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

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

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

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

Key points – Little Waltz Coppia

Sezione 1

1. Passo 3 DAE (per l'uomo) e SIE (per la donna):

- Correttezza tecnica della spinta, eseguita su un filo esterno, mantenuto per 3 battiti per entrambi i partner (non 2 battiti in esterno e 1 in interno); senza deviazioni o appiattimenti del filo;
- Attenzione al piazzamento del passo che dovrebbe essere con piedi paralleli
- Attenzione al sincronismo dei pattinatori.

2. Passo 12 SAE - Tre (2+1 battiti): per l'uomo

- Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
- Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer

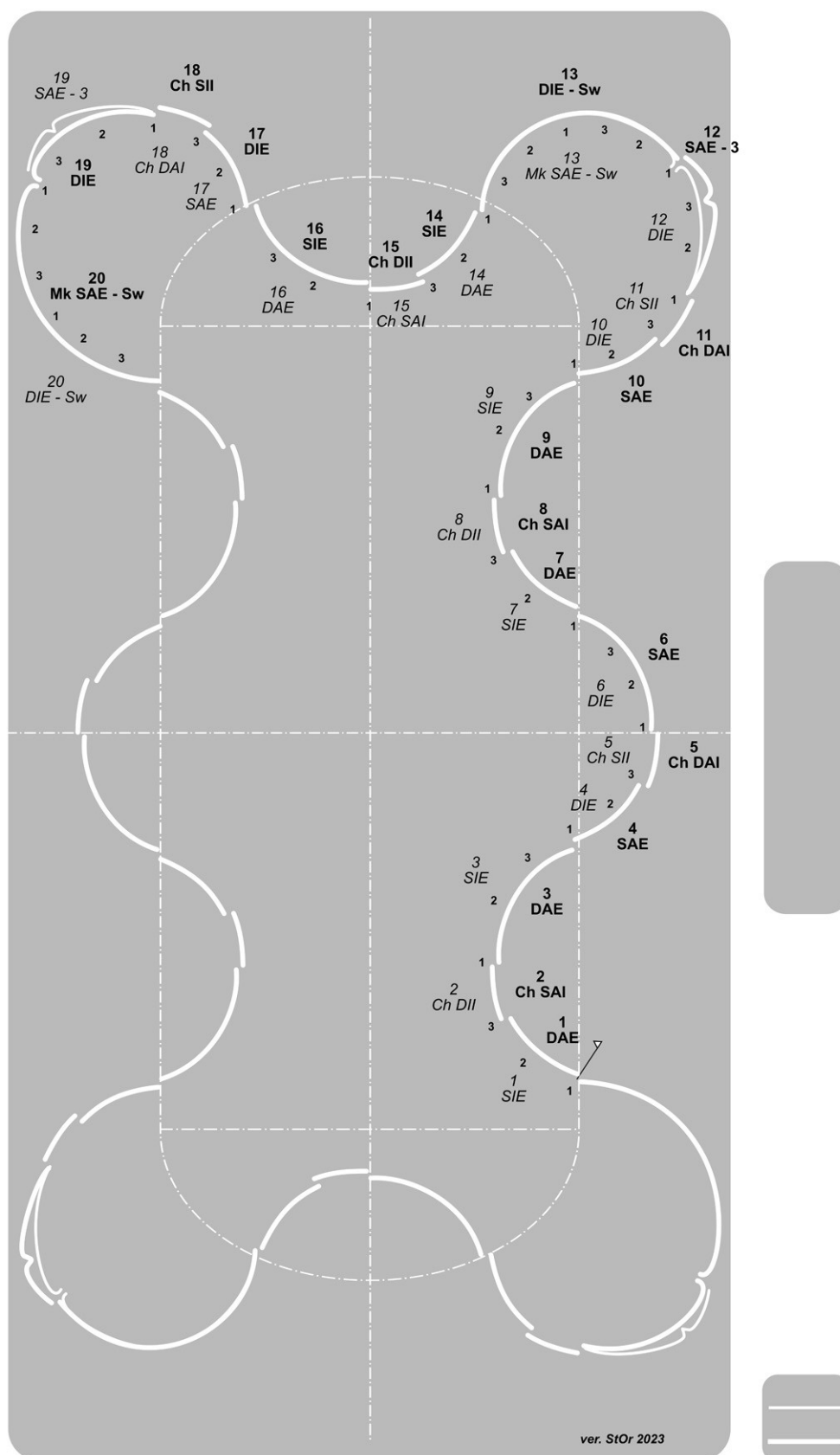
3. Passo 14 SIRE (per l'uomo) e DAE (per la donna)

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

4. Passo 19 SAE-Tre (2+1 battiti): per la donna:

- Correttezza tecnica del Tre sul 3 battito (non sul 2 battito); con piedi chiusi e terminando su un filo interno senza deviazioni o appiattimento di filo
- Durante questi passi, i partner devono restare chiusi in posizione Valzer.

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



WERNER TANGO (Coppia)

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

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

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

Le gambe libere e i movimenti coreografici della parte superiore del corpo possono essere aggiunti nel rispetto di: fili corretti, tempi e posizioni delle gambe libere prescritte.

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

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

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

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

Passo 5 SAI – Sw ~ E - Sw (2+1+1+2: tot 6 battiti) è un doppio swing-cambio filo SAI ~ E di 6 battiti totali (3 in interno +3 in esterno) per entrambi i pattinatori.

Esso inizia verso il centro della pista, cambiando il filo e puntando verso il lato corto della barriera per concludersi parallelo a questo. Su tale passo, la gamba libera rimane dietro per 2 battiti ed effettua uno swing in avanti sul 3° battito. Il cambio filo in esterno sul 4° battito avviene con gamba libera mantenuta avanti rispetto alla portante. Sul 5° battito la gamba libera oscilla con uno swing indietro e rimane fino alla fine del 6° battito in preparazione del passo successivo.

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

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

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

Passo 10 DAE (2 battiti) è una spinta con un profondo filo esterno che deve consentire il passo successivo.

Passo 11 DpCh SAI ~ E (1 +1) un dropped chassee con un cambio di filo in esterno. In questo passo, il filo interno viene mantenuto per 1 battito e il cambio di filo in esterno avviene sul 2° battito del passo, puntando verso il lato lungo della barriera.

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

Passo 13 SAE (1 battito) una spinta che inizia dopo l'asse trasverso, seguito dal

Passo 14 Ch DAI (1 battito) uno chassè puntato verso il centro pista e che conclude il lobo.

Passo 15 SAI - Sw (4 battiti) iniziato verso il centro della pista e concluso verso il lato lungo della barriera. In questo passo le gambe libere vengono oscillate avanti sul terzo battito del passo. Al termine del 4° battito la gamba libera assume la "and" position in preparazione del passo successivo.

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

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

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

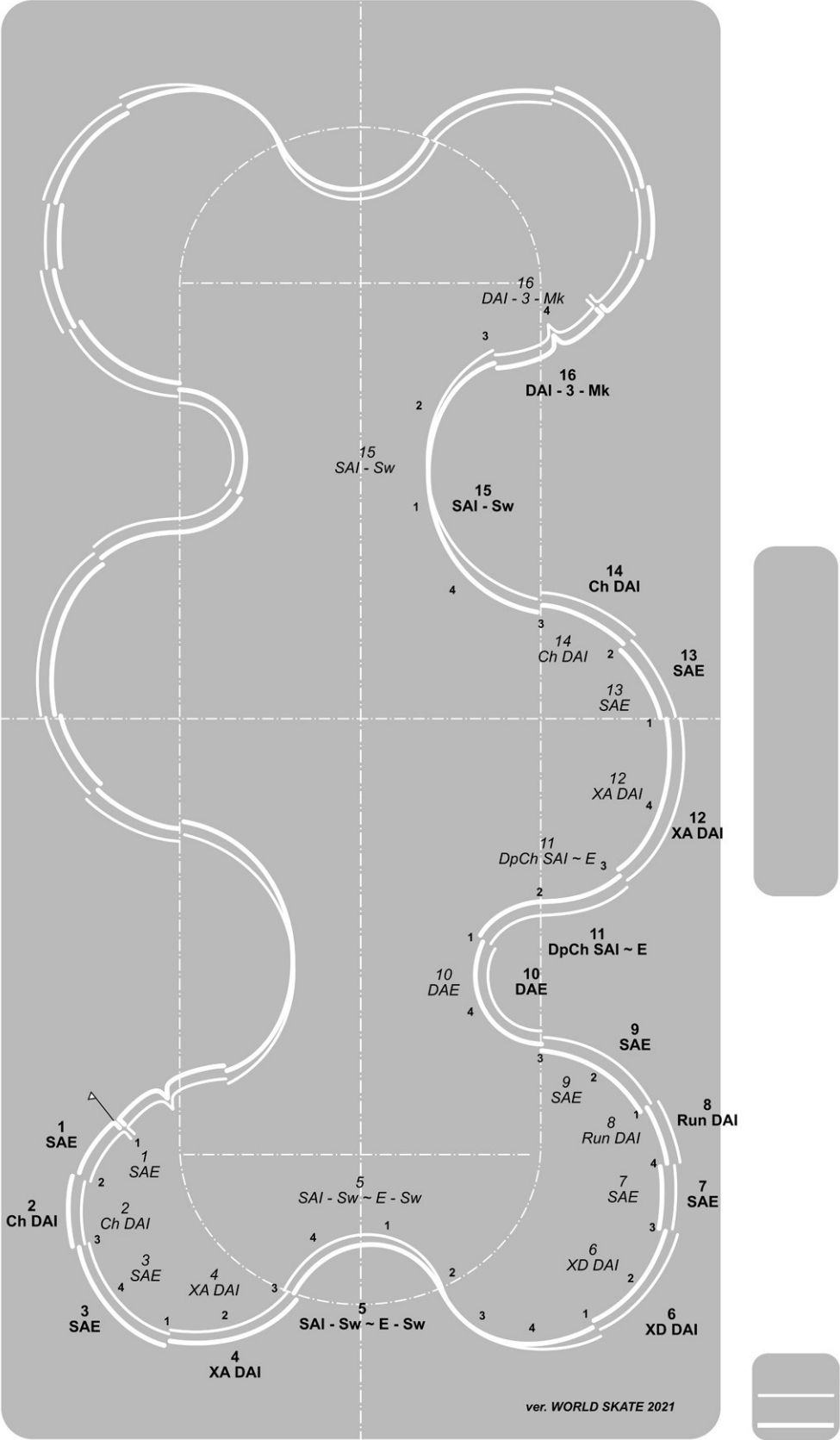
Dopo il Tre la coppia esegue un Mohawk per eseguire il passo 1 della danza assumendo una posizione Kilian reverse.

Key point - Werner Tango Coppia

Sezione 1

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

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



SWING FOXTROT (Coppia)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

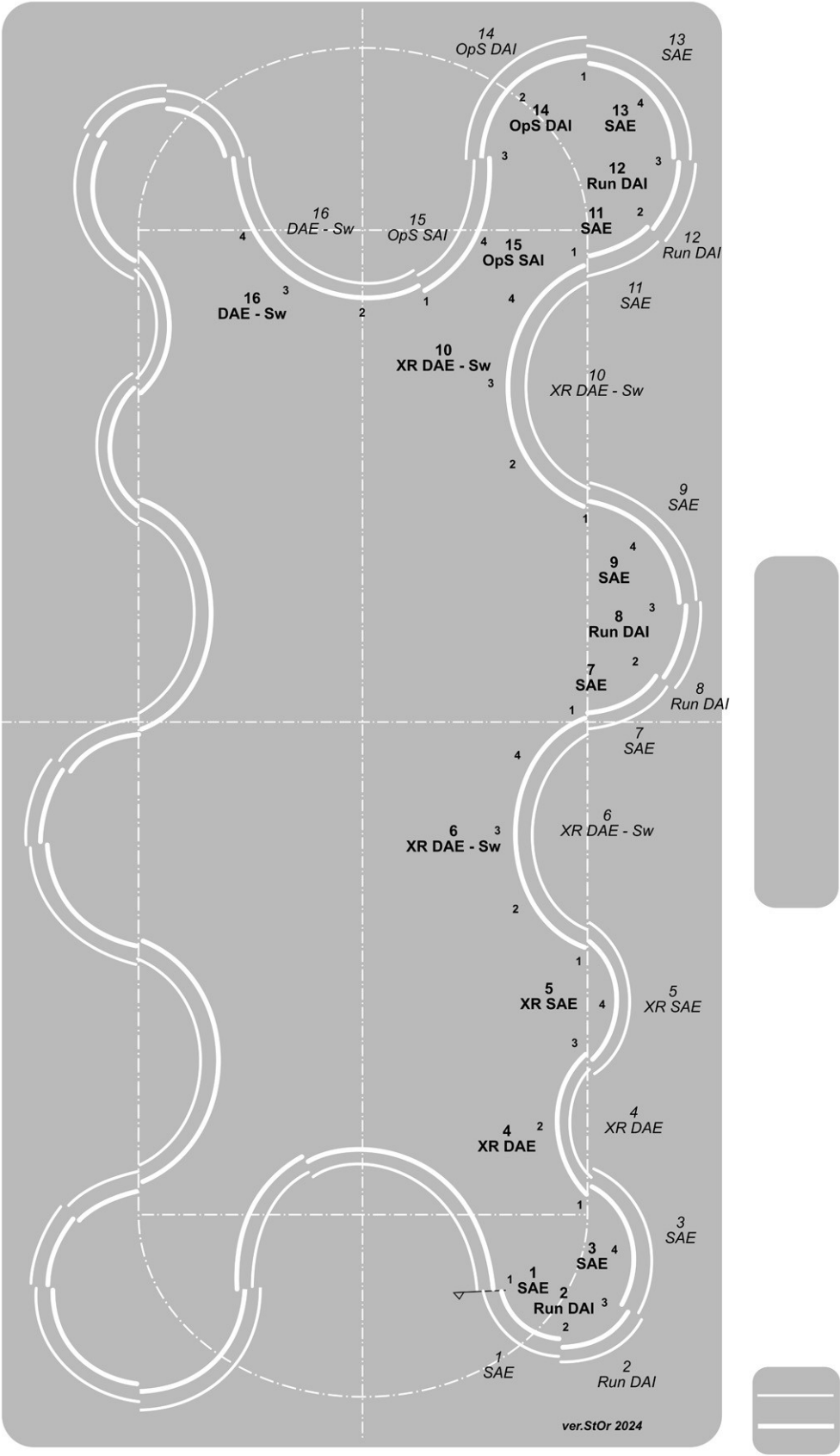
Passo 16 DAE - swing (2+2 battiti), una spinta con oscillazione della gamba libera avanti sul 3° battito. Il passo avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Swing Foxtrot Coppia

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



SIESTA TANGO (Coppia)

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

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

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

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

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

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

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

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

Passo 11 MkTt SII (1 battito) è un Mohawk tacco-tacco in cui il pattino del piede libero deve essere appoggiato a contatto con il tallone del piede portante e deve essere eseguito su un chiaro filo interno. La posizione durante l'esecuzione del HhMk varia da Kilian reverse a Kilian.

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

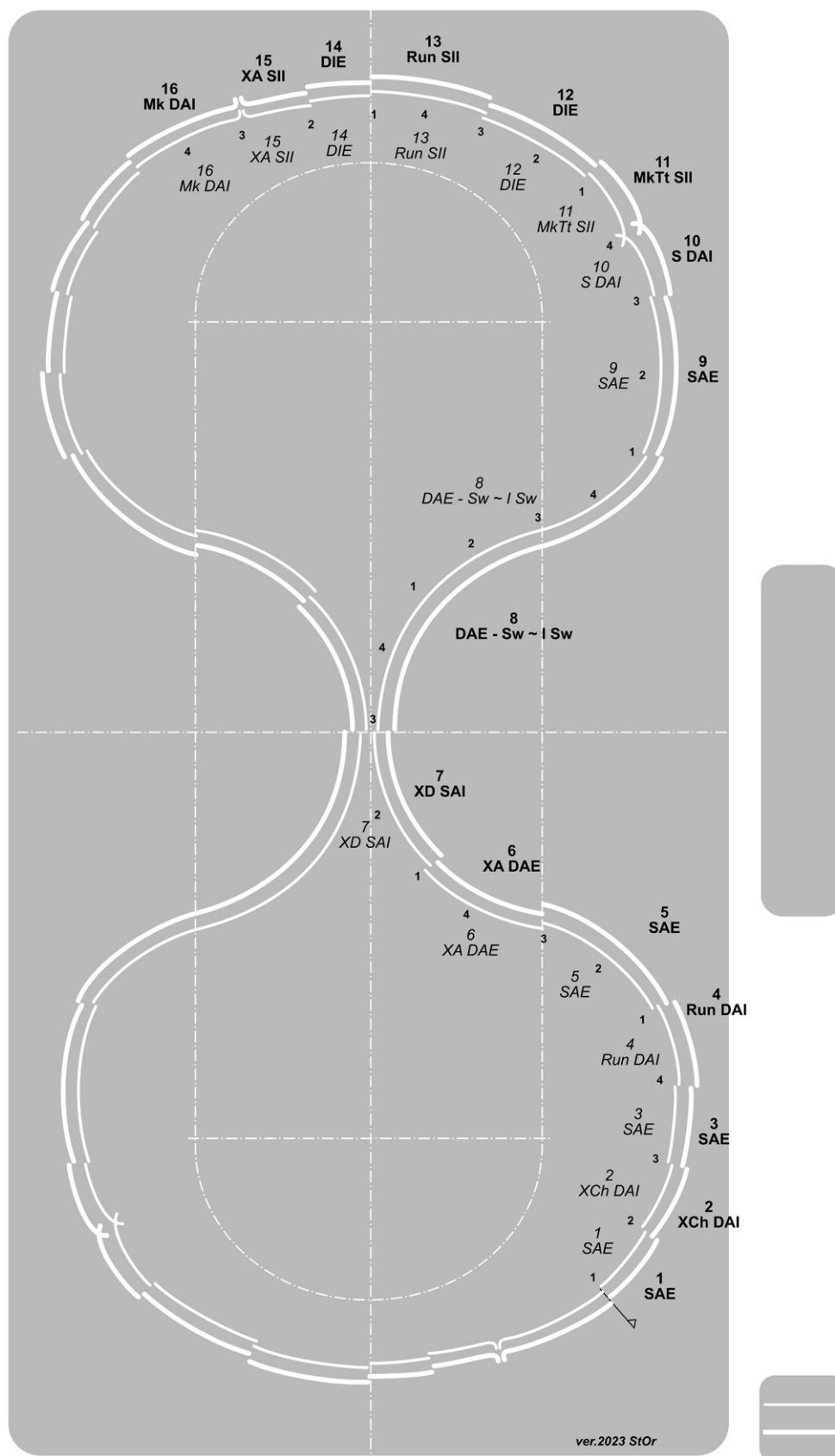
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui i pattinatori, allontanandosi dal lato corto della barriera, si preparano a cambiare la posizione dalla Kilian a Kilian reverse, seguito dal **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera in cui la coppia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

Sezione 1

1. **Passo 6 XR DAE** (2 battiti): corretta proprietà esecutiva dei cross roll: movimento progressivo della gamba libera che incrocia la gamba pattinante e il successivo piazzamento sulla pista per assumere immediatamente il filo esterno con il cambio di linea del corpo (roll). La coppia deve tenere le linee del corpo parallele durante il cross-roll e la sincronizzazione dei movimenti delle gambe durante il passo.
2. **Passo 8 DAE - Sw ~ I Sw** (2+2 sul filo esterno + 2 battiti sul filo interno: 6 battiti totali) corretta tecnica esecutiva della spinta e dell'esecuzione degli swing: sul 3° battito in esterno e indietro sul 5° con cambio di filo marcato in interno che dovrebbe essere mantenuto per 2 battiti. Attenzione al cambio di linea del corpo durante il cambio filo e al corretto tempismo. La coppia deve tenere le linee del corpo parallele e il corretto sincronismo dei movimenti delle gambe durante il passo.
3. **Passo 11 MktT SII (tacco-tacco):** corretta tecnica esecutiva del mohawk tacco - tacco con i piedi chiusi e vicini, eseguito su un chiaro filo interno in entrata e uscita del Hhmk. La coppia deve tenere le linee del corpo parallele e il corretto sincronismo dei movimenti delle gambe durante il passo.
4. **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti): corretta tecnica di esecuzione del Mk DAI, piedi chiusi prima della rotazione in avanti, su un chiaro filo interno. La coppia deve possedere la proprietà esecutiva del cambio di posizione senza separazione dei partner

Lista dei passi – Siesta Tango Coppia

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



IMPERIAL TANGO (Coppia)

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

I passi sono gli stessi per uomo e donna.

I passi 1 SAE (1 battito) spinta, **2 run DAI** (1 battito) progressivo e **3 SAE** (4 battiti) spinta, formano una sequenza di passi diretti verso il centro della pista.

Il **passo 3 SAE - Flat - Sw ~ I** (2+1+1 :quattro battiti totali), è una spinta eseguita come segue:

- 2 battiti su un filo esterno con gamba libera tenuta dietro;
- il 3° battito, è un flat, senza filo (piatto), con movimento della gamba libera che affianca il piede portante;
- il 4° battito: Swing avanti della gamba libera su un filo interno.

Il passo 4 MkAp DII (1 battito) Mohawk aperto è eseguito individualmente da entrambi i partner senza alcuna presa di mano parallelamente all'asse longitudinale. La posizione della gamba libera è opzionale.

Passo 5 SIE (1 battito) è un filo esterno indietro senza contatto tra i partner, il movimento della gamba libera è opzionale. La direzione, da parallela all'asse longitudinale, inizia a scendere verso il lato lungo della barriera,

Passo 6 Mk DAE (2 battiti) è un mohawk dove i pattinatori assumono la posizione Kilian, la cui direzione è verso il lato lungo della barriera.

Passo 7 XRoll SAE - Tre (1+1:2 battiti totali), è un Cross roll SAE sul primo battito seguito da un Tre sul secondo in prossimità del lato lungo della barriera.

Passo 8 DIE (1 battito) è una spinta verso il lato lungo della barriera seguito dal **Passo 9 XCh SII** (1 battito) un Cross-chasse a piedi stretti e paralleli che continua la traiettoria del passo precedente.

Passo 10 DIE (2 battiti), è una spinta in posizione Kilian; al termine del secondo battito, la coppia passa momentaneamente in posizione Tandem per rendere agevole l'esecuzione del passo successivo.

Passo 11 Mk SAE (1 battito) è un mohawk in direzione del lato corto della barriera seguito dal **Passo 12 XCh DAI** (1 battito).

Passo 13 SAE (2 battiti) è una spinta in cui i pattinatori mantengono la posizione Kilian con le spalle tenute in linea con il tracciato ed il busto in forte torsione verso destra in preparazione al passo 14.

Passo 14 MkAp DIE (2 battiti) è un mohawk chiuso in direzione del lato corto della barriera per portarsi, al termine dello stesso, parallelo a questo.

Passo 15 XA SII (1 battito), è un incrocio avanti SII in posizione Kilian che porta la coppia ad eseguire una torsione di busto verso destra per poter eseguire agilmente il passo 16.

Passo 16 Mk DAI (1 battito), è un mohawk DAI in posizione Kilian con il quale la coppia supera l'asse longitudinale. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Al termine del passo 16, la posizione viene cambiata in Foxtrot per ripartire dal passo 1 e iniziare una nuova sequenza.

NB: Il cambio di posizione dalla Kilian alla posizione Aperta (Foxtrot) sarà determinata dal cambio di presa della mano destra dell'uomo che passerà dal fianco destro alla scapola della donna.

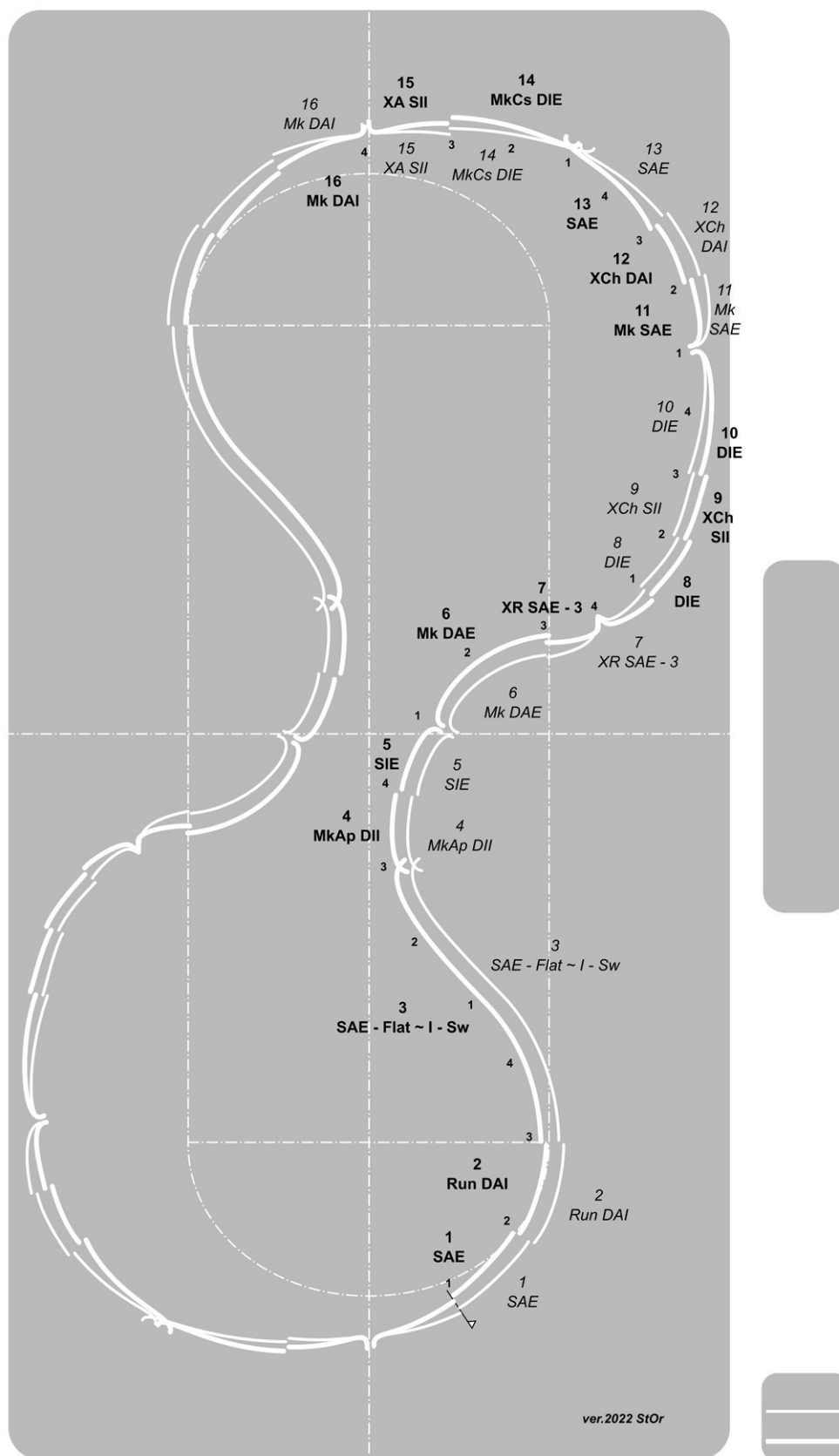
Key points – Imperial Tango coppia

Sezione 1

- **Passi 4 MkAp DII** (1 battito), corretta tecnica esecutiva del mohawk aperto con piedi chiusi insieme ed esecuzione su un chiaro filo interno. Attenzione all'inclinazione corretta dei partner e alla distanza durante la rotazione (i pattinatori non dovrebbero allontanarsi).
- **Passo 7 XRoll SAE - Tre** (1+1 battiti): corretta tecnica esecutiva del cross-roll con piazzamento angolare del piede libero rispetto al portante. Attenzione all'appoggio su un filo esterno prima di eseguire il Tre che si deve concludere su un chiaro filo interno. Importante è il controllo posturale della coppia durante il Tre, senza deviazioni di filo dovuti alla mancanza di controllo durante la traslazione (del Tre).
- **Passo 12 XCh DAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del cross-chasse con piedi stretti e paralleli su un chiaro filo interno.
- **Passo 14 MkCs DIE**: corretta tecnica esecutiva del Mk chiuso a piedi stretti con adeguato piazzamento del piede libero rispetto al piede portante che termina su un filo esterno, (non in piatto). Attenzione alla correttezza dell'inclinazione al termine della rotazione e alla vicinanza dei partner (senza allargamenti).

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

* Il movimento della gamba libera è opzionale



ROCKER FOXTROT (Coppia)

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

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

I passi dall'1 al 4, gli stessi per entrambi i partner, in posizione Foxtrot, disegnano un lobo che inizialmente si apre verso la barriera del lato lungo e successivamente si porta parallelo ad essa. Essi consistono in **passo 1 SAE** (1 battito) una spinta, **passo 2 XCh DAI** (1 battito) un Cross chassè, **passo 3 SAE** (1 battito) una spinta seguita dal **passo 4 DAI** (1 battito) un progressivo.

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

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

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

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

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

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

Il passo 8 XR DAE (2 battiti) è, per entrambi i partner, un cross roll diretto contro l'asse longitudinale dove la coppia deve effettuare un evidente cambio di inclinazione dell'asse corporeo e un cambio di traiettoria rispetto al passo precedente.

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

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

Passo 11 SAE (2 battiti), eseguito dalla coppia con la gamba libera distesa dietro, l'uomo deve mantenere la partner vicina al suo fianco destro per preparare ed agevolare l'esecuzione del passo successivo in direzione del lato lungo della barriera per arrivare ad essere quasi parallelo ad essa.

Passo 12 Mk chiuso DIE (2 battiti), effettuato con la punta del piede libero appoggiata all'esterno del tallone del piede portante, è eseguito parallelamente al lato lungo della barriera e si conclude allontanandosi da essa. Dopo il Mohawk chiuso, i partner continuano ad eseguire una lenta rotazione del corpo in senso orario abbinata ad un'adeguata pressione sul filo esterno in preparazione del passo 13.

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

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

Key points – Rocker Foxtrot Coppia

Sezione 1

1. Passo 5 SAE Sw - Rocker ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$ battiti) e **passo 6 DIE** (2 battiti) per la donna:

Passo 5 SAE-Sw-Rk:

- Proprietà tecnica esecutiva dello **stroke** (non un cut- step) **Swing-Rocker** (sul battito 2) con cuspidi evidenti e fili esterni ben marcati prima/dopo il rocker (puntando contro il centro della pista). Il Rocker della donna deve essere preceduto da uno Swing avanti della gamba libera.
- Corretta tempistica del Rocker sul battito 2.
- Attenzione all'incrocio del tracciato del piede portante della donna durante il rocker, davanti al tracciato del piede portante dell'uomo (passo 5a).

Passo 6 DIE:

- proprietà tecnica esecutiva della spinta che dovrebbe iniziare dalla posizione "and" su un filo esterno indietro (non piatto);
- attenzione alla correttezza della posizione di coppia durante questo passo che è Chiusa, non Esterna (tango).

2. Passo 8 XRoll SAE (2 battiti) per la coppia:

- proprietà tecnica esecutiva del cross roll.
- attenzione al cambio d'inclinazione che dovrebbe essere evidente.

3. Passo 11 SAE (2 battiti) e **Passo 12 Mk chiuso DIE** (2 battiti) per entrambi:

Passo 11 SAE :

- Corretta tecnica esecutiva della spinta SAE che dovrebbe partire dalla posizione "and" (piedi paralleli), non aperti;

Passo 12 Mk chiuso DIE

- corretta tecnica esecutiva del Mk chiuso con piedi vicini, eseguito su un chiaro filo esterno;

- attenzione al controllo della posizione Foxtrot durante l'esecuzione del Mohawk chiuso (i pattinatori non si dovrebbero allargare durante la rotazione).

4. Passo 13 XF SII (2 battiti) e passo 14 Mk DAI (2 battiti) per entrambi:

Passo 13 XF SII:

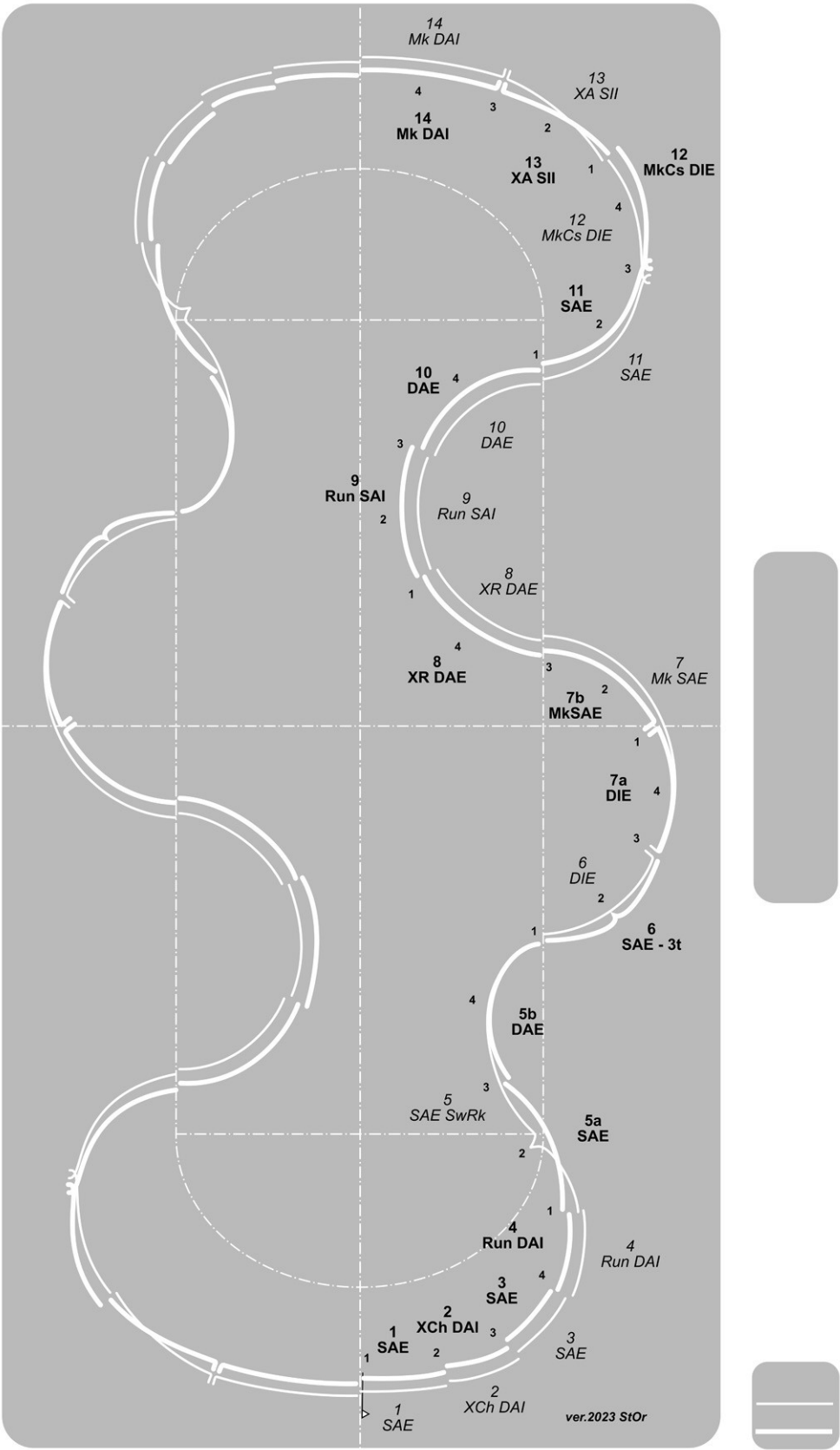
- Proprietà tecnica esecutiva dell'incrociato avanti a piedi chiusi e paralleli;
- Attenzione al mantenimento del filo sinistro indietro interno (senza variazioni di filo passando in esterno o appiattimento).

Passo 14 Mk DAI:

- Proprietà tecnica esecutiva del Mk DAI con piedi vicini durante l'appoggio sulla pista (non larghi);
- Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti (non piatto e senza cambiare filo in esterno).
- Attenzione al controllo della posizione Foxtrot evitando, da parte dell'uomo, lo scavalco del piede sinistro della donna.

Lista dei passi – Rocker Foxtrot Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1° SEZIONE						
Aperta	1	SAE		1		SAE
	2	XCh DAI		1		XCh DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Run DAI		1		Run DAI
	5a	SAE - SwRk	½+½+		2	SAE
Chiusa	5b				2	DAE
	6	DIE	2		1+1	SAE - Tre
	7a	Mk SAE *	4		2	DIE
Aperta	7b				2	Mk SAE
	8	XR DAE		2		XR DAE
	9	Run SAI		2		Run SAI
	10	DAE		2		DAE
	11	SAE		2		SAE
	12	MkCs DIE		2		MkCs DIE
	13	XA SII		2		XA SII
	14	Mk DAI		2		Mk DAI
* Il movimento della gamba libera è opzionale						



CATEGORIE INTERNAZIONALI

GIOVANISSIMI & NAZIONALE ESORDINTI (Glide Waltz)

GLIDE WALTZ (Solo dance)

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

Questa è una danza facile ed è importante che sia effettuata a tempo.

La danza inizia con il **Passo 1 SAE** contro la barriera lunga per 2 battiti.

Passo 2 DAI chasse (1 battito).

Passo 3 SAE stroke (3 battiti).

Passo 4 e Passo 8 sono un **DAI open stroke*** (spinta angolata), mantenendo la linea del lobo quando si effettua il cambio piede sul filo interno dei passi 4 e 8.

Passo 11 SAE (3 battiti) , contro l'asse longitudinale.

Passo 12 DAE (2 battiti) che dà inizio al lobo centrale seguito dal **passo 13 SAI chasse** (1 battito), e **passo 14 DAE** (3 battiti) che conclude il lobo centrale.

* Open Stroke: un passo usato per imprimere velocità in cui il nuovo piede portante prende contatto con la pista vicino all'altro piede con una posizione angolata.

Key points – Glide Waltz Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 4 OpS DAI (3 battiti):**
 - Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo interno;
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un filo interno, senza deviazioni di filo dalla linea del lobo con adeguata inclinazione verso il centro del lobo.
2. **Passo 8 OpS DAI (3 battiti)**
 - Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo interno;
 - Correttezza tecnica esecutiva dell'open stroke (vedi descrizione) su un filo interno, senza deviazioni di filo dalla linea del lobo con adeguata inclinazione verso il centro del lobo.
3. **Passo 11 SAE (3 battiti)**
 - Correttezza tempistica di 3 battiti senza deviazione dal filo esterno;

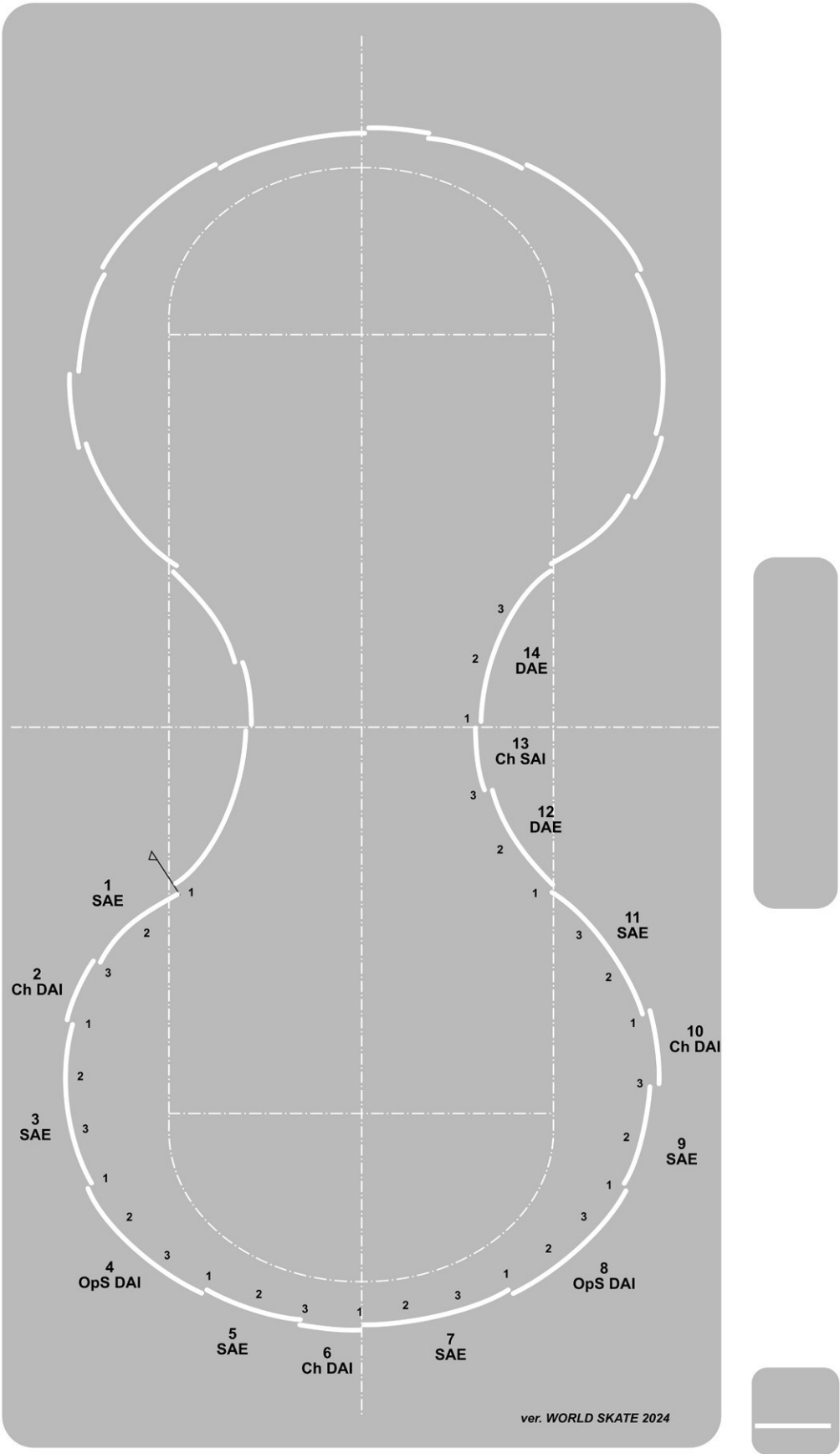
- Correttezza tecnica esecutiva dello stroke su filo esterno.

4. **Passo 13 Ch SAI (1 battito):**

- Correttezza tempistica del passo;
- Correttezza tecnica esecutiva dello Chasse su un filo interno, con chiaro sollevamento del piede libero dalla pista.

Lista dei passi – Glide Waltz Solo dance

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



LA VISTA CHA CHA (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

Passo 11 SAE (1 battito) stroke, **Passo 12 DAI** (1 battito) run e **Passo 13 SAE** (2 battiti) ; la direzione è parallela al lato lungo della barriera per allontanarsi da essa.

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

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

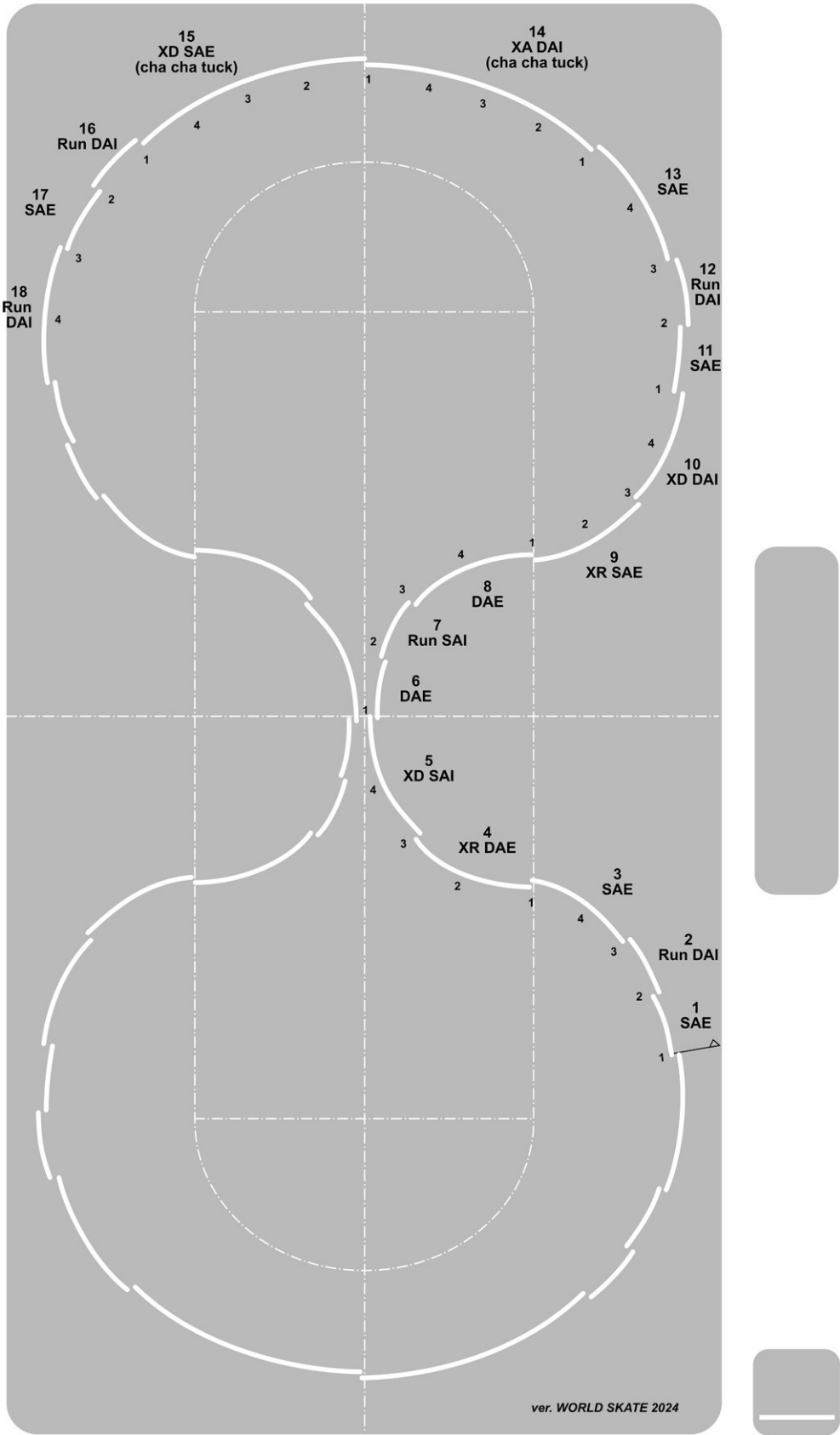
Passi 16 DAI run (1 battito), **Passo 17 SAE** (1 battito) e **Passo 18 DAI** run (2 battiti) sono tre passi conclusivi della danza.

Sezione 1

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

Lista dei passi – La Vista Cha Cha Solo dance

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



DENVER SHUFFLE (Solo dance)

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

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

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

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

Passo 6 Slip-Slide DAI (1 battito), destro avanti interno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede sinistro scivola in avanti su un filo esterno con distensione della gamba sinistra protesa avanti.

Passo 7 Slip-Slide SAE (1 battito), sinistro avanti esterno portante che resta sotto il baricentro del corpo mentre il piede destro scivola in avanti su un filo interno con distensione della gamba destra protesa avanti. Al termine del secondo Slip-Slide (passo 7) le quattro ruote del piede destro devono essere sollevate simultaneamente dal pavimento in preparazione del **passo 8 XA DAI** (2 battiti), un incrociato destro avanti interno. Il movimento della gamba libera è opzionale. Il passo 8 dà inizio alla fase discendente della curva iniziata con il passo 3 e che si conclude con il passo 10, in direzione del lato lungo della barriera. Il movimento della gamba libera è opzionale.

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

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

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

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

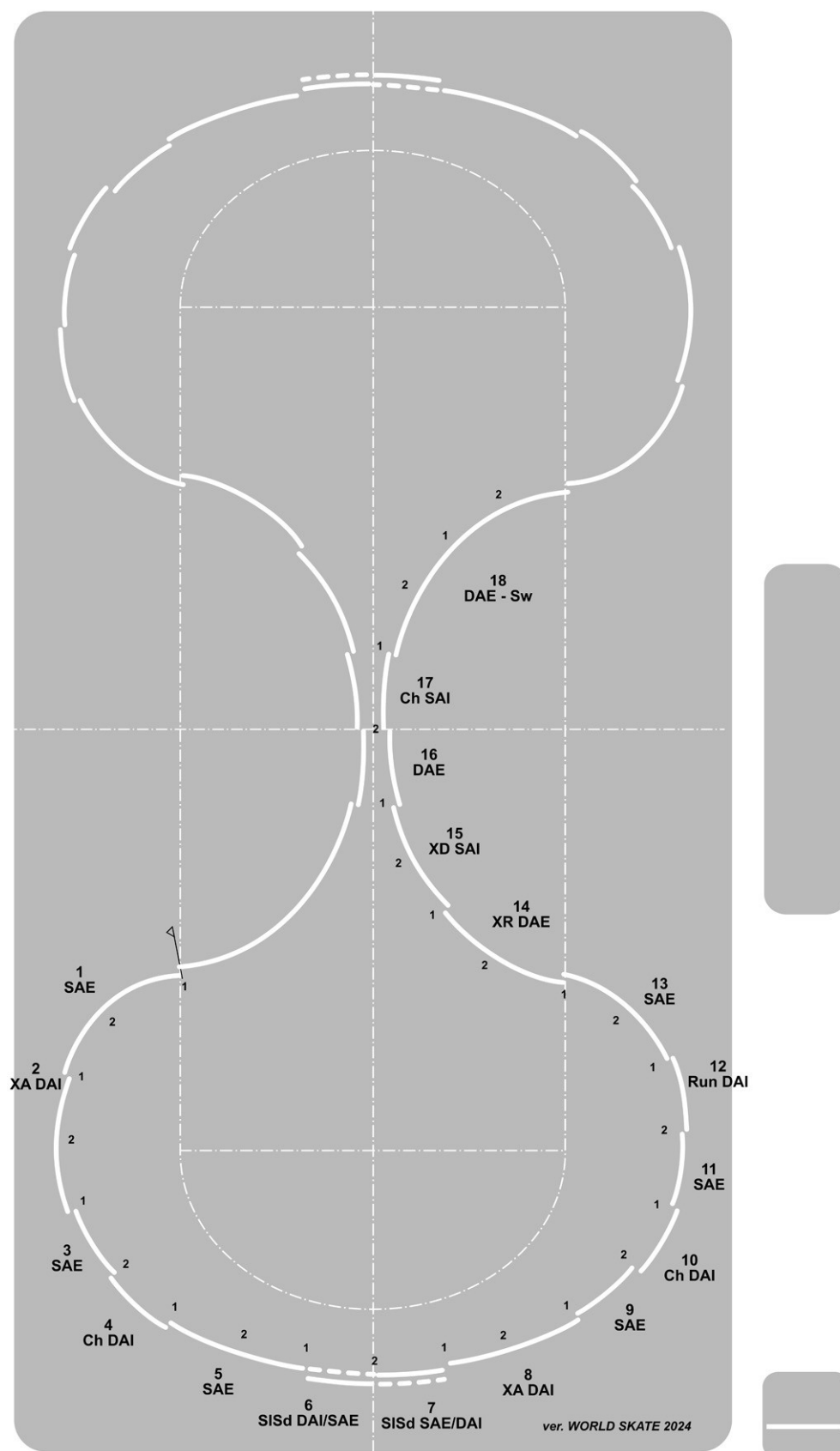
Key points – Denver Shuffle Solo dance

Sezione 1

1. **Passi 6 SISd DAI/SAE e 7 SISd SAE/DAI** (1+1 battiti)
 - Correttezza del tempo dei passi
 - corretta tecnica esecutiva degli slide, eseguiti sui fili richiesti (non devono essere dei flat). Dopo il passo 7, le 4 ruote del pattino destro vengono sollevate simultaneamente (NON le ruote anteriori anticipatamente e poi le posteriori). Deve risultare evidente il sollevamento di tutto il piede dalla pista in preparazione al passo
2. **Passo 10 CH DAI** (1 battito)
 - Corretto tempo del passo
 - Corretta esecuzione tecnica dello Chasse con chiaro sollevamento dalla pista della gamba libera, mantenendo con il piede portante il filo interno.
3. **Passo 14 XR DAE** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - corretta tecnica esecutiva del cross roll, eseguito su un chiaro e corretto filo esterno e un evidente cambio di inclinazione del corpo .
4. **Passo 18 DAE - Sw** (2+2 battiti)
 - Corretto tempo del passo
 - corretta tecnica esecutiva dello swing avanti eseguito sul 3° battito, senza deviazioni dal filo esterno.

Lista dei passi – Denver Shuffle Solo dance

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



KINDER WALTZ (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

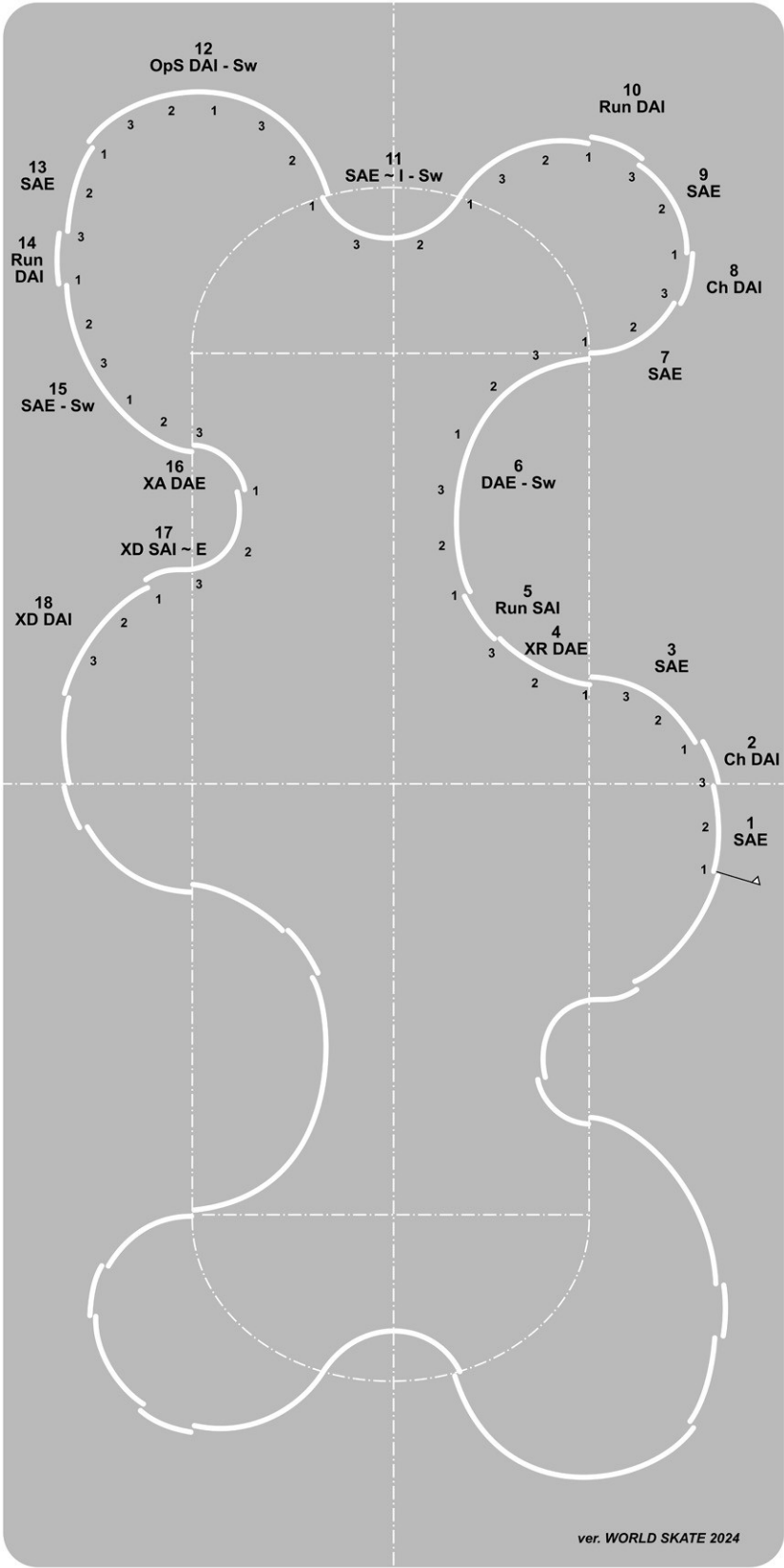
Passo 16 XA DAE (1 battito) è un incrociato avanti eseguito mantenendo la gamba libera chiusa e vicina al piede portante, seguito dal **Passo 17 XD SAI ~ E** (2+1: 3 battiti totali) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera con due battiti sul filo interno (SAI) e un cambio il filo in esterno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

Sezione 1

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

Lista dei passi – Kinder Waltz Solo dance

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



MANHATTAN BLUES (Solo dance)

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

La danza inizia con tre passi puntati contro il lato lungo della barriera.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta eseguita in direzione del lato lungo della barriera, **Passo 2 DAI** progressivo (run) (1 battito) e **Passo 3 SAE** (4 battiti) è una spinta che inizia parallela al lato lungo della barriera e finisce in direzione dell'asse longitudinale. Il movimento della gamba libera nel passo 3 è opzionale.

Passo 4 DAE (2 battiti) è una spinta che inizialmente viene puntata al centro della pista e finisce parallela al l'asse lungo.

Passo 5 MkTt SIE (2 battiti) è un mohawk tacco -tacco, eseguito con i piedi chiusi portando il tacco sinistro al tacco destro, mostrando un corretto filo esterno al momento del passo. La gamba libera, alla fine del Mk può essere tenuta chiusa o dietro al piede portante.

Passo 6 XD DIE (2 battiti) è un incrociato indietro su un filo esterno.

Passo 7 XR SIE (4 battiti), è un cross roll su un filo esterno mantenuto per tutto il passo. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 8 Cw DAI (2 battiti) è un Chactaw destro avanti interno puntato contro il lato lungo della barriera, con i piedi chiusi, seguito dal **Passo 9 SAE** (1 battito) e **Passo 10** run DAI (1 battito).

Passo 11 SAE~I Sw (2 +2 battiti) nel quale il pattinatore esegue una spinta su un filo esterno con un cambio di filo sul 3° battito con un simultaneo swing della gamba libera in avanti.

Passo 12 CwAp DIE (2 battiti) è un choctaw aperto pattinato in direzione del lato corto della barriera. La gamba libera alla fine del OpCw, può essere tenuta chiusa o dietro al piede portante.

Passo 13 XA SII (2 battiti) è un incrociato avanti sinistro indietro interno, mantenendo il filo interno per 2 battiti

Passo 14 Mk DAI (4 battiti) è un mohawk destro avanti interno iniziato con i piedi vicini e chiusi, dove il movimento della gamba libera è opzionale.

Sezione 1

1. Passo 5 Mk Tt (tacco-tacco) SIE (2 battiti):

- tempo corretto del passo;
- correttezza esecutiva del Mk tacco-tacco, con i piedi chiusi, piazzando il tacco del piede libero vicino al tacco del piede portante, rispettando i fili esterni richiesti prima e dopo il Mk.

2. Passo 7 XR SIE (4 battiti):

- tempo corretto del passo
- correttezza esecutiva del cross-roll, eseguito con un chiaro e corretto filo esterno e con adeguata inclinazione del corpo.

3. Passo 12 CwAp DIE (2 battiti):

- tempo corretto del passo
- corretta esecuzione del Op Cw, piazzando il piede destro all'interno del pattino sinistro, rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la rotazione.

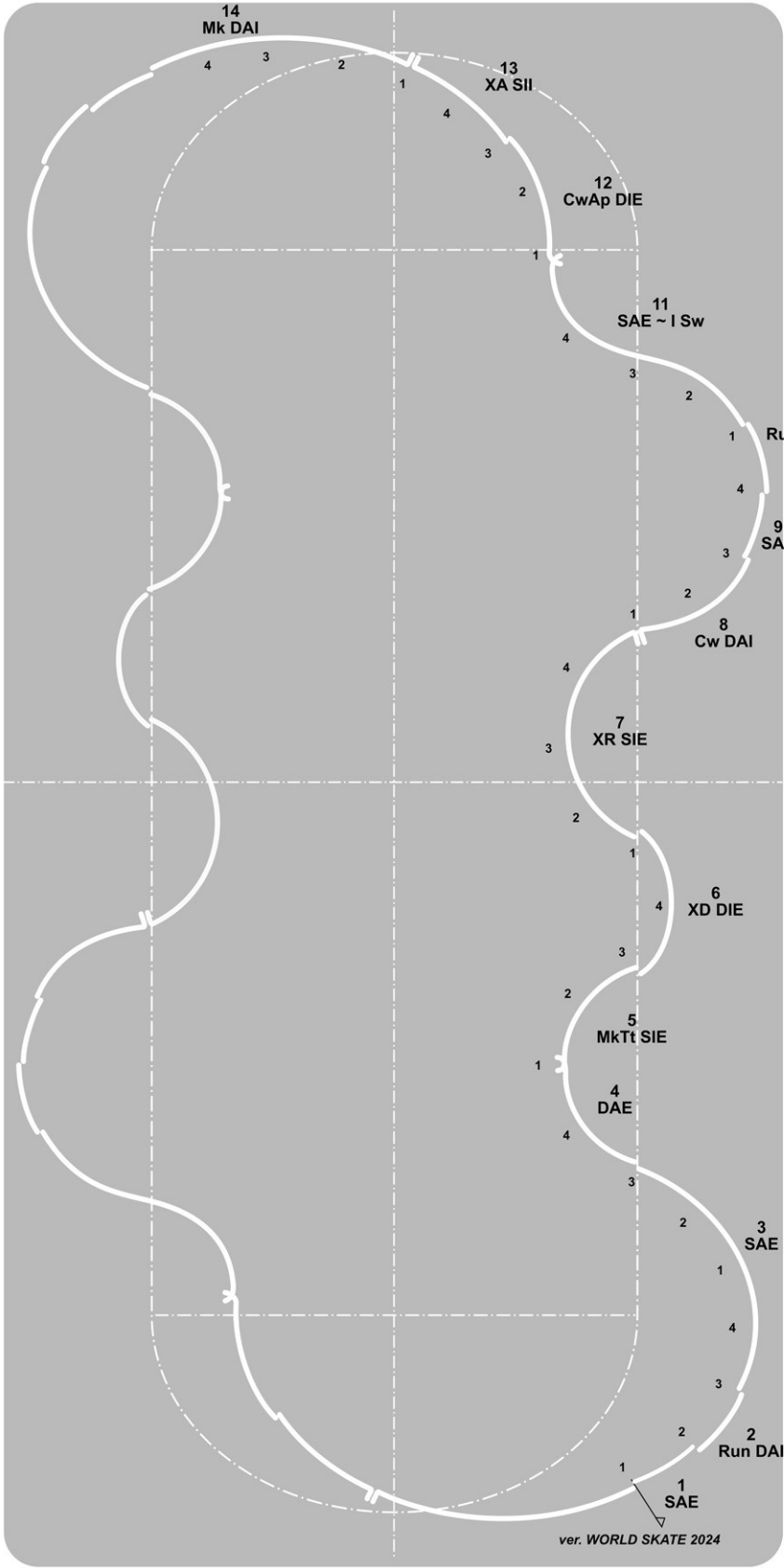
4. Passo 13 XA SII (2 battiti):

- tempo corretto del passo
- corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti, con piedi chiusi e paralleli prima dell'esecuzione del filo SII su un chiaro filo interno mantenuto durante il passo.

Lista dei passi – Manhattan Blues Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE*	4
4	DAE	2
5	MkTt SIE	2
6	XD DIE	2
7	XR SIE*	4
8	Cw DAI	2
9	SAE	1
10	Run DAI	1
11	SAE~I Sw	2+2
12	CwAp DIE	2
13	XA SII	2
14	Mk DAI*	4
*Il movimento della gamba libera è opzionale		

Schema – Manhattan Blues Solo dance



RUMBA (Solo dance)

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

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta (stroke) parallela al lato corto della barriera,

Passo 2 DAI (1 battito) è un run e **Passo 3 SAE** (1 ½ battito) è una spinta (stroke) al lato lungo della barriera seguito dal **passo 4 Ch DAI** (½ battito) parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 5 SAE (2 battiti) è una spinta (stroke) che punta inizialmente parallelo alla barriera e finisce verso l'asse longitudinale.

Passo 6 XA DAI (2 battiti) è un incrociato destro avanti eseguito mantenendo il filo interno per 2 battiti.

Passo 7 SAI (1 ½ battiti) è un passo che punta all'asse lungo seguito dal **passo 8 Ch DAE** (½ battito) sempre verso l'asse longitudinale.

Passo 9 SAI - Sw - Bk (2+2+2 battiti) la gamba libera viene portata avanti sul 3° battito e SAI Bk sul 5° battito. Il passo SAI può essere eseguito come OpS oppure come Run, scelta opzionale.

Passo 10 CwCs DAI è un Choctaw chiuso in un battito.

Passo 11 DpCh SAE (1 battito) è un dropped chasse su un filo esterno seguito dal **Passo 12 XA DAI** (2 battiti) un incrocio avanti che inizia parallelamente alla barriera lunga.

Passo 13 SAE (2 battiti) è un stroke che punta verso l'asse lungo, completando il lobo verso la barriera.

Passo 14 DAE (1 battito) è un stroke che mira anch'esso verso l'asse lungo, seguito dal

Passo 15 Ch SAI (1 battito).

Passo 16 DAE - Sw - CT (6 battiti) la gamba libera viene fatta oscillare in avanti sulla 3° battito, con la controvolta girata sul 5° battito e finendo su un filo esterno per i restanti 2 battiti.

Passo 17 Mk SAE (1 battito) seguito dal **Passo 18 Ch DAI** (1 battito), inizia parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 19 SAE (2 battiti) è uno stroke che punta verso l'asse lungo e **Passo 20 XA DAI** (2 battiti) è un cross avanti che curva, finendo verso l'asse longitudinale.

Passo 21 SAI (1 battito) e il **passo 22 DAI** (1 battito) sono fili interni di un battito ciascuno, seguiti dal **passo 23 SAI** (2 battiti). Questi fili interni dovrebbero creare un disegno a serpentina su una linea di base d'angolo, parallelo alla barriera del lato corto.

Passo 23 SAI (2 battiti) è un filo interno che finisce verso la barriera del lato corto.

Passo 24 DAE/SAI (2 battiti) entrambi i piedi sono appoggiati sulla pista in posizione parallela e vicina pattinando in senso orario.

Dopo aver terminato questo movimento, il piede destro rimane portante ed esegue un COE (cambio di filo) sul **Passo 25**, un **DpCh DAI** (1 battito) con la gamba libera sinistra che termina in avanti.

Key points – Rumba Solo dance

Sezione 1

1. Passo 9 SAI - Sw - Bk (2+2+2 battiti)

- Corretta tempistica del passo;
- La gamba libera deve oscillare in avanti sul terzo battito;
- Corretta esecuzione tecnica del contro tre sul 5° battito, con netto filo interno prima ed esterno dopo la rotazione;

2. Passo 11 DpCh SAE (1 battito) e 12 XA DAI (2 battiti)

- Corretta tempistica dei passi;
- Corretta esecuzione tecnica del passo DPCh (passo 11), su un filo esterno chiaro, con la gamba libera che finisce davanti al corpo;
- Corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti (passo 12), su un filo interno con i piedi vicini e paralleli prima di assumere il filo DAI.

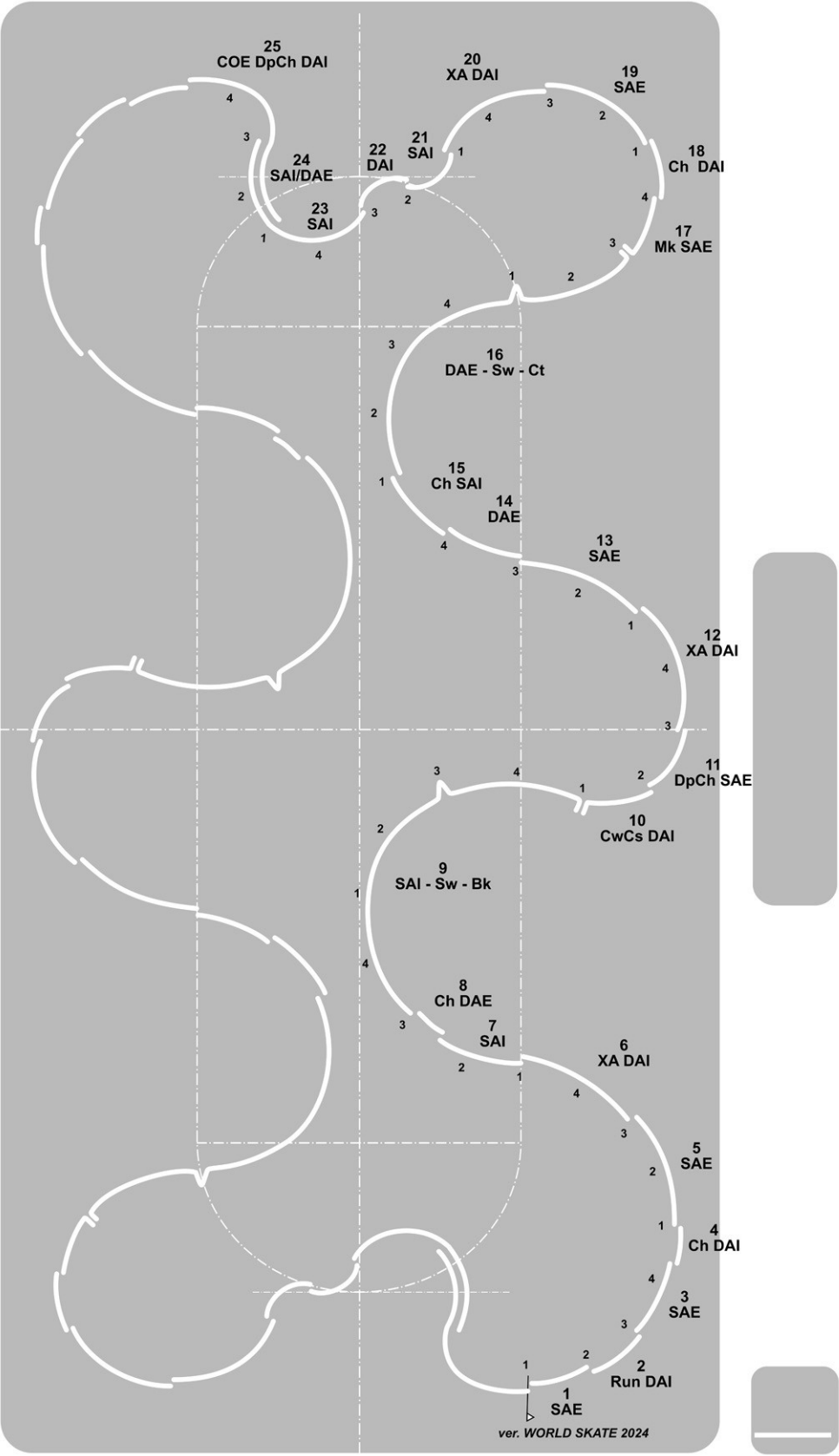
3. Passo 16 DAE - Sw - CT (2+2+2 battiti)

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica dello SW, su un filo esterno netto dove la gamba libera oscilla in avanti sul terzo battito;
- Corretta esecuzione tecnica della Controvolta, eseguita sul quinto battito, con il corretto filo in entrata e uscita dalla rotazione.

4. Passo 24 DAE/SAI (2 battiti) e Passo 25 COE DpCh DAI (2 battiti)

- Corretta tempistica del passo;
- Corretta esecuzione tecnica del passo 24 con entrambi i piedi a terra per 2 battiti su un corretto filo destro esterno e il filo interno sinistro con i piedi vicini e paralleli.
- Corretta esecuzione tecnica del COE e del DpCh (Passo 25) per 2 battiti, su un filo interno, con la gamba libera davanti al corpo al completamento del passo.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Run DAI	1
3	SAE	1 ½
4	Ch DAI	½
5	SAE	2
6	XA DAI	2
7	SAI	1 ½
8	Ch DAE	½
9	SAI - Sw - BK	2+2+2
10	CwCs DAI	1
11	DpCh SAE	1
12	XA DAI	2
13	SAE	2
14	DAE	1
15	Ch SAI	1
16	DAE - Sw - Ct	2+2+2
17	Mk SAE	1
18	Ch DAI	1
19	SAE	2
20	XA DAI	2
21	SAI	1
22	DAI	1
23	SAI	2
24	DAE/SAI	2
25	COE DpCh DAI	2



COALESCE WALTZ (Solo dance)

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

Step 1 SAE (2 battiti) è una spinta (stroke) in direzione della barriera del lato corto.

Step 2 Ch DAI (1 battito) è un chasse eseguito parallelamente alla barriera del lato corto.

Step 3 SAE - 3T (2+1 battiti) è una spinta (stroke) e un Tre sul 3° battito del passo con il piede della gamba libera tenuto vicino al piede portante durante l'esecuzione della rotazione.

Step 4 Ch DIE (1 battito) è un chasse.

Step 5 Mk SAE - 3t (1+1 battito) inizia con un mohawk SAE, seguito da un Tre sul 2° battito del passo. Il piede della gamba libera deve essere tenuto vicino al piede pattinante durante l'esecuzione della rotazione.

Passo 6 DIE - Sw (3+3 battiti) è una spinta (stroke) seguita da uno swing dove la gamba libera effettua uno swing indietro sul 4° battito del passo, mantenendo il filo esterno.

Passo 7 DpCh SIE (3 battiti) è un dropped chasse verso l'asse longitudinale.

Passo 8 Mk DAE - 3t (2+1 battiti) inizia con un mohawk DAE e un Tre sul 3° battito del passo, con il piede della gamba libera tenuto vicino al piede pattinante.

Passo 9 SIE (2+1+3 battiti) è una spinta (stroke) in cui la gamba libera si estende in avanti per 2 battiti. Sul 3° battito la gamba libera si avvicina alla gamba pattinante (senza piegare il ginocchio della gamba libera) e sul 4° battito si estende nuovamente in avanti. Attenzione al tempo dei movimenti della gamba libera e al mantenimento del filo esterno. Il passo 9 inizialmente è parallelo all'asse lungo e termina verso la barriera lunga.

Passo 10 Cw DAI (3 battiti) è un Choctaw in direzione della barriera lunga.

Passo 11 SAE (2 battiti) è uno Stroke.

Passo 12 XCh DAI (1 battito) è un cross chasse con i piedi ravvicinati.

Passo 13 SAE (3 battiti) è una spinta che curva in direzione dell'asse corto.

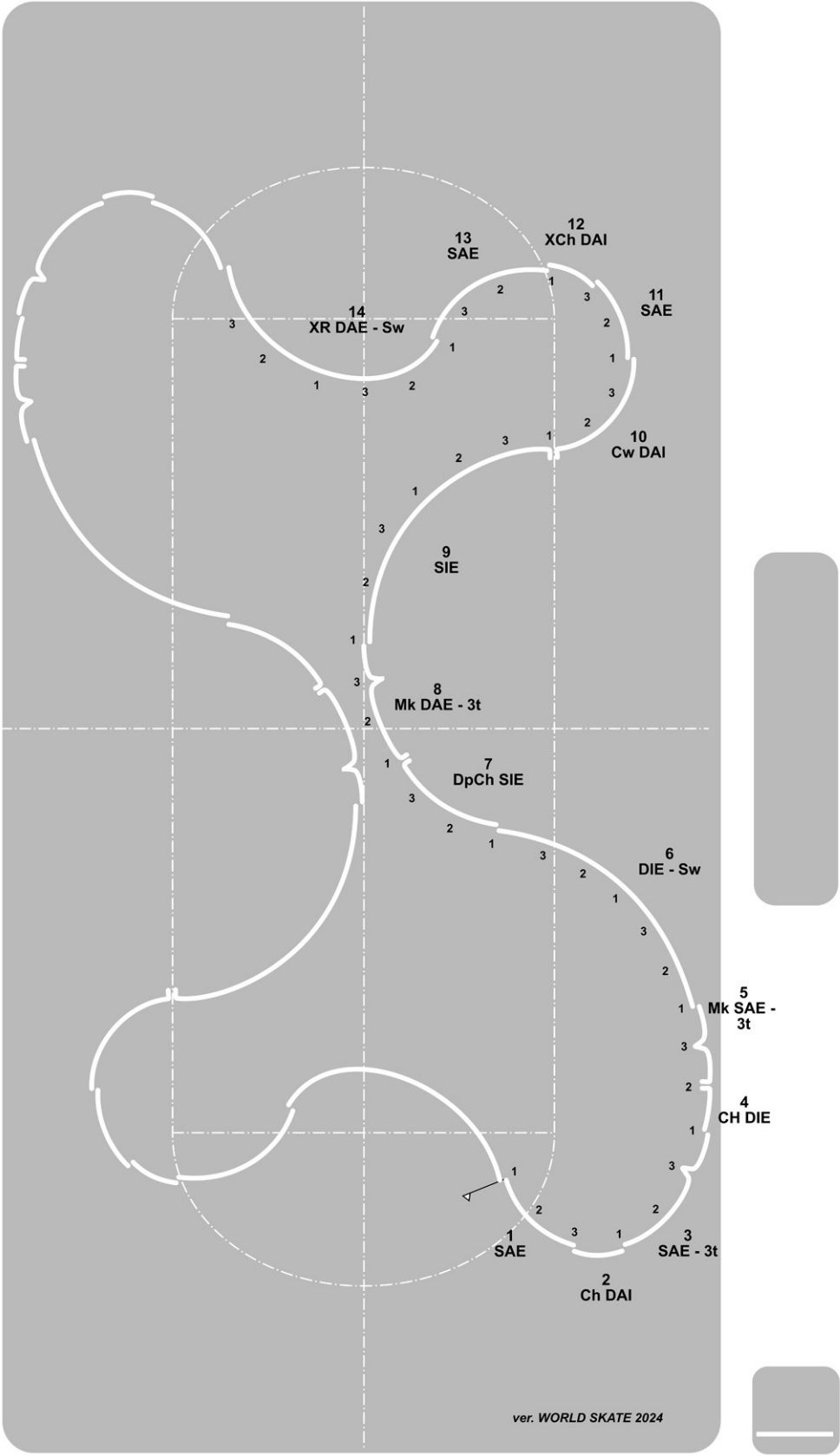
Passo 14 XR DAE - Sw (3+3 battiti) è un Cross roll con un'oscillazione della gamba libera (swing) in avanti sul 4° battito del passo, concludendo la sequenza della danza per la ripartenza. Lo swing termina in direzione della barriera lato corto.

Sezione 1

1. **Passo 2 Ch DAI** (1 battito):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica dello chasse sul filo interno con chiaro sollevamento del piede dal pavimento.
2. **2. Passo 8 Mk DAE 3t** (2+1 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Filo esterno chiaro, con opportuna inclinazione, prima del 3T;
 - Corretta esecuzione tecnica e tempistica del 3T sul 3° battito;
 - Filo interno chiaro dopo il 3T.
3. **3. Passo 9 SIE** (2+1+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica della spinta (stroke) e movimenti della gamba libera (vedi descrizione) senza deviazioni dal filo esterno durante l'intero passo.
4. **4. Passo 14 XR DAE - Sw** (3+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cross roll, con trasferimento immediato sul filo esterno con opportuno cambio di inclinazione;
 - Corretta esecuzione tecnica e tempismo dello swing sul 4° battito, senza deviare anticipatamente dal filo esterno.

Lista dei passi – Coalesce Waltz Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE - 3t	2+1
4	Ch DIE	1
5	Mk SAE - 3t	1+1
6	DIE - Sw	3+3
7	DpCh SIE	3
8	Mk DAE - 3t	2+1
9	SIE*	2+1+3
10	Cw DAI	3
11	SAE	2
12	XCh DAI	1
13	SAE	3
14	XR DAE - Sw	3+3
* leggere la descrizione del movimento della gamba libera		



SWEET TANGO (Solo dance)

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

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

SEZIONE 1

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

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

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

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

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

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

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

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

Passo 11 Cw SAE 3t ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ battiti) è un choctaw veloce ($\frac{1}{2}$ battito) seguito da un veloce 3T ($\frac{1}{2}$ battito).

Passo 12 DpCh DIE 3t (1+2 battiti) è un dropped chasse di un battito su un filo esterno, seguito da un Tre a DAI sul secondo battito del passo.

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

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

Passo 15 SAE (½ battito) e **Passo 16 Ch DAI** (½ battito) è una spinta veloce e uno chasse, seguito dal **passo 17 SAE** (1 battito).

Passo 18 Run DAI 3† (1+1 battiti) è un progressivo sul filo interno con un Tre a DIE sul 2° battito del passo, curvando parallelamente alla barriera del lato corto.

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

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

SEZIONE 2

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

Passo 26 XR DAE - 3† (3+1½ battiti) inizia con un cross roll sul filo esterno. A Tre a un DII sul 4° battito del passo, finendo su un filo interno chiaro.

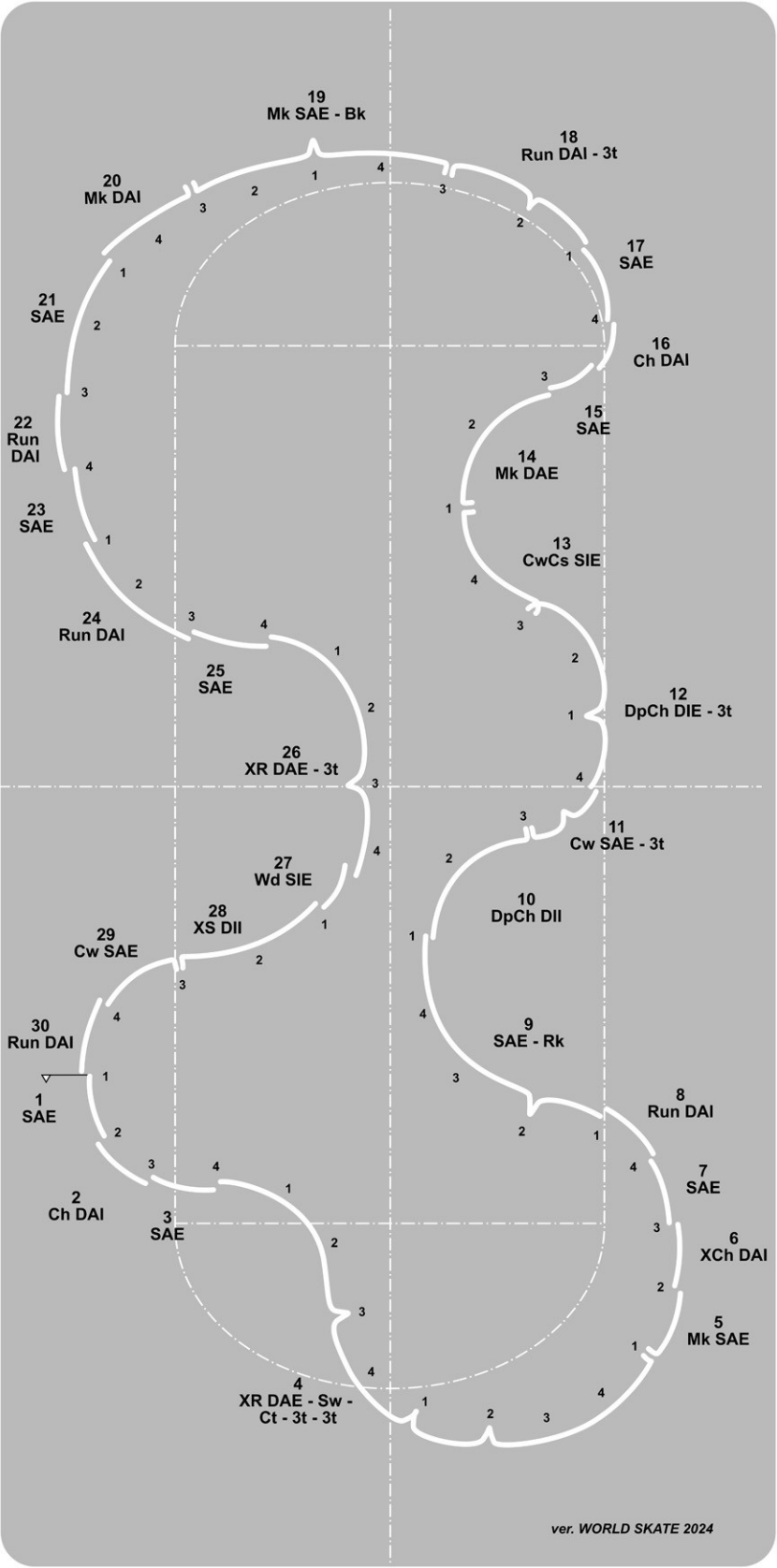
Passo 27 Wd SIE (½ battito) è un passo largo e il **passo 28 XS DII** (2 battiti) è un spinta incrociata (cross stroke) su un filo interno. *È possibile eseguire il passo largo e il cross stroke con entrambi i piedi sulla pista.*

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

Sezione 1

1. **Passi 4 DIE 3t - 3t** (solo battiti 5, 6 e 7):
 - Corretta tempistica dei passi;
 - Corretta esecuzione tecnica della DIE - 3T sul 6° battito, con filo esterno netto in entrata e filo interno all'uscita della rotazione.
 - Corretta esecuzione tecnica del DAI - 3T sul 7° battito, con filo interno netto in entrata e filo esterno all'uscita della rotazione.
2. **Passo 9 SAE - RK** (1+3 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del RK sul 2° battito, con filo esterno netto in entrata e all'uscita della rotazione.
 - Nessuna deviazione dal filo esterno.
3. **Passo 13 CwCs SIE** (2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del CwCs a piedi ravvicinati, con chiaro filo esterno in uscita;
 - Nessuna deviazione dal filo esterno.
4. **Passo 19 SAE - Bk** (2+2 battiti):
 - Corretta tempistica del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Contro tre sul 3° battito, con un netto filo esterno all'ingresso e un filo interno alla fine della rotazione.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	1
4	XR DAE – Sw – Ct - 3† - 3†	1+2+2+1+3
5	Mk SAE	1
6	XCh DAI	1
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE - Rk	1+3
10	DpCh DII	2
11	Cw SAE - 3†	½+½
12	DpCh DIE - 3†	1+2
13	CwCs SIE	2
14	Mk DAE	2
15	SAE	½
16	Ch DAI	½
17	SAE	1
18	Run DAI - 3†	1+1
19	Mk SAE - Bk	2+2
20	Mk DAI	2
2ª SEZIONE		
21	SAE	2
22	Run DAI	1
23	SAE	1
24	Run DAI	2
25	SAE	1
26	XR DAE - 3†	3+1½
27	Wd SIE	½
28	XS DII	2
29	Cw SAE	1
30	Run DAI	1
* il movimento della gamba libera, dove non è indicato, è opzionale		



ROMAN MOOD (Solo dance)

Musica: Dance 4/4
Tempo: 120 battiti al minuto
Schema: Obbligato

I movimenti delle gambe libere in questa danza, se non menzionati, sono opzionali.

Sezione 1

Passo 1 Scissor move AI (avanti interno) (1+1 battiti):

Questo movimento inizia e finisce con entrambi i piedi sulla pista. Parte con i piedi chiusi e vicini in una posizione angolata (la posizione angolata è determinata dal piede destro mentre si appoggia sulla pista), successivamente entrambi i piedi si separano (l'uno dall'altro) per riunirsi nuovamente; la pressione è sui fili interni (2 battiti).

- battito 1: il piede destro esegue un lobo in senso anti-orario e allo stesso tempo il piede sinistro, in modo simile, un lobo in senso orario; entrambi i pattini si separano e si dispongono parallelamente tra loro.
- battito 2: i piedi ritornano, sempre su fili interni, in posizione parallela "and position" con il peso del corpo sul piede destro in preparazione del passo 2.

Passo 2 SAE (1 battito) è una spinta (stroke) seguito dal **Passo 3 run DAI** un progressivo (1 battito).

Passo 4 SAE - Sw - RK~I - RK (1 + 1 +2 +2+ 2 battiti, totale 8 battiti) è un passo che consiste di :

- 4a: una spinta (stroke) su un filo SAE seguito da uno swing in avanti della gamba libera sul 2° battito.
- 4b: un rocker esterno sul 3° battito (2 battiti)
- 4c: un cambio di filo in interno sul 5° battito (2 battiti)
- 4d: un rocker interno sul 7° battito (2 battiti).

Passo 5 DAE (½ battito) è una spinta seguita dal **passo 6 Ch SAI** (½ battito)

Passo 7 DAE - Sw (1+2 battiti) è un DAE spinta di un battito seguita da uno swing in avanti sul 2° battito.

Passo 8 CwCs SII (1½ battiti) è un Choctaw chiuso SII.

Passo 9 Wd DIE (½ battito) è un Wide step su un filo esterno. In questo passo è possibile tenere il piede sinistro in contatto con la pista o sollevato.

Passo 10 XS SII - 3f (1+1 battiti) un cross stroke e un Tre sul 2° battito.

Passo 11 SISd DAI (SAE) - INB - 3f - Sw (1+1+2+2, totale 6 battiti) è un passo che consiste di:

- 11a) **SISd DAI (SAE)** (1 battito) è uno slip slide dove il piede destro esegue un filo avanti interno mentre il piede sinistro scivola avanti, gamba in estensione ,su un filo esterno.

- 11b) **Ina Bauer** (1 battito) sul 2° battito del passo, il centro di gravità resta sulla gamba destra che deve essere piegata su un filo avanti interno; la gamba sinistra è piazzata dietro al tracciato del piede destro in una posizione estesa, pattinando indietro. La Ina Bauer inizia su due piedi dallo slip slide (passo 11a).
- 11c) è un **Tre** che deve essere fatto sul 3° battito. Il Tre incomincia su due piedi dalla precedente Ina Bauer (passo 11b) e deve essere fatto ruotando sul piede destro. Il movimento della gamba libera sul battito 3 è opzionale, sul battito 4 la gamba libera viene estesa avanti.
- 11d) uno **swing** indietro sul 5° battito.

Passo 12 Wd SIE (1 battito) un WIDE step su un filo esterno; in questo passo il contatto sulla pista del piede destro è opzionale.

Passo 13 XS DII - Ct (3+2 battiti), è un cross stroke sul 1° battito e una Controvolta sul 4° battito.

NB: si ricorda che il passo 14 SAE (1 battito) è il primo passo della sezione 2 e va eseguito al termine della sezione 1.

Sezione 2

Passo 14 SAE (1 battito) e **passo 15 Run DAI** (1 battito)

Passo 16 SAE - 3t (½ battito+ ½ battito), con ½ battito prima e ½ battito dopo il tre, seguito dal **Passo 17 DIE** (1 battito).

Passo 18 Mk SAE (1 battito), **passo 19 Ch DAI** (1 battito) and **passo 20 SAE** (1 battito).

Passo 21 Run DAI - Sw - BK ~ I - BK (1+2+2+2+2 battiti, totale 9 battiti) è un passo che consiste in:

- 21a) un **run DAI** seguito da uno swing avanti della gamba libera sul 2° battito,
- 21b) un **controtre** interno (bracket) sul 4° battito (2 battiti),
- 21c) un **cambiofilo** in interno sul 6° battito (2 battiti),
- 21d) un **controtre** interno sull'8° battito (2 battiti).

Step 22 è un **Dropped chasse SAI** (2 battiti);

Step 23 DAI (2 battiti) è un **Open stroke**.

Step 24 SAE - 3t (1+1 battiti), un tre sul 2° battito.

Step 25 DIE - Tr - DAI (2+2+2 battiti, totale 6 battiti) è un passo che consiste in:

- 25a) **DIE**, è possibile scegliere tra uno stroke con la gamba libera avanti o un Dropped Chasse con la gamba libera estesa dietro (2 battiti),
- 25b) un **traveling** di due rotazioni e mezzo (2½) in 2 battiti da DIE a DAI,
- 25c) l'**uscita dal Traveling (DAI)** è mantenuta per 2 battiti.

Step 26 SAE (2 battiti) curva allontanandosi dalla barriera e indirizzandosi verso l'asse longitudinale.

Step 27 XR DAE (1 battito), è un Cross roll

Step 28 Run SAI - Sw (1+2 battiti), è un run seguito da uno swing della gamba libera sul 2° battito.

Step 29 CwAp DIE (2 battiti) è un choctaw aperto, eseguito con i piedi vicini.

Step 30 XS SII (1 battito), è un Cross stroke.

Step 31 Mk DAI - 3t (1+1 battiti), è un Mohawk seguito da un tre sul 2° battito.

Step 32 Mk SAE (1 battito), è un Mohawk.

Key points – Roman mood Solo dance

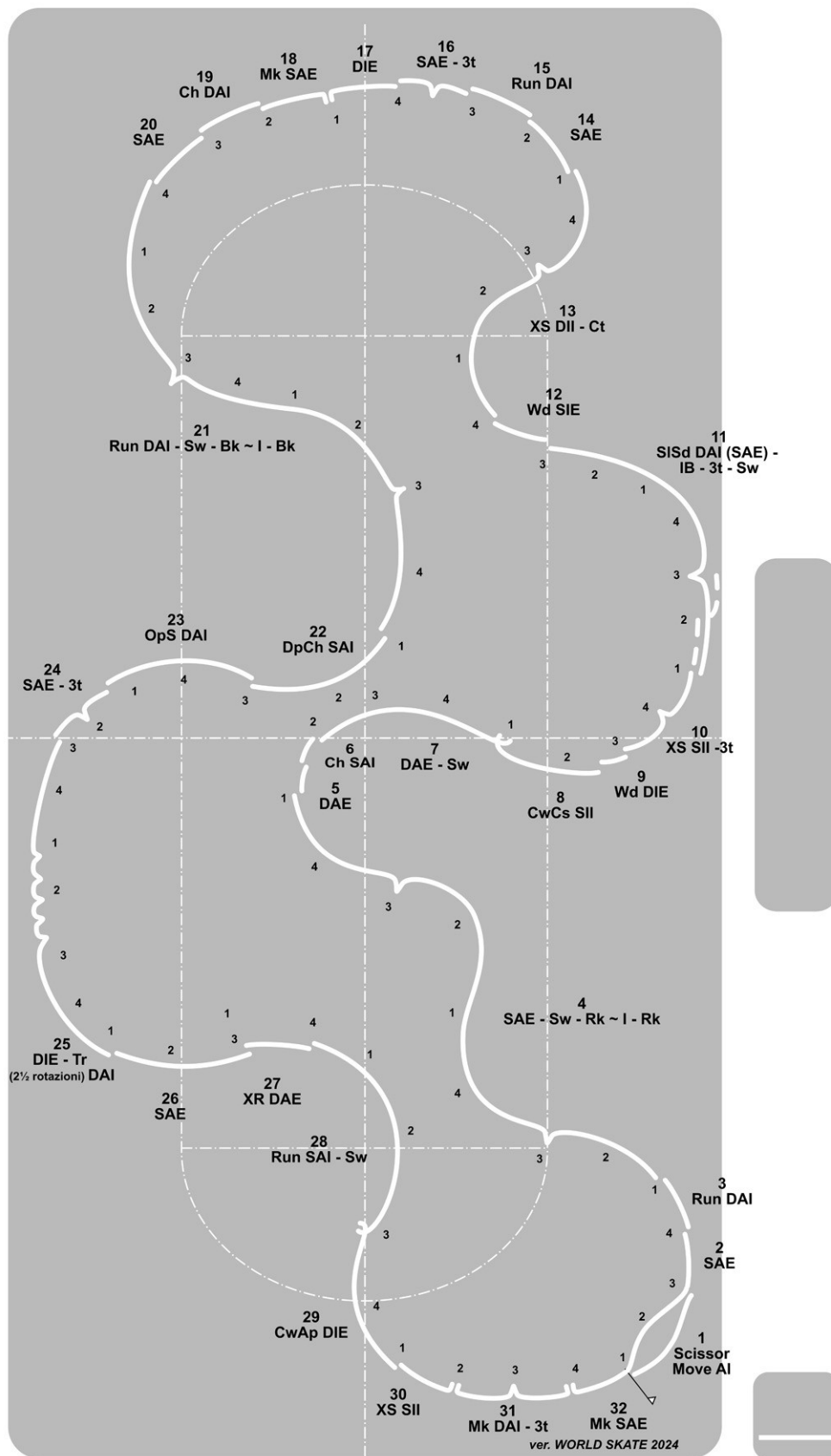
Sezione 1

1. **Passo 4a e 4b: SAE - Sw - RK** - COE I - Rk (1+1+2 ; totale 4 battiti):
 - Corretto tempo del passo
 - corretta esecuzione tecniche del rocker esterno sul 3° battito del passo con attenzione al filo esterno in entrata e uscita dal rocker.
2. **Passo 4c e 4d SAE - Sw – Rk - COE I – RK** (2+2 battiti):
 - tempo corretto del passo
 - corretto tempo del COE I (cambio filo in interno) che deve essere fatto sul 5° battito, tenendo un chiaro filo interno fino alla fine del 6° battito
 - corretta tecnica esecutiva del Rocker interno sul 7° battito con attenzione a tenere il filo interno in entrata e uscita del rocker.
3. **Passo 8 CwCs SII** (1+ ½ battiti):
 - tempo corretto del passo
 - corretta tecnica esecutiva del choctaw chiuso con piedi chiusi insieme su fili corretti
 - la gamba libera deve finire davanti al corpo.
4. **Passo 13 XS DII – Ct** (3+2 battiti)
 - tempo corretto del passo
 - corretta tecnica esecutiva della Controvolta interna sul 4° battito del passo
 - attenzione a mantenere il filo interno in entrata e uscita della Controvolta.

Sezione 2

1. **Passo 21a e 21 b Run DAI - Sw - BK ~ I BK** (1+2+2+2+2 battiti):
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cotrotre interno avanti sul 4° battito del passo;
 - Attenzione a prendere il filo corretto sia in entrata che in uscita dal cotrotre.
2. **Passo 21c e 21d Run DAI - Sw - BK ~ I BK** (1+2+2+2+2 battiti):
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del cotrotre interno indietro sul 8° battito;
 - Attenzione a prendere il filo corretto sia in entrata che in uscita dal cotrotre.
3. **Passo 25b DIE – Tr RFI** (2+2+2 battiti):
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Traveling di due rotazioni e mezzo (2½) in 2 battiti da DIE a DAI
4. **Passo 29 CwAp DIE** (2 battiti)
 - Corretto tempo del passo;
 - Corretta esecuzione tecnica del Choctaw aperto, con i piedi vicini e sul filo corretto.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	Scissor move AI	1+1
2	SAE	1
3	Run DAI	1
4	SAE – Sw – Rk ~ I - Rk	1+1+2+ 2+2
5	DAE	½
6	Ch SAI	½
7	DAE - Sw	1+2
8	CwCs SII	1½
9	Wd DIE	½
10	XS SII	1+1
11	SISd DAI (SAE) – IB – 3† - Sw	1+1+2+ 2
12	Wd SIE	1
13	XS DII - Ct†	3+2
2ª SEZIONE		
14	SAE	1
15	Run DAI	1
16	SAE - 3†	½+½
17	DIE	1
18	Mk SAE	1
19	Ch DAI	1
20	SAE	1
21	Run DAI – Sw – Bk ~ I - Bk	1+2+2+ 2+2
22	DpCh SAI	2
23	OpS DAI	2
24	SAE - 3†	1+1
25	DIE – Tr (2½ rotazioni) - DAI	2+2+2
26	SAE	2
27	XR DAE	1
28	Run SAI - Sw	1+2
29	CwAp DIE	2
30	XS SII	1
31	Mk DAI - 3†	1+1
32	Mk SAE	1
Note: I movimenti della gamba libera sono opzionali eccetto quelli indicati nella descrizione		



STRIGHT WALTZ (Solo dance)

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

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

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

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

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

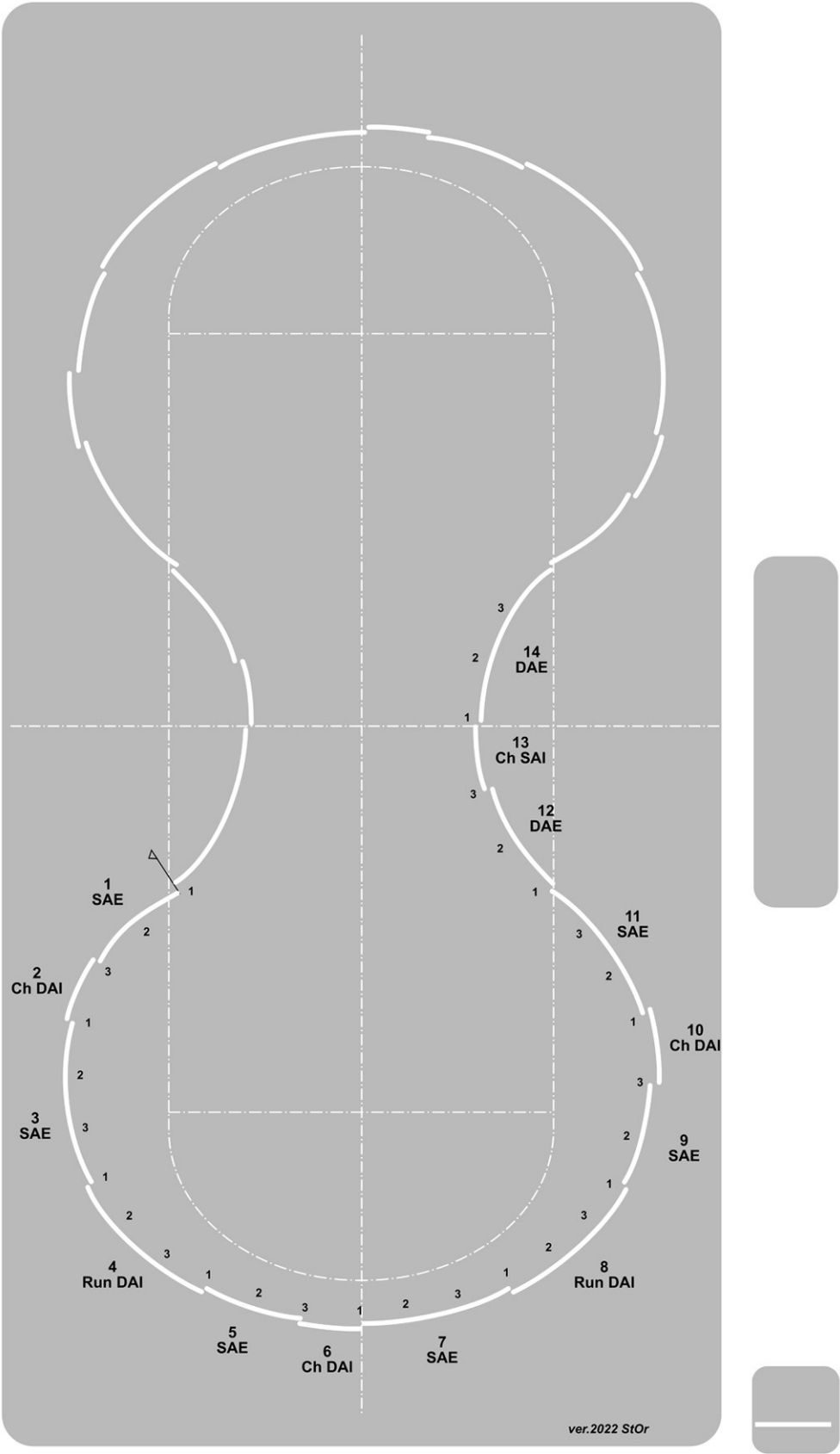
I **passi 12 DAE** (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

Sezione 1

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

Lista dei passi – Stright Waltz Solo dance

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



ver.2022 StOr

SOCIETY BLUES (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

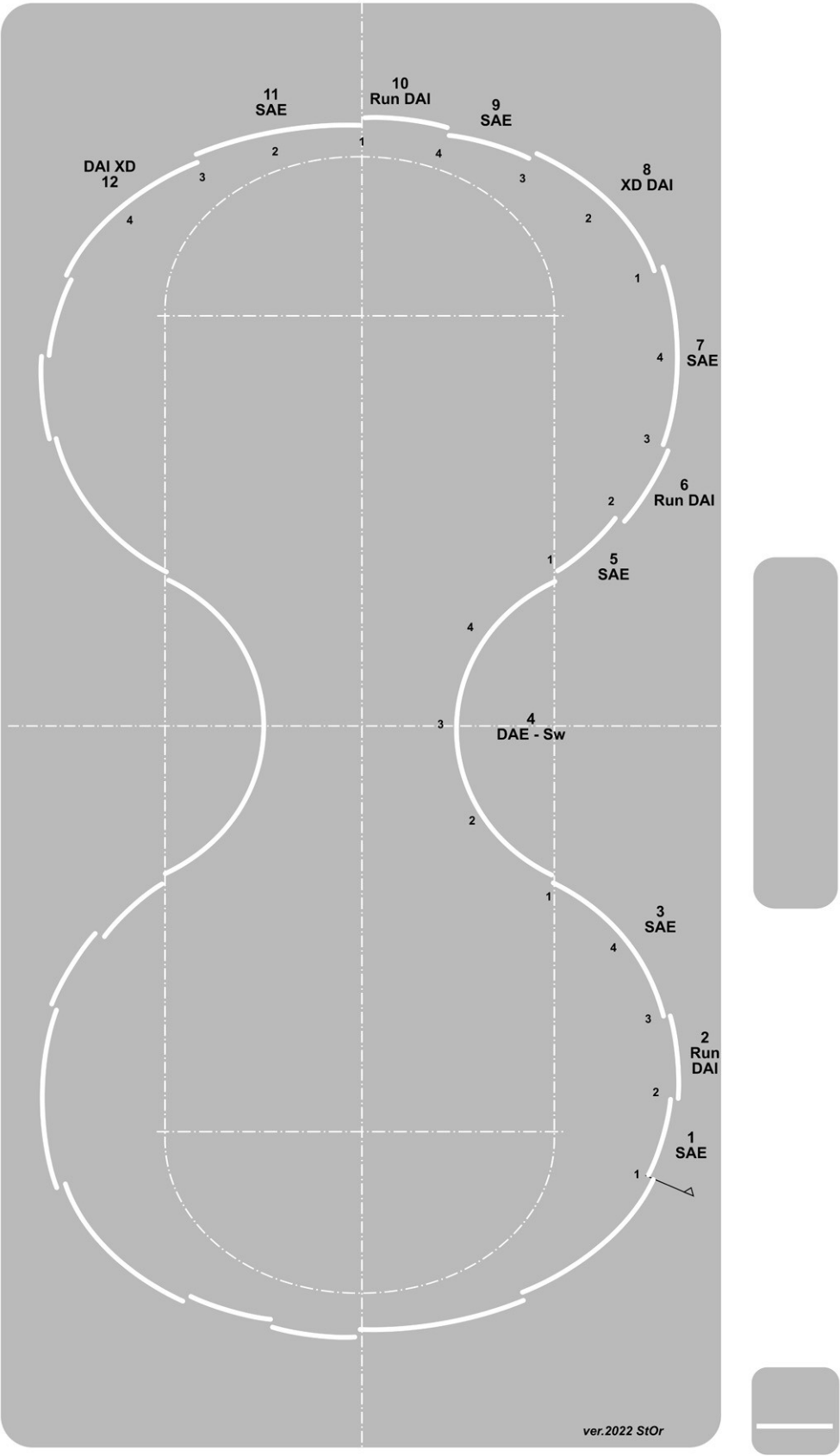
La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale, ed il suo punto massimo corrisponde all'inizio del 3° battito del passo 4.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Society Blues Solo dance

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



COUNTRY POLCA (Solo dance)

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

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

Passo 1 SAE (1 battito), è una spinta parallela al lato lungo della barriera seguita dal **passo 2 run DAI** (1 battito) un progressivo che curva in preparazione al **passo 3 SAE** (2 battiti), una spinta.

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

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

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

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

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

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

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

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

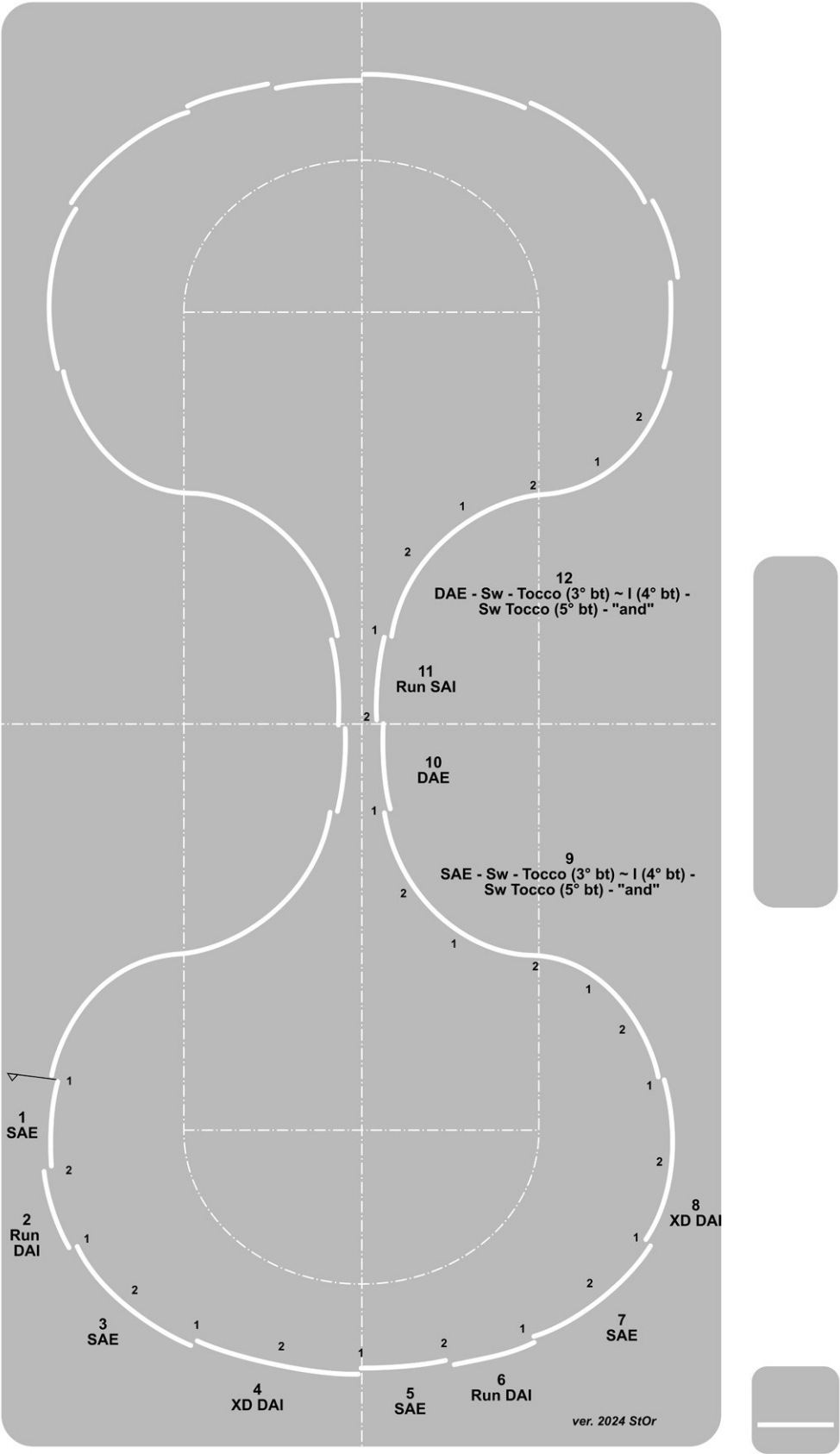
Al quarto battito la gamba libera è riportata accanto al piede portante e si esegue contemporaneamente un cambio filo in interno. Al quinto battito la gamba libera è distesa dietro e tocca il pavimento con la ruota interna avanti, su una linea parallela a quella del pattino portante. Sul sesto battito la gamba libera è portata accanto al pattino portante. Il passo 12 si allontana dall'asse longitudinale e incrociando la base-line sul battito quattro del passo, diventa quasi parallelo al lato lungo della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Country polca Solo dance

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



SKATERS MARCH (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

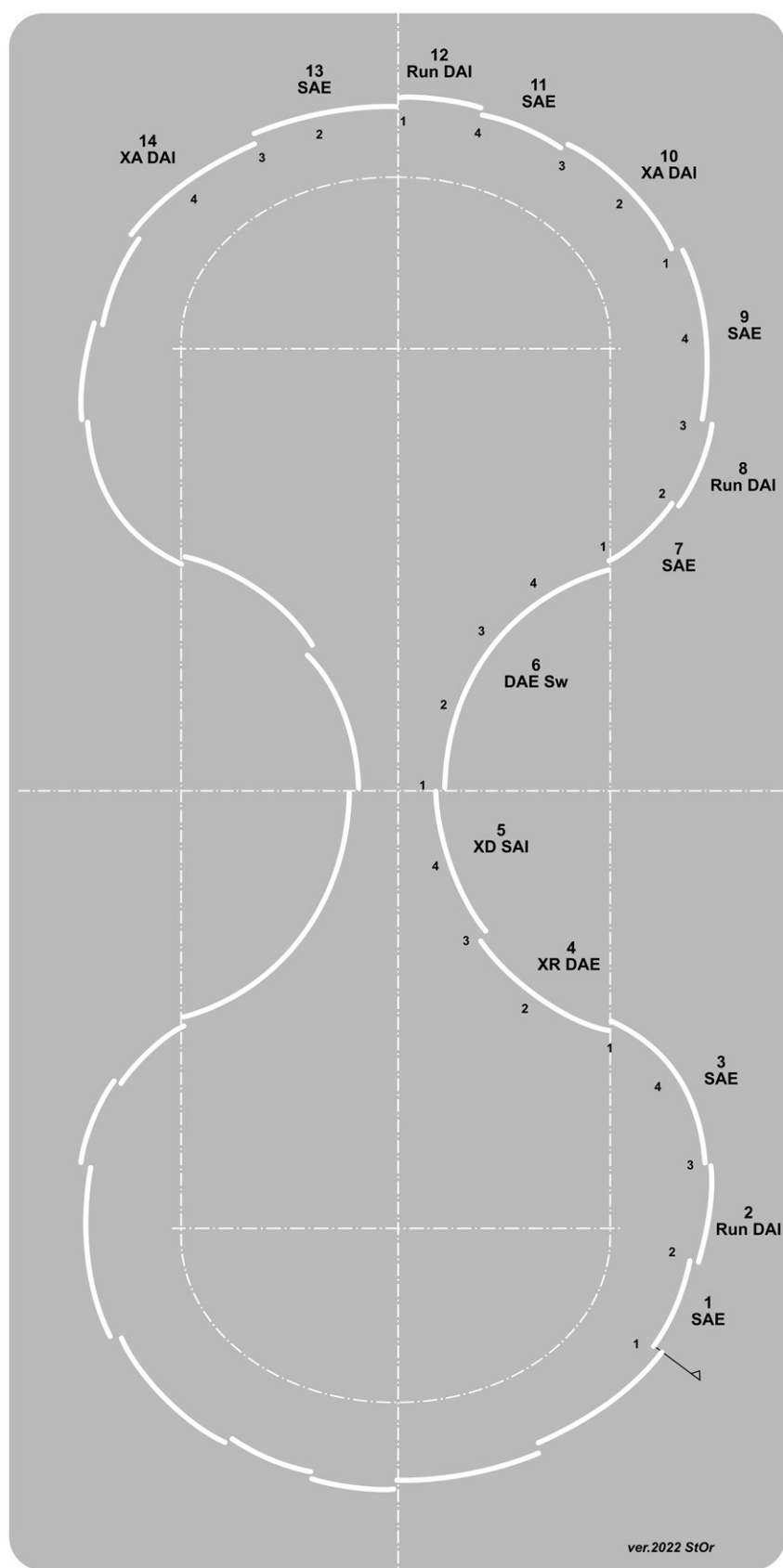
Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Skaters March Solo dance

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



ACADEMY BLUES (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

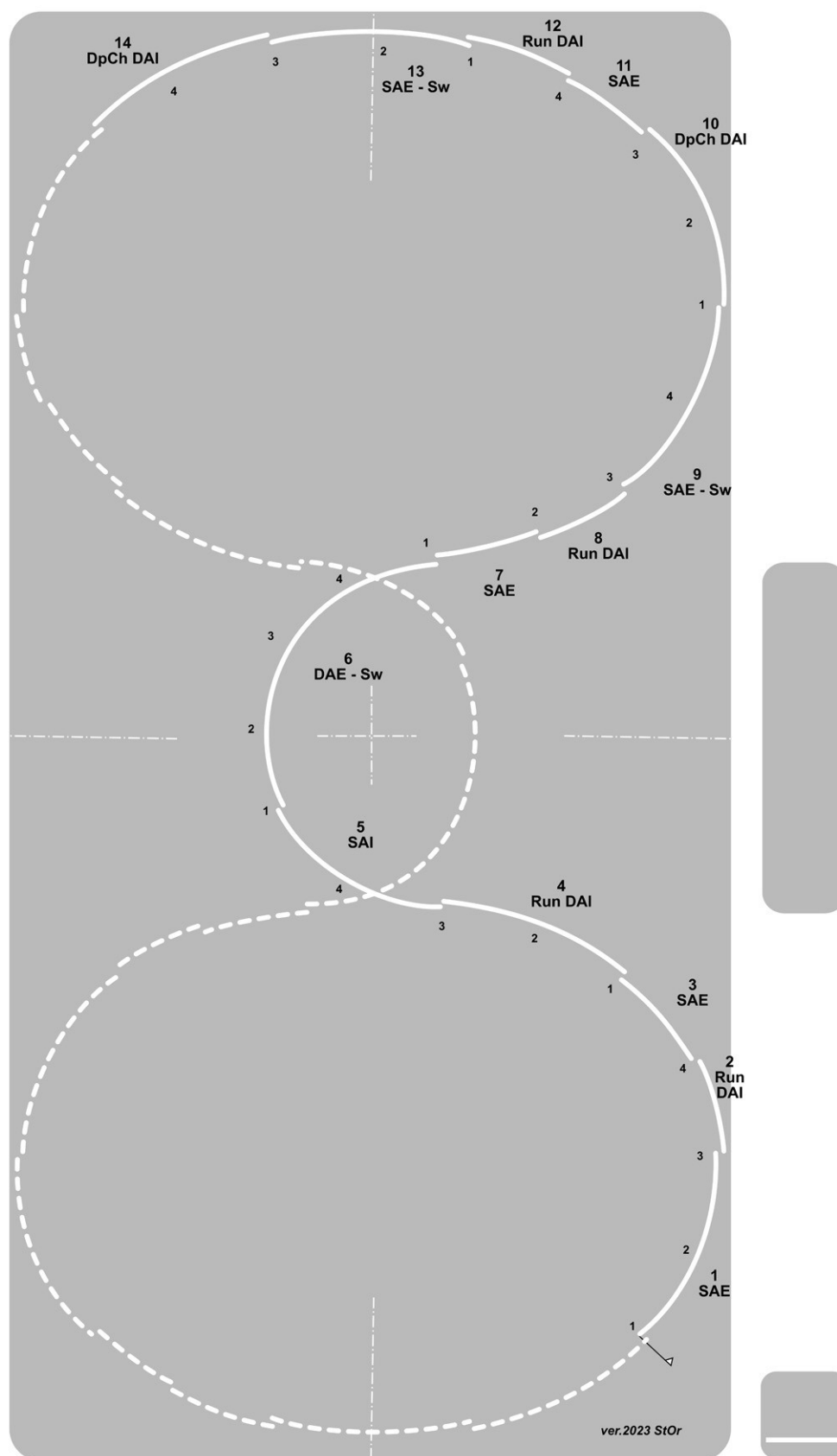
Key points – Academy Blues Solo dance nazionale

Sezione 1

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

Lista dei passi – Academy Blues Solo dance nazionale

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



OLYMPIC FOXTROT (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sezione 1

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

Lista dei passi – Olympic Foxtrot Solo dance

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

TWELVE STEPS (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

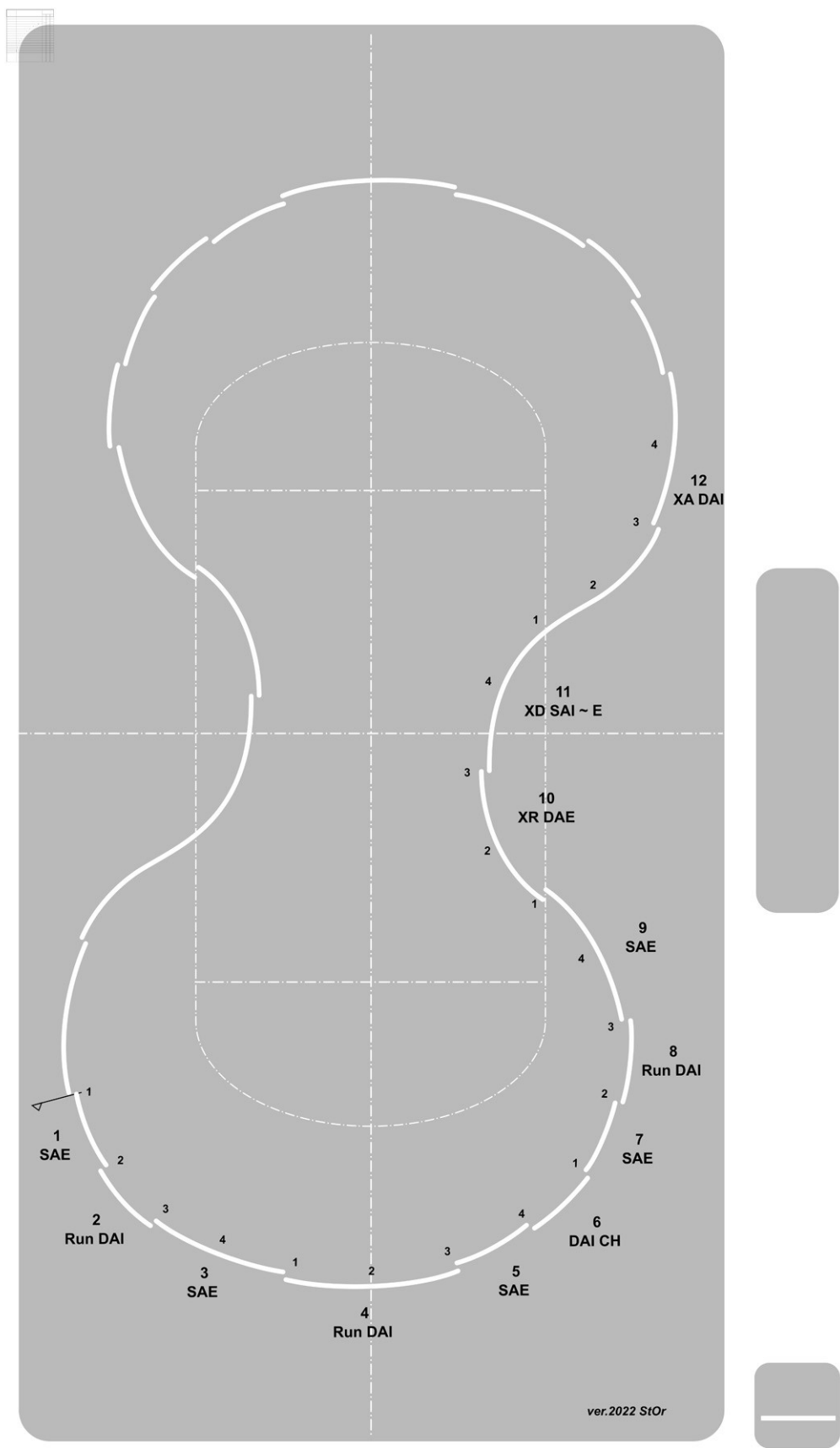
Passo 12 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con piedi stretti e paralleli che termina parallelo al lato lungo

Sezione 1

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

Lista dei passi – Twelve Steps Solo dance

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



DOUBLE CROSS WALTZ (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

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

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

Key points – Double Cross Waltz Solo dance nazionale

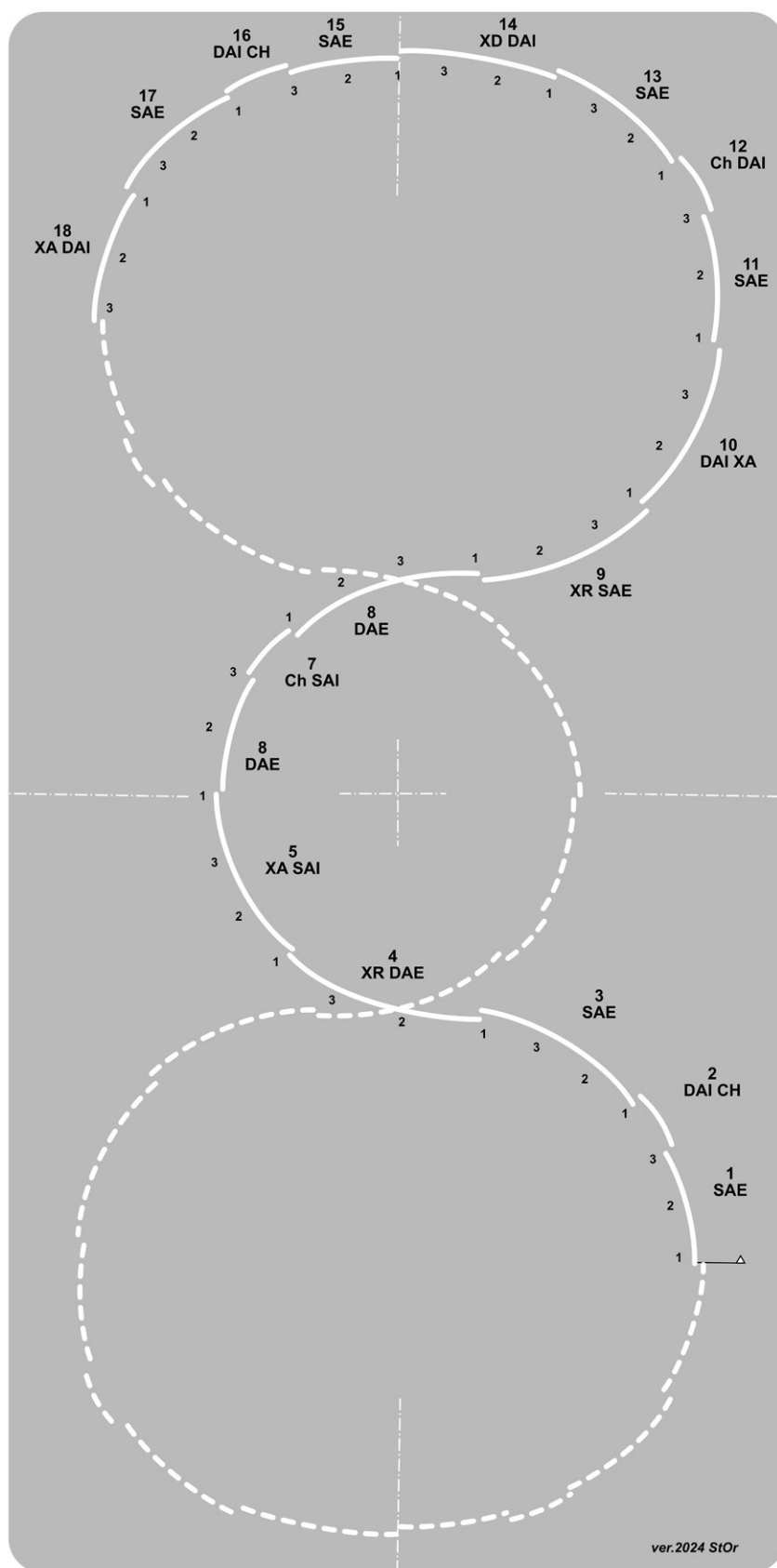
Sezione 1

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

4. **Passo 18 XA DAI** incrociato avanti con piedi stretti, senza deviazioni dal filo interno portante

Lista dei passi – Double Cross Waltz Solo dance nazionale

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



SIESTA TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

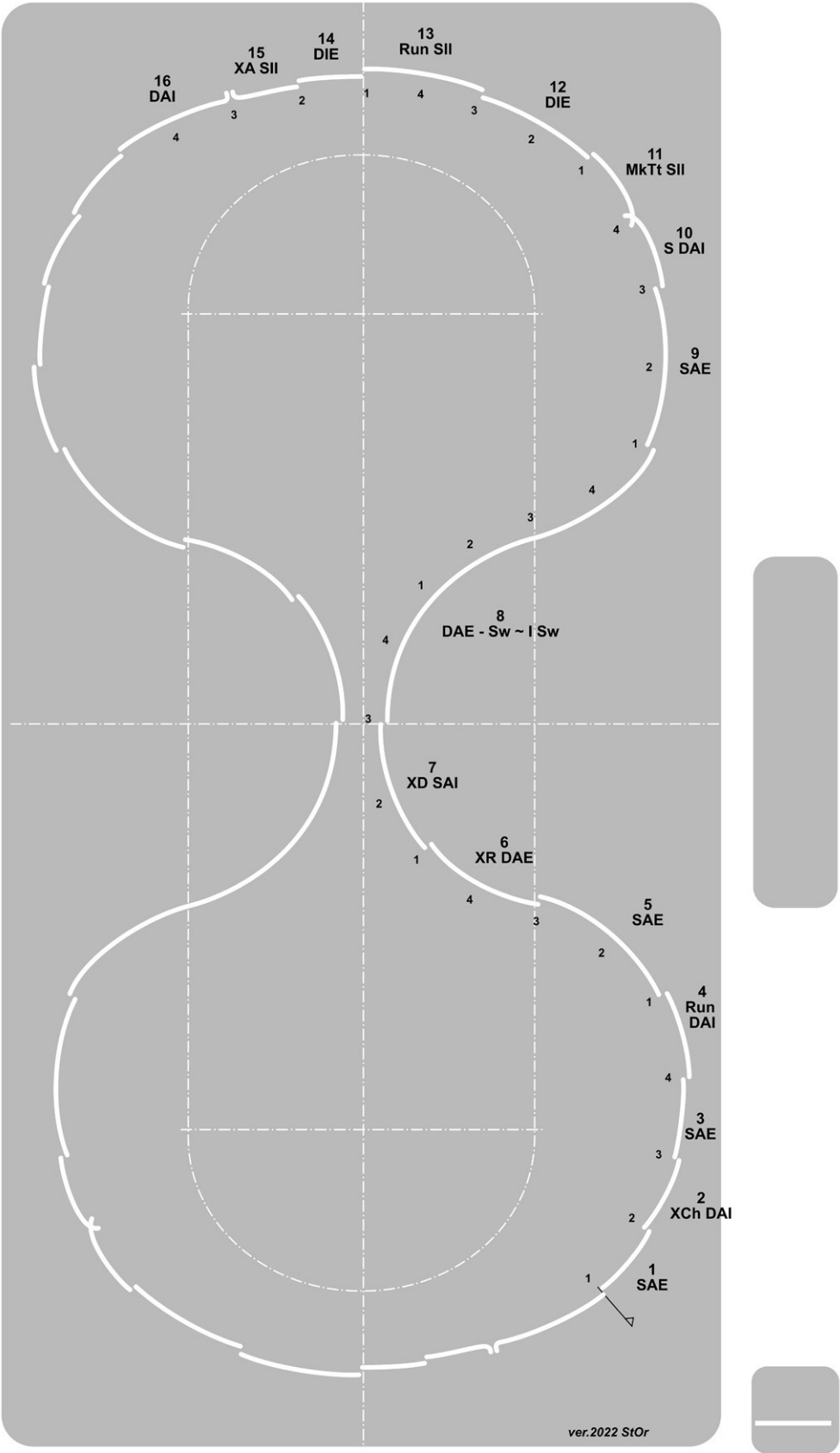
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui il pattinatore, allontanandosi dal lato corto della barriera, si prepara ad effettuare il **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Siesta Tango Solo dance

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



SOUTHLAND SWING (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

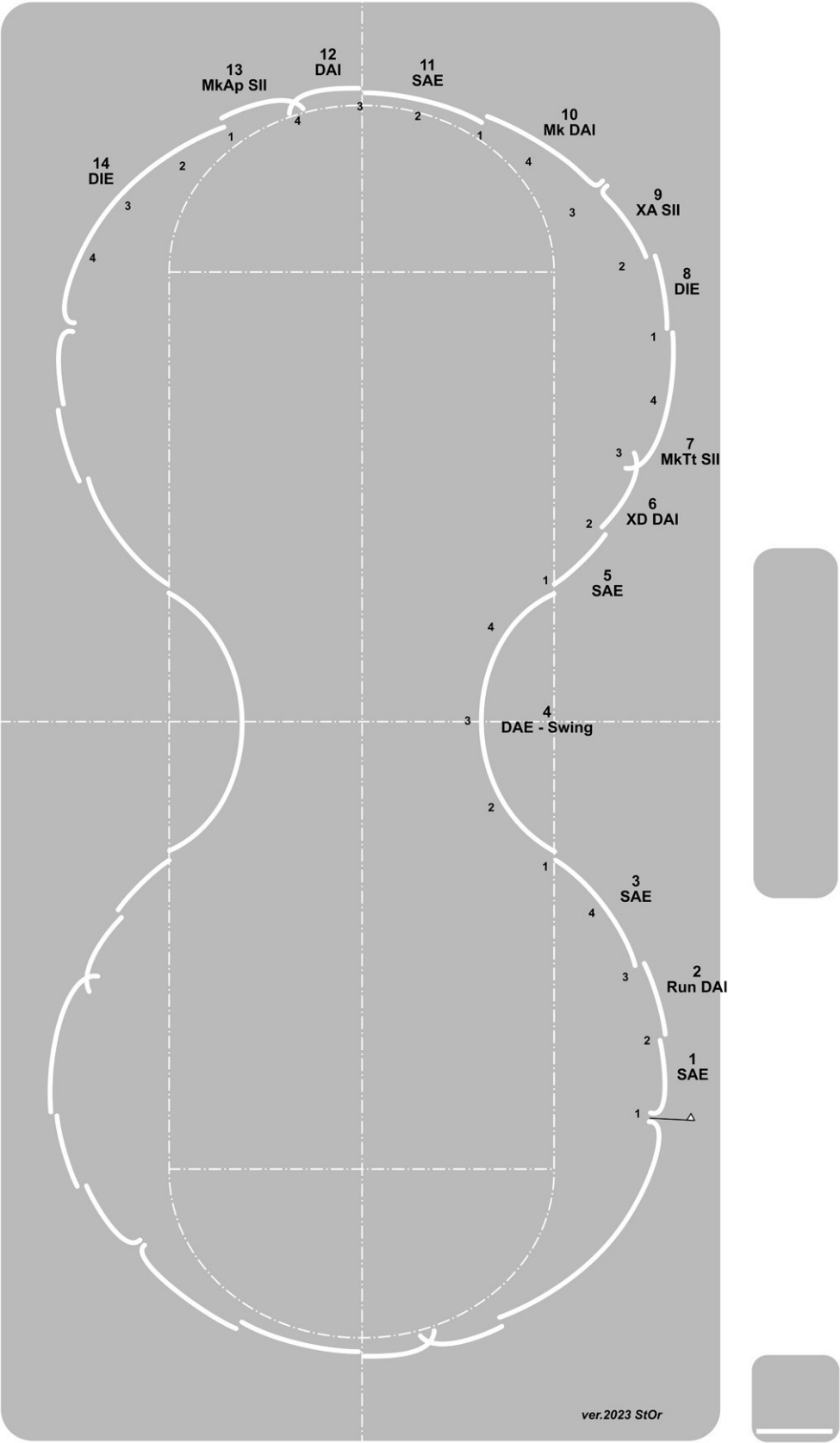
Passo 14 DIE - MK (4 battiti) è una spinta indietro che inizia verso il lato lungo e finisce parallela ad esso; la ripartenza della danza avviene con un mohawk SAE (passo 1 della danza).

Sezione 1

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

Lista dei passi – Southland Swing Solo dance

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



KINDER VALZER (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

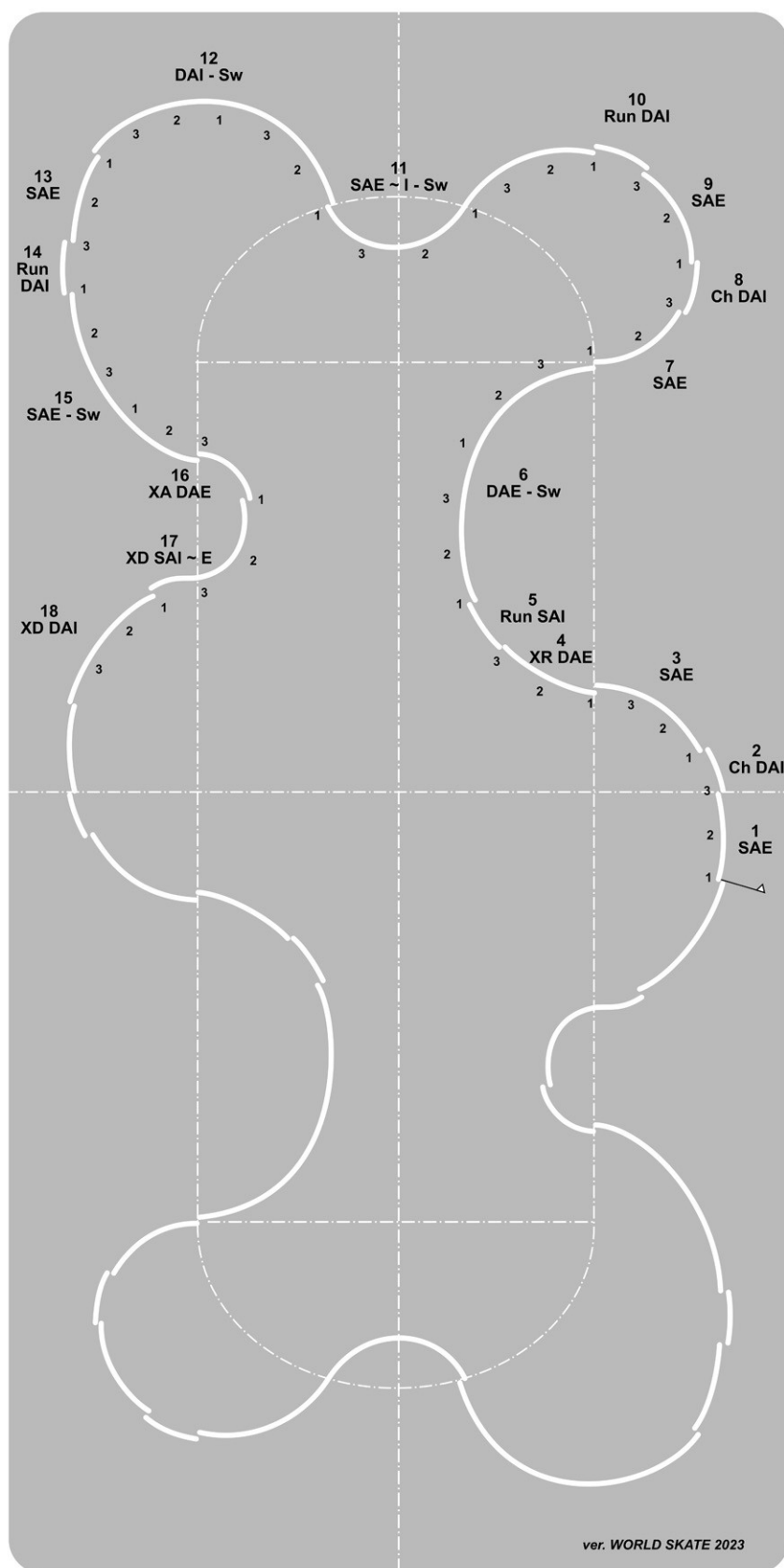
Passo 16 XA DAE (1 battito) è un incrociato avanti eseguito mantenendo la gamba libera chiusa e vicina al piede portante, seguito dal **Passo 17 XD SAI ~ E** (2+1: 3 battiti totali) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera con due battiti sul filo interno (SAI) e un cambio il filo in esterno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

Sezione 1

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

Lista dei passi – Kinder Waltz Solo dance

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



WERNER TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

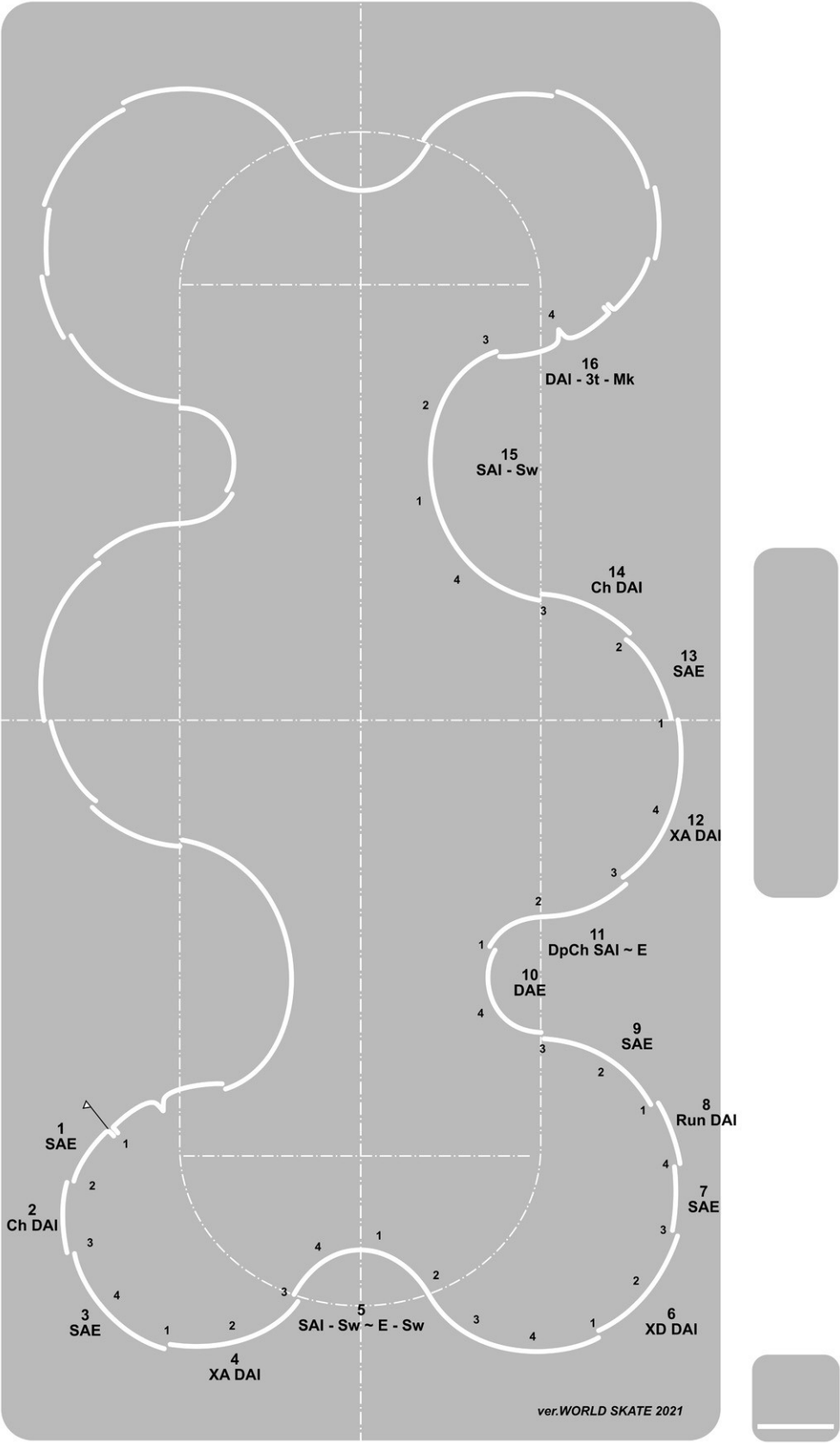
Passo 16 DAI - Tre (1+1, tot 2 battiti) è un open stroke sul filo interno per un battito e un Tre sul secondo concludendosi su un filo DIE.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Werner Tango Solo dance

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



SWING FOXTROT (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

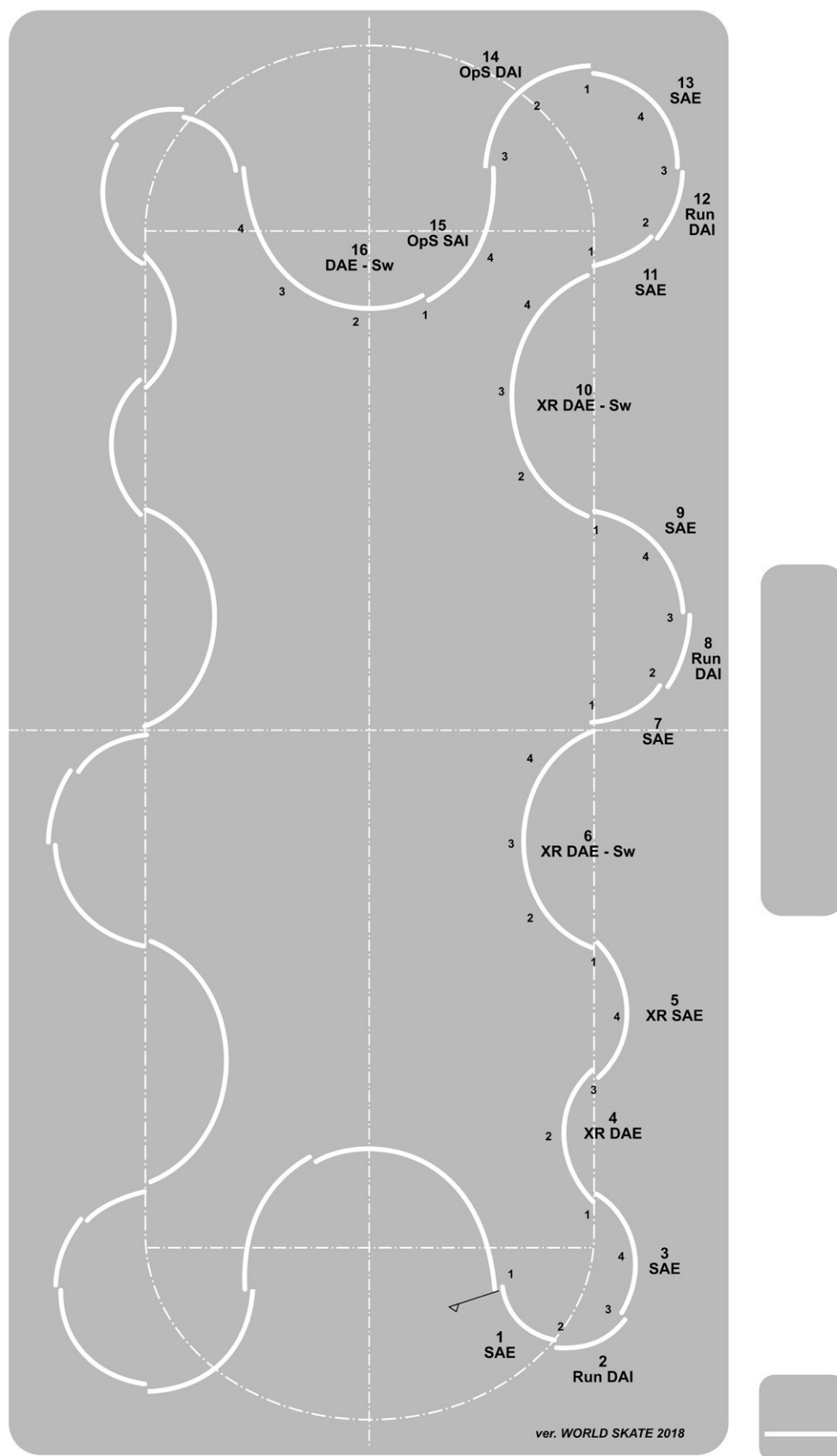
Passo 16 DAE - Swing (2+2 battiti), una spinta DAE con oscillazione della gamba libera avanti sul 3^o battito; l'appoggio avviene prima dell'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Swing Foxtrot Solo dance

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



CASINO TANGO (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

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

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

Key points – Casino Tango Solo dance nazionale

Sezione 1

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

3. **Passo 10 XCh DAI** (1 battito)

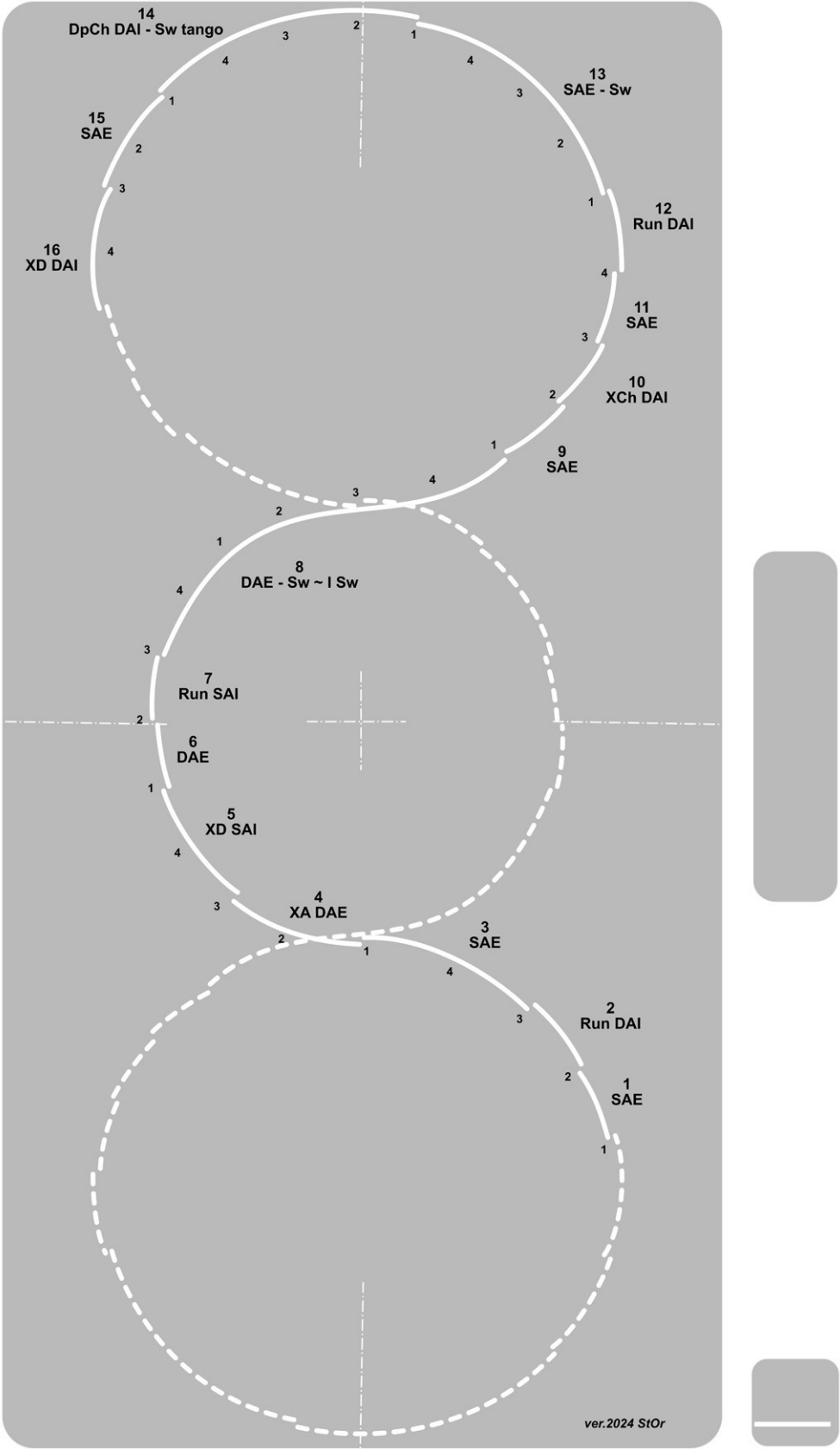
- Corretta esecuzione tecnica del cross chasse con chiusura dei piedi paralleli e senza cambiare l'inclinazione del corpo.

4. **Passo 14 DpCh DAI – Sw “Tango”** (2+2 battiti)

- Corretta tecnica del dropped chasse rispettando la linea di curvatura del passo precedente senza cambiare l'inclinazione del corpo.
- Corretta esecuzione dello “Swing Tango” all'indietro con leggera flessione della gamba libera quando viene passata dietro e con distensione e piegamento della gamba portante.

Lista dei passi – Casino Tango Solo dance nazionale

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



LITTLE WALTZ (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

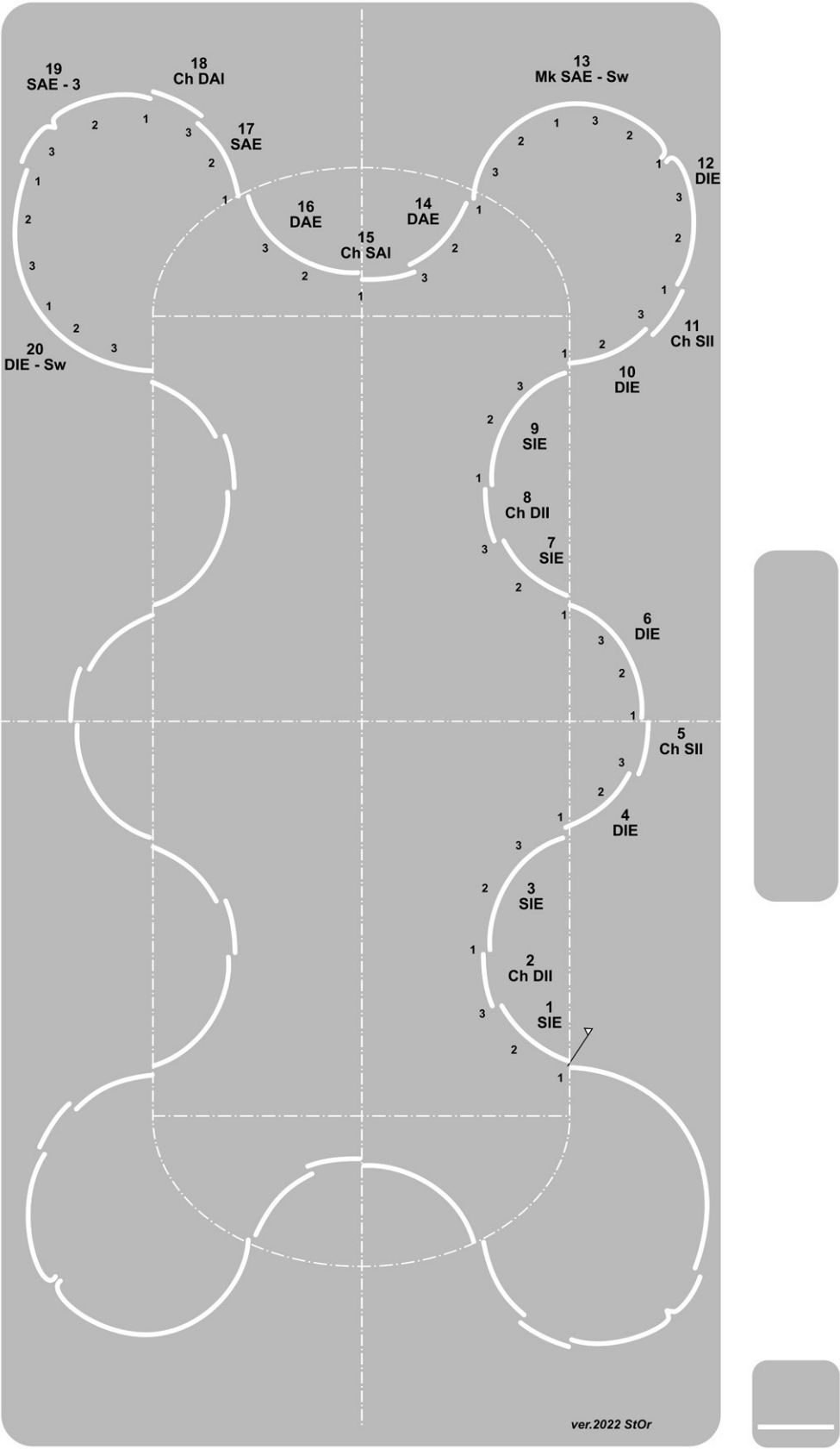
Passo 19 SAE - Tre (3 battiti) una spinta con un Tre sul 3° battito; il passo inizia da parallelo al lato corto della barriera ed entrando in fase di curvatura con il Tre, si conclude contro il lato lungo della barriera.

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

Sezione 1

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

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



LA VISTA CHA CHA (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

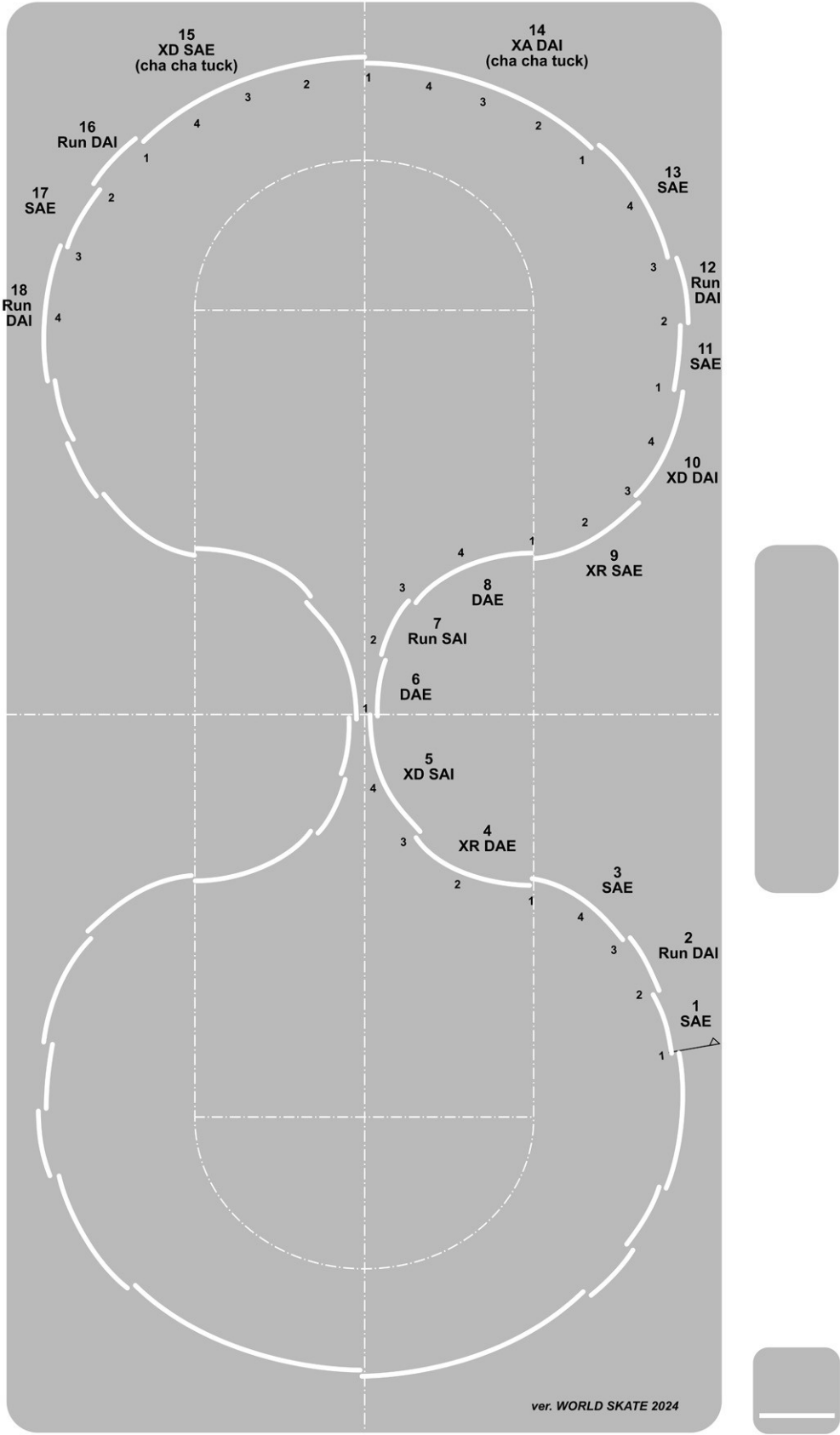
Passi 16 DAI run (1 battito), **Passo 17 SAE** (1 battito) e **Passo 18 DAI** run(2 battiti) sono tre passi conclusivi della danza.

Sezione 1

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

Lista dei passi – La Vista Cha Cha Solo dance

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



FLORINDA TANGO (Solo dance nazionale)

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

La danza inizia parallela al lato lungo.

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

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

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

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

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

Passo 11 run SII (1 battito), **passo 12 MkCs DAI** (1 battito) è un mohawk chiuso che si conclude con la gamba libera in avanti e al termine della mohawk il piede sinistro viene richiamato in posizione "and".

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

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

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

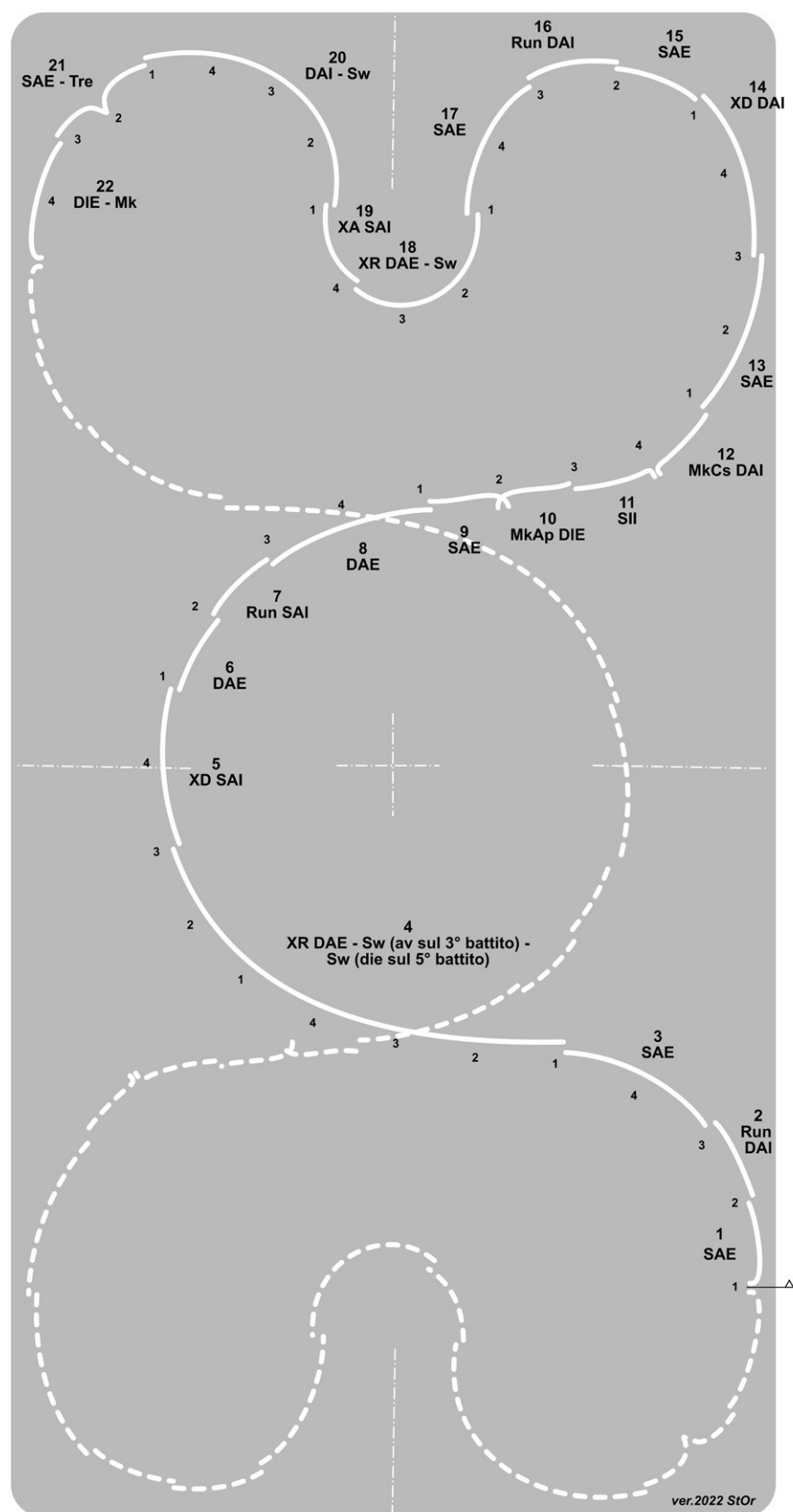
Passo 20 DAI - SW (2+2: totali 4 battiti) è un open stroke, seguito da uno swing sul filo interno con passaggio della gamba libera da dietro in avanti sul 3° battito, questo passo inizia parallelo all'asse longitudinale e finisce parallelo al lato corto.

Passo 21 SAE - Tre (1+1: 2 battiti) è una spinta, seguita da un Tre eseguito sul 2° battito eseguito in prossimità dell'angolo della pista; il **passo 22 DIE - MK** (2 battiti) l'ultimo passo della danza è una spinta indietro esterna seguita da un mohawk per riprendere l'inizio della danza, il mohawk viene preparato portando il piede sinistro dietro al tacco del piede portante destro, deve finire parallela al lato lungo.

Sezione 1

1. **Passo 10 MkAp DIE** (1 battito) mohawk aperto: correttezza tecnica esecutiva del mohawk aperto eseguito ponendo il tacco del pattino libero nell'incavo del pattino portante; filo rispettato (senza deviazioni da esso) e inclinazione del corpo corretta.
2. **Passo 12 MkCs DAI** mohawk chiuso: correttezza tecnica esecutiva del mohawk chiuso posizionando il piede che da libero diventa portante esternamente al pattino portante; al termine del mohawk il piede sinistro dopo aver concluso il movimento in avanti, viene richiamato in posizione "and"; filo rispettato (senza deviazioni da esso) e inclinazione del corpo corretta.
3. **Passo 18 XR DAE - Sw** (2+1 battiti) attenzione alla corretta esecuzione tecnica del del cross-roll, al tempo, allo swing avanti al 3° battito;
Passo 19 XA SAI (1 battito) corretta esecuzione dell'incrociato avanti a piedi stretti e paralleli, filo corretto dopo l'appoggio.
4. **Passo 21 SAE - Tre** (1+1 battiti) attenzione alla corretta esecuzione del Tre sul 2°battito, al filo corretto in entrata/uscita dal Tre e all'inclinazione del corpo adeguata.

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



ver.2022 StOr

ROCKER FOXTROT (Solo dance nazionale)

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

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

I **passi dall'1 al 4**, disegnano un lobo che inizialmente si apre verso la barriera del lato lungo e successivamente si porta parallelo ad essa. Essi consistono in **passo 1 SAE** (1 battito) una spinta, **passo 2 XCh DAI** (1 battito) un Cross chassè, **passo 3 SAE** (1 battito) una spinta seguita dal **passo 4 DAI** (1 battito) un progressivo.

Il **passo 5** è una spinta **SAE - Sw Rocker** ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$: 4 battiti totali); tali passi sono diretti inizialmente verso il centro pista poi si distribuiscono parallelamente all'asse longitudinale ed infine verso la barriera del lato lungo.

1. Il Rocker (sul secondo battito del passo 5), preceduto da uno Swing della gamba libera destra in avanti che ne agevola l'esecuzione, dovrebbe essere eseguito solo dopo che il piede libero ha oltrepassato il suo piede portante.
2. Al termine del Rocker, si effettua un morbido piegamento del ginocchio portante; il movimento della gamba libera sul battito tre e quattro del passo 5 è di libera interpretazione.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sezione 1

1. Passo 5 SAE Sw- Rocker ($\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 3$ battiti) e passo 6 DIE (2 battiti)

Passo 5 SAE – Sw - Rk:

- Proprietà tecnica esecutiva dello **stroke** (non un dropped chasse) **Swing-Rocker** (sul battito 2) con cuspide evidente e fili esterni ben marcati prima e dopo il rocker (puntando contro il centro della pista). Il Rocker deve essere preceduto da uno Swing avanti della gamba libera.
- Corretta tempistica del Rocker sul battito 2.

Passo 6 DIE:

- proprietà tecnica esecutiva della spinta che dovrebbe iniziare dalla posizione "and" su un filo esterno indietro (non piatto);

2. Passo 8 XRoll SAE (2 battiti):

- proprietà tecnica esecutiva del cross roll.
- attenzione al cambio d'inclinazione che dovrebbe essere evidente.

3. Passo 11 SAE (2 battiti) e Passo 12 Mk chiuso DIE (2 battiti):

Passo 11 SAE :

- Corretta tecnica esecutiva della spinta SAE che dovrebbe partire dalla posizione "and" (piedi paralleli), non aperti;

Passo 12 Mk chiuso DIE

- corretta tecnica esecutiva del Mk chiuso con piedi vicini, eseguito su un chiaro filo esterno;

4. Passo 13 XF SII (2 battiti) e passo 14 Mk DAI (2 battiti):

Passo 13 XF SII:

- Proprietà tecnica esecutiva dell'incrociato avanti a piedi chiusi e paralleli;
- Attenzione al mantenimento del filo sinistro indietro interno (senza variazioni di filo passando in esterno o appiattimento).

Passo 14 Mk DAI:

- Proprietà tecnica esecutiva del Mk DAI con piedi vicini durante l'appoggio sulla pista (non larghi);
- Attenzione al filo interno mantenuto per 2 battiti (non piatto e senza cambiare filo in esterno).

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	XCh DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	SAE - Sw - Rk	½+½+3
6	DIE	2
7	Mk SAE *	4
8	XR DAE	2
9	Run SAI	2
10	DAE	2
11	SAE	2
12	MkCs DIE	2
13	XA SII	2
14	Mk DAI	2
* Il movimento della gamba libera è opzionale		

