



ARTISTICO MANUALE DANZE 2022

SIRI Scuola Italiana Roller International

SOMMARIO

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

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

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

SENIORES	6
-----------------------	----------

STARLIGHT VALZER (Coppia)	6
---------------------------------	---

JUNIORES	12
-----------------------	-----------

VIENNESE VALZER (Coppia)	12
--------------------------------	----

JEUNESSE	17
-----------------------	-----------

KEATS FOXTROT (Coppia)	17
------------------------------	----

BACHATA (Coppia)	21
------------------------	----

CADETTI	26
----------------------	-----------

TUDOR VALZER (Coppia)	26
-----------------------------	----

PRINCETON POLCA (Coppia)	30
--------------------------------	----

ALLIEVI	33
----------------------	-----------

MANHATTAN BLUES (Coppia)	33
--------------------------------	----

WERNER TANGO (Coppia)	36
-----------------------------	----

ESORDIENTI	40
-------------------------	-----------

DENVER SHUFFLE (Coppia)	40
-------------------------------	----

LA VISTA CHA CHA CHA (Coppia)	43
-------------------------------------	----

CATEGORIE NAZIONALI	46
----------------------------------	-----------

NAZIONALE "D"	46
----------------------------	-----------

ASSOCIATIONA VALZER (Coppia)	46
------------------------------------	----

IMPERIAL TANGO (Coppia)	51
-------------------------------	----

NAZIONALE "C"	55
----------------------------	-----------

KEATS FOXTROT (Coppia)	55
------------------------------	----

SIESTA TANGO (Coppia)	59
-----------------------------	----

NAZIONALE "B"	62
----------------------------	-----------

TUDOR VALZER (Coppia)	62
-----------------------------	----

WERNER TANGO (Coppia)	66
-----------------------------	----

NAZIONALE "A"	70
----------------------------	-----------

TWELVE STEPS (Coppia)	70
-----------------------------	----

CANASTA TANGO (Coppia)	73
------------------------------	----

ALLIEVI REGIONALI	76
--------------------------------	-----------

SKATERS MARCH (Coppia)	76
------------------------------	----

ESORDIENTI REGIONALI	79
-----------------------------------	-----------

STRIGHT VALZER (Coppia)	79
-------------------------------	----

SOLO DANCE	82
-------------------------	-----------

CATEGORIE INTERNAZIONALI	82
---------------------------------------	-----------

SENIORES	82
-----------------------	-----------

RYTHM ROLL (Solo dance)	82
-------------------------------	----

JUNIORES	86
-----------------------	-----------

ROCKER FOXTROT (Solo dance)	86
-----------------------------------	----

JEUNESSE	89
-----------------------	-----------

BACHATA (Solo dance)	89
----------------------------	----

ASSOCIATION VALZER (Solo dance)	93
CADETTI	97
TUDOR VALZER (Solo dance).....	97
IMPERIAL TANGO (Solo dance)	100
ALLIEVI	103
MANHATTAN BLUES (Solo dance).....	103
WERNER TANGO (Solo dance)	106
ESORDIENTI	109
DENVER SHUFFLE (Solo dance)	109
LA VISTA CHA CHA (Solo dance).....	112
GIOVANISSIMI	115
CARLOS TANGO (Solo dance)	115
DANZE NAZIONALI.....	118
DIVISIONE NAZIONALE "D"	118
FLORINDA TANGO (Solo dance)	118
ASSOCIATION VALZER (Solo dance)	122
FEDERATION FOXTROT (Solo dance).....	126
DIVISIONE NAZIONALE "C"	130
SIESTA TANGO (Solo dance).....	130
LITTLE VALZER (Solo dance nazionale)	133
KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale)	137
DIVISIONE NAZIONALE "B"	140
WERNER TANGO (Solo dance)	140
SOUTHLAND SWING (Solo dance).....	143
TUDOR VALZER (Solo dance).....	146
DIVISIONE NAZIONALE "A"	149
TWELVE STEPS (Solo dance).....	149
KINDER VALZER (Solo dance)	152
CANASTA TANGO (Solo dance)	155
DIVISIONE NAZIONALE ALLIEVI	158
SKATERS MARCH (Solo dance)	158
CITY BLUES (Solo dance)	161
OLYMPIC FOXTROT (Solo dance).....	164
DIVISIONE NAZIONALE ESORDIENTI	167
STRIGHT VALZER (Solo dance).....	167
SOCIETY (Solo dance)	170
COUNTRY POLCA (Solo dance)	173

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 **Destro Avanti Esterno**)
- I passi composti da più movimenti sono separati da un trattino (Es. **DAE – TRE**)

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

		Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
		Esterno (E) [Outside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
	Boccola (Lp) [Loop]	Interno (I) [Inside]	Avanti (A) [Forward]
			Dietro (D) [Backward]
Prese	Foxtrot (Aperta)	(In direzione del braccio proteso)	Regolare
		(In direzione del braccio flesso)	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

STARLIGHT VALZER (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	148 battiti al minuto
Posizioni:	Chiusa, Tango parziale, Aperta, Promenade , Kilian, Tandem
Schema:	Obbligato

La posizione Chiusa (Valzer) che viene mantenuta fino al passo 15

Passo 1 SAE per l'uomo e **DIE** (2 battiti ciascuno), sono spinte (stroke) su fili esterni per entrambi i partner; **Passo 2 Ch DAI** per l'uomo e **Ch SII** per la donna (1 battito ciascuno). **Passo 3 SAE** per l'uomo e **DIE per la donna** (3 battiti ciascuno) sono spinte per entrambi. Essi dovranno essere diretti inizialmente verso la barriera del lato lungo, diventano paralleli a questa e poi verso l'asse longitudinale

Passo 4 DAE per l'uomo e **SIE** per la donna (2 battiti ciascuno), sono spinte (stroke) su fili esterni per entrambi i partner; **Passo 5 Ch SAI** per l'uomo e **Ch DII** per la donna (1 battito ciascuno) sono chasse per entrambi e **Passo 6 DAE** per l'uomo e **SIE** per la donna (3 battiti ciascuno) sono spinte per entrambi. Essi dovranno essere diretti inizialmente verso l'asse longitudinale, diventano paralleli a questo poi verso la barriera del lato lungo.

Passo 7 SAE per l'uomo e **DIE** (2 battiti ciascuno), sono spinte (stroke) su fili esterni per entrambi i partner; **Passo 8 Ch DAI** per l'uomo e **Ch SII** per la donna (1 battito ciascuno).

Passo 9 è un **SAE ~ I** per l'uomo e un **DIE ~ I** per la donna (3+3 battiti) sono spinte con un evidente cambio filo in interno e un cambio di inclinazione della linea del corpo sul 4° battito del passo; esso è diviso come segue:

- tre battiti sul filo esterno che iniziano ad allontanarsi dalla barriera del lato lungo per portarsi verso l'asse longitudinale;
- tre battiti sul filo interno; esso presenta un con cambio filo sul battito quattro .

I pattinatori possono dare una personale interpretazione al movimento della gamba libera.

Il passo 10 DAE per l'uomo e un **SIE** per la donna (3+3 battiti) è una spinta sul filo esterno caratterizzata da uno swing della gamba libera (all'avanti per l'uomo e indietro per la donna) sul 4° battito. Il passo inizia parallelo all'asse longitudinale e punta verso la barriera del lato lungo.

Passo 11 DIE per la donna una spinta (3 battiti), per l'uomo un **SAE - Tre** (2+1 battiti) è una spinta in cui il Tre è eseguito sul 3° battito del passo.

Passo 12 Mk SAE - Tre per la donna un Mohawk seguito da in Tre sul terzo battito del passo; per l'uomo un **DIE** è una spinta (3 battiti).

La sequenza dei **passi 13 e 14** ripete gli stessi passi 11 e 12.

Passo 15 DIE (3 battiti) è una spinta per la donna, un **Mohawk SAE -Tre** (2+ 1 battiti) per l'uomo in cui il Tre è eseguito sul terzo battito del passo.

Passo 16 è così composto: **16a DIE** (2 battiti) per l'uomo è una spinta seguita dal **16b SII** (1 battito) un run e **passo 16 Mk SAE** (3 battiti) per la donna. Tali passi danno inizio ad un arco di curvatura che si allontana dall'asse longitudinale con la coppia in posizione di Tango parziale

Il passo 17 MK chiuso DIE (6 battiti) per la donna è un Mohawk chiuso con il movimento della gamba libera dopo il Mk chiuso (sul 1° battito) e una spinta **DIE** per l'uomo; la coppia assume la posizione Foxtrot. I movimenti delle gambe libere sono opzionali durante i successivi 5 battiti. Il passo inizia a curvare per allontanarsi dall'asse longitudinale, diventa parallelo a esso e finisce verso di esso.

Passo 18 Cw SAI (3 battiti): un **Choctaw SAI** per i partner, il quale inizia parallelo all'asse longitudinale e va in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 19 DAI (3 battiti) è per l'uomo un open stroke mentre **19a DAI**, un open stroke (2 battiti) per la donna seguito dal passo **19b MkAp SII** (1 battito) un Mohawk aperto. Con il Mohawk aperto della donna, la coppia assume la posizione Chiusa.

Passo 20 SAE Sw (3+3 battiti) per l'uomo e un **DIE Sw** (3+3 battiti) per la donna ,sono spinte seguite da uno swing all'unisono sul 4° battito (in avanti per l'uomo e indietro per la donna); esso inizia parallelo al lato lungo della barriera e termina verso l'asse longitudinale in posizione Valzer.

Passo 21 DAE (2 battiti) per l'uomo è una spinta mentre per la donna consiste in un **Cw SAI** (2 battiti), eseguito con la coppia in posizione Promenade.

Passo 22 Ch SAI (1 battito) uno chassè per l'uomo e **passo 22 MkAp DII** (1 battito) un mohawk aperto per la donna dove la coppia assume la posizione Valzer . La direzione è verso l'asse longitudinale e diventa parallela allo stesso.

Passo 23 DAE (3 battiti) una spinta per l'uomo e per la donna **passo 23a SIE** (1 battito) una spinta e **passo 23b XA DII** (2 battiti) un incrociato avanti sul filo sinistro indietro interno; il passo 23 inizia in posizione Valzer per entrambi e durante l'incrociato avanti della donna, l'uomo sposta la donna al suo fianco destro per assumere la posizione Tango parziale in preparazione al passo successivo.

Passo 24 Mk SAI (3 battiti) la donna, lasciando la presa della mano sinistra dell'uomo (unita alla sua mano destra) e offrendogli il dorso, ruota verso sinistra per eseguire un mohawk SAI.

Passo 24 XS SAI (3 battiti) per l'uomo è un cross stroke in cui la coppia assume la posizione Kilian.

Passo 25 CwCs DIE - SW (3+3 battiti) è un choctaw chiuso eseguito in posizione Kilian seguito da uno swing indietro della gamba libera sul 4° battito per entrambi i pattinatori durante il quale la coppia trasla in posizione Tandem.

Passo 26 Mk SAE (2 battiti) è un mohawk seguito dal **passo 27 Ch DAI** (1 battito) uno chasse e **Passo 28 SAE** (3 battiti) una spinta per entrambi che inizia ad allontanarsi dal lato lungo della barriera mantenendo la posizione Kilian.

Passo 29 XS DAI - Rk (3+3 battiti) per entrambi è un cross stroke seguito da un Rocker sul 4° battito. I movimenti delle gambe libere sono opzionali prima e dopo il Rocker.

Passo 30 DpCh SIE (3 battiti) è un dropped chasse con la gamba libera dietro e **Passo 31 XS DII** (2 battiti) è un cross stroke per entrambi in posizione Kilian.

Passo 32 Wd SIE (1 battito) è un wide step per entrambi in posizione Kilian.

Passo 33 XS DII - Ct (3 + 3 battiti) per entrambi, è un cross stroke seguito da una contro volta (sul 4° battito del passo) in posizione Kilian. I movimenti delle gambe libere dopo la contro volta sono opzionali.

Passo 34a SAE (3 battiti) per l'uomo è una spinta in posizione Kilian seguita dal **passo 34b DpCh DAI** (3 battiti) un dropped chasse in posizione Valzer; la donna pattina il **Passo 34 SAE-Tre** (3+3 battiti) una spinta in posizione Kilian di 3 battiti e un Tre sul 4° battito in posizione Valzer. Il movimento della gamba libera durante il Tre è opzionale.

SEZIONE 1:

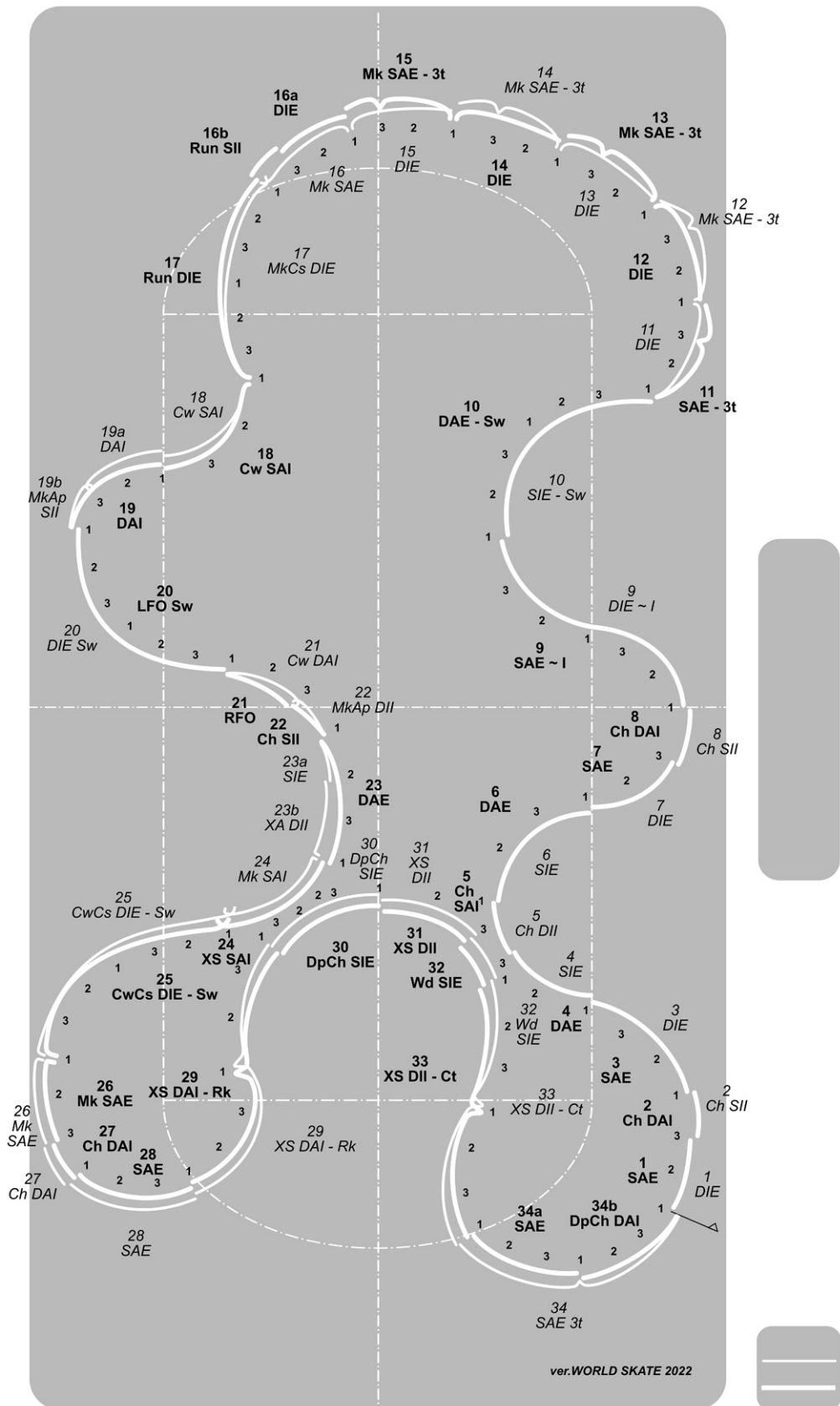
1. **Passo 11 SAE - Tre** (uomo) in posizione Valzer: corretta esecuzione tecnica dei Tre e attenzione a: tempismo (Tre girato al 3° battito); piedi vicini durante il Tre (non larghi); esecuzione simultanea tra il Tre dell'uomo e la spinta DIE della donna (non il Tre dell'uomo eseguito durante il Mk SAE della donna); velocità, fluidità, cadenza e unisono.
Passo 12 SAE - Tre (donna) in posizione Valzer: corretta esecuzione tecnica del Tre e attenzione a: tempismo (Tre girato al 3°battito); piedi vicini durante il Tre (non larghi); esecuzione simultanea tra il Tre della donna e la spinta DIE dell'uomo (non il Tre della donna durante il Mk SAE dell'uomo); velocità, fluidità, cadenza e unisono.
2. **Passo 13 SAE - Tre** (uomo): vedi Kp 1: Passo 11; **Passo 14 SAE - Tre** (woman) vedi Kp 1: Passo 12.
3. **Passo 17 MkCs DIE** (donna) e **Passo 17 DIE** (uomo) spinta ,6 battiti ciascuno: CIMk per la donna: corretta esecuzione tecnica del posizionamento del piede libero (non largo); CIMk per la donna sul filo esterno prima e dopo (non piatto); spinta DIE per l'uomo: attenzione al filo esterno (6 battiti per la coppia, non 5 battiti in esterno e 1 in interno) senza deviazione di filo; attenzione alla corretta linea del corpo della coppia e all'unisono.
4. **Passo 19b MkAp SII** per la donna (1 battito), attenzione a: corretta esecuzione tecnica del mohawk aperto e al posizionamento del tallone della gamba libera all'interno del collo del piede pattinante (non largo o tacco-tacco); filo interno prima e dopo il MK aperto (non filo esterno); il tempo corretto del Mk aperto con l'esecuzione in un battito (non in 2 battiti).

SEZIONE 2:

1. **Step 22 MkAp DII** per la donna (1 battito); attenzione a: corretta esecuzione tecnica del mohawk aperto e al posizionamento del tallone della gamba libera al collo del piede pattinante (non largo o tacco-tacco); filo interno prima e dopo il MK aperto (non filo esterno); tempismo corretto del Mk aperto con esecuzione in un battito (non in 2 battiti).
2. **Step 25 CwCs DIE** per entrambi (3 battiti): attenzione a: corretta esecuzione tecnica del posizionamento del piede libero rispetto al piede pattinante (non largo) e della gamba libera in avanti alla fine del passo; tempismo corretto del CwCs sul primo battito del passo; all'unisono dei pattinatori.
3. **Step 29 Rk DAI** per entrambi (3 battiti): attenzione a: corretta esecuzione tecnica del rocker con arco di entrata e di uscita; filo interno corretto (non esterno) prima e dopo il Rk; tempismo corretto (sul 4°battito del passo); fluidità delle rotazioni (non saltate), vicinanza della coppia e unisono dei pattinatori durante la rotazione.
4. **Step 33 Ct DII** per entrambi (3 battiti) attenzione a: corretta esecuzione tecnica della Contro volta con arco di entrata e di uscita; filo corretto (non esterno) prima e dopo la Contro volta; tempismo corretto della Contro volta (sul 4° battito rispetto a tutto il passo 33); fluidità delle rotazioni (non saltate) e unisono dei pattinatori durante la rotazione.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Valzer	1	DIE		2		SAE
	2	Ch SII		1		Ch DAI
	3	DIE		3		SAE
	4	SIE		2		DAE
	5	Ch DII		1		Ch SAI
	6	SIE		3		DAE
	7	DIE		2		SAE
	8	Ch SII		1		Ch DAI
	9	DIE/I *		3+3		SAE/I *
	10	SIE-Sw		3+3		DAE - Sw
	11	DIE	3		2+1	SAE - 3
	12	Mk SAE-	2+1		3	DIE
	13	DIE		3	2+1	Mk SAE - 3
	14	Mk SAE-	2+1	3		DIE
	15	DIE	3		2+1	Mk SAE - 3
Tango parziale	16a	Mk SAE	3		2	DIE
	16b				1	Run SII
	17	Mk chiuso		6		DIE*
Foxtrot	18	Cw SAI		3		Cw SAI
	19a	DAI	2		3	DAI
Valzer	19b	Mk aperto SII	1			
	20	DIE - Sw		6		SAE - Sw
2ª SEZIONE						
Promenade	21	Cw SAI		2		DAE
Valzer	22	Mk aperto DII		1		Ch SAI
	23a	SIE	1		3	DAE
Tango parziale	23b	XA DII	2			
Kilian	24	Mk SAI		3		XS SAI
da Kilian a Tandem	25	CwCs DIE -Sw		3+3		CwCs DIE- Sw
Kilian	26	Mk SAE		2		Mk SAE
	27	Ch DAI		1		Ch DAI
	28	SAE		3		SAE
	29	XS DAI Rk*		3+3		XS DAI Rk*
	30	DpCh SIE		3		DpCh SIE
	31	XS DII		2		XS DII
	32	Wd SIE		1		Wd SIE
	33	XS DII -C†*		3		XS DII - C†*
	34a	SAE - 3†*	3+3		3	SAE
Valzer	34b			3	DpCh DAI	

* Il movimento della gamba libera è opzionale



VIENNESE VALZER (Coppia)

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

Il Valzer Viennese è danzato con un buon ritmo e fili profondi. E' una danza cadenzata e aggraziata. Buon unisono del movimento del corpo con gioco di gambe chiaro e transizioni fluide. I movimenti delle gambe libere, se non menzionati, sono di interpretazione opzionale.

La danza inizia in posizione Valzer o leggermente affiancata (Tango parziale).

Passi 1 SAE per l'uomo, **DIE** per la donna (1 battito) sono spinte, **passo 2 run DAI** per l'uomo e **run SII** per la donna (1 battito) sono progressivi, **passo 3 SAE** per l'uomo e **DIE** per la donna (3 battiti) sono spinte e formano un lobo che punta verso il lato lungo della barriera e finisce verso l'asse longitudinale. La posizione dei pattinatori può essere Valzer o Tango parziale, a libera scelta dei pattinatori, ai fini di una miglior interpretazione con adeguate variazioni che non dovrebbero interferire con la richiesta dei fili corretti richiesti.

Passo XA DAE 4 (1 battito) per l'uomo e un **XD SIE** (1 battito) per la donna in cui la coppia assume la posizione Tango.

Passo 5 XD SAI ~ E (2+1 battiti) per l'uomo e **XA DII ~ E** (2+1 battiti) per la donna. Questo passo è un incrociato dietro per l'uomo e avanti per la donna, eseguito in posizione Tango. Il cambio filo, effettuato con il piede libero che passa vicino e parallelo a quello portante, deve essere sul terzo battito. La posizione trasla da Tango parziale a Valzer durante il cambio di filo.

Passo 6 XD DAI (3 battiti) per l'uomo e **XA SII** (3 battiti) per la donna, sono incrociati in cui i partner assumono la posizione Tango Parziale reverse.

Passo 7 SAE - Tre (2+1 battiti) per l'uomo è una spinta seguita da un Tre sul 3° battito, per la donna **DIE** (3 battiti) è una spinta. La posizione fluisce da Tango parziale reverse a Valzer al termine del Tre dell'uomo.

Il passo 8 DIE ~ I per l'uomo (di 2 + 1 battiti) è una spinta e un **Mk SAE ~ I** (2+1 battiti) per la donna. La donna durante il passo deve fare attenzione a seguire il tracciato del partner, mantenendo ancora la posizione Valzer. L'ultimo battito del passo 8 prevede per entrambi un leggero cambio filo accentuato da un cambio di inclinazione per preparare il passo seguente (passo 9); la donna scorre parallelamente al tracciato dell'uomo. Il passo è parallelo all'asse longitudinale.

Passo 9 Mk SAI (3 battiti) per l'uomo, un **DAE** (3 battiti) per la donna è una spinta con la quale si affianca all'uomo assumendo momentaneamente la posizione Foxtrot con le spalle parallele al tracciato. La traiettoria del passo va inizialmente all'asse corto e finisce contro il lato lungo della barriera.

Il passo 10 CwCs DIE (2 battiti) per l'uomo è un Choctaw chiuso mentre per la donna è una spinta **SAE** (2 battiti), i partner incrociano il loro tracciato e assumono la posizione Tango parziale. La direzione è perpendicolare al lato lungo della barriera.

Passo 11 XA SII (1 battito) per l'uomo e un **MkAp DIE** (1 battito) un mohawk aperto per la donna. Dopo il Mohawk, la donna esegue il **Passo 12 SII** (3 battiti) in cui il piede sinistro che da libero diventa portante è appoggiato sulla pista a lato e leggermente più indietro rispetto al piede destro mentre l'uomo pattina un **DAI** (3 battiti). I partner, al termine, assumono la posizione Valzer.

Passo 13 SAE per l'uomo e un **DIE** per la donna sono spinte (3 battiti). La direzione è inizialmente parallela all'asse lungo, poi si allontana dal lato lungo della barriera e finisce quasi contro il centro pista.

Passo 14 un **XRoll DAE - Tre** (2+1 battiti) per l'uomo è un cross roll seguito da un Tre sul 3° battito e **XRoll SIE** (3 battiti) per la donna. La direzione del passo è verso l'asse longitudinale per porsi parallelo a questo. I partner traslano dalla posizione Valzer alla Tango affiancandosi.

Passo 15 SIE (3 battiti) per l'uomo è una spinta e un **Mohawk DAE** per la donna che inizia da parallelo all'asse longitudinale e finisce quasi contro il lato lungo della barriera.

Passi: 16 DIE uomo / **SAE** donna (1 battito) sono spinte, **passo 17 SII** uomo/ **DAI** donna (1 battito) sono progressivi, **passo 18 DIE** uomo / **SAE** donna (3 battiti) sono spinte; rappresentano una sequenza di passi in direzione del lato lungo della barriera che finisce allontanandosi da essa per puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 19 XD SIE per l'uomo (1 battito) e **XA DAE** (1 battito) per la donna, sono incrociati in cui la coppia assume la posizione Esterna.

Passo 20 XA DII ~ E (2+1 battiti) per l'uomo e **XD SAI ~ E** per la donna. Questo passo inizia con un incrociato avanti per l'uomo e indietro per la donna in posizione Tango. Il cambio di filo è eseguito sul 3° battito e avviene con i piedi liberi che passano vicini e chiusi al piede portante.

Passo 21 XA SII (3 battiti) per l'uomo e **XD DAI** (3 battiti) per la donna, i partner assumono la posizione Tango parziale esterna rovescia. Questo passo è parallelo al lato corto della barriera.

Passo 22 DIE (3 battiti) per l'uomo e **SAE** (3 battiti) per la donna, rispettivamente sono spinte in posizione Valzer. La direzione del passo è quasi parallela all'asse lungo.

Passo 23 un **XRoll SIE** (3 battiti) per l'uomo e **XRoll DAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna, sono rispettivamente cross roll che per l'uomo dura 3 battiti mentre per la donna 2 battiti più un Tre sul 3° battito. La coppia cambia dalla posizione Valzer alla Tango parziale avvicinandosi con il fianco destro. La direzione del passo è verso l'asse longitudinale.

Il passo 24 Mk DAE - Sw (3+3 battiti) per l'uomo è un mohawk seguito da uno swing e **SIE - Sw** (3+3 battiti) per la donna una spinta seguita da uno swing che per entrambi è sul 4° battito in posizione Valzer. Il passo è inizialmente parallelo all'asse lungo e finisce contro al lato lungo della barriera.

NB: Il tempo dei passi dall'1,2,3, 4 e 16,17,18,19 è inusuale perchè aggiunge un tocco caratteristico alla danza e dovrebbe essere aderente a esso. I passi 1 e 2 e 16 e 17 sono di un battito ciascuno seguiti dai passi 3 e 18 rispettivamente di tre battiti ognuno.

Questo tempo dovrebbe essere seguito perché si differenzia dal tipico 1-2-3; 1-2-3 del valzer che è presente in tutto il resto della danza.

Key points – Valzer Viennese coppia

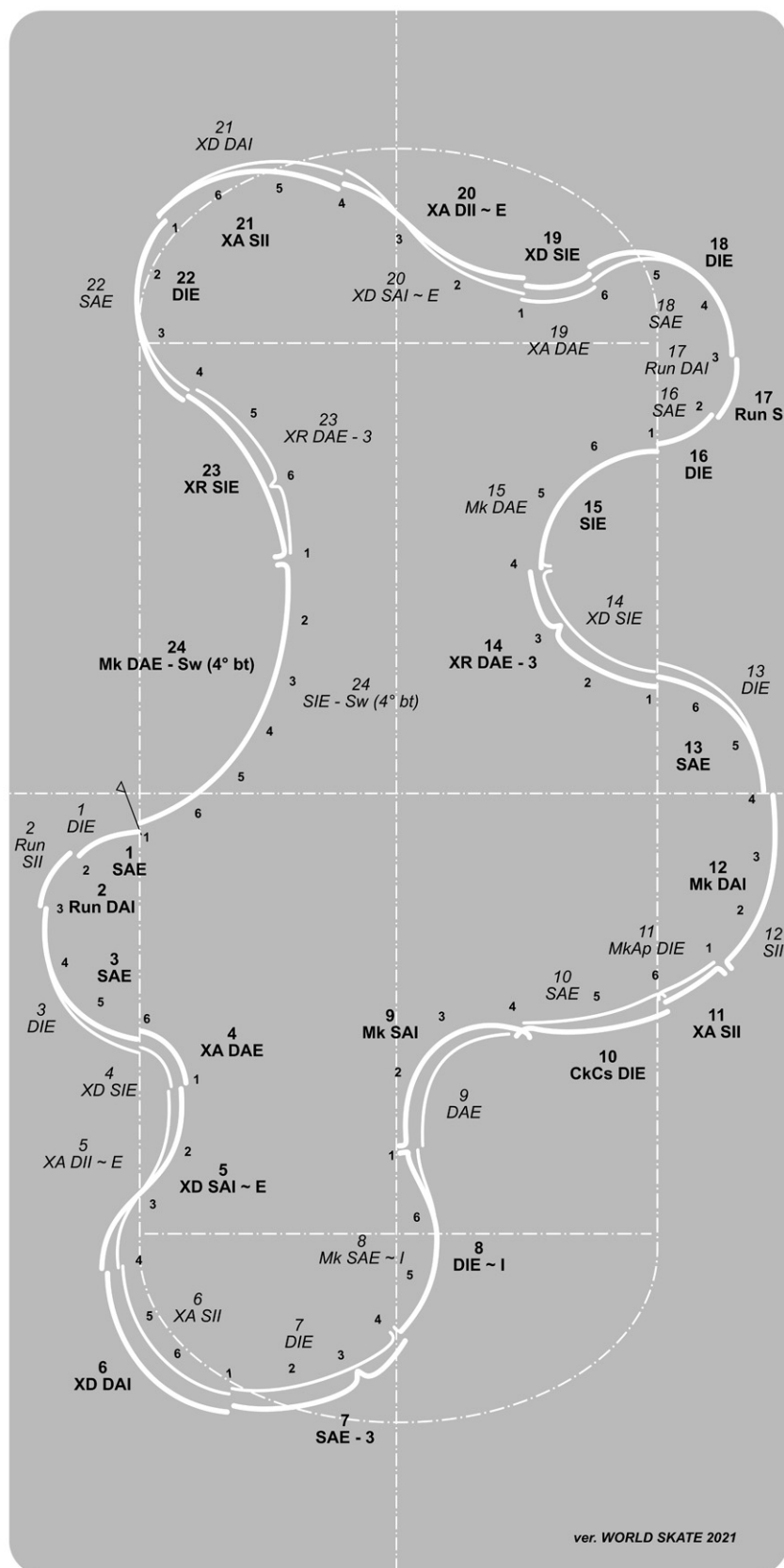
Sezione 1

1. **Passo 4 XA DAE** per l'uomo e un **XD SIE** per la donna (1 battito): proprietà esecutiva degli incroci a piedi stretti e chiusi; i piedi portanti, quando vengono piazzati sulla pista devono assumere immediatamente il filo esterno con adeguato cambio di inclinazione rispetto al passo precedente.
2. **Passo 5 XD SAI ~ E** per l'uomo (2+1 battiti) e **XA DII ~ E** per la donna (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva degli incroci a piedi chiusi e paralleli; chiaro cambio di filo in esterno sul terzo battito con i piedi delle gambe libere che passano chiusi rispetto al piede portante.
3. **Passo 7 SAE - Tre** dell'uomo (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva del Tre con i piedi chiusi, fili corretti prima e dopo il Tre (non saltato) e corretto tempo esecutivo sul terzo battito.
4. **Passo 10 CwCs DIE** (2 battiti) per l'uomo e **11 MkAp DIE** della donna (1 battito): proprietà esecutiva del Choctaw chiuso per l'uomo con i piedi chiusi (non larghi) e immediato filo DIE con gamba libera davanti al termine della rotazione; corretta tecnica esecutiva del mohawk aperto della donna, posizionamento del piede libero all'interno del piede portante e l'immediata presa del filo DIE.

Sezione 2

1. **Passo 14 XR DAE -Tre** (2+1) uomo e **XR SIE per la donna** (3 battiti): corretta tecnica esecutiva del cross roll eseguito con movimento fluido della gamba libera che incrocia il piede pattinante con relativo appoggio in avanti e presa immediata del filo esterno. Corretto cambio di linea (inclinazione) durante il roll di entrambi i pattinatori. Corretta tecnica esecutiva del Tre con adeguato filo prima e dopo la difficoltà (non saltato), rispetto della tempistica del Tre sul terzo battito per l'uomo.
2. **Passo 19 XD SIE** per l'uomo (1 battito) e un **XA DAE** per la donna (1 battito), proprietà tecnica esecutiva degli incroci a piedi stretti e paralleli. I piedi portanti, quando vengono piazzati sulla pista devono assumere immediatamente il filo esterno con adeguato cambio di inclinazione.
3. **Passo 20 XA DII ~ E** (2+1 battiti) per l'uomo e **XD SAI ~ E** (2+1 battiti) per la donna, proprietà tecnica esecutiva degli incroci a piedi stretti e paralleli; chiaro cambio filo in esterno sul terzo battito con il piede libero passa chiuso a quello portante.
4. **Passo 23 XRoll SIE** (3 battiti) per l'uomo e **XRoll DAE - Tre** (2+1 battiti) per la donna: corretta tecnica esecutiva del cross roll eseguito con movimento della gamba libera che incrocia il piede pattinante con relativo appoggio in avanti del piede che diventa pattinante con cambio di linea (inclinazione) di entrambi i pattinatori. Corretta tecnica esecutiva del Tre con adeguato filo prima e dopo la difficoltà (non saltato), corretta la tempistica del Tre sul terzo battito per l'uomo.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Valzer o Tango Parziale	1	DIE		1		SAE
	2	Run SII		1		Run DAI
	3	DIE		3		SAE
Tango	4	XD SIE		1		XA DAE
Tango parziale a Valzer	5	XA DII ~ E		2+1		XD SAI ~ E
Tango Parziale Rovescia	6	XA SII		3		XD DAI
Valzer	7	DIE	3		2 1	SAE – Tre
	8	Mk SAE ~ I		2 + 1		DIE ~ I
Foxtrot	9	DAE		3		Mk SAI
Tango Parziale	10	SAE		2		CwCs DIE
	11	MkAp DIE		1		XA SII
Valzer	12	SII		3		Mk DAI
2ª SEZIONE						
	13	DIE		3		SAE
Tango	14	XR SIE	3		2+1	XR DAE - Tre
Valzer	15	Mk DAE		3		SIE
Valzer o Tango Parziale	16	Run SAE		1		DIE
	17	Run DAI		1		Run SII
	18	SAE		3		DIE
Tango	19	XA DAE		1		XD SIE
Tango parziale a Valzer	20	XD SAI ~ E		2+1		XA DII ~ E
Tango Parziale Rovescia	21	XD DAI		3		XA SII
Valzer	22	SAE		3		DIE
Valzer o Tango Parziale	23	XR DAE - Tre	2+1		3	XR SIE
Valzer	24	SIE - Sw		3+3		Mk DAE - Sw



KEATS FOXTROT (Coppia)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Passi 11a DIE, una spinta e **11b run DII** un progressivo (1 battito ciascuno) per l'uomo e **passo 11 SAE** (2 battiti) per la donna è una spinta; la direzione è verso la barriera corta. Il movimento della gamba libera della donna sul passo 11 è opzionale. La posizione della coppia è Tango parziale.

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

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

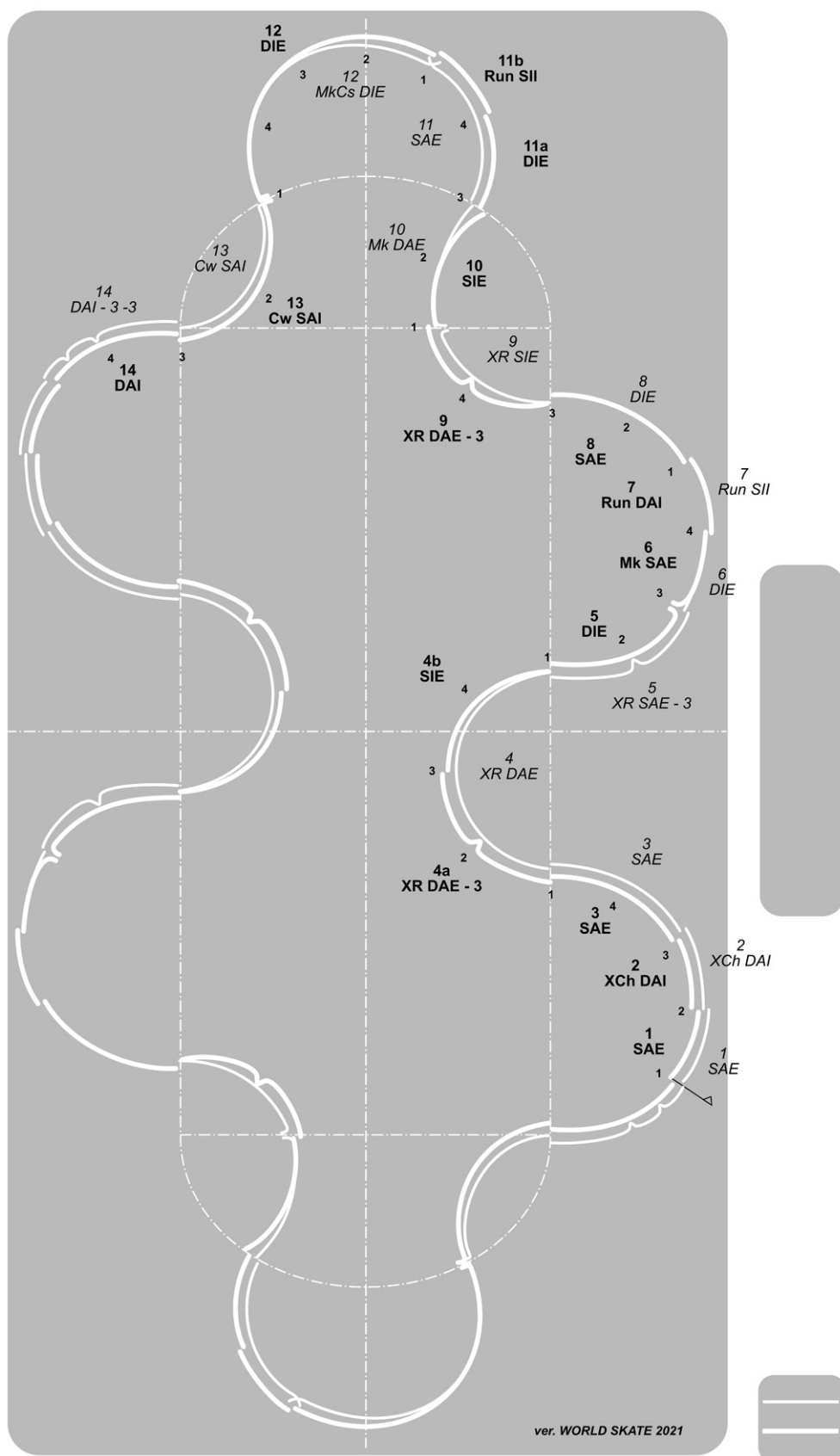
Passo 14 DAI (2 battiti) per l'uomo è una open stroke e **passo 14 DAI - tre - tre** ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna è un open-stroke seguito da due veloci Tre sotto il legamento della mano sinistra dell'uomo unita alla destra di lei. L'open-stroke dovrebbe essere pattinato con i piedi angolati in direzione del lato lungo della barriera e curvando diventa quasi parallelo ad esso. Il movimento della gamba libera sul 2° battito per i pattinatori è opzionale.

Key points – Keats Foxtrot coppia

Sezione 1

1. **Passo 4a XR DAE - Tre** (1+1 battiti) per l'uomo: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi; attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia.
2. **Passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti) per la donna: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi; attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia che deve essere in Valzer (non in Tango) e al sincronismo della coppia durante l'esecuzione di passi diversi tra i partner.
3. **Passo 12 MKCs DIE** (4 battiti) per la donna: attenzione alla corretta tecnica esecutiva del MKCs con proprietà del posizionamento del piede libero piazzato all'esterno del piede pattinante, piedi chiusi (non aperti) e mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto e al filo esterno prima e dopo la rotazione. **Passo 12 DIE** (4 battiti) spinta per l'uomo: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva dello stroke e al mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto e al filo esterno. Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
4. **Passo 14 DAI tre-tre, tre** ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna un open stroke + due veloci Tre; **Passo 14 DAI** (2 battiti) un open stroke per l'uomo. Fare attenzione a: i piedi angolati durante l'open stroke; filo interno durante l'open stroke (1 battito) per entrambi i pattinatori; veloce esecuzione dei Tre scivolati (non saltati) per la donna; la posizione Foxtrot chiusa prima e dopo i Tre in preparazione della ripartenza; al controllo della linea del corpo della donna durante i Tre, non in caduta alla fine del secondo Tre e sul tempo corretto per ripartire sul battito 1.

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



BACHATA (Coppia)

Musica:	4/4
Tempo:	112 battiti al minuto
Posizioni:	Kilian, Valzer, Tango reverse parziale, Tango reverse, Foxtrot, Kilian reverse, Tandem,
Schema:	Obbligato

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

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

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

Passo 5 SAE - Sw (2+2 battiti) per entrambi è una spinta con uno swing della gamba libera in avanti al 3°battito.

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

Passo 7 Wd SIE (½ battito) per entrambi è un passo largo(wide step).

Passo 8a XS DII ~ O (1 ½ + ½ battiti) per la donna è un cross stroke seguito da un cambio filo ,dal filo interno al filo esterno (½ battito) con il movimento opzionale della gamba libera. **Il passo 8b XS SII** (1 ½ battito) è un cross stroke. Questi passi iniziano parallelamente all'asse lungo e con il cambio filo e il cross stroke curvano in direzione della barriera lunga. Durante il passo 8a la donna, passa dietro l'uomo in posizione Kilian, scorrendo indietro effettua un il cambio filo in esterno (½ battito) ed infine con il passo 8b passa in posizione Valzer.

Passo 8 XS DII Rk (1 ½ + 2) per l'uomo è un cross stroke sul filo interno (1 ½ battito) seguito da un rocker da DII a DAI (2 battiti) eseguiti durante il cambio filo e il cross stroke della donna (passo 8a). Durante questo passo la donna passa vicino al fianco destro dell'uomo. Il movimento della gamba libera è facoltativo durante il rocker. La posizione Kilian viene mantenuta fino al cross stroke di entrambi e passa a Valzer dopo il Rk dell'uomo.

Passo 9 Th DII/(SI) per la donna, un Trust dove il peso del corpo è sul piede destro e **Th SAI/(DA)** per l'uomo, dove il peso del corpo è sul piede sinistro (2 battiti ciascuno) sono Trust che curvano per arrivare paralleli alla lunga barriera. Durante i Trust, è facoltativo il distacco parziale delle ruote dalla pista della gamba che non sostiene il peso del corpo.

Passo 10 Dpch SIE (2 battiti) per la donna è un dropped- chasse con la gamba libera indietro e **Passo 10 DAE** stroke (2 battiti) per l'uomo con il quale si allontana dal lato lungo della barriera.

Passo 11 XR DIE- Tre - Rk (2+2+2 battiti) per la donna è un cross roll seguito da un Tre (da un filo destro indietro esterno a un filo destro avanti interno) e Rocker (da un filo destro avanti interno ad un destro indietro interno). I movimenti delle braccia durante i cambi di posizione per la coppia sono opzionali come la gamba libera durante il 3Turn e il rocker per la donna.

Passo 11a: XR SAE- 3T (2 + ½) e **passo 11b Ina B.** (1 ½) e **passo 11c XS DII -Tre** (2 + ½) per l'uomo ;passo 11a è un cross roll (2 battiti) seguito da un rapido 3T (½ battito) per pattinare il passo 11b una Ina Bauer (1 ½ beat). Passo 11c XS DII -3T (2+ ½ battiti), è un cross stroke

che inizia con due piedi sul pavimento, dall'arrivo dell'Ina Bauer e si conclude sollevando la gamba sinistra libera all'unisono con il rocker della donna in posizione Foxtrot. Questo passo è seguito da un Tre (½ battito) da un DII a DAE. La coppia inizia il passo 11 in posizione Tango Parziale Reverse con il cross-roll, mantiene una presa opzionale durante l'Ina bauer e passa per la posizione Foxtrot al termine del rocker della donna e del cross stroke DII dell'uomo. Il passo 11c si conclude con un Tre dell'uomo in cui la coppia assume la posizione Valzer. I movimenti delle braccia non coinvolte nelle prese durante i cambi di posizione sono opzionali come la gamba libera durante il Tre per l'uomo.

Passo 11c1 Wd SIE (½ battito) la donna pattina un passo largo SIE (all'unisono con Tre dell'uomo) in posizione Foxtrot.

Passo 12 XS DII (1 ½ battito) per la donna è un cross stroke in cui assume la posizione Valzer.

Passo 12 XS SAI (1 ½ battito) è un cross stroke, per l'uomo in posizione di Valzer.

Passo 13 SIE - Sw(2+2) per la donna è una spinta con uno swing indietro della gamba libera al 3° battito del passo durante il quale la coppia assume la posizione di Tango reverse.

Passo 13a DAE - SW (2 + 1 ½ battiti) per l'uomo è uno stroke con uno swing in avanti della gamba libera al 3° battito del passo durante il quale assume la posizione di Tango reverse (seguito dal **Passo 13b XS SAI** (½ battito) un rapido cross stroke, solo per l'uomo, con cui si muove per preparare il passo successivo in posizione Kilian Reverse.

Passo 14 Cw DAI - Tre (1+3) la donna ruota verso destra per eseguire un Cw DAI (sul 1° battito) seguito da un Tre (sul 2° battito del passo) passando dalla posizione Reverse tango alla Kilian Reverse (durante il CW DAI) per concludersi in posizione Tandem (al termine del Tre). Il movimento della gamba libera è facoltativo.

Il passo 14 DAI - Tre (1+3 battito) l'uomo esegue un DAI seguito da un Tre. L'uomo, a fianco della donna (dalla posizione Tango reverse del passo precedente), pattina una spinta DAI (sul 1° battito) in cui assume la posizione Kilian Reverse con la spinta DAI seguita da un Tre (sul 2° battito) in posizione Tandem. Il movimento della gamba libera è facoltativo.

Passo 15 Mk SAE (½ beat), **passo 16 Ch DAI** (½ beat), **passo 17 SAE** (1 beat) spinta, **passo 18 run DAI – Sw - Bk** (1+1+2) un run con uno swing in avanti della gamba libera al 2° battito e un Contro tre al 3° battito; per entrambi i pattinatori sono gli stessi passi eseguiti in posizione Kilian per assumere dopo il Contro tre la posizione Tandem. I movimenti delle gambe libere durante il Contro tre sono opzionali.

Passo 19 XS SII (2 battiti) per entrambi è un cross stroke in posizione Tandem (la donna è leggermente alla sinistra dell'uomo).

Passi 20-21-22 la coppia assume la posizione Tandem con passi in cui si può evidenziare l'oscillazione del corpo che dovrebbe caratterizzare la danza e movimenti delle braccia facoltativi; la direzione dei passi è quasi parallela al lato corto della barriera.

Passo 20 ThCh DII/(LB) (1 battito) - **Passo 21 ThCh SII/(RB)** (1 battito) - **Passo 22 Wd DII** (2 battiti) per entrambi i pattinatori: in questi passi il peso del corpo è sempre sul piede pattinante. Durante i Trust chasse, il distacco parziale delle ruote dal suolo del piede che non sostiene il peso del corpo è facoltativo purché si mantenga il movimento sinuoso tipico del ritmo. Il passo 22 è un passo ampio(wide step).

Passo 23 Wd SIE (½ battito) è un Wide step, un passo largo in posizione Kilian e il **passo 24 XS DII - Ct** (1 ½ + 2 battiti) per entrambi i pattinatori è un cross stroke seguito da una Controvolta (da un filo destro indietro interno ad un destro avanti interno) in posizione Kilian. I movimenti delle gambe libere durante la Contro volta sono facoltativi. La direzione del passo è verso la barriera del lato corto.

Passo 25 SAE (1 battito) è una spinta in posizione Kilian, il **passo 26 MktT SIE** (1 battito) è un mohawk tacco-tacco per entrambi i pattinatori. Il movimento delle gambe libere, durante il MktT, è facoltativo.

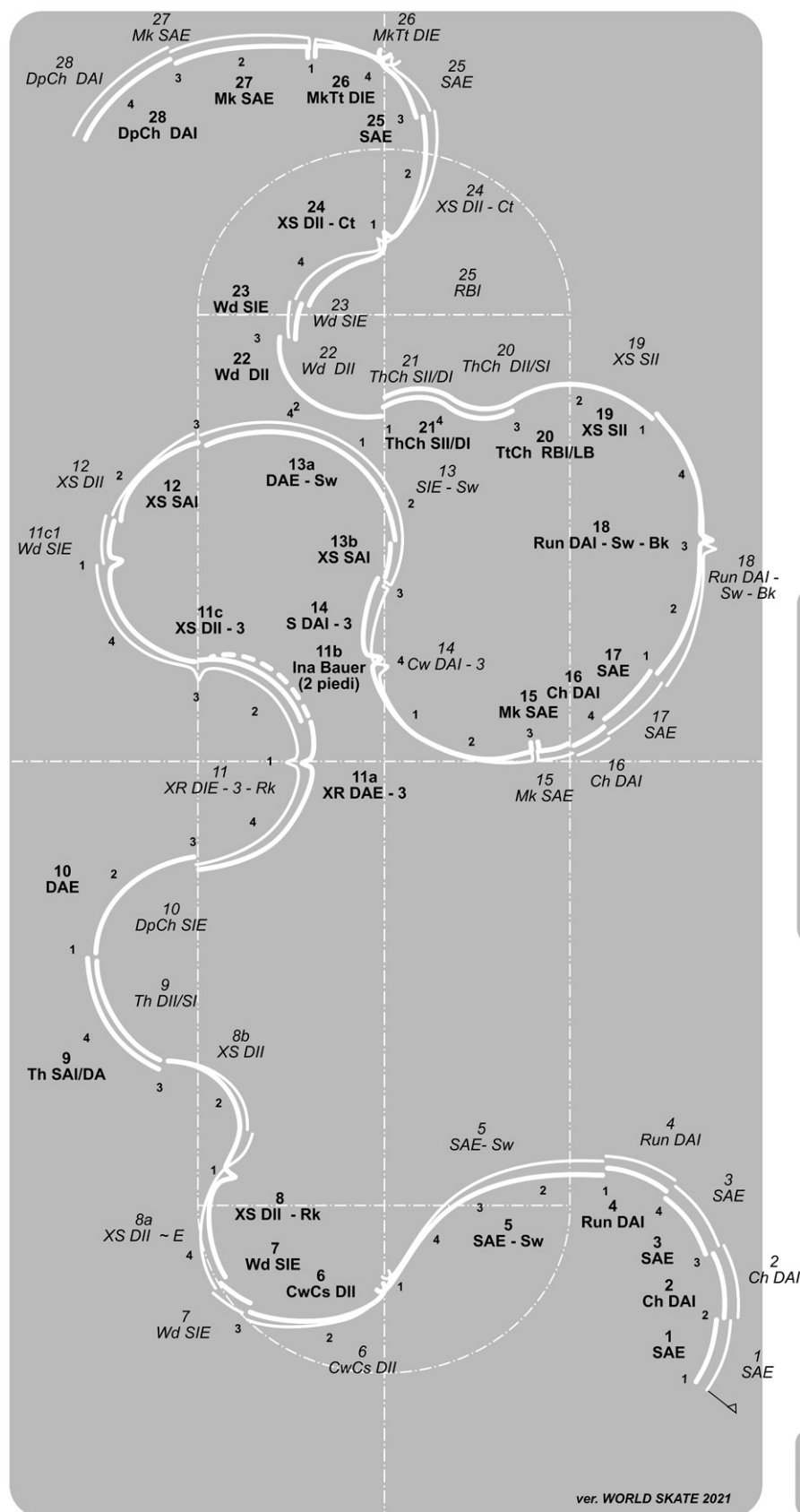
Passo 27 Mk SAE (2 battiti) è un mohawk e **passo 28 DpCh DAI** (2 battiti) per entrambi è un dropped-chasse in posizione Kilian.

Key points - Bachata coppia

Sezione 1

1. **Passo 8 Rk** (da DII a DAI) (2 battiti) **per l'uomo** attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica del Rocker con cuspidi evidenti;
 - corretto filo interno prima e dopo (non esterno);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione che deve essere liscia e non saltata
2. **Passo 11 Rk** (da DAI a DII) (2 battiti) **per la donna** attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica del rocker con cuspidi evidenti;
 - corretto filo interno prima e dopo (non esterno);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione che deve essere liscia e non saltata
3. **Passo 18 Bk** (da DAI a DIE) (2 battiti) **per entrambi** attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica del Contro tre con filo corretto prima e dopo (non piatto);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione che deve essere liscia e non saltata
 - unisono e vicinanza dei pattinatori durante la rotazione che deve essere fatta simultaneamente.
4. **Passo 24 Ct** (da DII a DAI) (2 battiti) **per entrambi**, attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica della Controvolta con cuspidi evidenti;
 - corretto filo interno prima e dopo la Controvolta (non esterno);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione, che deve essere liscia e non saltata
 - unisono e vicinanza dei pattinatori durante la rotazione che deve essere girata simultaneamente.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Kilian	1	SAE		1		SAE
	2	Ch DAI		1		Ch DAI
	3	SAE		1		SAE
	4	Run DAI		1		Run DAI
	5	SAE Sw		2+2		SAE Sw
	6	Cl Cw DII		2		Cl Cw DII
	7	Wd SIE		½		WD SIE
vedi note (la donna si sposta dietro la spalla destra dell'uomo) da kilian a valzer	8a	XS DII ~ O*	1 ½ + ½		1 ½ +2	XS DII Rk *
	8b	XS SII	1 ½			
Valzer	9	Tt DII (SI)		2		Th SAI/ (DA)
	10	DpCh SIE		2		DAE
Tango Parziale Rovescia	11a	XR DIE - Tre*- Rk* (a DII)	2+2+		2+ ½	XR SAE - Tre*-
Vedi note: da Tango Parziale Rovescia a Foxtrot a Valzer	11b				1 ½ +	Ina B.
	11c				2 + ½	XS DII - 3t*
	11c1			Wd SIE	½	
Valzer	12	XS DII		1 ½		XS SAI
Da Valzer a Tango Rovescia	13a	SIE - Sw	2+2		2 + 1½	DAE -Sw
	13b				½	XS SAI
Kilian Rovescia a Tandem	14	CW DAI - Tre*		1+3		DAI -Tre*
Kilian	15	Mk SAE		½		Mk SAE
	16	ChDAI		½		ChDAI
	17	SAE		1		SAE
da Kilian a Tandem	18	Run DAI Sw - Bk*		1+1+2		Run DAI Sw - Bk*
Tandem	19	XS SII		2		XS SII
	20	Ttch DII/SI (vedi note)		1		Ttch DII/SI (vedi note)
	21	Ttch SII/DI (vedi note)		1		Ttch SII/DI (vedi note)
	22	Wd DII		2		Wd DII
Kilian	23	Wd SIE		½		Wd SIE
	24	XS DII - Ct*		1 ½ +2		XS DII - Ct*
	25	SAE		1		SAE
Tandem	26	MKTt DIE*		1		MKTt DIE*
Kilian	27	Mk SAE		2		MkSAE
	28	DpCh DAI		2		DpChDAI
* Il movimento della gamba libera è opzionale						



TUDOR VALZER (Coppia)

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

I passi da 1 a 6 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista in posizione Kilian che deve essere mantenuta fino al passo 7.

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

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

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

Passo 8 MkCs DIE - Sw (3+3 battiti), è un mohawk chiuso DIE per entrambi i pattinatori seguito da uno swing, di 6 battiti totali. Al 4° battito le gambe libere oscillano indietro in linea con il tracciato del piede pattinante. La direzione è ancora inizialmente verso la barriera del lato lungo e termina parallelamente ad essa. Su questo passo la coppia assume la posizione Tandem.

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

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

Step 11 XR DAE - Sw ~ I (3+3+3 battiti: 9 battiti totali) per l'uomo è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti seguito da uno swing in avanti della gamba libera sul 4° battito mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Al 7° battito del passo, l'uomo cambia filo in interno simultaneamente ad un movimento di oscillazione in avanti della gamba libera, che viene mantenuto fino al 9° battito. Al 7° battito, la coppia passa dalla posizione Valzer alla posizione Kilian.

Step 11a XR SIE - Sw (3+3 battiti) per la donna: è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti seguito da uno swing indietro della gamba libera al 4° battito, mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Passo 11b CwCs DAI (3 battiti): la donna esegue un choctaw chiuso sul 1° battito del passo con la gamba libera che termina in avanti. Il CwCs deve essere sincronizzato con il cambio

di filo effettuato dall'uomo. Sul CwCs, la coppia deve cambiare dalla posizione Valzer alla Kilian.

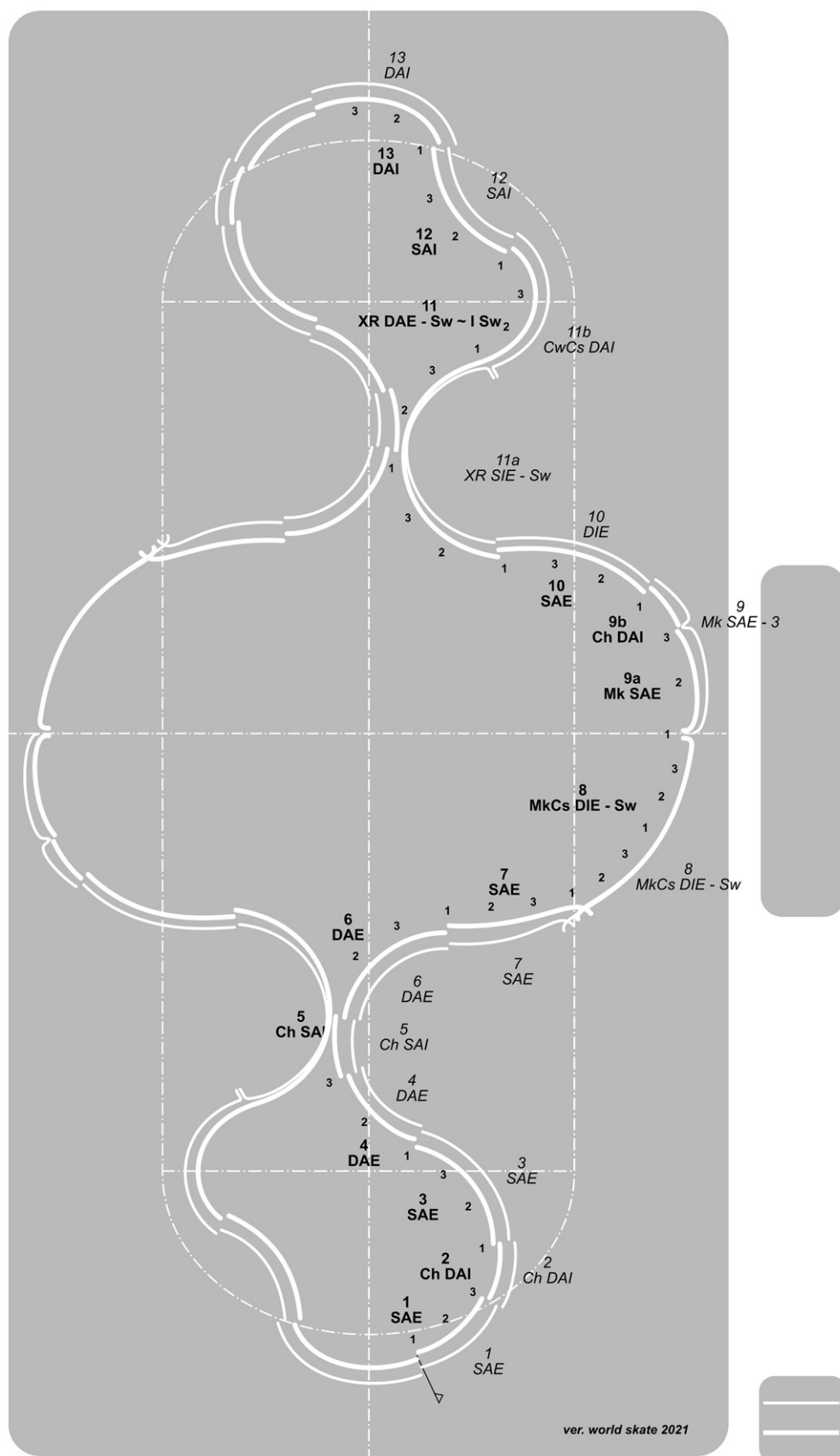
I **passi 12 SAI** e **13 DAI** sono una sequenza di passi di 3 battiti ciascuno.

Key point -Tudor Valzer coppia

Sezione 1

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

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



PRINCETON POLCA (Coppia)

Musica:	Polca 2/4
Tempo:	100 battiti al minuto
Posizioni:	Aperta, Valzer, Promenade
Schema:	Obbligato

I pattinatori iniziano la danza in posizione Foxtrot.

Passo 1, SAI per l'uomo e **DAE** per la donna, inizia sulla base-linea e con **Passo 2 DAE** per l'uomo e **SAI** per la donna, si punta verso il centro della pista.

Passi 3 e 4: SAI e MktT DII per l'uomo e **DAE e MktT SIE** per la donna costituiscono un Mohawk tacco-tacco di 2 battiti per ciascun passo.

Passi 5, 6 e 7: SAI, DAE, SAI per l'uomo e **DAE, SAI, DAE** per la donna sono una sequenza di passi che punta verso la barriera laterale lunga e che riporta i pattinatori sulla linea di fondo.

Passo 8 per l'uomo è un **CwCs DIE**, che punta verso la barriera del lato lungo, seguito dal **passo 9 XF SII** e dal **passo 10 DAI**. Allo stesso tempo, la donna esegue il **passo 8 SAE, passo 9 Mk DIE** e **passo 10 SII**. Durante questa serie di passi, i pattinatori ruotano l'uno intorno all'altro, l'uomo incrocia il tracciato della donna e la coppia finisce in posizione Valzer con la donna all'indietro.

I passi 11, 12 e 13: SAI, DAE, SAI per l'uomo e **DIE, SII, DIE** per la donna, sono pattinati in posizione Valzer e puntano verso l'asse lungo e la barriera laterale corta.

Passo 14 DAI per l'uomo e **SAE** per la donna e **Passo 15: MktT SII** per l'uomo e **MktT DIE** per la donna costituiscono un Mohawk tacco-tacco di 2 battiti per ogni passo.

Al passo 14 la coppia cambia dalla posizione Valzer alla Tandem, che viene mantenuta fino al passo 18 quando l'uomo pattina un DAI e la donna un SII, dove la coppia torna alla posizione Valzer.

Passi 16 e 17: DIE e XF SII per l'uomo e **SII e XF DIE** per la donna, si allontanano dalla barriera del lato corto e scendono verso la barriera del lato lungo. Gli incrociati avanti per entrambi i pattinatori dovrebbero essere vicini e paralleli.

Sul **Passo 18 DAI** per l'uomo e **SII** per la donna, la coppia assume la posizione Valzer.

Passi 19 e 20: SAE e DAI per l'uomo e **DIE e SII** per la donna, continuano la curva verso il lato lungo della barriera mentre la coppia si prepara per il Tre dell'uomo sul passo 21 SAE-Tre.

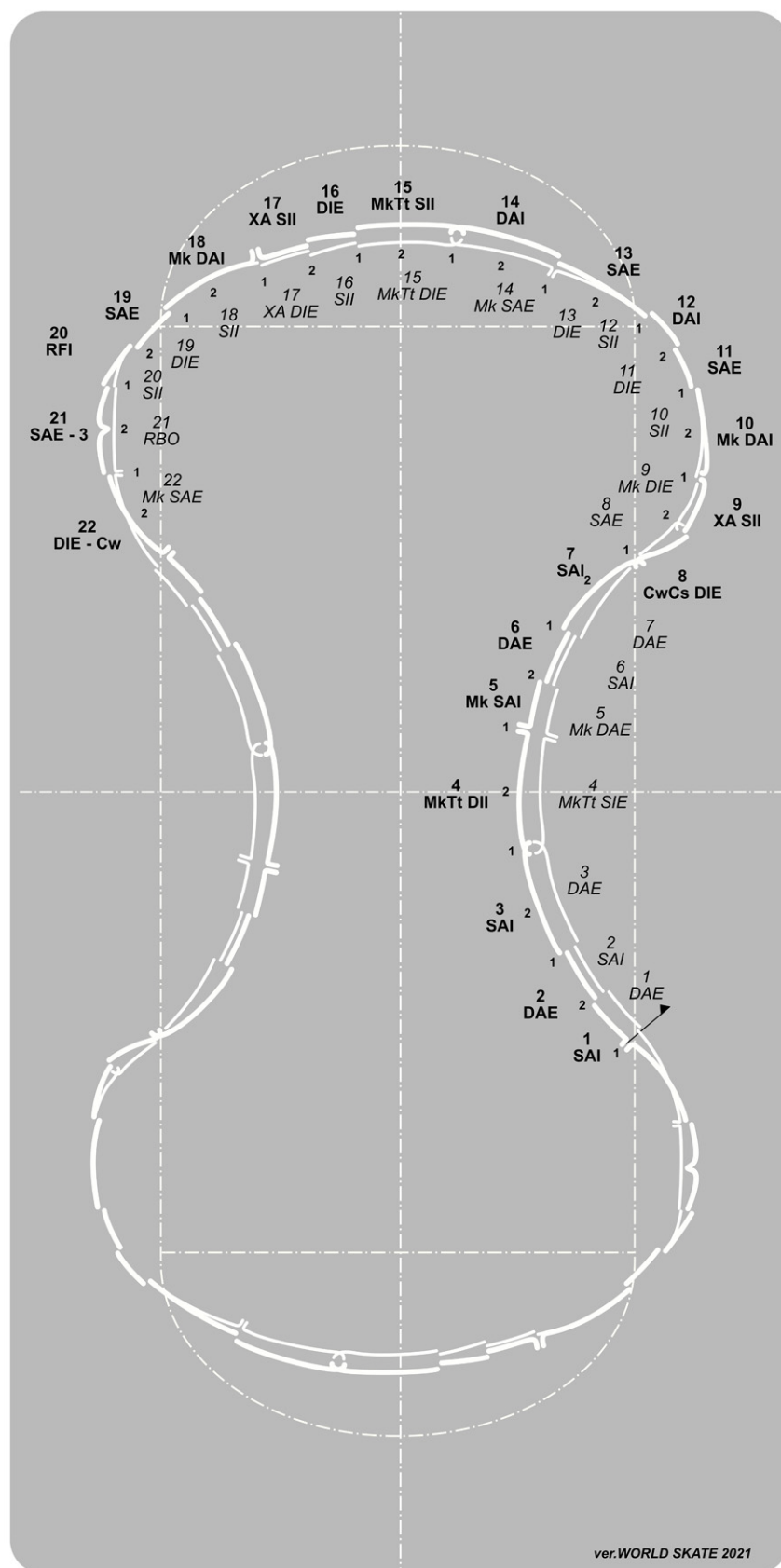
Passo 21 è SAE - Tre (1+1 battiti) per l'uomo, mentre la donna pattina un **DIE** (2 battiti). Il Tre dell'uomo viene eseguito sul 2° battito del passo, mentre la donna apre leggermente la spalla sinistra permettendo all'uomo di avanzare per oltrepassarla; l'uomo termina la danza con il **passo 22 DIE**, mentre la donna esegue il **Passo 22 SAE**, preparandosi alla ripartenza della danza. Durante questi passi, la coppia dovrebbe rimanere unita e senza separazioni durante il Tre.

Sezione 1

1. **Passo 4 (MkTt DII per l'uomo e MkTt SIE per la donna):** corretta esecuzione tecnica dei tacco-tacco mohawk, con i talloni ravvicinati, sui fili prescritti. La coppia non dovrebbe separarsi a livello dei fianchi durante l'esecuzione di questo mohawk.
2. **Passo 8 (CwCs DIE per l'uomo):** corretta esecuzione tecnica del choctaw chiuso, con i piedi vicini, appoggiati sul filo esterno prescritto.
3. **Passo 15 (MkTt SII per l'uomo e MkTt DIE per la donna):** corretta esecuzione tecnica dei tacco-tacco mohawk, con talloni ravvicinati e sul filo prescritto. La coppia non dovrebbe separarsi a livello dei fianchi durante l'esecuzione di questo mohawk.
4. **Passo 21 (SAE- Tre per l'uomo):** corretta esecuzione tecnica del Tre sul secondo battito del passo, sui fili prescritti, mentre supera la donna in modo fluido, senza separazione di coppia.

Lista dei passi – Princeton Polca Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Foxtrot	1	DAE		1		SAI
	2	SAI		1		DAE
	3	DAE		2		SAI
	4	MkT† SIE		2		MkT† DII
	5	Mk DAE		1		Mk SAI
	6	SAI		1		DAE
	7	DAE		2		SAI
Valzer	8	SAE		1		CwCs DIE
	9	Mk DIE		1		XA SII
	10	SII		2		Mk DAI
	11	DIE		1		SAE
	12	SII		1		DAI
	13	DIE		2		SAE
Promenade	14	Mk SAE		2		DAI
	15	MkT† DIE		2		MkT† SII
	16	SII		1		DIE
	17	XA DIE		1		XA SII
Valzer	18	SII		2		Mk DAI
	19	DIE		1		SAE
	20	SII		1		DAI
	21	DIE	2		1+1	SAE - Tre
	22	Mk SAE		2		DIE
						Mk α:



MANHATTAN BLUES (Coppia)

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

La danza inizia in posizione Kilian reverse, tenuta dal passo 1 al 4 e dal passo 8 al 14. Dal passo 5 al 7, la coppia è in posizione Kilian.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta, **Passo 2 run DAI** (1 battito) è un progressivo pattinato in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 3 SAE (4 battiti) è una spinta che parte parallela al lato lungo della barriera e si conclude in direzione dell'asse lungo. Il movimento della gamba libera sul passo 3 è opzionale.

Passo 4 DAE (2 battiti) è una spinta che inizialmente va verso il centro della pista e finisce parallela all'asse lungo.

Passo 5 Tt Mk SIE (2 battiti) è un Mk tacco-tacco, che inizia parallelo all'asse lungo e finisce in direzione del lato lungo della barriera, dove la coppia passa in posizione Kilian. La gamba libera alla fine del Mk può essere tenuta chiusa o dietro rispetto il piede pattinante.

Passo 6 XD DIE (2 battiti) è un incrocio dietro sul filo esterno.

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

Passo 8 Cw DAI (2 battiti) è un choctaw eseguito contro il lato lungo della barriera, con piedi chiusi, nel quale la coppia assume la posizione Kilian reverse, seguito dal **Passo 9 SAE** (1 battito) una spinta e **Passo 10 run DAI** (1 battito) un progressivo.

Passo 11 SAE-I-Sw (2 + 2 battiti) è una spinta su un filo esterno seguito da un cambio di filo in interno sul 3° battito e un simultaneo swing della gamba libera in avanti. Il passo inizia allontanandosi dal lato lungo della barriera, punta contro l'asse lungo e finisce contro il lato corto della barriera.

Passo 12 CWAp DIE (2 battiti) è pattinato in direzione del lato corto della barriera, dove la coppia mantiene la posizione Kilian reverse. La gamba libera, al termine dell'open choctaw, può essere tenuta chiusa o dietro al piede pattinante.

Passo 13 XA SII (2 battiti) è un incrocio avanti sinistro indietro interno con i piedi chiusi e paralleli, dove i pattinatori, curvando con pressione sul filo interno, scorrono, avendo cura di mantenere la posizione prescritta fino a quando i piedi pattinanti sono allineati.

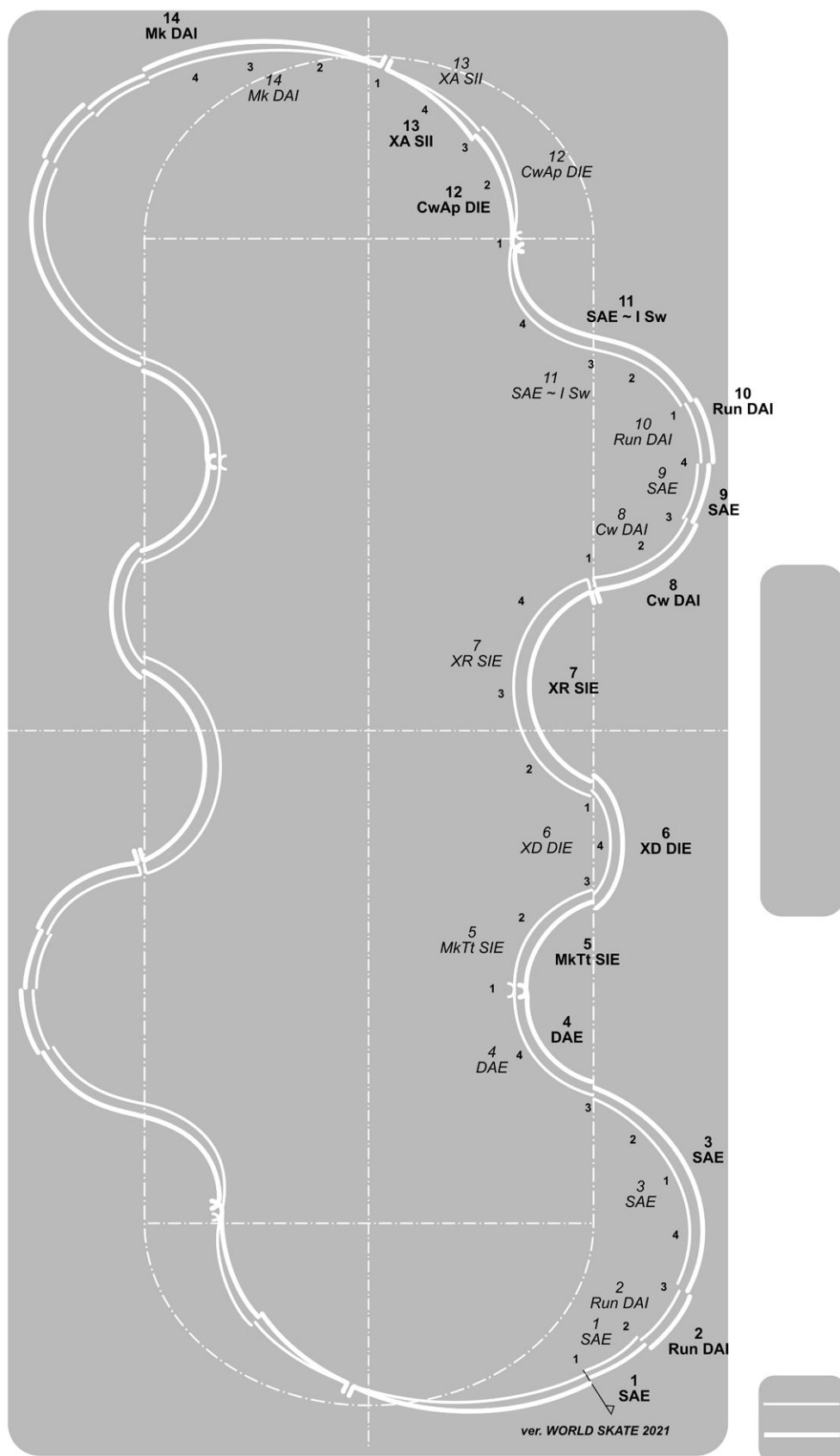
Passo 14 Mk DAI (4 battiti) è un Mohawk destro avanti interno iniziato con i piedi chiusi in cui la coppia mantiene la posizione Kilian reverse. Il movimento della gamba libera è opzionale.

Sezione 1

1. **Passo 5 MkTt SIE** (tacco tacco MK) (2 battiti): corretta esecuzione tecnica del Mk tacco-tacco, eseguito con i piedi chiusi, piazzando il tacco del piede libero vicino al tacco del piede pattinante, evidenziando il filo corretto al momento del passo e rispettando il filo esterno prima e dopo il mohawk. Attenzione al passaggio dalla posizione Kilian reverse alla Kilian senza distanziamento tra i partner.
2. **Passo 7 XR SIE** (4 battiti): corretta esecuzione tecnica del cross-roll con piazzamento angolato del piede libero che diventerà pattinante sul filo esterno prescritto senza deviazioni da esso e con evidente cambio di inclinazione dei pattinatori.
3. **Passo 12 CwAp DIE** (2 battiti), corretta esecuzione tecnica del choctaw aperto piazzando il piede libero destro all'interno del pattino sinistro su un filo esterno senza deviazioni da esso, con rispetto dei fili prescritti richiesti prima e dopo l'Op Cw ; controllo della posizione Kilian reverse durante la rotazione, senza distanziamento tra i partner.
4. **Passo 13 XA SII** (2 battiti): corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti su un filo interno con piedi chiusi e paralleli, dove i pattinatori, curvando con pressione sul filo interno, dovrebbero mantenere la posizione prescritta senza allontanarsi. Attenzione al filo interno corretto.

Lista dei passi – Manhattan Blues Coppia

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



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 chassè 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.

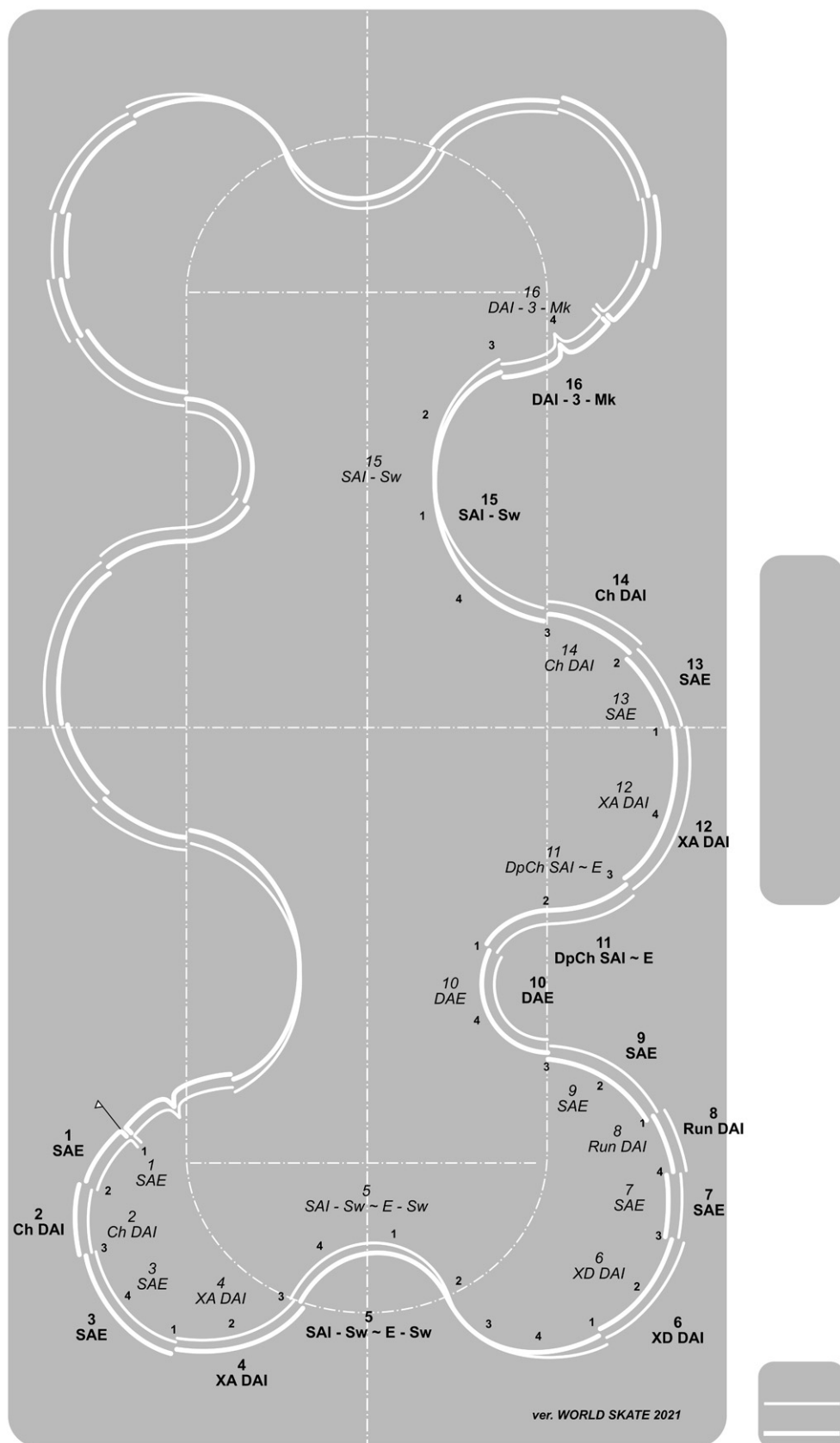
Dopo il Tre la coppia esegue un Mohawk per eseguire il passo 1 della danza assumendo una posizione Kilian reverse.

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 Reverse	1	SAE		1		SAE
	2	Ch DAI		1		Ch DAI
	3	SAE		2		SAE
	4	XA DAI		2		XA DAI
Kilian Reverse 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 Reverse	15	SAI - Sw		2 + 2		SAI - Sw
	16	DAI - Tre		1 + 1		DAI - Tre
		Mk a ...				Mk a ...



DENVER SHUFFLE (Coppia)

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

La danza deve essere eseguita con vivacità e determinazione.

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

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

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

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

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

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

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

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

Passo 16 SAE (1 battito) spinta effettuata prima dell'asse trasverso è seguita dal **passo 17 Ch DAI** (1 battito) pattinato dopo l'asse corto e dal **passo 18 DAE - Sw** (2+2 battiti, 4 totali), in cui

la gamba libera oscilla avanti con uno swing sul 3° battito; il passo da parallelo all'asse trasverso, finisce sulla base-line in direzione del lato lungo della barriera.

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

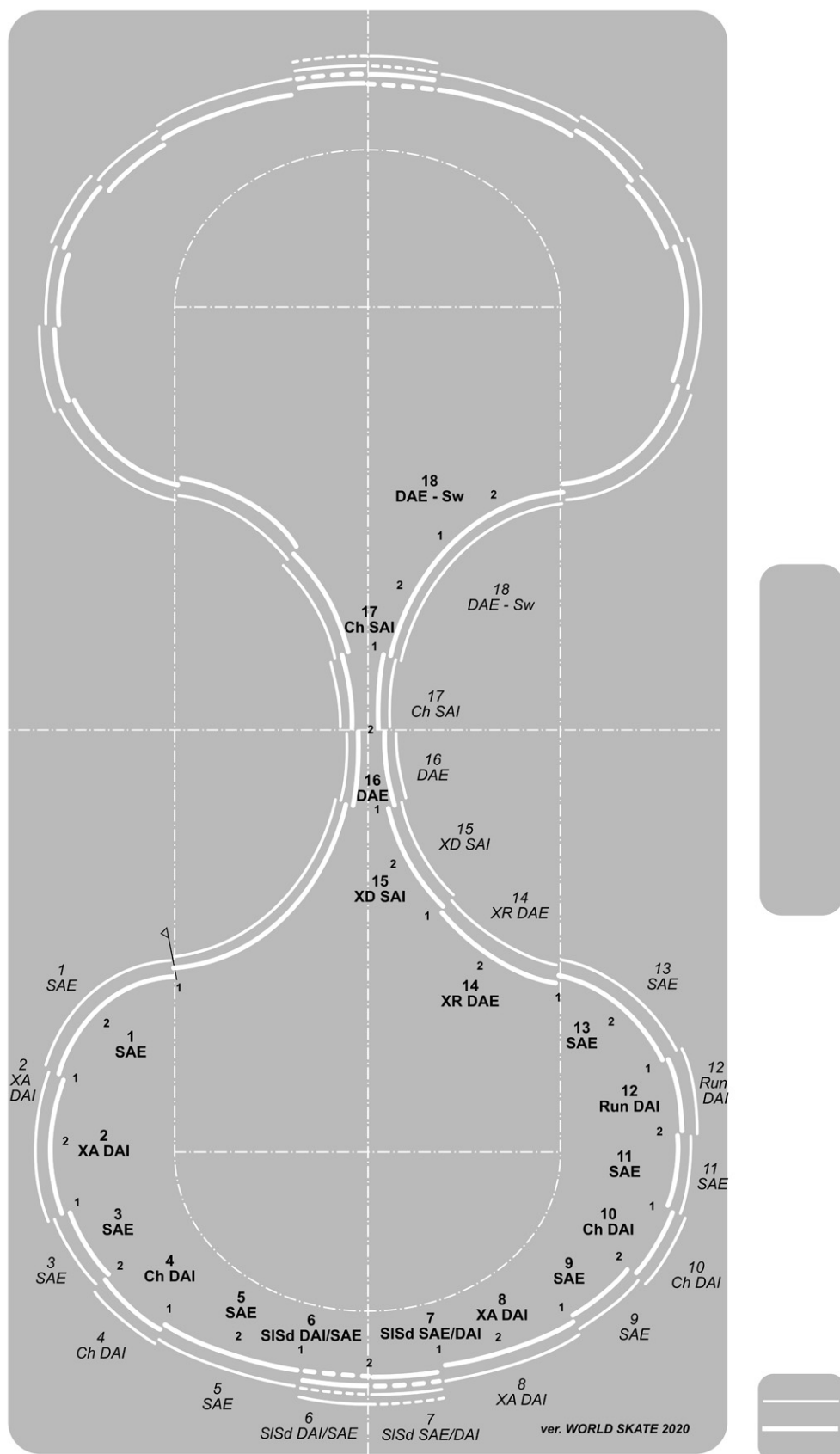
Key points- Denver Shuffle coppia

Sezione 1

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

Lista dei passi – Denver Shuffle Coppia

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



LA VISTA CHA 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 seguendo il ritmo cha-cha. La posizione è Kilian e i passi sono gli stessi per entrambi i pattinatori.

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

Passo 4 XR - DAE (2 battiti) è un Cross roll destro avanti esterno, puntato verso l'asse longitudinale.

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

Passo 6 DAE (1 battito) spinta, **passo run 7 SAI** (1 battito) e **passo 8 DAE** (2 battiti) sono passi che vanno verso 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 puntato verso il lato lungo della barriera.

Passo 10 XD DAI (2 battiti), un incrocio dietro (Cross Back) che si conclude con la gamba libera avanti. Il passo 10 si porta parallelo al lato lungo della barriera.

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

Il passo 14 XA DAI Cha Cha Tuck (1+1+2 battiti) è un incrociato avanti (Cross Front) con estensione dietro la gamba libera (sul primo battito), seguito da un piegamento della gamba portante (sul secondo battito) e un simultaneo avvicinamento della gamba libera al piede pattinante; per i battiti rimanenti (terzo e quarto battito) il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 15 XD SAE Cha Cha Tuck (1+1+2 battiti) è un incrociato dietro (Cross back) con estensione avanti della gamba libera (sul primo battito), seguito da un piegamento della gamba portante (sul secondo battito) e un simultaneo avvicinamento della gamba libera al piede pattinante; per i battiti rimanenti (terzo e quarto battito) il movimento della gamba libera è opzionale.

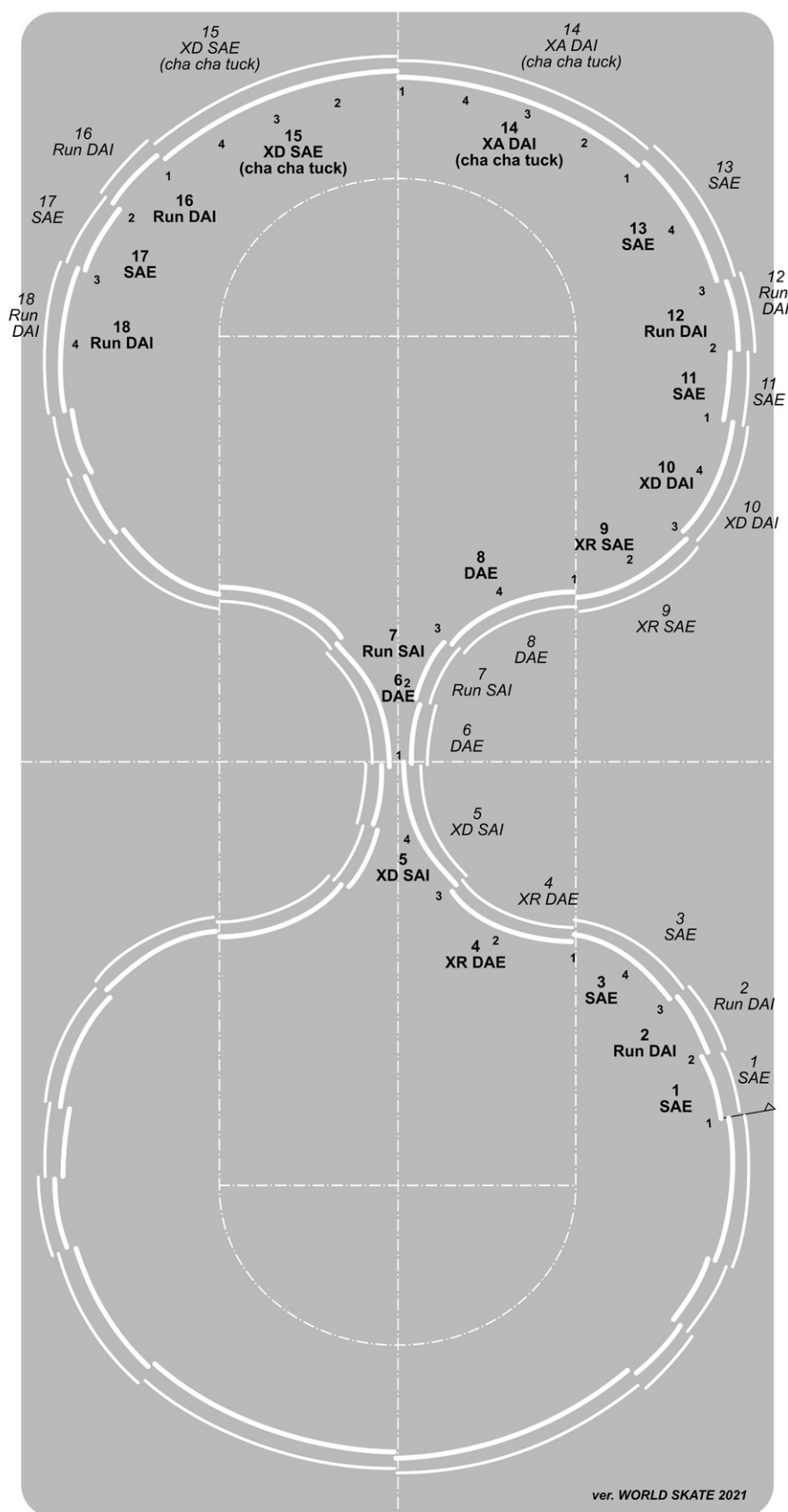
Gli ultimi tre passi della danza sono: **Passo 16 run DAI** (1 battito), **Passo 17 SAE** (1 battito) spinta e **Passo 18 run DAI** (2 battiti).

Sezione 1

1. **Passo 4 XR –DAE e Passo 5 XD SAI:** corretta esecuzione dei Cross-Roll su un filo esterno con un appropriato cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll. Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro con i piedi chiusi e piedi paralleli sul filo interno richiesto.
2. **Passo 9 XR – SAE e Passo 10 XD DAI:** corretta esecuzione dei Cross-Roll su un filo esterno con un appropriato cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.. Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro con i piedi chiusi e piedi paralleli sul filo interno richiesto.
3. **Passo 14 XA DAI Cha Cha Tuck:** corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (Cross-Front) mantenendo i piedi stretti e paralleli e filo interno richiesto.
4. **Passo 15 XD SAE Cha Cha Tuck:** corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Cross-back) mantenendo i piedi stretti e paralleli e filo esterno richiesto.

Lista dei passi – La Vista Cha Cha Cha 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	XR DAE	2	XR DAE
	5	XD SAI	2	XD SAI
	6	DAE	1	DAE
	7	Run SAI	1	Run SAI
	8	DAE	2	DAE
	9	XR SAE	2	XR SAE
	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)*	1+1+2	XA DAI (CHA CHA TUCK)*
	15	XD SAE (CHA CHA TUCK)*	1+1+2	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				



ASSOCIATIONA VALZER (Coppia)

Musica:	Valzer 3/4
Tempo:	132 battiti al minuto
Posizioni:	Valzer - Promenade - Foxtrot
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 Valzer.

Passi 1 DIE per la donna e **Passo 1 SAE** per l'uomo, (2 battiti ciascuno), sono spinte puntate verso il lato lungo della barriera, seguite dal **Passo 2 Ch SII**, per la donna e **Passo 2 Ch DAI** per l'uomo (1 battito ciascuno) sono rispettivamente degli chasse.

Passo 3 DIE - Sw per la donna e **Passo 3 SAE - Sw** per l'uomo, (3+3 battiti ciascuno), sono spinte seguite da uno Swing con la gamba libera che oscilla dall'avanti all'indietro per lei e viceversa per lui, sul quarto battito. La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 4 SIE (3 battiti) per la donna è una spinta e **Passo 4 DAE - Tre** (2 + 1 battiti) per l'uomo è una spinta seguita da un Tre sul 3° battito, per entrambi in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 Mk DAE - Sw per la donna, **Passo 5 SIE - Sw** per l'uomo, (3+3 battiti ciascuno). I pattinatori eseguono rispettivamente un Mk (la donna) e una spinta (l'uomo) che inizia parallela all'asse longitudinale, incrocia l'asse trasverso ponendosi parallelo allo stesso e scende verso il lato lungo della barriera con swing della gamba libera (dall'avanti all'indietro per la donna e viceversa per l'uomo), sul 4° battito.

Passo 6 SAE per la donna e **Passo 6 DIE** per l'uomo sono spinte, (1 battito ciascuno); **Passo 7 run DAI** per la donna e **Passo 7 run SII** per l'uomo, (1 battito ciascuno), sono progressivi; **Passo 8 SAE** per la donna e **Passo 8 DIE** per l'uomo, (1 battito ciascuno), sono spinte eseguite sui battiti musicali: "1. 2 . 3", in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 9 DAI per la donna, open stroke e **Passo 9 Mk SAE** per l'uomo, (2 battiti ciascuno), sono pattinati paralleli al lato lungo della barriera. La coppia assume la posizione Foxtrot.

Passo 10 Hh Mk SII per la donna è un Mk tacco-tacco e **Passo 10 Ch DAI** per l'uomo, (1 battito ciascuno). La direzione del passo inizia parallela al lato lungo della barriera e poi curva per allontanarsi da questa. La coppia assume la posizione Valzer.

Passo 11 DIE per la donna e **Passo 11 SAE** per l'uomo, (3 battiti ciascuno), sono spinte puntate verso la metà del lato corto della barriera, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 12 Mk SAE - Tre (2+1 battiti) per la donna è un Mk SAE seguito da un Tre sul 3° battito effettuato prima dell'asse longitudinale. **Passo 12 DAI** (3 battiti), l'uomo esegue un open stroke angolando il pattino libero rispetto al pattino portante. Durante il passo 12 la donna

passa davanti all'uomo, stacca la presa del braccio destro e scorre sotto il legamento del braccio sinistro del partner per effettuare il suo Tre. Il movimento della mano /braccio destra/o di entrambi sono opzionali. I partner riassumono la posizione Valzer dopo il Tre della donna.

Passo 13 DIE (3 battiti) per la donna è una spinta pattinata dopo l'asse longitudinale, per l'uomo **SAE - Tre** (2+1) è una spinta seguita da un Tre sul 3° battito.

Passo 14 Mk SAE per la donna, **Passo 14 DIE** per l'uomo (2 battiti ciascuno) sono rispettivamente un mohawk (donna) e una spinta (uomo); per entrambi i passi vanno in direzione del lato lungo della barriera. **Passo 15 Ch DAI** per la donna e **Passo 15 Ch SII**, per l'uomo (1 battito ciascuno) sono rispettivamente degli chassee.

Passo 16 SAE - Sw per la donna e **Passo 16 DIE - Sw** per l'uomo, (3+3 battiti ciascuno), sono spinte seguite da uno Swing con la gamba libera che oscilla dall'indietro all'avanti per lei e viceversa per lui, sul quarto battito. La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 17 DAE - Tre (2 + 1 battiti) per la donna è una spinta seguita da un Tre sul 3° battito, **Passo 17 SIE** (3 battiti) per l'uomo è una spinta, per entrambi in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 18 SIE - Sw per la donna, **Passo 18 Mk DAE - Sw** per l'uomo, (3+3 battiti ciascuno). I pattinatori eseguono rispettivamente una spinta (donna) e un Mk (uomo) che inizia parallela all'asse longitudinale, incrocia l'asse trasverso ponendosi parallelo allo stesso e scende verso il lato lungo della barriera con swing della gamba libera (dall'avanti all'indietro per la donna e viceversa per l'uomo), sul 4° battito.

Passo 19 DIE per la donna e **Passo 19 SAE** per l'uomo sono spinte, (1 battito ciascuno); **Passo 20 run SII** per la donna e **Passo 20 run DAI** per l'uomo, (1 battito ciascuno), sono progressivi; **Passo DIE 21** per la donna e **Passo 21 SAE** per l'uomo, (1 battito ciascuno), sono spinte eseguite sui battiti musicali: "1. 2. 3", per entrambi in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 22 Mk SAE per la donna e **Passo 22 DAI** per l'uomo è open stroke, (2 battiti ciascuno), sono pattinati paralleli al lato lungo della barriera. La coppia assume la posizione Promenade.

Passo 23 Ch DAI per la donna è uno chassee e **Passo 23 MkTt SII** per l'uomo è un Mk tacco-tacco, (1 battito ciascuno). La direzione del passo inizia parallela al lato lungo della barriera e poi curva per allontanarsi da questa. La coppia assume la posizione Valzer.

Passo 24 SAE per la donna e **Passo 24 DIE** per l'uomo, (3 battiti ciascuno), sono spinte puntate verso la metà del lato corto della barriera, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 25 DAI (3 battiti), la donna esegue un open stroke angolando il pattino libero rispetto al pattino portante. **Passo 25 Mk SAE - Tre** (2+1 battiti) per l'uomo è un Mk SAE seguito da un Tre sul 3° battito effettuato prima dell'asse longitudinale. Durante il passo 25 l'uomo passa davanti alla donna, stacca la presa delle braccia e scorre in avanti per effettuare il suo Tre. Il movimento delle mani /braccia di entrambi sono opzionali. I partner riassumono la posizione Valzer dopo il Tre dell'uomo.

Passo 26 SAE - Tre (2+1) per la donna è una spinta seguita da un Tre sul 3° battito e **Passo 26 DIE** (3 battiti) per l'uomo è una spinta pattinata dopo l'asse longitudinale. Al termine del passo 26 DIE, l'uomo avvicinerà i piedi in preparazione ad un Mk per poter eseguire il passo 1 che sarà indispensabile per effettuare il giro successivo di danza.

Note: il Mk SAE per l'uomo va ripetuto due volte (la prima volta tra il primo e secondo giro di danza e la seconda volta al termine del secondo giro ossia prima di effettuare l'uscita della danza stessa).

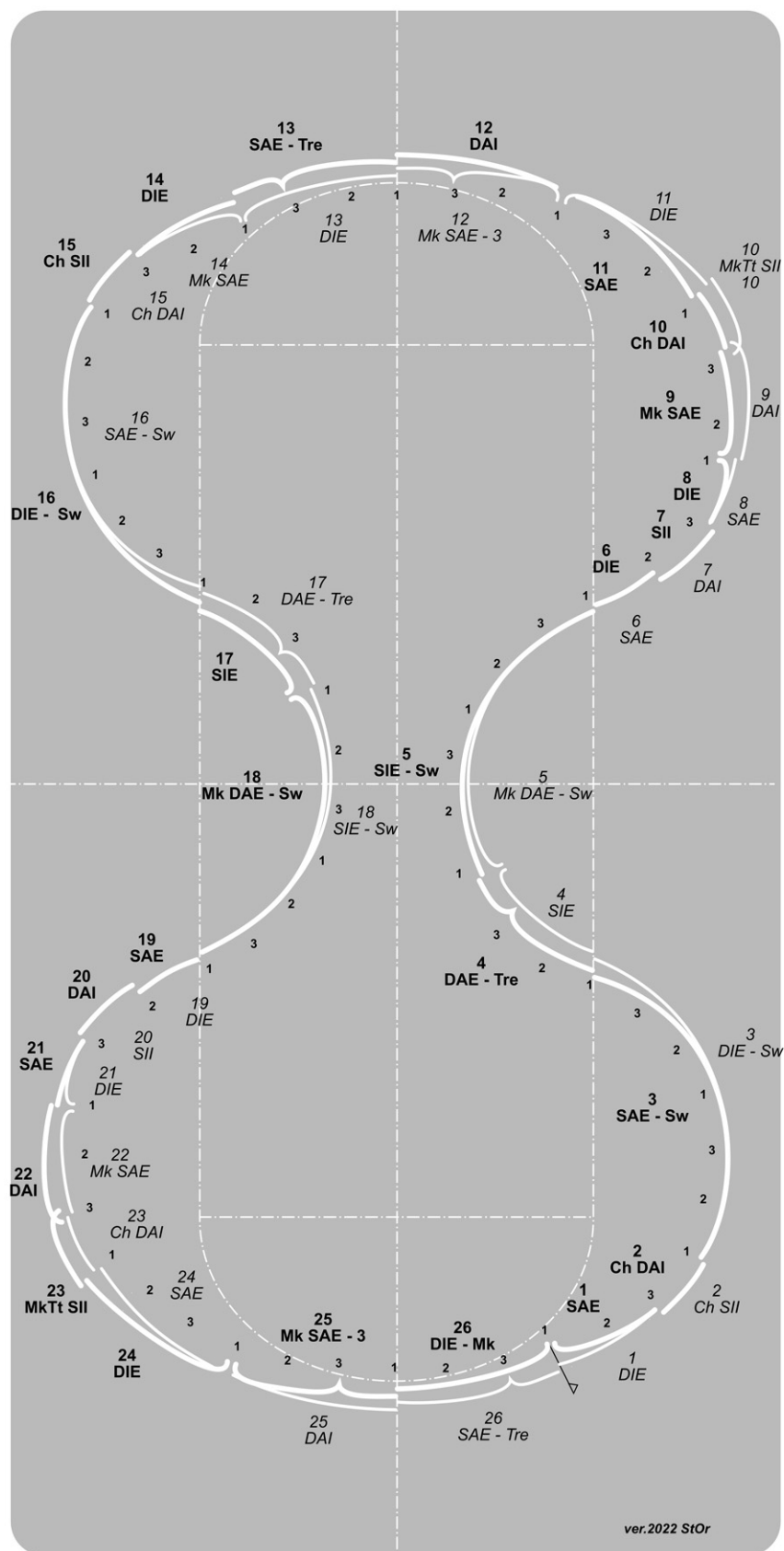
Sezione 1

1. **Uomo: Passo 4 DAE -Tre** (2 + 1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta seguita da un Tre sul 3° battito con il filo corretto prima e dopo il Tre.
2. **Per entrambi: Passi 6-7- 8** (1 battito ciascuno) **e Passo 9 DAI per la donna** (2 battiti): open stroke; corretta tecnica esecutiva dei passi menzionati e la relativa tempistica di 1 battito ciascuno così come alla corretta tecnica esecutiva dell'open stroke di 2 battiti sul filo interno rispettato per la donna (senza deviazioni in esterno).
3. **Donna: Passo 10 HhMk SII** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del Mk tacco-tacco su fili interni corretti con talloni vicini (non tacco del piede libero all'interno del piede portante).
4. - **Donna: Passo 12 SAE-Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre. Attenzione alla speciale descrizione della traslazione di coppia.
- **Uomo: Passo 13 SAE-Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

Sezione 2

1. **Donna: Passo 17 DAE -TRE** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta seguita dal Tre sul 3° battito, corretta tenuta del filo del piede portante prima e dopo la rotazione.
2. **Per entrambi: Passi 19-20-21** (1 battito ciascuno) **e Passo 22 DAI per l'uomo** (2 battiti): open stroke; corretta tecnica esecutiva dei passi menzionati e la relativa tempistica di 1 battito ciascuno così come alla corretta tecnica esecutiva dell'open stroke di 2 battiti sul filo interno rispettato per l'uomo (senza deviazioni in esterno).
3. **Uomo: Passo 23 HhMk SII** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del Mk tacco-tacco su fili interni corretti con talloni vicini (non tacco del piede libero all'interno del piede portante).
4. - **Uomo: Passo 25 SAE-Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre. Attenzione alla speciale descrizione della traslazione di coppia (i pattinatori durante il Tre dell'uomo devono staccare la presa).
- **Donna: Passo 26 SAE-Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE						
Valzer	1	DIE		2		SAE
	2	Ch SII		1		Ch DAI
	3	DIE – Sw (sul 4° battito)		3+3		SAE – Sw (sul 4° battito)
	4	SIE	3		2 1	DAE – Tre (α DII)
	5	Mk DAE – Sw (sul 4° battito)		3+3		SIE – Sw (sul 4° battito)
	6	SAE		1		DIE
	7	Run DAI		1		Run SII
	8	SAE		1		DIE
Foxtrot	9	S DAI		2		Mk SAE
Valzer	10	MkTt SII		1		Ch DAI
	11	DIE		3		SAE
Vedi note (staccata)	12	Mk SAE – Tre (α SII)	2 1		3	S DAI
Valzer	13	DIE	3		2 1	SAE – Tre (α SII)
	14	Mk SAE		2		DIE
	15	Ch DAI		1		Ch SII
2ª SEZIONE						
	16	SAE – Sw (sul 4° battito)		3+3		DIE – Sw (sul 4° battito)
	17	DAE – Tre (α DII)	2 1		3	SIE
	18	SIE – Sw (sul 4° battito)		3+3		Mk DAE – Sw (sul 4° battito)
	19	DIE		1		SAE
	20	Run SII		1		Run DAI
	21	DIE		1		SAE
Promenade	22	Mk SAE		2		S DAI
Valzer	23	Ch DAI		1		MkTt SII
	24	SAE		3		DIE
Vedi note (staccata)	25	S DAI	3		2 1	Mk SAE – Tre (α SII)
Valzer	26	SAE – Tre (α SII)	2 1		3	DIE – Mk



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.

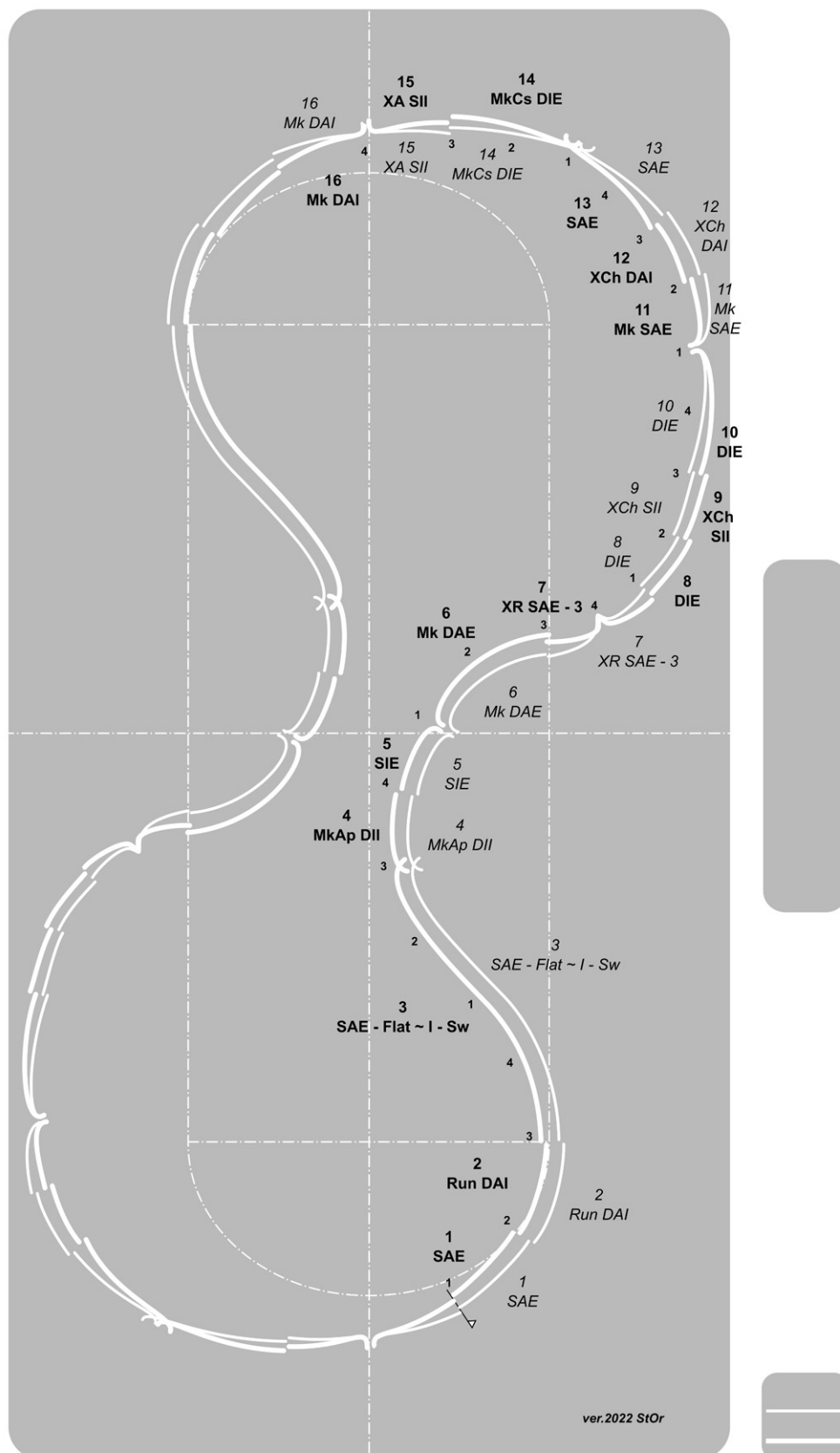
NB: Il cambio di posizione dalla Kilian alla posizione Aperta (Foxtrot) sarà determinata dal cambio di presa della mano destra dell'uomo che passerà dal fianco destro alla scapola della donna.

Key points – Imperial Tango coppia

Sezione 1

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).
2. **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).
3. **Passo 12 XCh DAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del cross-chasse con piedi stretti e paralleli su un chiaro filo interno.
4. **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				



KEATS FOXTROT (Coppia)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Passi 11a DIE, una spinta e **11b run DII** un progressivo (1 battito ciascuno) per l'uomo e **passo 11 SAE** (2 battiti) per la donna è una spinta; la direzione è verso la barriera corta. Il movimento della gamba libera della donna sul passo 11 è opzionale. La posizione della coppia è Tango parziale.

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

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

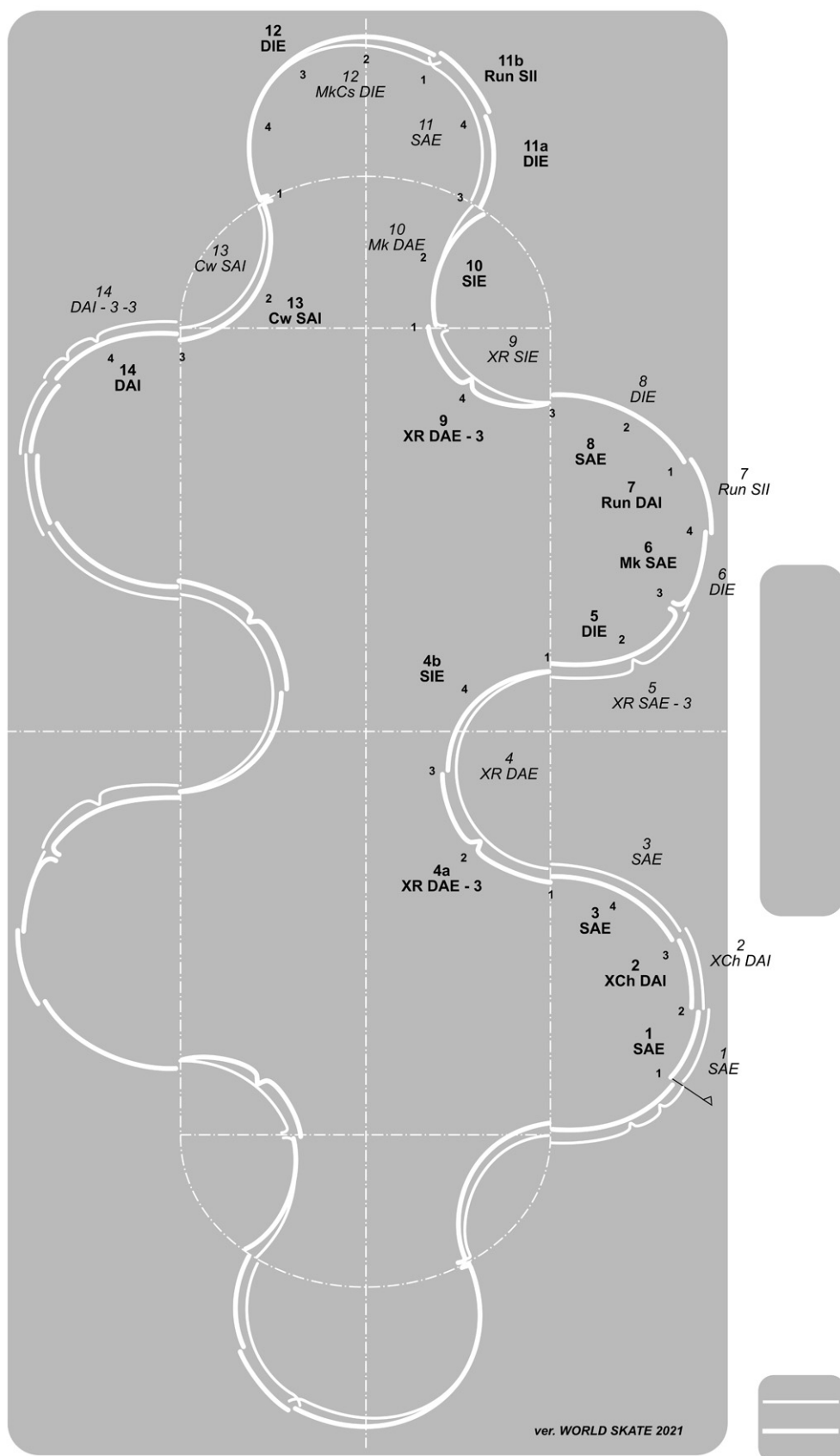
Passo 14 DAI (2 battiti) per l'uomo è una open stroke e **passo 14 DAI - Tre - Tre** ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna è un open-stroke seguito da due veloci Tre sotto il legamento della mano sinistra dell'uomo unita alla destra di lei. L'open-stroke dovrebbe essere pattinato con i piedi angolati in direzione del lato lungo della barriera e curvando diventa quasi parallelo ad esso. Il movimento della gamba libera sul 2° battito per i pattinatori è opzionale.

Key points – Keats Foxtrot coppia

Sezione 1

1. **Passo 4a XR DAE - Tre** (1+1 battiti) per l'uomo: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi; attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia.
2. **Passo 5 XR SAE - Tre** (1+1 battiti) per la donna: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva del cross roll e del Tre mantenendo il giusto filo dopo il Tre eseguito sul 2° battito con i piedi vicini e chiusi; attenzione alla vicinanza dei partner, senza separazioni di coppia che deve essere in Valzer (non in Tango) e al sincronismo della coppia durante l'esecuzione di passi diversi tra i partner.
3. **Passo 12 MKCs DIE** (4 battiti) per la donna: attenzione alla corretta tecnica esecutiva del CIMK con proprietà del posizionamento del piede libero piazzato all'esterno del piede pattinante, piedi chiusi (non aperti) e mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto e al filo esterno prima e dopo la rotazione. **Passo 12 DIE** (4 battiti) spinta per l'uomo: attenzione alla correttezza tecnica esecutiva dello stroke e al mantenimento del filo esterno durante i 4 battiti, senza deviazioni dal filo richiesto e al filo esterno. Attenzione al sincronismo dei pattinatori.
4. **Passo 14 DAI Tre-Tre**, ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$) per la donna un open stroke + due veloci Tre; **Passo 14 DAI** (2 battiti) un open stroke per l'uomo. Fare attenzione a: i piedi angolati durante l'open stroke; filo interno durante l'open stroke (1 battito) per entrambi i pattinatori; veloce esecuzione dei Tre scivolati (non saltati) per la donna; la posizione Foxtrot chiusa prima e dopo i Tre in preparazione della ripartenza; al controllo della linea del corpo della donna durante i Tre, non in caduta alla fine del secondo Tre e sul tempo corretto per ripartire sul battito 1.

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



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.

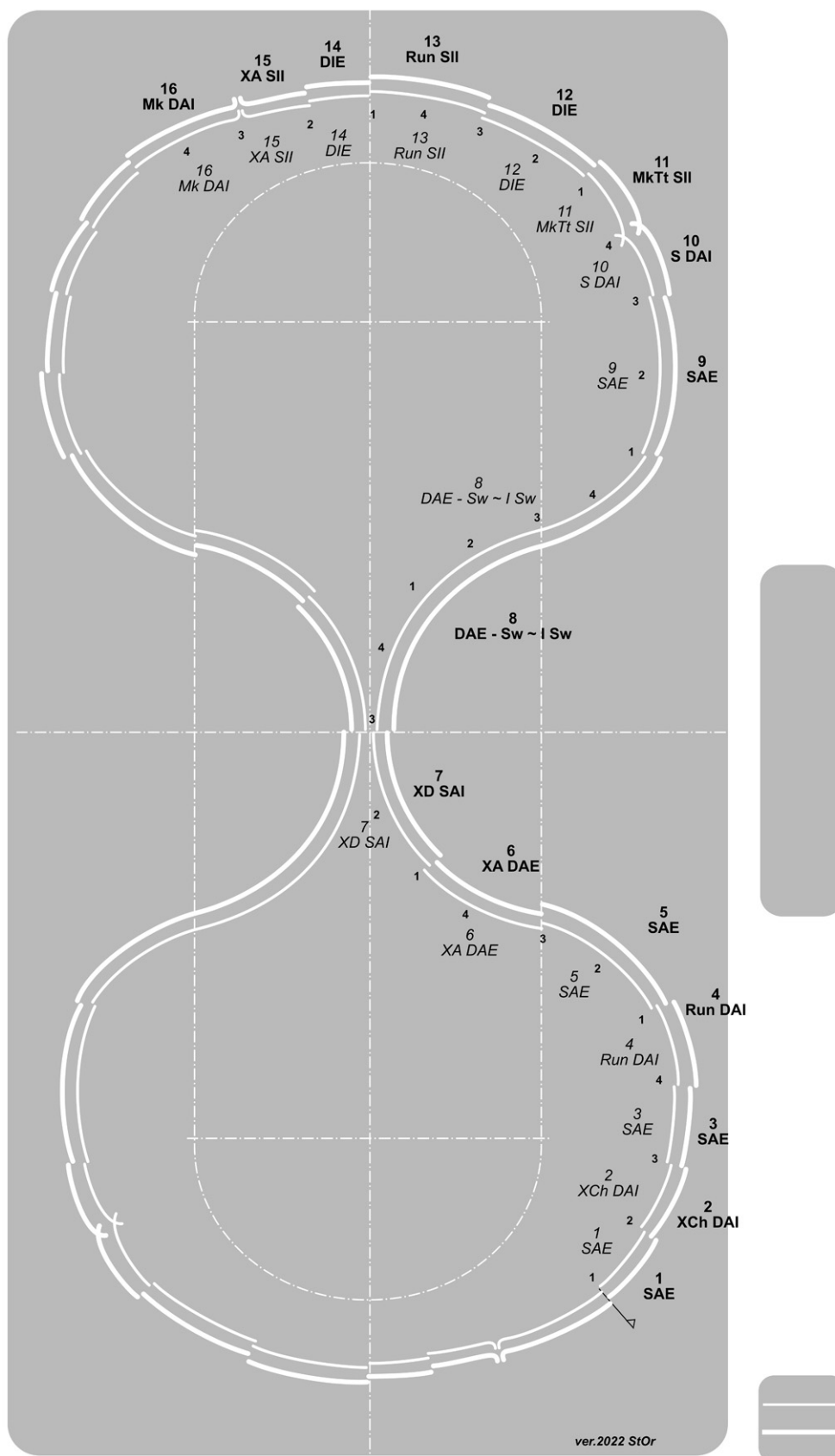
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui i pattinatori, allontanandosi dal lato corto della barriera, si preparano a cambiare la posizione dalla Kiian a Kilian reverse, seguito dal **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera in cui la coppia riassumerà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



TUDOR VALZER (Coppia)

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

I passi da 1 a 6 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista in posizione Kilian che deve essere mantenuta fino al passo 7.

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

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

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

Passo 8 MkCs DIE - Sw (3+3 battiti), è un mohawk chiuso DIE per entrambi i pattinatori seguito da uno swing, di 6 battiti totali. Al 4° battito le gambe libere oscillano indietro in linea con il tracciato del piede pattinante. La direzione è ancora inizialmente verso la barriera del lato lungo e termina parallelamente ad essa. Su questo passo la coppia assume la posizione Tandem.

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

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

Step 11 XR DAE - Sw ~ I (3+3+3 battiti: 9 battiti totali) per l'uomo è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti seguito da uno swing in avanti della gamba libera sul 4° battito mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Al 7° battito del passo, l'uomo cambia filo in interno simultaneamente ad un movimento di oscillazione in avanti della gamba libera, che viene mantenuto fino al 9° battito. Al 7° battito, la coppia passa dalla posizione Valzer alla posizione Kilian.

Step 11a XR SIE - Sw (3+3 battiti) per la donna: è un Cross Roll su un filo esterno per tre battiti seguito da uno swing indietro della gamba libera al 4° battito, mantenendo il filo esterno fino al 6° battito. Al 4° battito la coppia assume la posizione di Valzer.

Passo 11b CwCs DAI (3 battiti): la donna esegue un choctaw chiuso sul 1° battito del passo con la gamba libera che termina in avanti. Il CwCs deve essere sincronizzato con il cambio

di filo effettuato dall'uomo. Sul CwCs, la coppia deve cambiare dalla posizione Valzer alla Kilian.

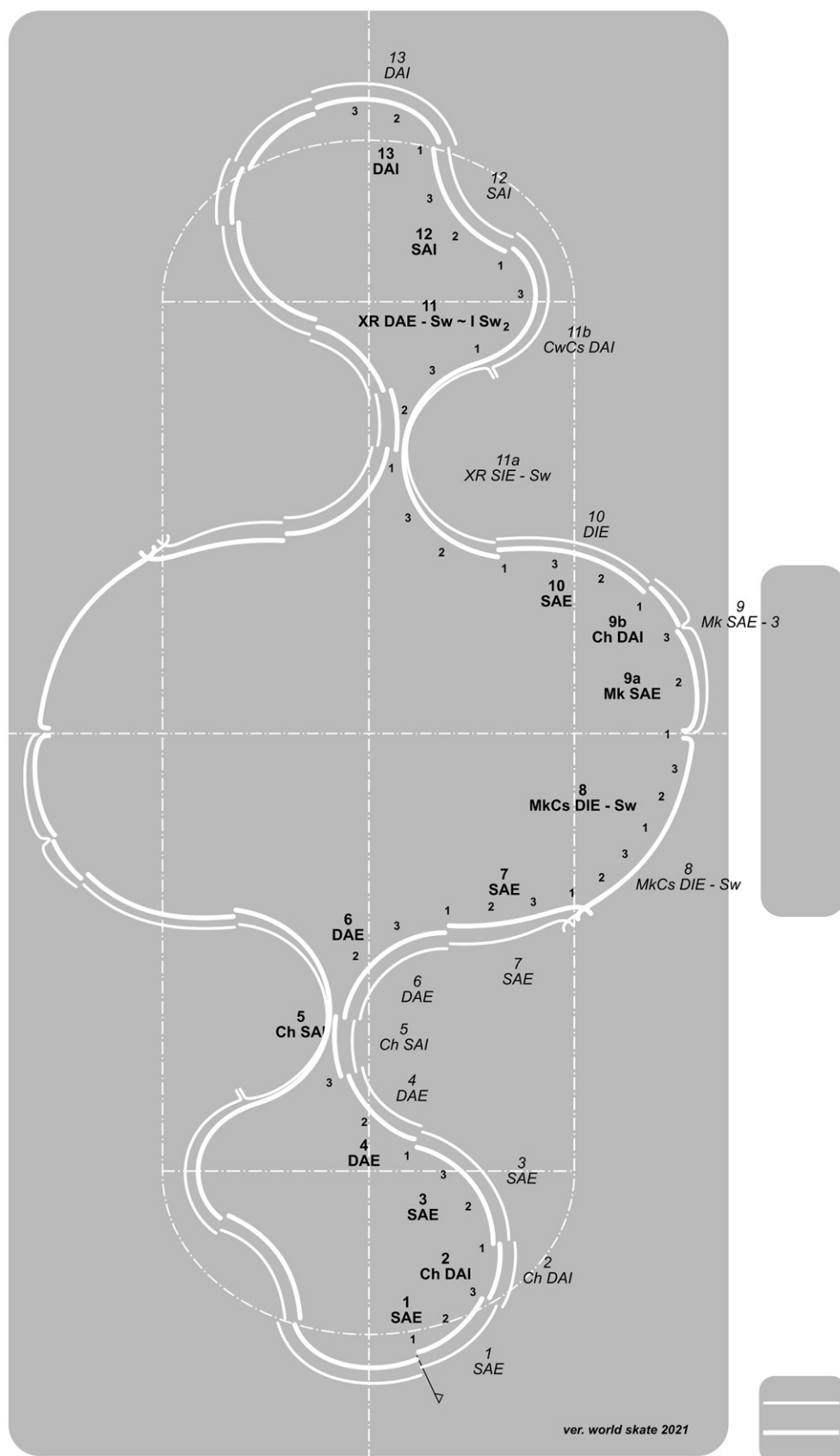
I passi **12 SAI** e **13 DAI** sono una sequenza di passi di 3 battiti ciascuno.

Key point -Tudor Valzer coppia

Sezione 1

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

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



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 chasse con un cambio di filo in esterno. In questo passo, il filo interno viene mantenuto per 1 battito e il cambio di filo in esterno avviene sul 2° battito del passo, puntando verso il lato lungo della barriera.

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

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

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

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

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

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

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

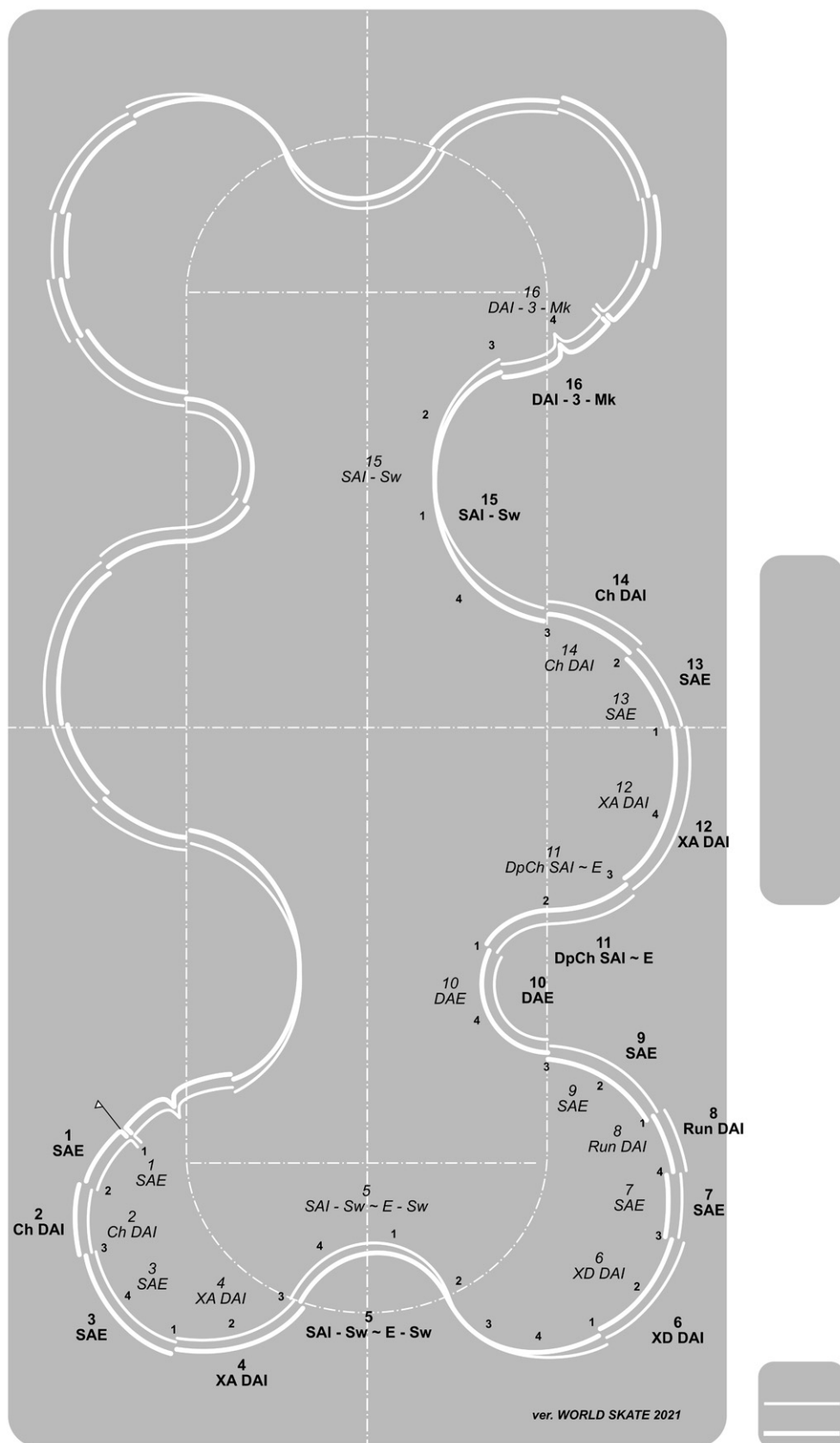
Dopo il Tre la coppia esegue un Mohawk per eseguire il passo 1 della danza assumendo una posizione Kilian reverse.

Key point - Werner Tango coppia

Sezione 1

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

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI			PASSI DELL'UOMO
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 ...



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.

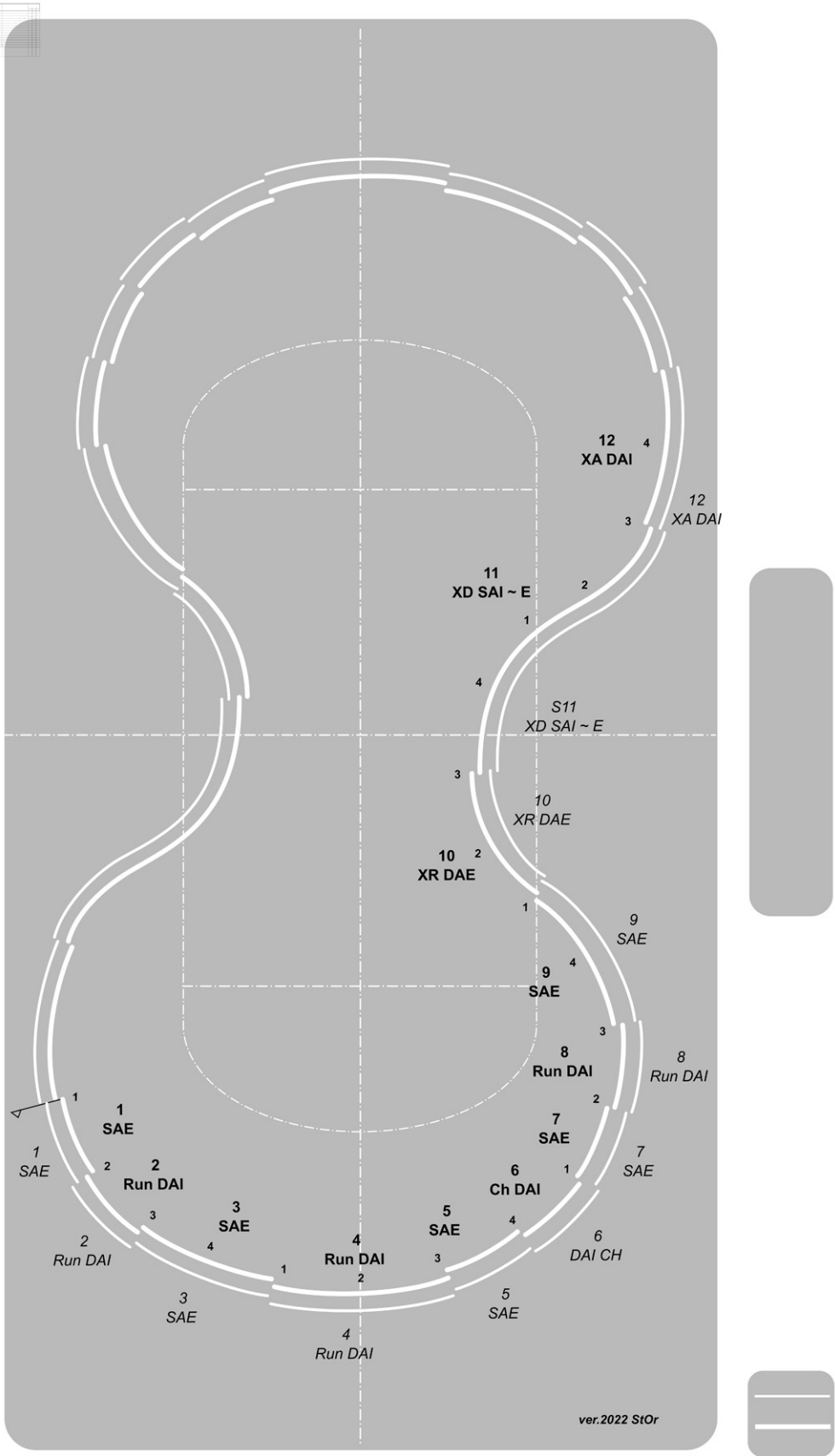
Sezione 1

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.
2. **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.
3. **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.
4. **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
1ª 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



CANASTA TANGO (Coppia)

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

La danza è eseguita dai pattinatori in posizione Kilian reverse

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

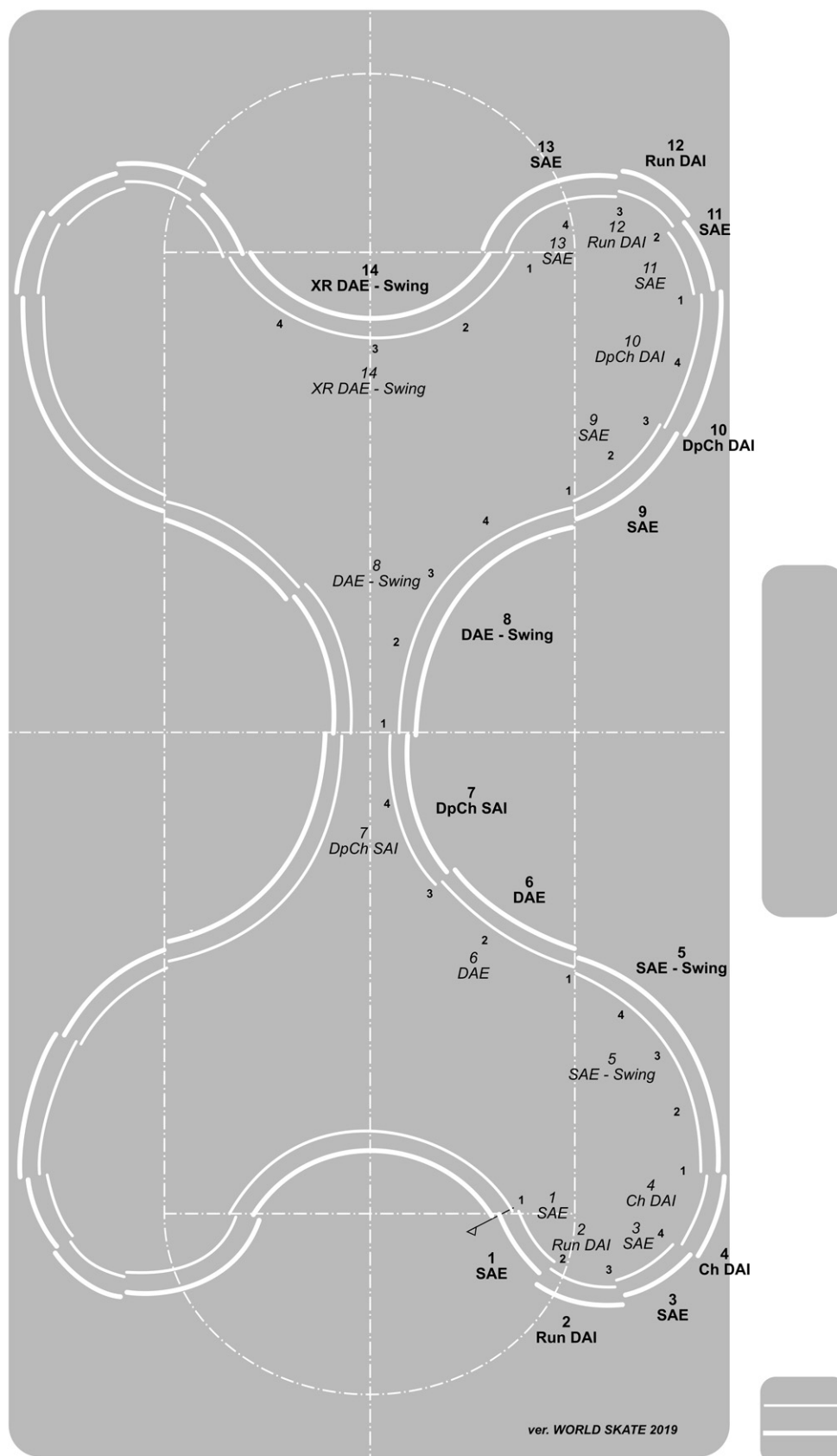
Passo 14 XR DAE - Sw (2+2 battiti) è un Cross-roll su un filo esterno deciso e pronunciato seguito da uno swing sul 3° battito; esso è puntato inizialmente verso il centro pista e si conclude verso il lato corto della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 4 ChDAI** (1 battito) corretta esecuzione tecnica dello chasse con il piede piazzato a lato del piede sinistro e parallelo in posizione “and” rispetto al piede portante, sollevato dalla pista; rispetto del tempo, filo corretto. Attenzione alla simultaneità degli appoggi dei pattinatori.
2. **Passo 7 DpCh SAI** (2 battiti) corretta esecuzione tecnica del dropped-chasse piazzato di fianco e parallelo al piede portante in posizione “and”, su un filo interno assunto e mantenuto senza deviazioni dallo stesso, gamba libera avanti al termine del dropped; inclinazione dei pattinatori corretta. Attenzione alla simultaneità degli appoggi dei pattinatori e all'uguaglianza delle gambe libere al momento del distacco dal suolo.
3. **Passo 8 SAE - Sw** (2+2 battiti) corretta esecuzione della spinta seguita dallo swing sul 3° battito con filo esterno mantenuto per 4 battiti totali (senza deviazione da esso). Attenzione alla simultaneità degli appoggi dei pattinatori e all'uguaglianza delle gambe libere durante lo swing.
4. **Passo 14 XR DAE - Sw** (2+2 battiti) corretta tecnica esecutiva del cross-roll su un filo esterno deciso e pronunciato seguito da uno swing sul 3° battito con filo esterno mantenuto fino al termine del 4° battito (senza deviazione da esso). Attenzione alla simultaneità degli appoggi dei pattinatori durante il cross-roll e all'uguaglianza delle gambe libere durante lo swing.

Lista dei passi – Canasta Tango Coppia

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



SKATERS MARCH (Coppia)

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

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

La danza inizia verso il lato lungo della barriera.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

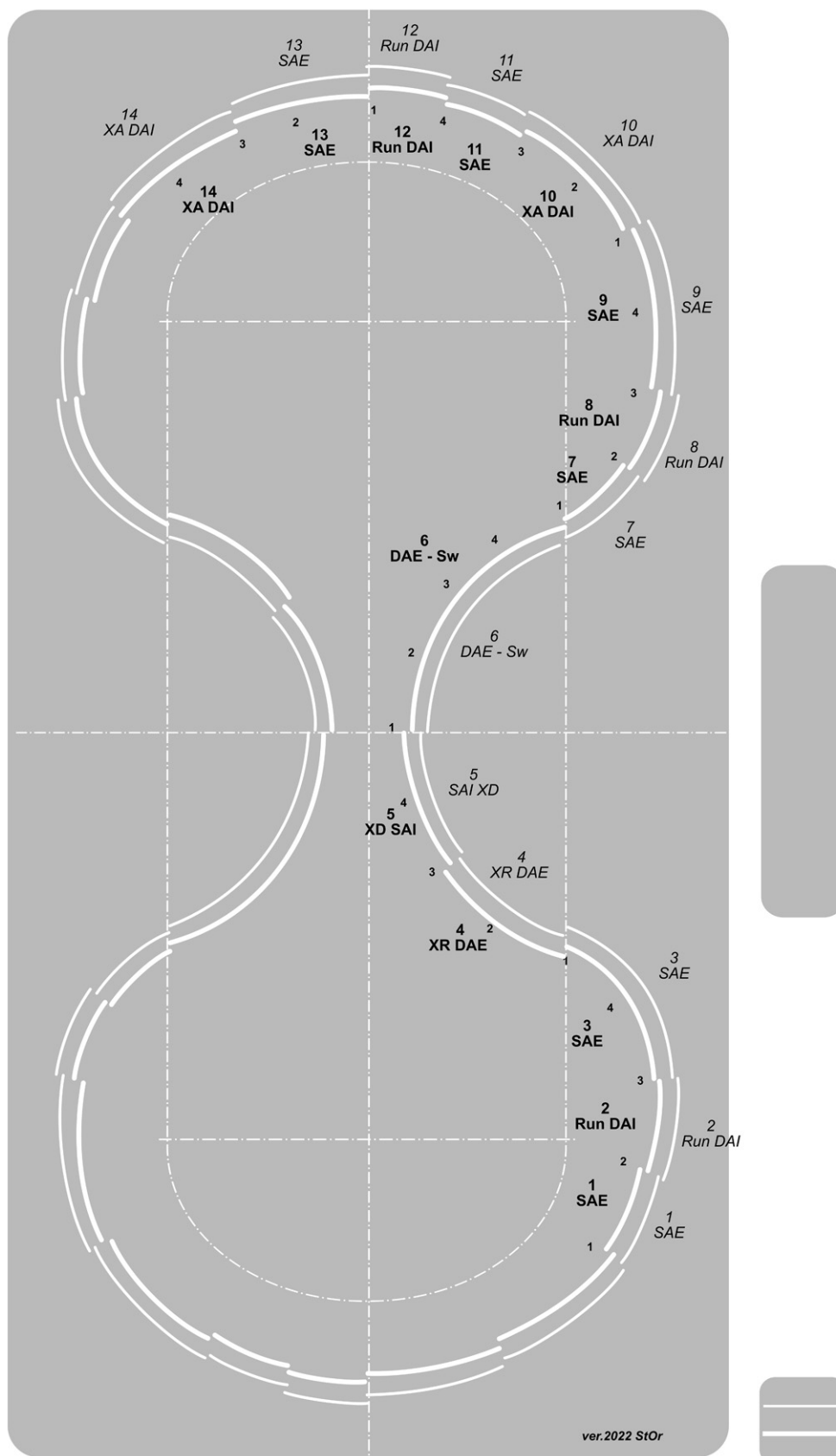
Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** (2 battiti) e **Passo 5 XD SAI** (2 battiti) proprietà tecnica esecutiva del cross-roll e dell'incrociato dietro a piedi chiusi e paralleli; la posizione Kilian dei pattinatori è vicina, senza allargamenti durante le difficoltà con inclinazioni corrette e fili rispettati.
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2+2; 4 battiti totali) spinta seguita da uno swing sul 3° battito senza deviazioni dal filo del piede portante; attenzione all'unisono delle gambe libere durante lo swing.
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti) proprietà esecutiva dell'incrociato avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro e punta del piede della gamba libera leggermente aperta; posizione Kilian dei pattinatori vicina, senza allargamenti durante le difficoltà, inclinazioni corrette e fili rispettati.
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti) proprietà esecutiva dell'incrociato avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro e punta del piede della gamba libera leggermente aperta; posizione Kilian dei pattinatori vicina, senza allargamenti durante le difficoltà, inclinazioni corrette e fili rispettati.

Lista dei passi – Skaters March 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	XR DAE	2	XR DAE
	5	XD SAI	2	XD SAI
	6	DAE – Sw	2+2	DAE – Sw
	7	SAE	1	SAE
	8	Run DAI	1	Run DAI
	9	SAE	2	SAE
	10	XA DAI	2	XA DAI
	11	SAE	1	SAE
	12	Run DAI	1	Run DAI
	13	SAE	2	SAE
	14	XA DAI	2	XA DAI



STRIGHT VALZER (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.

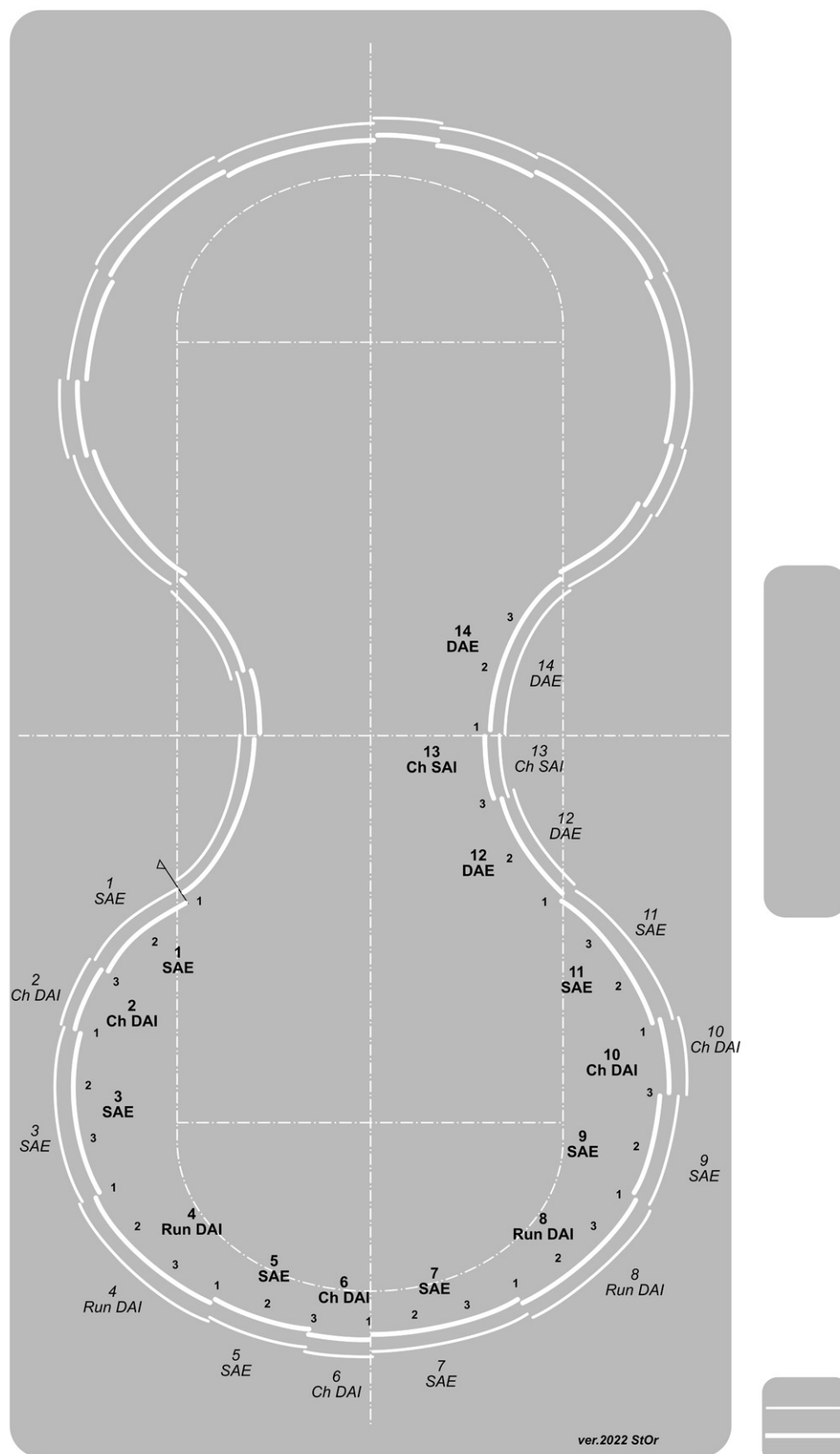
I **passi 12 DAE** (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

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 Valzer Coppia

PRESA	N°	PASSI DELLA DONNA	BATTITI MUSICALI	PASSI DELL'UOMO
1ª SEZIONE				
Kilian	1	SAE	2	SAE
	2	Ch DAI	1	Ch DAI
	3	SAE	3	SAE
	4	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



CATEGORIE INTERNAZIONALI

SENIORES

RYTHM ROLL (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Passi 21 XB SII, 22 Ch DIE, 23 Mk SAE e 24 run DAI (1 battito ciascuno) rispettivamente un incrociato dietro, uno chasse, un mohawk e un progressivo in cui bisogna porre attenzione al tempo corretto.

Passo 25 SAE - Ct (4+6: 10 battiti in totale), una spinta su un filo SAE per 4 battiti, eseguendo una Controvolta sul 5° battito e mantenendo un SIE per il resto del passo. Il movimento della gamba libera su questo passo è facoltativo.

Passo 26 CwCs DAI - Tre (2+1: 3 battiti) è un choctaw chiuso con la gamba libera davanti al piede portante dopo il choctaw e un Tre sul 3° battito per arrivare su un DIE.

Passo 27 Mk SAE (1 battito) seguito dal **passo 28 run DAI** (2 battiti) e il **Passo 29 SAE** (1 battito) rispettivamente un mohawk, un progressivo e una spinta; la sequenza inizia dal lato lungo della barriera e completa il lobo iniziato con il passo 26.

Passo 30 XR DAE - Bk ~ O (3+2+2 battiti) è un cross roll su un filo esterno per 3 battiti, un Contro tre su un DII al 4° battito e un cambio di filo in esterno al 6° battito.

Passi 31 Mk SAE, 32 Ch DAI, 33 SAE, 34 run DAI e 35 SAE (1 battito ciascuno) curvano allontanandosi dalla barriera del lato corto e finiscono leggermente verso l'asse lungo.

Step 36 XR RFO – Tre - Ct (1+3+2 : 6 battiti in totale) è un cross roll sul primo battito, un Tre su un DII sul secondo battito e una Contro volta da un DII a DAI sul quinto battito.

Key points – Rythm Roll Solo dance

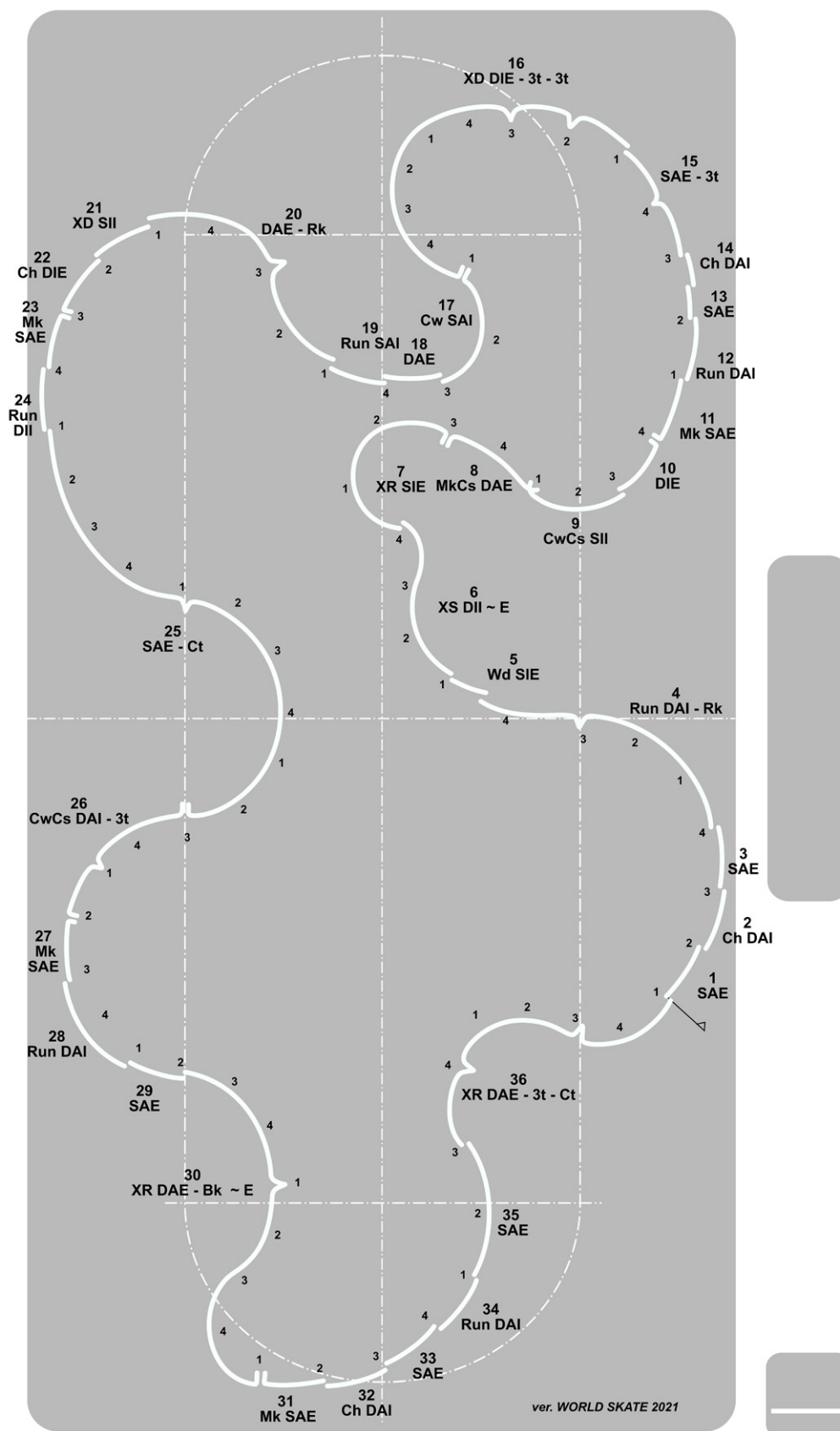
Sezione 1

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

Sezione 2

1. **Passo 25 SAE - Ct**: (solo battiti 5 e 6): corretta esecuzione tecnica della contro volta sul quinto battito con corretto filo esterno in entrata e in uscita della rotazione.
2. **Passo 26 CwCs DAI - Tre**: corretta esecuzione tecnica del choctaw chiuso con i piedi vicini e Tre ruotato al terzo battito.
3. **Passo 30 XR DAE - Bk ~ O**: (solo battiti 3, 4 e 5) corretta esecuzione tecnica del Bracket sul 4° battito con corretto filo esterno in entrata e filo interno in uscita.
4. **Passo 36 XR DAE - Tre - Ct**: (inizio sul quinto battito): corretta esecuzione tecnica della Contro volta sul quinto battito con corretto filo interno in entrata e uscita della rotazione.

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



ROCKER FOXTROT (Solo dance)

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

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

I passi dall'1 al 5, disegnano un lobo che inizialmente si apre verso la barriera del lato lungo, si porta parallelo ad essa e finisce puntando verso il centro della pista. **Passo1 SAE** (1 battito) una spinta, **Passo 2 XCh DAI** (1 battito) un Cross chassè con piedi chiusi e paralleli, **Passo 3 SAE** (1 battito) una spinta seguita dal **Passo 4 DAI** (1 battito) un progressivo (run).

Passo 5 DpCh SAE - Rk (4 battiti totali) è un dropped -chasse seguito da un Rocker, diretto inizialmente verso il centro pista, successivamente diventa parallelo all'asse longitudinale ed infine in direzione del lato lungo della barriera. La Volta (Rocker) è effettuata sul secondo battito del passo. Il movimento della gamba libera del pattinatore sul terzo e quarto battito è opzionale.

Passo 6 DIE (2 battiti) è una spinta in direzione del lato lungo della barriera su un filo esterno marcato.

Passo 7 Mk SAE – Tre - Tre ($1 + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + 2$, totale 4 battiti), è un Mohawk SAE e due Tre di $\frac{1}{2}$ battito ciascuno che inizia parallelo al lato lungo della barriera, si allontana da esso finendo verso l'asse lungo; il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 8 XR DAE (2 battiti) diretto contro l'asse longitudinale dove il pattinatore dovrebbe effettuare un evidente cambio di inclinazione dell'asse corporeo rispetto al passo precedente.

Passo 9 SAI (2 battiti) è un progressivo che inizia contro l'asse longitudinale e diventa parallelo ad esso.

Passo 10 DAE (2 battiti) è una spinta che si porta verso il lato della barriera e che completa il lobo iniziato dal passo 8.

Passo 11 SAE (2 battiti), una spinta seguita dal **Passo12 MkCs DIE** (2 battiti) un mohawk chiuso. Il pattinatore va in direzione del lato lungo della barriera per preparare l'esecuzione della rotazione e concluderla lontano da essa.

Passo 13 XA SII (2 battiti) un incrociato avanti mantiene la curva su un filo interno. Il movimento della gamba libera è opzionale.

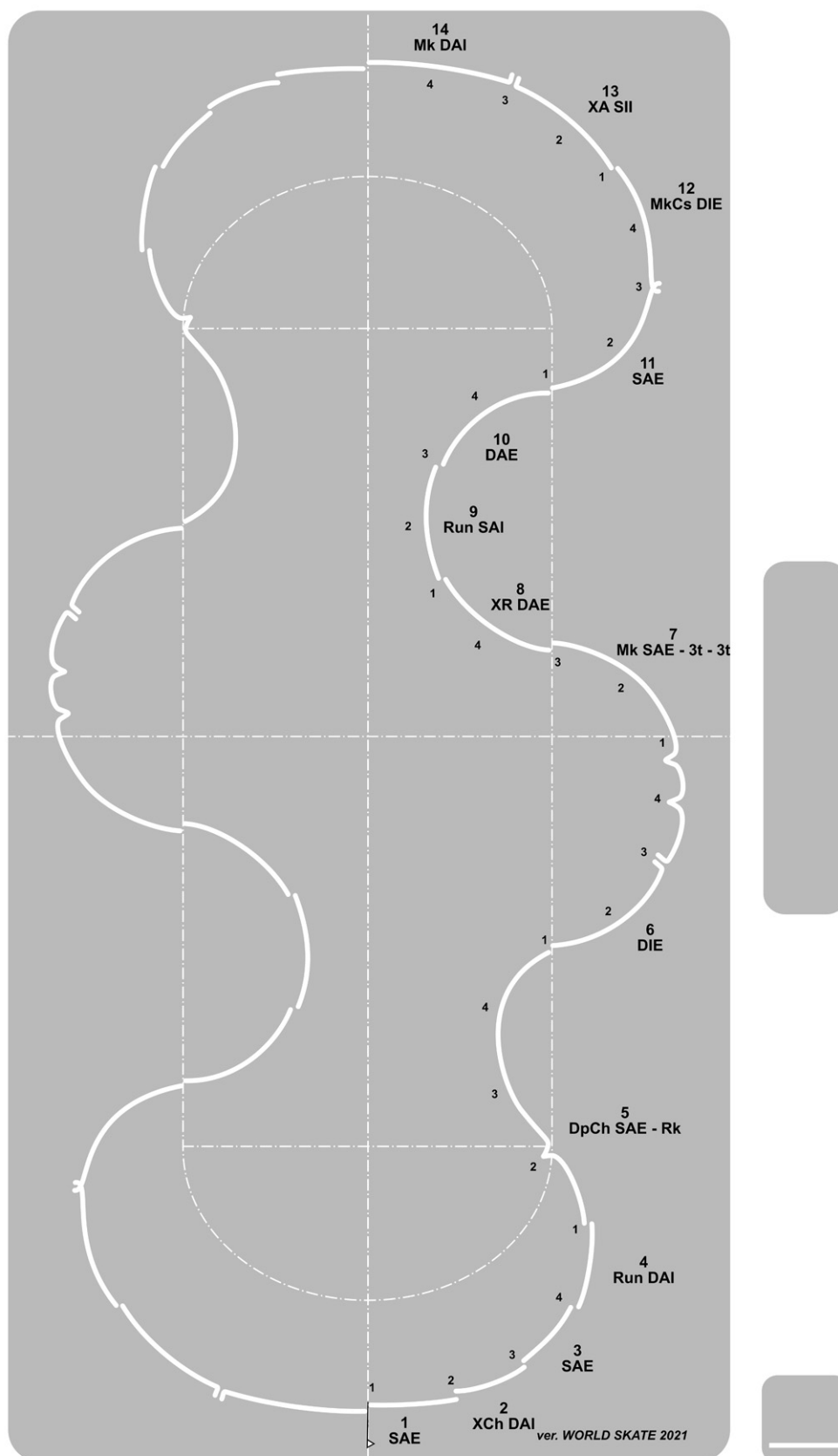
Passo 14 Mk DAI (2 battiti) è un Mohawk DAI che conclude la danza portando il pattinatore al lato corto della pista, finendo all'asse lungo.

Sezione 1

1. **Passo 5 DpCh SAE - Rk** (4 battiti totali): corretta tecnica esecutiva del Dropped chasse con piedi chiusi e paralleli all'inizio del passo; corretta tecnica esecutiva della Volta sul 2° battito del passo tenendo il filo esterno prima /dopo il rocker con curve profonde e ben definite.
2. **Passo 7 Mk SAE – Tre - Tre** (1+ ½ + ½ +2, totale 4 battiti): corretta tecnica esecutiva dei Tre e del tempo delle rotazioni di mezzo battito.
3. **Passo 12 MKCs DIE** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva del Mohawk chiuso con piedi chiusi, eseguito su un chiaro filo esterno.
4. **Passo 13 XA SII** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti mantenuto sul filo interno, eseguito senza cambiare o appiattire il filo

Lista dei passi – Rocker Foxtrot Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	XCh DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	DpCh SAE - Rk	1+3
6	DIE	2
7	Mk SAE -Tre - Tre	1 ½ + ½+2
8	XR DAE	2
9	SAI	2
10	DAE	2
11	SAE	2
12	MkCs DIE	2
13	XA SII	2
14	Mk DAI	2



BACHATA (Solo dance)

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

La bachata è un genere musicale caraibico originario della Repubblica Dominicana. La musica ha un suono dolce e melodico.

Passo 1 SAE (1 battito) spinta, **passo 2 Ch DAI** (1 battito) chasse, **passo 3 SAE** (1 battito) spinta e **passo 4**

run DAI (1 battito) sono una sequenza di passi che iniziano vicino alla barriera lunga e curvano verso l'asse lungo.

Passo 5 SAE - Sw (2+ 2 battiti) è un spinta con uno swing in avanti della gamba libera sul 3° battito.

Passo 6 CwCs DII (2 battiti) è un choctaw chiuso eseguito vicino all'asse longitudinale.

Passo 7 Wd SIE (½ battito) è un passo largo (wide step).

Passo 8 XS DII ~ O (1 ½+ ½) è un cross stroke seguito da un cambio filo da interno a esterno (½ battito) con il movimento opzionale della gamba libera. **Passo 9 XS SII** (1 ½ battito) è un cross stroke. Questi passi iniziano parallelamente all'asse lungo e con il cambio filo e il cross stroke curvano in direzione della barriera lunga.

Passo 10 Th DII / (SI) (2 battiti) è una Trust in cui il peso del corpo è sul piede portante destro. Con questopasso si curva per arrivare paralleli alla lunga barriera. Durante il Trust, è facoltativo il distacco parziale delle ruote dal pavimento della gamba che non sostiene il peso del corpo

Passo 11 DpCh SIE (2 battiti) è un Dropped chasse eseguito con la gamba libera indietro che curva e si allontana dalla lunga barriera.

Passo 12 XRoll DIE – Tre - Rk (2+ 2+ 2 battiti) è un cross roll seguito da un Tre (da un filo destro indietro esterno a un filo destro avanti interno) e un Rocker con movimento opzionale della gamba libera.

Passo 13 Wd SIE (½ battito) passo largo e **Step 14 XS DII** (1 ½ battito) cross stroke, vengono eseguiti nella direzione dell'asse corto. Questi passi sono seguiti dal **passo 15 SIE - Sw** (2+2) un spinta con un'oscillazione all'indietro della gamba libera sul 3° battito del passo per descrivere un lobo in direzione del centro pista.

Passo 16 Cw DAI - Tre (1+ 3) è un choctaw seguito da un Tre. Il movimento della gamba libera durante

il Tre è opzionale.

Passo 17 Mk SAE (½ battito), **step 18 Ch DAI** (½ battito), **step 19 SAE** (1 battito) spinta, **Step 20 Run DAI – Sw - Bk** (1+1+ 2) con swing avanti sul 2° battito e un Contro tre sul 3° battito. Il movimento della gamba libera durante il Contro Tre è opzionale.

Passo 21 XS SII (2 battiti) è un cross stroke. Il pattinatore curva in direzione dell'asse lungo.

Passi 22- 23- 24 rappresentano i movimenti tipici del ritmo della bachata, i passi con azione oscillatoria del corpo dovrebbero caratterizzare la danza; la direzione dei passi è quasi parallela al lato corto della barriera.

Passo 22 ThCh DII/(SI) (1 battito) - **Passo 23 ThCh SII/(DI)** (1 battito) - **Passo 24 Wd DII** (2 battiti), il peso del corpo è sul piede pattinante. Durante i Trust chasses, il distacco parziale delle ruote dal suolo del piede che non sostiene il peso del corpo è facoltativo purché si mantenga il movimento sinuoso tipico del ritmo. Il Passo 24 è un passo ampio (wide step).

Passo 25 Wd SIE (½ battito) è un Wide step, un passo largo e il **passo 26 XS DII - Ct** (1 ½ + 2 battiti) per è un cross stroke seguito da una Controvolta (da un filo destro indietro interno ad un destro avanti interno). Il movimento della gamba libera durante la Controvolta è facoltativo. La direzione del passo è verso la barriera del lato corto.

Passo 27 SAE (1 battito) spinta, **passo 28 Mkt SIE** (1 battito) mohawk tacco-tacco(Hh), **passo 29 Mk SAE** (2 battiti) mohawk, sono una sequenza di passi che inizia di fronte al lato corto e finisce parallela al lato corto della barriera-

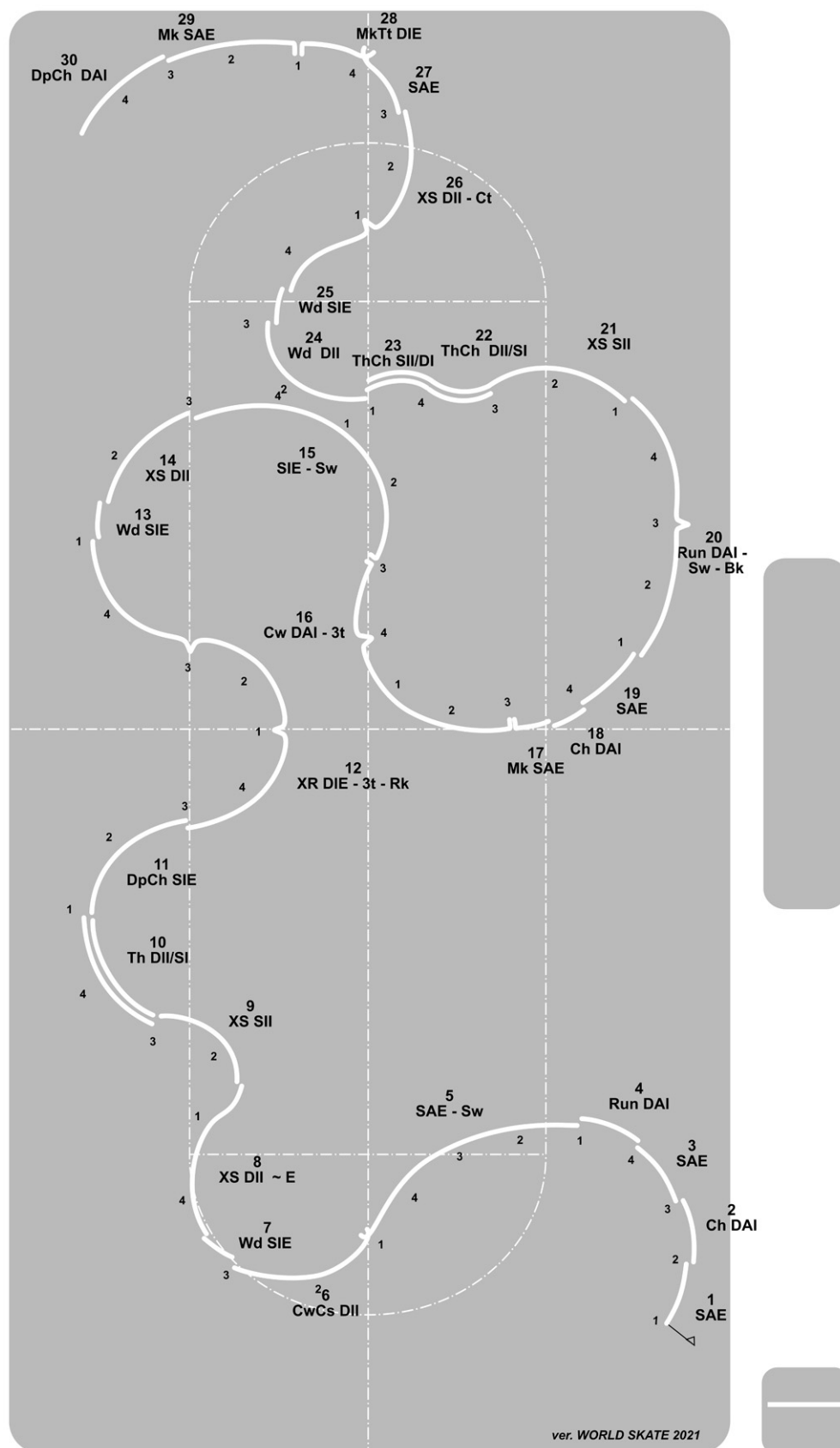
Passo 30 DpCh DAI (2 battiti) è un dropped chasse che rappresenta l'ultimo passo del disegno e termina in direzione del lato lungo della barriera per ripartire per una nuova sequenza di danza.

Key points - Bachata Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 6 CWCs DII** (da SAE a DII) (2 battiti) attenzione a:
 - Corretta tecnica esecutiva del CI CW con corretto piazzamento del piede libero rispetto al piede pattinante con piedi chiusi e la gamba libera che termina la spintain avanti al termine della rotazione;
 - corretto filo richiesto prima e dopo;
 - corretto tempismo della rotazione;
2. **Passo 12 Rk** (da DAI a DII) (2 battiti) attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica del rocker con cuspide evidente;
 - corretto filo interno prima e dopo (non esterno);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione che deve essere liscia (non saltata)
3. **Passo 20 Bk** (da DAI a DIE) (2 battiti) attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica del Contro tre con filo corretto prima e dopo (non piatto);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione che deve essere liscia (non saltata)
4. **Passo 26 Ct** (da DII a DAI) (2 battiti) attenzione a:
 - corretta esecuzione tecnica della Controvolta con cuspide evidente;
 - corretto filo interno prima e dopo la Controvolta (non esterno);
 - corretto tempismo della rotazione;
 - fluidità della rotazione, che deve essere liscia (non saltata)

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	1
2	Ch DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	1
5	SAE - Swing	2+2
6	CI CW DII	2
7	Wd SIE	½
8	XS DII ~ O	1 ½ + ½
9	XS SII	1 ½
10	Tt DII/(SI)	2
11	Dp Ch SIE	2
12	XRoll DIE – Tre - Rk	2+2+2
13	Wd SIE	½
14	Xs DII	1 ½
15	SIE - Swing	2+2
16	Cw DAI - Tre*	1 + 3
17	SAE	½
18	Ch DAI	½
19	SAE	1
20	Run DAI Swing - BK*	1+1+2
21	Xs SII	2
22	TtCh DII/(SI) (see note)	1
23	TtCh SII/(DI) (see note)	1
24	Wd DII	2
25	Wd SIE	½
26	XS DII - Ct*	1 ½ +2
27	SAE	1
28	Tt DIE*	1
29	MK SAE	2
30	DpCh DAI	2
* Il movimento della gamba libera è opzionale		



ASSOCIATION VALZER (Solo dance)

Musica: Valzer $\frac{3}{4}$
Tempo: 132 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passi 1 DIE (2 battiti) è una spinta (stroke) puntata verso il lato lungo della barriera, seguita da uno chasse **Ch SII**, **passo 2** (1 battito).

Passo 3 DIE - Sw (3+3 battiti), il pattinatore esegue una spinta seguita uno Swing con la gamba libera dall' avanti all'indietro, sul quarto battito. La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Il passo 4 SIE (3 battiti) è una spinta in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 Mk DAE - Sw, (3+3 battiti). Il pattinatore esegue un DAE che inizia parallelo all'asse longitudinale e incrocia l'asse trasverso per poi scendere verso il lato lungo della barriera con uno swing in cui la gamba libera oscilla dall'indietro all' avanti sul quarto battito.

I passi: 6 SAE (1 battito) spinta, **passo 7 DAI** (1 battito) progressivo(run) e **passo 8 SAE** (1 battito) spinta, sono tutti passi da un battito eseguiti sui battiti musicali: "1. 2 . 3", in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 9 DAI (2 battiti), open stroke pattinato parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 10 Mkt SII (1 battito) è un Mk tacco-tacco che inizia parallelo al lato lungo della barriera e poi curva per allontanarsi da questo.

Passo 11 DIE (3 battiti) è una spinta verso la metà del lato corto della barriera, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 12 Mk SAE - Tre (2+1 battiti) è un Mk SAE seguito da un Tre sul 3° battito effettuato prima dell'asse longitudinale.

Passo 13 DIE (3 battiti) è una spinta pattinata dopo l'asse longitudinale, **passo 14 Mk SAE** (2 battiti) in direzione del lato lungo della barriera, seguito dal **passo 15 Ch DAI** (1 battito).

Passo 16 SAE - Sw (3+3 battiti), il pattinatore esegue una spinta SAE seguita uno Swing della gamba libera dall' indietro all'avanti sul quarto battito, La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 17 DAE (2 battiti) spinta - **Tre** (1 battito), il Tre eseguito sul terzo battito, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 18 SIE - Sw (3+3 battiti). Il pattinatore esegue una spinta che inizia parallela all'asse longitudinale, incrocia l'asse trasverso ponendosi parallelo allo stesso e scendere verso il lato lungo della barriera con swing della gamba libera dall' avanti all' indietro sul 4° battito.

Passi :19 DIE (1 battito) spinta, **passo 20 SII** (1 battito) progressivo (run), **passo 21 DIE** (1 battito) spinta, sono una sequenza di passi da un battito eseguiti sui battiti musicali: "1. 2. 3", in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 22: Mk SAE (2 battiti), un Mk parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 23: Ch DAI (1 battito) uno chasse che curva per allontanarsi dalla barriera.

Passo 24 SAE (3 battiti) spinta seguita **dal passo 25 DAI** (3 battiti) un open stroke effettuato prima dell'asse longitudinale.

Passo 26 SAE (2 battiti) spinta **-TRE** (1 battito): è una spinta seguita da un Tre eseguito sul terzo battito.

Note: Il passo 1 DIE va ripetuto due volte.

Key points – Association Valzer Solo dance

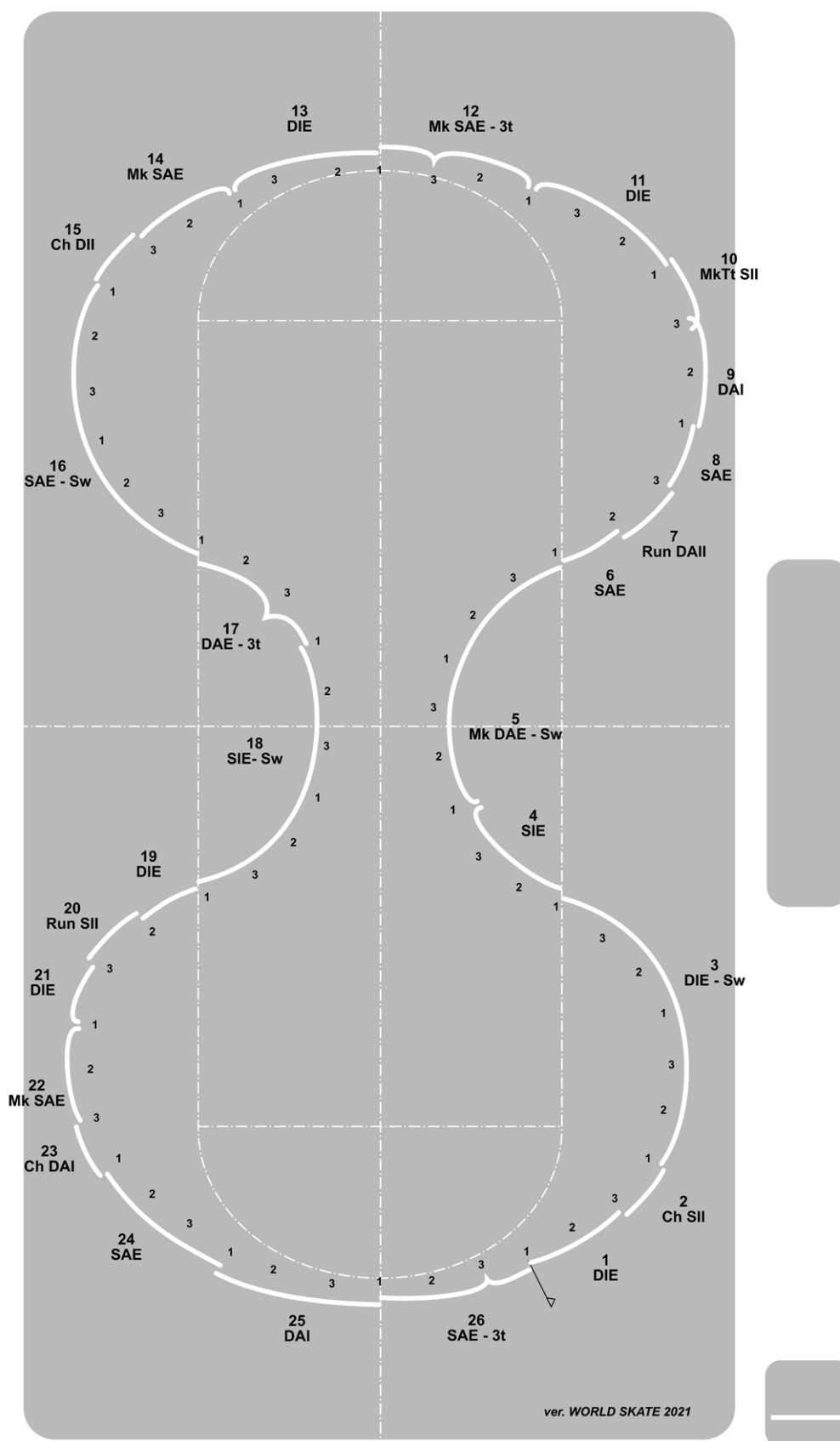
Sezione 1

1. **Passi 3 DIE – Sw** (3+3 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta (stroke) e swing mantenuti sul filo esterno senza deviazioni di filo del piede portante con swing della gamba libera sul 4° battito.
2. **Passi 6 SAE** spinta (1 battito) **-7DAI** run(1 battito), **8 SAE** (1 battito)spinta :corretta tecnica esecutiva dei passi menzionati e alla tempistica di 1 battito ciascuno.
3. **Passo 9 DAI** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva dell'open stroke e porre attenzione alla tenuta del tempo del passo rispetto ai passi precedenti. **Passo 10 Mkt SII** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del Mk tacco-tacco su corretti fili interni con talloni vicini (non tacco del piede libero all'interno del piede portante).
4. **Passi 12 SAE - Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

Sezione 2

1. **Passo 16 SAE - Sw** (3+3 battiti: corretta tecnica esecutiva della spinta e dello swing sul filo esterno senza deviazioni da esso con lo swing della gamba libera sul 4° battito.
2. **Passo 17 DAE -TRE** (2+1 battiti):corretta tecnica esecutiva della spinta seguita dal Tre (proprietà del TRE (sul 3° battito), corretta tenuta del filo del piede portante prima e dopo la rotazione.
3. **Passi 19 DIE** (1 battito) spinta, **20 SII** run (1 battito), **21 DIE** (1 battito) spinta: corretta la tempistica dei passi che deve essere da 1 battito ciascuno.
4. **Passo 26 SAE - Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	DIE	2
2	Ch SII	1
3	DIE Sw (sul 4° battito)	3+3
4	SIE	3
5	Mk DAE Sw (sul 4° battito)	3+3
6	SAE	1
7	Run DAI	1
8	SAE	1
9	DAI	2
10	TtMk SII	1
11	DIE	3
12	Mk SAE -Tre	2+1
13	DIE	3
14	Mk SAE	2
15	Ch DAI	1
2ª SEZIONE		
16	SAE Sw (sul 4° battito)	3+3
17	DAE - Tre	2+1
18	SIE Sw (sul 4° battito)	3+3
19	DIE	1
20	Run SII	1
21	DIE	1
22	Mk SAE	2
23	Ch DAI	1
24	SAE	3
25	DAI	3
26	SAE - Tre	2+1



TUDOR VALZER (Solo dance)

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

I passi da 1 a 6 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista.

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

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

Passo 7 SAE (3 battiti), una spinta che deve essere puntata verso la barriera del lato lungo, in preparazione al passo successivo.

Passo 8 MkCs DIE - Sw (3+3 battiti), è un DIE mohawk chiuso, seguito da uno swing di 6 battiti. Al 4° battito la gamba libera oscilla indietro in linea con il tracciato del piede pattinante. La direzione è ancora inizialmente verso la barriera del lato lungo e termina parallelamente ad essa.

Passo 9 Mk SAE - Tre (3+3 battiti), è un mohawk SAE per 3 battiti seguito da un Tre sul 4° battito, mantenendo il filo interno fino alla fine del 6° battito che si conclude verso l'asse lungo.

Passo 10 Cw DAE - Tre (3+3 battiti), è un choctaw DAE per 3 battiti seguito da un Tre sul 4° battito, mantenendo il filo interno fino alla fine del 6° battito che si conclude verso la barriera del lato lungo.

Passo 11 Cw SAE (2 battiti) uno choctaw che termina quasi parallelamente alla barriera lunga ed è seguito dal **passo 13 SAE** (3 battiti), una spinta con un filo esterno chiaro e profondo verso l'asse lungo.

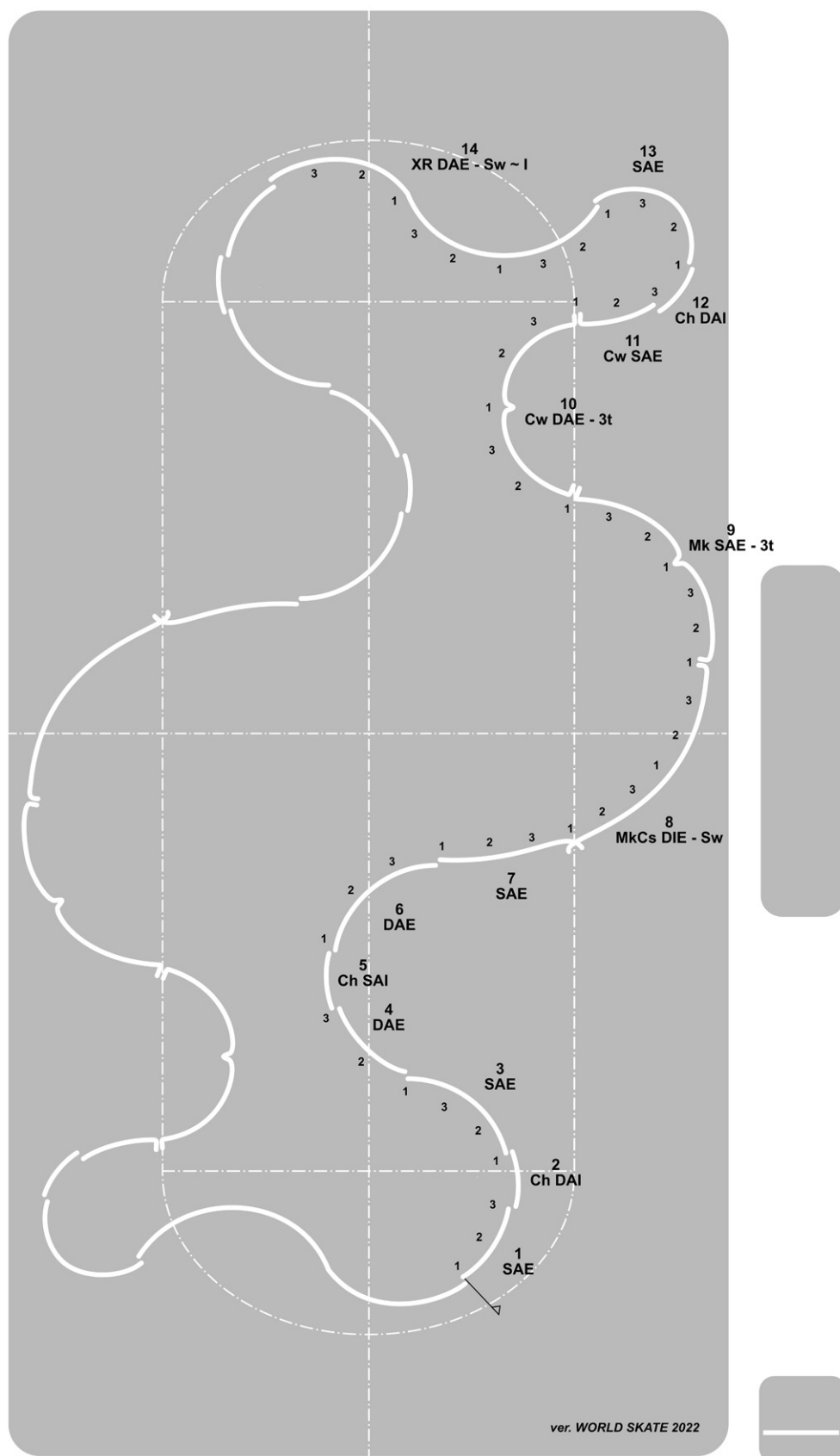
Passo 14 XR DAE - Sw ~ I (3+3+3 battiti) deve essere puntato all'asse lungo. È un Cross-Roll Swing esterno di 6 battiti, con la gamba libera dietro per 3 tempi e uno swing avanti al 4° tempo, seguito da un cambio filo in interno al 7° tempo con movimento opzionale della gamba libera; il filo interno si dovrà mantenere fino al 9° battito.

Sezione 1

1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito): corretta esecuzione tecnica dello Chasse, tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero.
2. **Passo 8 MkCs DIE - Sw** (3+3 battiti): corretta esecuzione tecnica del Mohawk chiuso su un filo esterno chiaro con i piedi ravvicinati. Corretta esecuzione dello Swing a 6 battiti.
3. **Passo 10 Cw DAE - Tre** (3+3 battiti): corretta esecuzione tecnica e fili chiari (cuspidi) in entrata e in uscita del Tre che deve essere effettuato sul 4° battito.
4. **Passo 14 XR DAE Sw ~ I** (3+3 battiti filo esterno + 3 battiti filo interno): corretta esecuzione tecnica del Cross-roll Swing di 6 battiti in esterno con cambio di filo sul 7° battito che deve essere mantenuto per altri 3 battiti.

Lista dei passi – Tudor Valzer Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	DAE	2
5	Ch SAI	1
6	DAE	3
7	SAE	3
8	MkCs DIE - Sw	3 + 3
9	Mk SAE - Tre	3 + 3
10	Cw DAE - Tre	3 + 3
11	Cw SAE	2
12	Ch DAI	1
13	SAE	3
14	XR DAE – Sw ~ I	3 + 3 + 3



IMPERIAL TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

Passo 6 Mk DAE (2 battiti).

Passo 7 XRoll SAE - Tre (1+1;2 battiti totali), è un Cross-roll pattinato sul 1° battito immediatamente seguito da un Tre sul 2° battito.

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

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

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

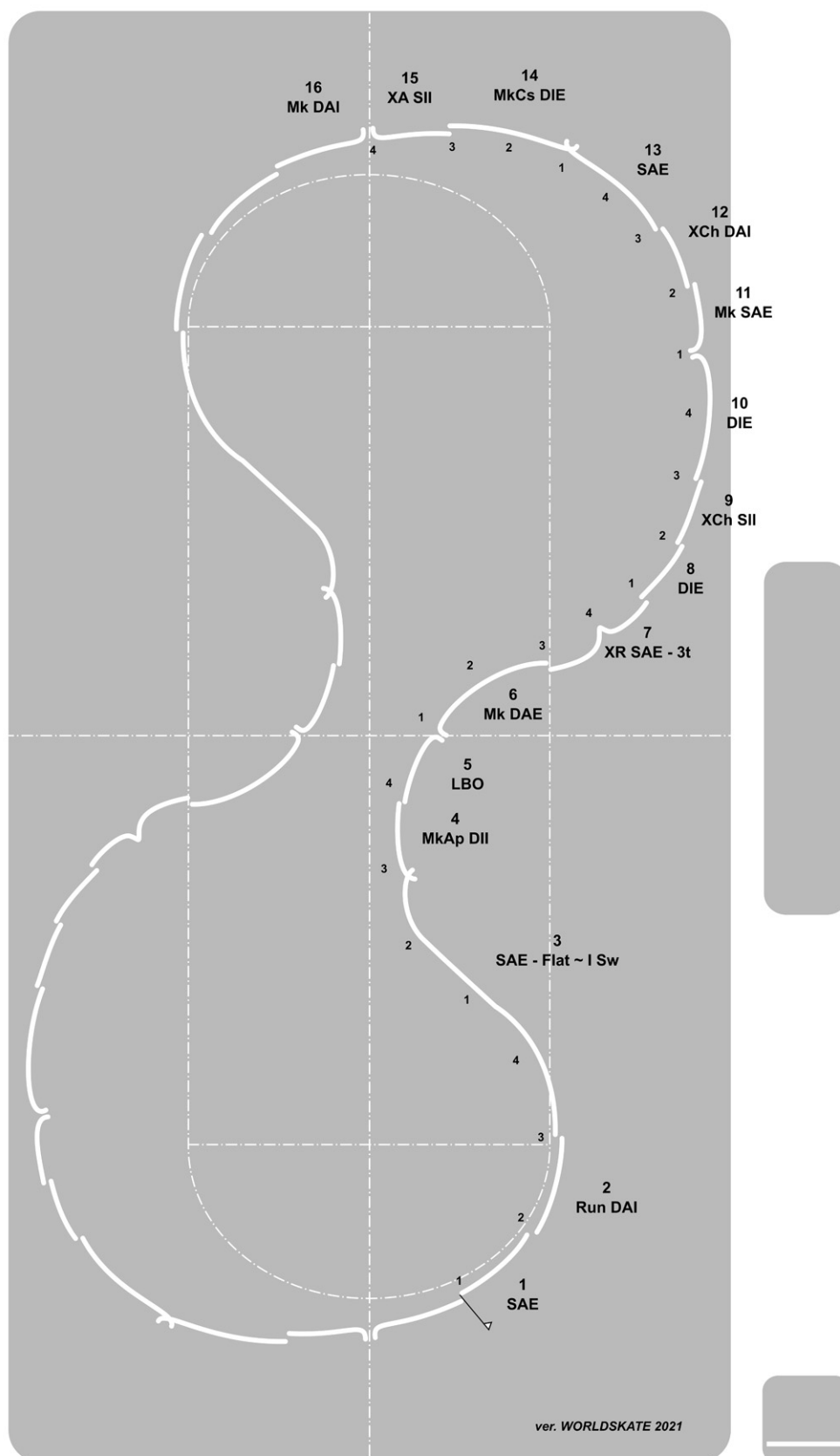
Passo 15 XA SII (1 battito) un incrociato avanti e **Passo 16 MkDAI** (1 battito) in cui la posizione della gamba libera può essere distesa dietro o chiusa al piede portante.

Key points – Imperial Tango Solo dance

Sezione 1

1. **Passi 4 MkAp DII** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del mohawk aperto con piedi chiusi, eseguito su un chiaro filo interno.
2. **Passo 7 XRoll SAE - Tre** (1+1 battiti): corretta tecnica esecutiva del cross-roll con piazzamento angolare del piede libero che diventa portante. Attenzione al filo esterno prima dell'esecuzione del Tre che deve concludersi su un chiaro filo interno
3. **Passo 12 XCh DAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del cross-chasse con piedi chiusi durante l'incrocio dietro e un chiaro filo interno.
4. **Passo 14 MkCs DIE** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva del Mk chiuso con un chiaro filo esterno, con piedi chiusi.

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



MANHATTAN BLUES (Solo dance)

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

La danza inizia puntando verso il lato lungo della barriera con 3 passi.

Passo 1 SAE (1 battito) è una spinta pattinata in direzione del lato lungo della barriera, **Passo 2 run DAI** (1 battito) è un progressivo e **Passo 3 SAE** (4 battiti) è una spinta che parte parallela al lato lungo della barriera e si conclude in direzione dell'asse lungo. Il movimento della gamba libera sul passo 3 è opzionale.

Passo 4 DAE (2 battiti) è una spinta che inizialmente va verso il centro della pista e finisce parallela all'asse lungo.

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

Passo 6 XD DIE (2 battiti) è un incrocio dietro sul filo esterno.

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

Passo 8 Cw DAI (2 battiti) è un choctaw eseguito contro il lato lungo della barriera, con piedi chiusi, seguito dal **Passo 9 SAE** (1 battito) una spinta e **Passo 10 run DAI** (1 battito) un progressivo.

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

Passo 12 CWAp DIE (2 battiti) è pattinato in direzione del lato corto della barriera. La gamba libera al termine dell'open choctaw, può essere tenuta chiusa o dietro al piede pattinante.

Passo 13 XA SII (2 battiti) è un incrocio avanti sinistro avendo cura di mantenere il filo interno per due battiti.

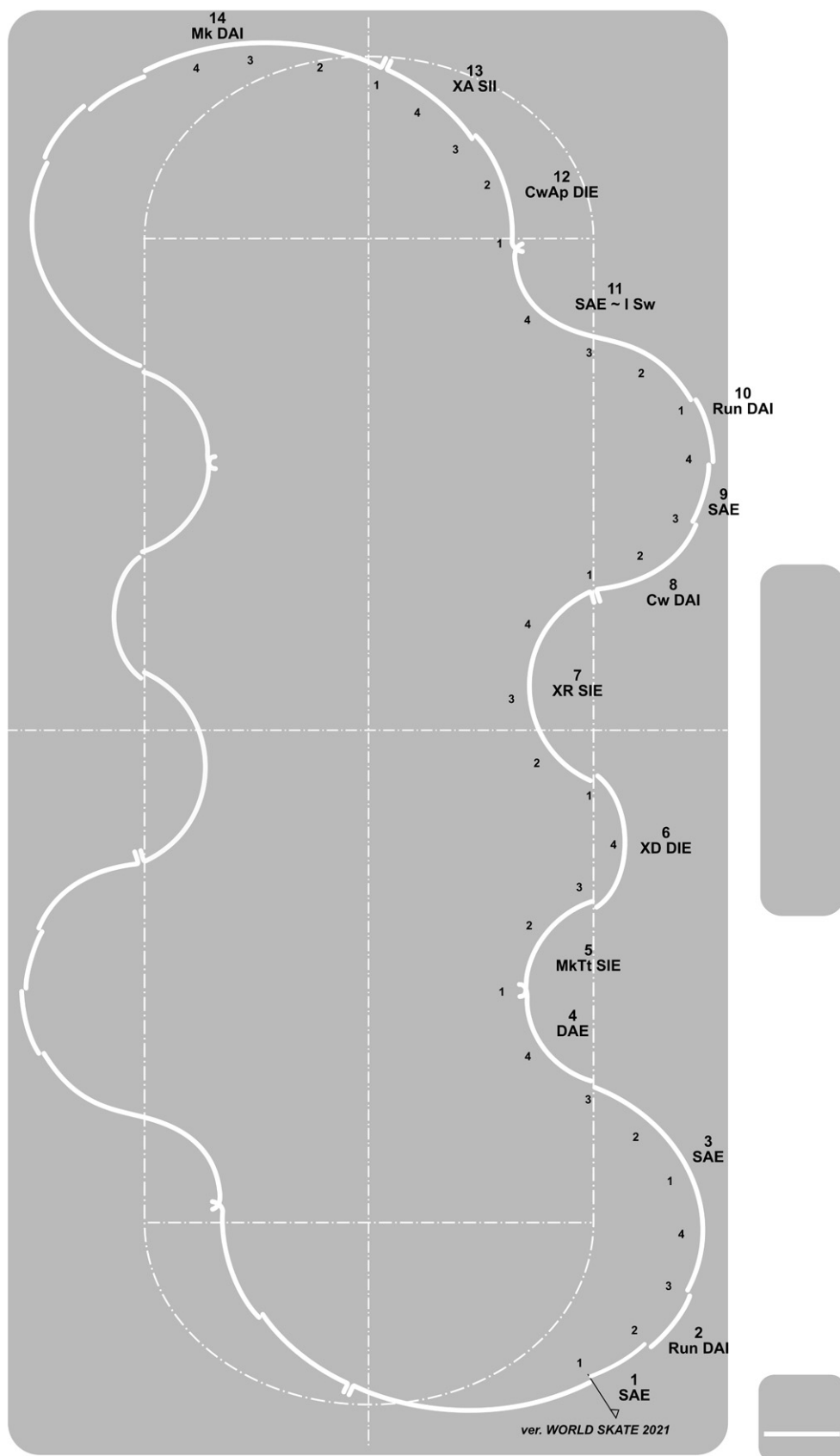
Passo 14 Mk DAI (4 battiti) è un Mohawk destro avanti interno iniziato con i piedi chiusi in cui il movimento della gamba libera è opzionale.

Sezione 1

1. **Passo 5 MkTt SIE (tacco tacco MK)** (2 battiti): corretta esecuzione tecnica del Mk tacco-tacco, eseguito con i piedi chiusi, piazzando il tacco del piede libero vicino al tacco del piede pattinante, evidenziando il filo corretto al momento del passo e rispettando il filo esterno prima e dopo il mohawk.
2. **Passo 7 XR SIE** (4 battiti): corretta esecuzione tecnica del cross-roll con piazzamento angolato del piede libero che diventerà pattinante sul filo esterno prescritto.
3. **Passo 12 CwAp DIE** (2 battiti), corretta esecuzione tecnica del choctaw aperto, piazzando il pattino destro all'interno del pattino sinistro, su un chiaro filo esterno mantenuto per 2 battiti e rispettando i fili prescritti richiesti prima e dopo la difficoltà.
4. **Passo 13 XA SII** (2 battiti): corretta esecuzione tecnica dell'incrociato avanti su un filo interno con piedi chiusi e paralleli. Attenzione al filo corretto.

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		



WERNER TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

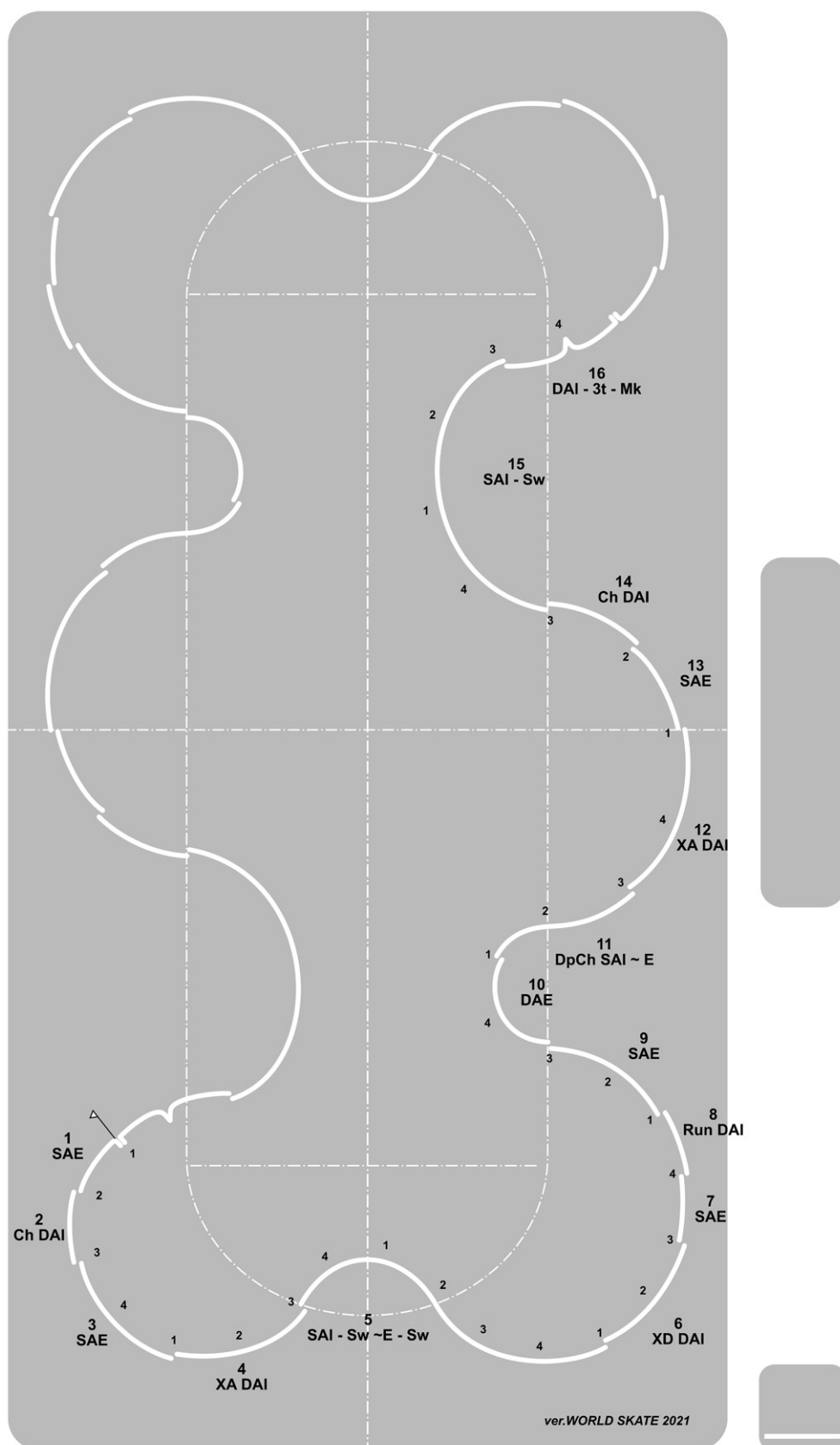
Passo 16 DAI - Tre (1+1, tot 2 battiti) è un open stroke sul filo interno per un battito e un Tre sul secondo concludendosi su un filo DIE.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Werner Tango Solo dance

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



DENVER SHUFFLE (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

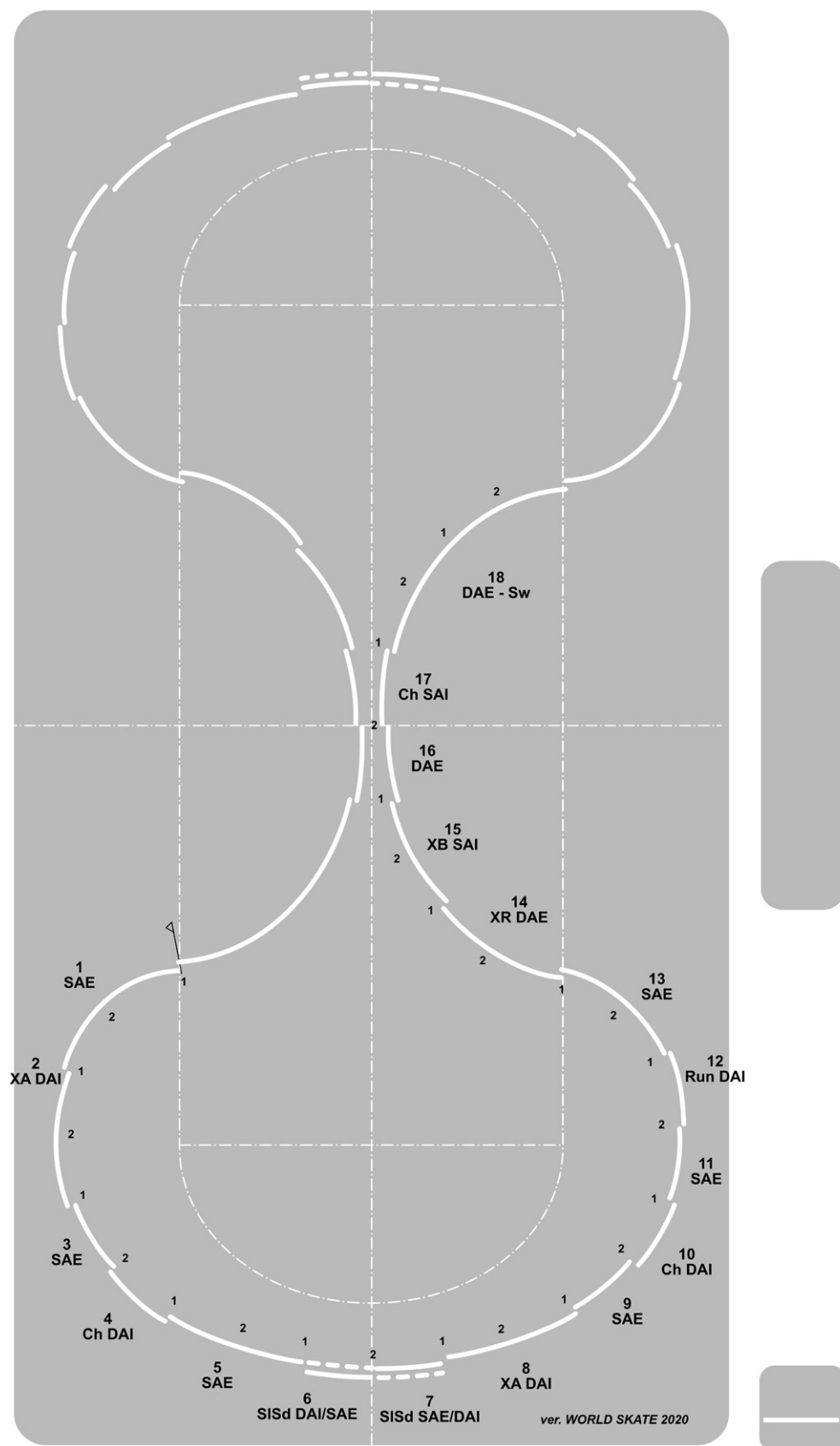
Key points – Denver Shuffle Solo dance

Sezione 1

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

Lista dei passi – Denver Shuffle Solo dance

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



LA VISTA CHA CHA (Solo dance)

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

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

Passo 4 XR DAE (2 battiti) è un Cross roll destro avanti esterno seguito dal **passo 5 XD SAI** (2 battiti) un incrocio dietro che si conclude con l'estensione della gamba libera avanti; passo 4 il direzione dell'asse longitudinale, il passo 5 al termine del secondo battito, diventa parallelo a questo.

I passi 6 DAE (1 battito) spinta- **passo 7 run SAI** (1 battito) e **passo 8 DAE** (2 battiti).

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 seguito dal passo **10 XD DAI** (2 battiti), un incrocio dietro (Cross Back) che si conclude con la gamba libera avanti. Il passo 9 è il direzione del lato lungo della barriera mentre il 10 si porta parallelo ad essa.

Il lobo della danza continua con **Passo 11 SAE** (1 battito) una spinta, **Passo 12 run DAI** (1 battito) e **Passo 13 SAE** (2 battiti) una spinta; la direzione è parallela al lato lungo della barriera per allontanarsi da essa.

Il passo 14 XA DAI Cha-Cha Tuck (1+1+2 battiti) è un incrociato avanti (Cross Front) con estensione dietro la gamba libera (sul primo battito), seguito da un piegamento della gamba portante (sul secondo battito) e un simultaneo avvicinamento della gamba libera al piede pattinante; per i battiti rimanenti (terzo e quarto battito) il movimento della gamba libera è opzionale.

Passo 15 XD SAE Cha-Cha Tuck (1+1+2 battiti) è un incrociato dietro (Cross back) con estensione avanti della gamba libera (sul primo battito), seguito da un piegamento della gamba portante (sul secondo battito) e un simultaneo avvicinamento della gamba libera al piede pattinante; per i battiti rimanenti (terzo e quarto battito) il movimento della gamba libera è opzionale.

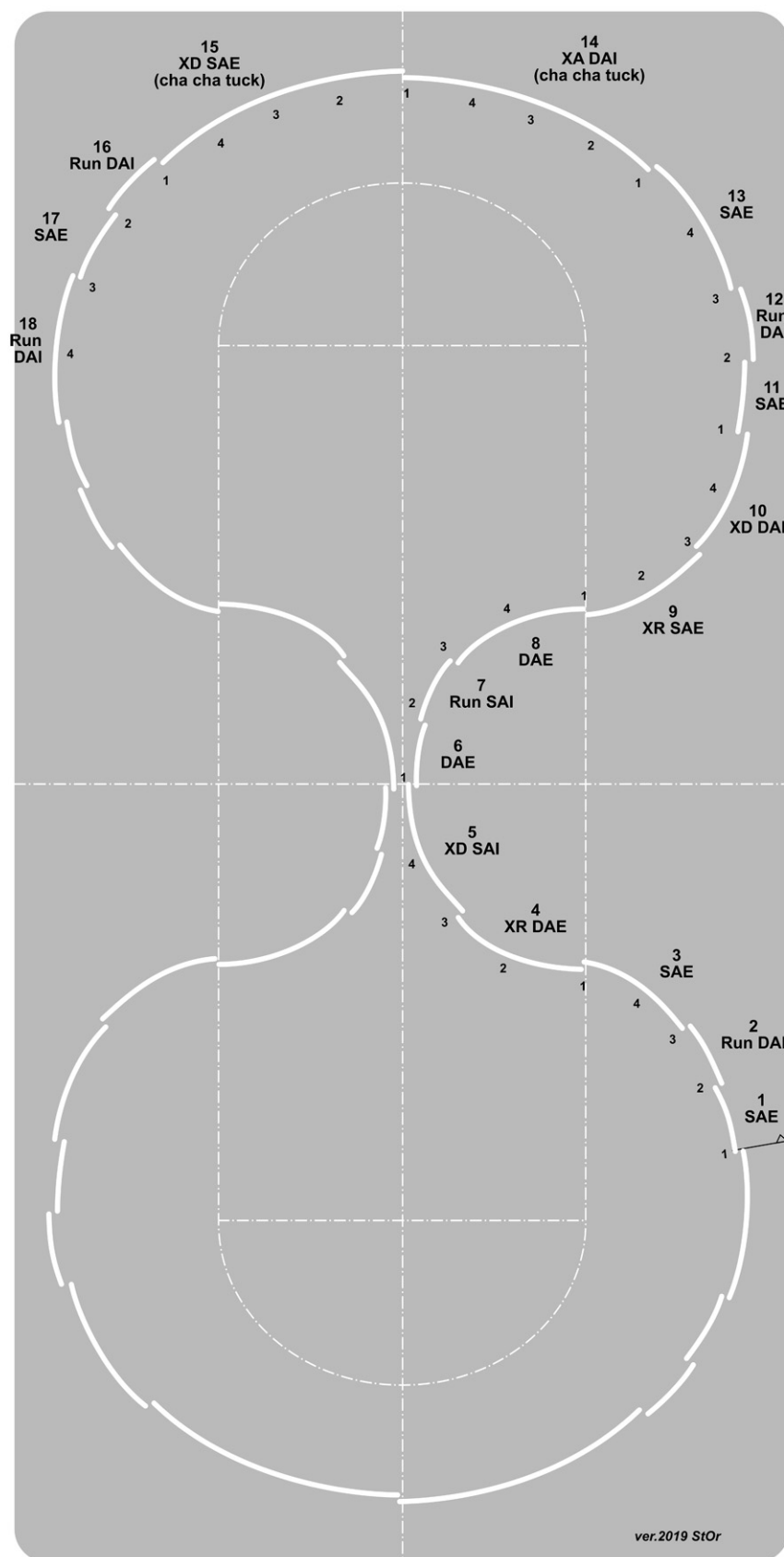
Gli ultimi tre passi della danza sono: **Passo 16 run DAI** (1 battito), **Passo 17 SAE** (1 battito) spinta e **Passo 18 run DAI** (2 battiti).

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE e Passo 5 XD SAI:** corretta esecuzione dei Cross-Roll su un filo esterno con un appropriato cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll. Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro con i piedi chiusi e piedi paralleli sul filo interno richiesto.
2. **Passo 9 XR SAE e Passo 10 XD DAI:** corretta esecuzione dei Cross-Roll su un filo esterno con un appropriato cambio di inclinazione sull'appoggio del cross roll.. Corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro con i piedi chiusi e piedi paralleli sul filo interno richiesto.
3. **Passo 14 XA DAI Cha-Cha Tuck:** corretta tecnica esecutiva dell'incrociato avanti (Cross-Front) mantenendo i piedi stretti e paralleli e filo interno richiesto.
4. **Passo 15 XD SAE Cha-Cha Tuck:** corretta tecnica esecutiva dell'incrociato dietro (Cross-back) mantenendo i piedi stretti e paralleli e filo esterno richiesto.

Lista dei passi – La Vista Cha Cha Solo dance

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



CARLOS TANGO (Solo dance)

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

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

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

Passo 4 DpCh DAI + tap (Tocco avanti) (di 4 battiti totali) è un dropped chasse mantenuto in interno per tutti e quattro i battiti di cui, i primi tre caratterizzati da un'estensione avanti della gamba libera e da un leggero tocco a terra con la ruota anteriore esterna del pattino sinistro (sul 3° battito); il quarto battito è in posizione "and" in preparazione del passo successivo. Il passo 4 incrocia l'asse longitudinale sul 3° battito e rappresenta il top del lobo di curva scorrendo pressoché parallelo al lato corto.

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

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

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

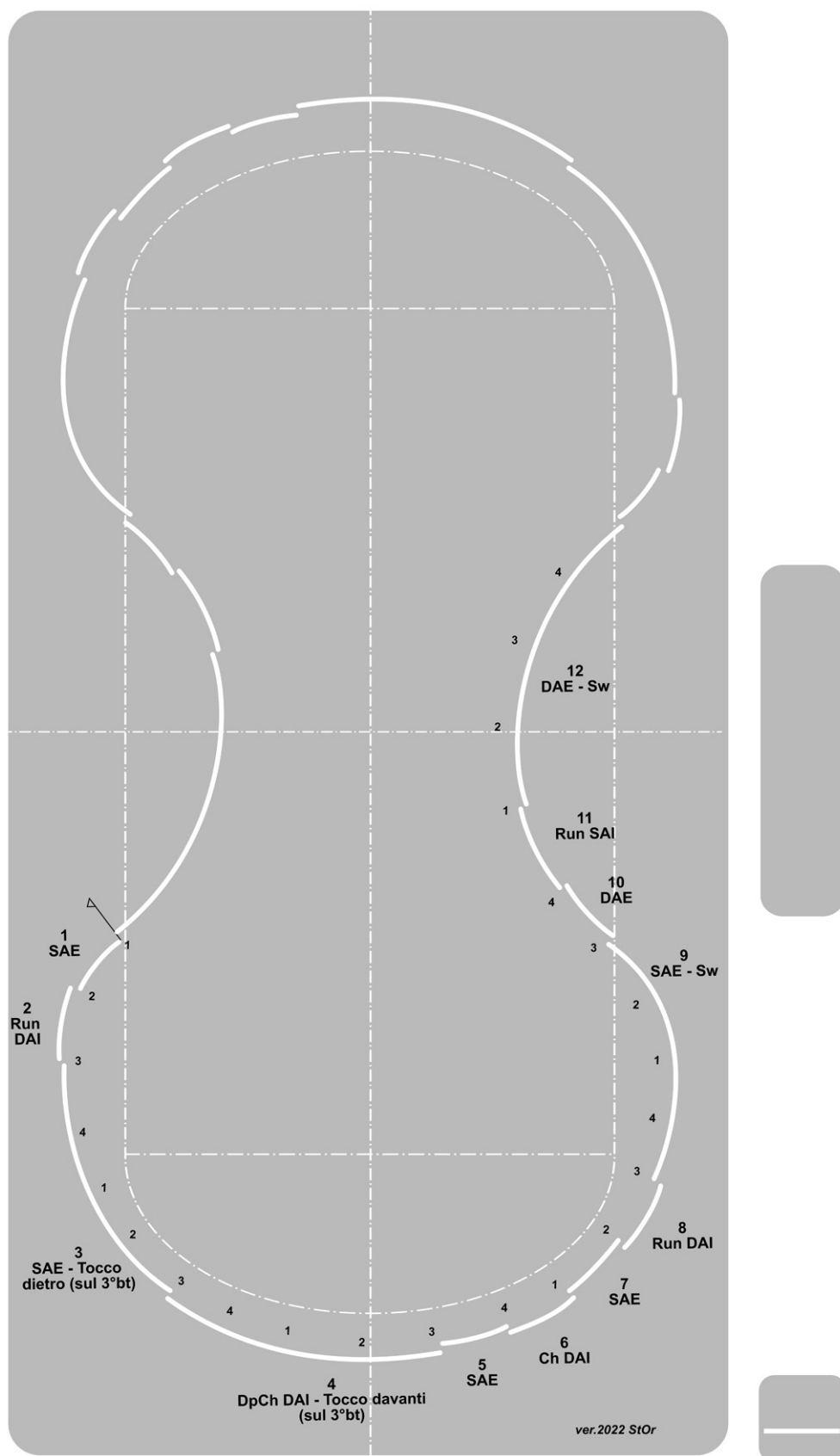
Passo 12 DAE - Sw (2+2 battiti) è una spinta seguita da uno swing della gamba libera avanti sul 3° battito che incrocia l'asse trasverso sul 2° battito e da parallelo all'asse longitudinale si conclude verso il lato lungo della barriera, incrociando la baseline sul 4° battito.

Sezione 1

1. **Passo 3 SAE + tap** (Tocco dietro) (4 battiti totali): corretta esecuzione tecnica della spinta, del filo mantenuto durante il tocco del piede portante e del tocco della ruota anteriore interna destra sul 3° battito.
2. **Passo 4 DpCh DAI + tap** (Tocco avanti) (di 4 battiti totali) corretta esecuzione tecnica del dropped-chasse, del filo mantenuto durante il tocco del piede portante e del tocco della ruota anteriore esterna sul 3° battito.
3. **Passo 9 SAE- Sw** (2+2 battiti): corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno seguita da uno swing sul 3° battito senza deviazioni dal filo del piede portante durante il passaggio della gamba libera. Attenzione all'inclinazione corretta della linea del corpo durante i 4 battiti sul filo esterno.
4. **Passo 12 DAE - Sw** (2+2 battiti): corretta esecuzione tecnica della spinta sul filo esterno seguita da uno swing sul 3° battito senza deviazioni dal filo del piede portante durante il passaggio della gamba libera. Attenzione all'inclinazione corretta della linea del corpo durante i 4 battiti sul filo esterno.

Lista dei passi – Carlos tango Solo dance

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



FLORINDA TANGO (Solo dance)

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 CI Mk 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,

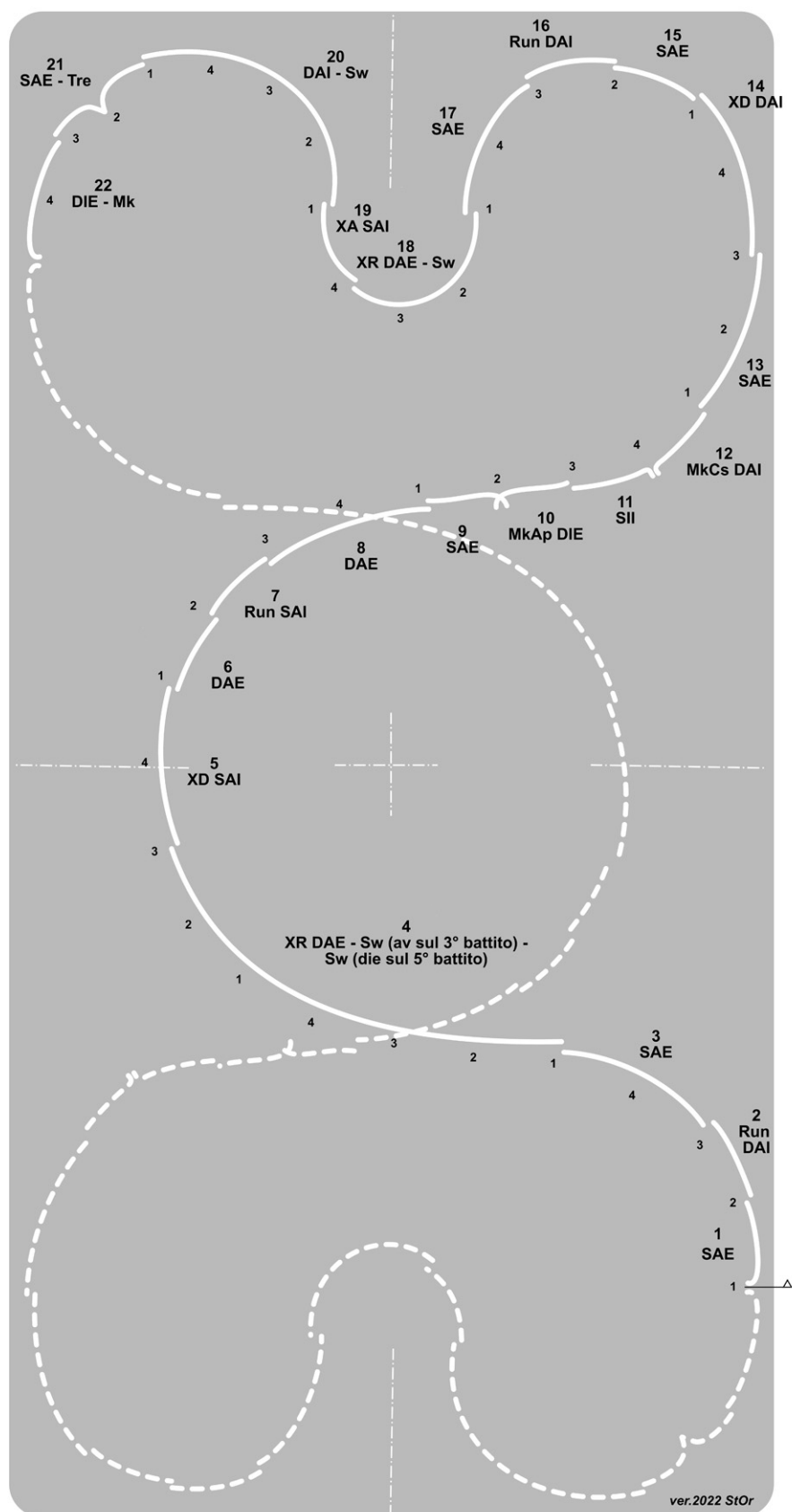
il mohawk viene preparato portando il piede sinistro dietro al tacco del piede portante destro, deve finire parallela al lato lungo.

Key points – Florinda tango Solo dance

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** (3 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** (2 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)	6
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	3
19	XA SAI	1
20	DAI - Sw	4
21	SAE - Tre (sul 2° battito)	2
22	DIE	2



ASSOCIATION VALZER (Solo dance)

Musica: Valzer $\frac{3}{4}$
Tempo: 132 battiti al minuto
Schema: Obbligato

Passi 1 DIE (2 battiti) è una spinta (stroke) puntata verso il lato lungo della barriera, seguita da uno chasse **Ch SII**, **passo 2** (1 battito).

Passo 3 DIE - Sw (3+3 battiti), il pattinatore esegue una spinta seguita uno Swing con la gamba libera dall' avanti all'indietro, sul quarto battito. La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Il passo 4 SIE (3 battiti) è una spinta in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 5 Mk DAE - Sw, (3+3 battiti). Il pattinatore esegue un DAE che inizia parallelo all'asse longitudinale e incrocia l'asse trasverso per poi scendere verso il lato lungo della barriera con uno swing in cui la gamba libera oscilla dall'indietro all' avanti sul quarto battito.

I passi: 6 SAE (1 battito) spinta, **passo 7 DAI** (1 battito) progressivo(run) e **passo 8 SAE** (1 battito) spinta, sono tutti passi da un battito eseguiti sui battiti musicali: "1. 2 . 3", in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 9 DAI (2 battiti), open stroke pattinato parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 10 MkTt SII (1 battito) è un Mk tacco-tacco che inizia parallelo al lato lungo della barriera e poi curva per allontanarsi da questo.

Passo 11 DIE (3 battiti) è una spinta verso la metà del lato corto della barriera, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 12 Mk SAE - Tre (2+1 battiti) è un Mk SAE seguito da un Tre sul 3° battito effettuato prima dell'asse longitudinale.

Passo 13 DIE (3 battiti) è una spinta pattinata dopo l'asse longitudinale, **passo 14 Mk SAE** (2 battiti) in direzione del lato lungo della barriera, seguito dal **passo 15 Ch DAI** (1 battito).

Passo 16 SAE – Sw (3+3 battiti), il pattinatore esegue una spinta SAE seguita uno Swing della gamba libera dall' indietro all'avanti sul quarto battito, La direzione è verso il lato lungo della barriera per porsi parallelamente a questo ed infine puntare verso l'asse longitudinale.

Passo 17 DAE (2 battiti) spinta – **Tre** (1 battito), il Tre eseguito sul terzo battito, in direzione dell'asse longitudinale.

Passo 18 SIE – Sw (3+3 battiti). Il pattinatore esegue una spinta che inizia parallela all'asse longitudinale, incrocia l'asse trasverso ponendosi parallelo allo stesso e scendere verso il lato lungo della barriera con swing della gamba libera dall' avanti all' indietro sul 4° battito.

Passi :19 DIE (1 battito) spinta, **passo 20 SII** (1 battito) progressivo (run), **passo 21 DIE** (1 battito) spinta, sono una sequenza di passi da un battito eseguiti sui battiti musicali: "1. 2. 3", in direzione del lato lungo della barriera.

Passo 22: Mk SAE (2 battiti), un Mk parallelo al lato lungo della barriera.

Passo 23: Ch DAI (1 battito) uno chasse che curva per allontanarsi dalla barriera.

Passo 24 SAE (3 battiti) spinta seguita **dal passo 25 DAI** (3 battiti) un open stroke effettuato prima dell'asse longitudinale.

Passo 26 SAE (2 battiti) spinta - **TRE** (1 battito): è una spinta seguita da un Tre eseguito sul terzo battito.

Note: Il passo 1 DIE va ripetuto due volte.

Key points – Association Valzer Solo dance

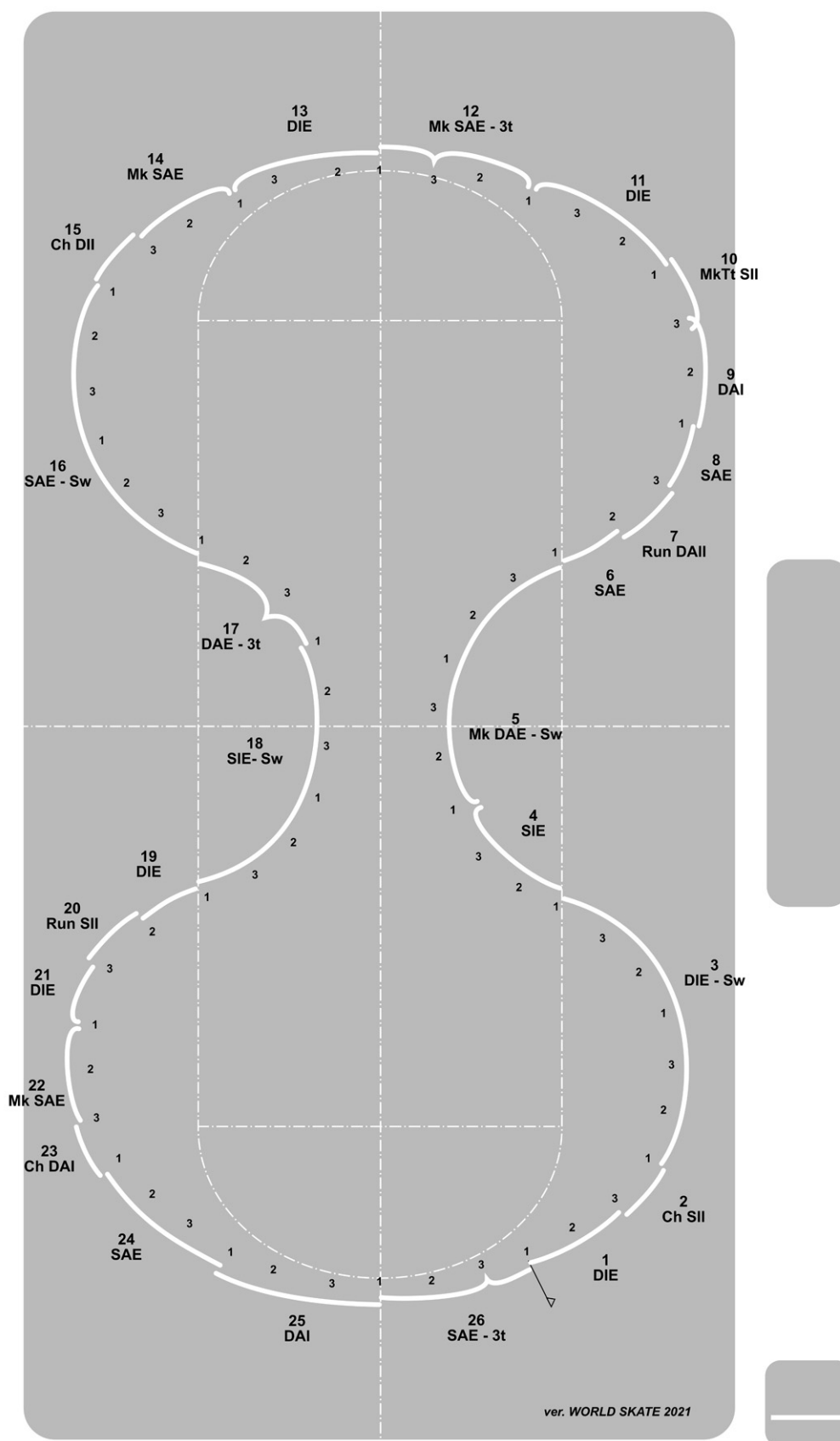
Sezione 1

5. **Passi 3 DIE – Sw** (3+3 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta (stroke) e swing mantenuti sul filo esterno senza deviazioni di filo del piede portante con swing della gamba libera sul 4° battito.
6. **Passi 6 SAE** spinta (1 battito) - **7DAI** run(1 battito), **8 SAE** (1 battito)spinta :corretta tecnica esecutiva dei passi menzionati e alla tempistica di 1 battito ciascuno.
7. **Passo 9 DAI** (2 battiti): corretta tecnica esecutiva dell'open stroke e porre attenzione alla tenuta del tempo del passo rispetto ai passi precedenti. **Passo 10 Mkt SII** (1 battito): corretta tecnica esecutiva del Mk tacco-tacco su corretti fili interni con talloni vicini (non tacco del piede libero all'interno del piede portante).
8. **Passi 12 SAE - Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

Sezione 2

5. **Passo 16 SAE - Sw** (3+3 battiti: corretta tecnica esecutiva della spinta e dello swing sul filo esterno senza deviazioni da esso con lo swing della gamba libera sul 4° battito.
6. **Passo 17 DAE - TRE** (2+1 battiti):corretta tecnica esecutiva della spinta seguita dal Tre (proprietà del TRE (sul 3° battito), corretta tenuta del filo del piede portante prima e dopo la rotazione.
7. **Passi 19 DIE** (1 battito) spinta, **20 SII** run (1 battito), **21 DIE** (1 battito) spinta: corretta la tempistica dei passi che deve essere da 1 battito ciascuno.
8. **Passo 26 SAE - Tre** (2+1 battiti): corretta tecnica esecutiva della spinta SAE seguita dal Tre sul 3°battito con fili corretti prima e dopo la rotazione e tempo corretto del Tre.

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	DIE	2
2	Ch SII	1
3	DIE Sw (sul 4° battito)	3+3
4	SIE	3
5	Mk DAE Sw (sul 4° battito)	3+3
6	SAE	1
7	Run DAI	1
8	SAE	1
9	DAI	2
10	T† Mk SII	1
11	DIE	3
12	Mk SAE -Tre	2+1
13	DIE	3
14	Mk SAE	2
15	Ch DAI	1
2ª SEZIONE		
16	SAE Sw (sul 4° battito)	3+3
17	DAE - Tre	2+1
18	SIE - Sw (sul 4° battito)	3+3
19	DIE	1
20	Run SII	1
21	DIE	1
22	Mk SAE	2
23	Ch DAI	1
24	SAE	3
25	DAI	3
26	SAE - Tre	2+1



FEDERATION FOXTROT (Solo dance)

Musica: Foxtrot 2/4 0 4/4
Tempo: 96 battiti al minuto
Schema: Obbligato

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

Passo 1 DIE (1 battito), una spinta seguita dal **passo 2 XA - SII** (1 battito) un incrociato avanti sinistro indietro interno, **passo 3 DIE** (1 battito), una spinta **passo 4 run SII** un progressivo, e **passo 5 DIE** una spinta (2 battiti).

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

Passo 8 SIE (2 battiti) una spinta che da parallela all'asse longitudinale inizia ad allontanarsi da questo in preparazione del **passo 9 Mk DAE - Sw - Ct** (2+2+2: 6 battiti totali) così composto:
- un Mohawk DAE sul 1° battito con gamba libera dietro per due battiti, in direzione del lato lungo della barriera;
- uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito, perpendicolare al lato lungo della barriera;
- una Contro volta esterna (da un DAE ad un DIE) sul 5° battito con gamba libera tenuta avanti al termine della difficoltà. La direzione da perpendicolare al lato lungo della barriera, curva durante gli ultimi due battiti, concludendosi parallela alla barriera.

Passo 10 XA SII (2 battiti) incrociato avanti SII e **11 DIE** spinta (4 battiti) con gamba libera mantenuta avanti fino al 4° battito; i passi formano un lobo marcato che inizia parallelo al lato lungo della barriera con il passo 10, diventa parallelo al lato corto della barriera e poi parallelo all'asse longitudinale con il passo 11.

Passo 12 CW SAI (2 battiti) è un choctaw SAI che inizia parallelo all'asse longitudinale per dirigersi, curvando, in direzione di questo seguito dal **passo 13 DAE** (1 battito) una spinta effettuata prima dell'asse longitudinale e dal **passo 14 XCh SAI** (1 battito) un cross chassè che incrocia l'asse lungo.

Passo 15 DAE - Sw - Ct - Tre, (2+2+1+3: 8 battiti totali) così distribuiti:

- un DAE sul 1° battito con gamba libera dietro per due battiti, in direzione del lato lungo della barriera;
- uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito e mantenuta avanti anche per il 4° battito, in direzione perpendicolare al lato corto della barriera;
- una Contro volta esterna (da un DAE ad un DIE) sul 5° battito con gamba libera tenuta chiusa al piede della gamba portante, in direzione perpendicolare al lato corto della barriera;
- Tre (da DIE ad un DAI) sul 6° battito con gamba libera che effettua un'elevazione avanti sul 7° battito; il passo, sugli ultimi due battiti in DAI (7° e 8° battito), curva da parallelo al lato corto della barriera per portarsi in direzione del lato lungo.

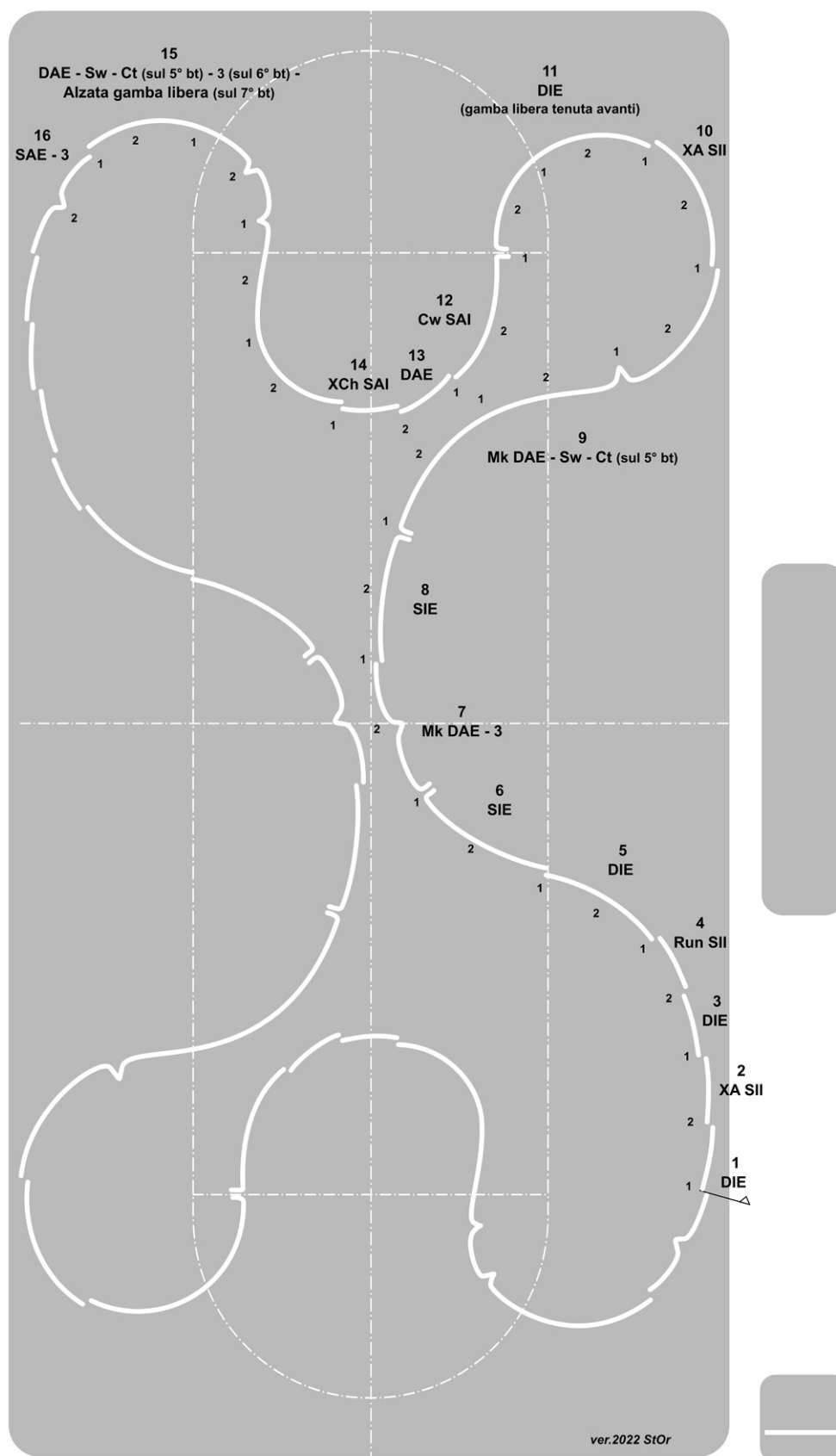
Passo 16 SAE - Tre (1+1: 2 battiti totali), una spinta sul primo battito seguita da un Tre sul secondo; esso rappresenta l'ultimo passo della danza in direzione del lato lungo della barriera pattinato in modo tale da evitare un'eccessiva rotazione in quanto impedirebbe una corretta ripartenza della danza.

Key points – Federation foxtrot Solo dance

Sezione 1

1. **Passo 7 Mk DAE - Tre** (2 battiti): proprietà esecutiva e corretto cambio di inclinazione dal passo 6 (SIE) al 7 Mk DAE, seguito dal Tre che si deve concludere su un filo interno (attenzione ai frequenti cambi di filo al termine del Tre, spesso poco controllato).
2. **Passo 9 Mk DAE - Sw - Ct** (6 battiti): rispetto del tempo e delle difficoltà previste durante i 6 battiti:
 - uno Swing della gamba libera avanti sul 3° battito
 - una Contro volta esterna (da un DAE ad un DIE) sul 5° battito con gamba libera tenuta avanti al termine della difficoltà. Attenzione alla proprietà esecutiva della CONTRO VOLTA, su un filo esterno in entrata /uscita, senza deviazione dal filo esterno e non saltata
3. **Passo 12 CW SAI** (2 battiti): proprietà tecnica esecutiva del Cw da un filo esterno ad un interno (non un mohawk), con appoggio del piede, che da libero diventa portante, sotto il baricentro (non largo).
4. **Passo 15 DAE - Sw - Ct - Tre** (8 battiti totali): rispetto del tempo e delle difficoltà previste e attenzione a:
 - Swing della gamba libera avanti sul 3° battito,
 - Contro volta esterna sul 5° battito e gamba avanti al termine della stessa (non saltata)
 - Tre sul 6° battito con gamba libera che effettua un'elevazione avanti sul 7° battito. Attenzione alla tecnica esecutiva, al tempo e ai fili rispettati durante la Contro volta / Tre, senza deviazione da quelli prescritti (l'asse del corpo spesso non viene controllato durante tali traslazioni e tende ad andare verso l'esterno della pista anziché essere mantenuto verso l'interno di questa).

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



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.

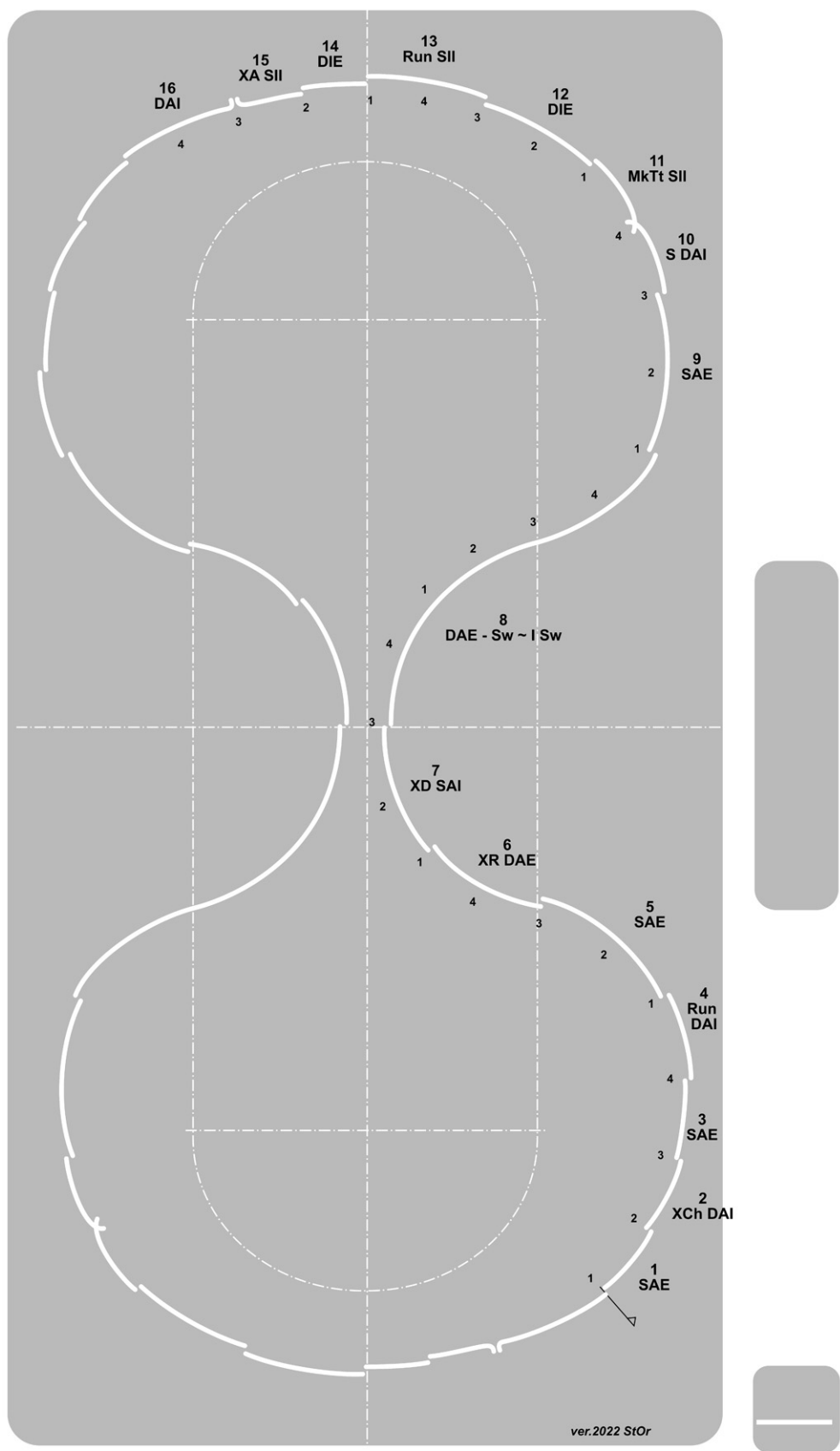
Passo 15 XA SII (1 battito) è un incrociato avanti in cui il pattinatore, allontanandosi dal lato corto della barriera, si prepara ad effettuare il **Passo 16 Mk DAI** (2 battiti) un mohawk in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

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).
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.
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.
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.

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	MKTt SII	1
12	DIE	2
13	Run SII	2
14	DIE	1
15	XA SII	1
16	Mk DAI	2



LITTLE VALZER (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

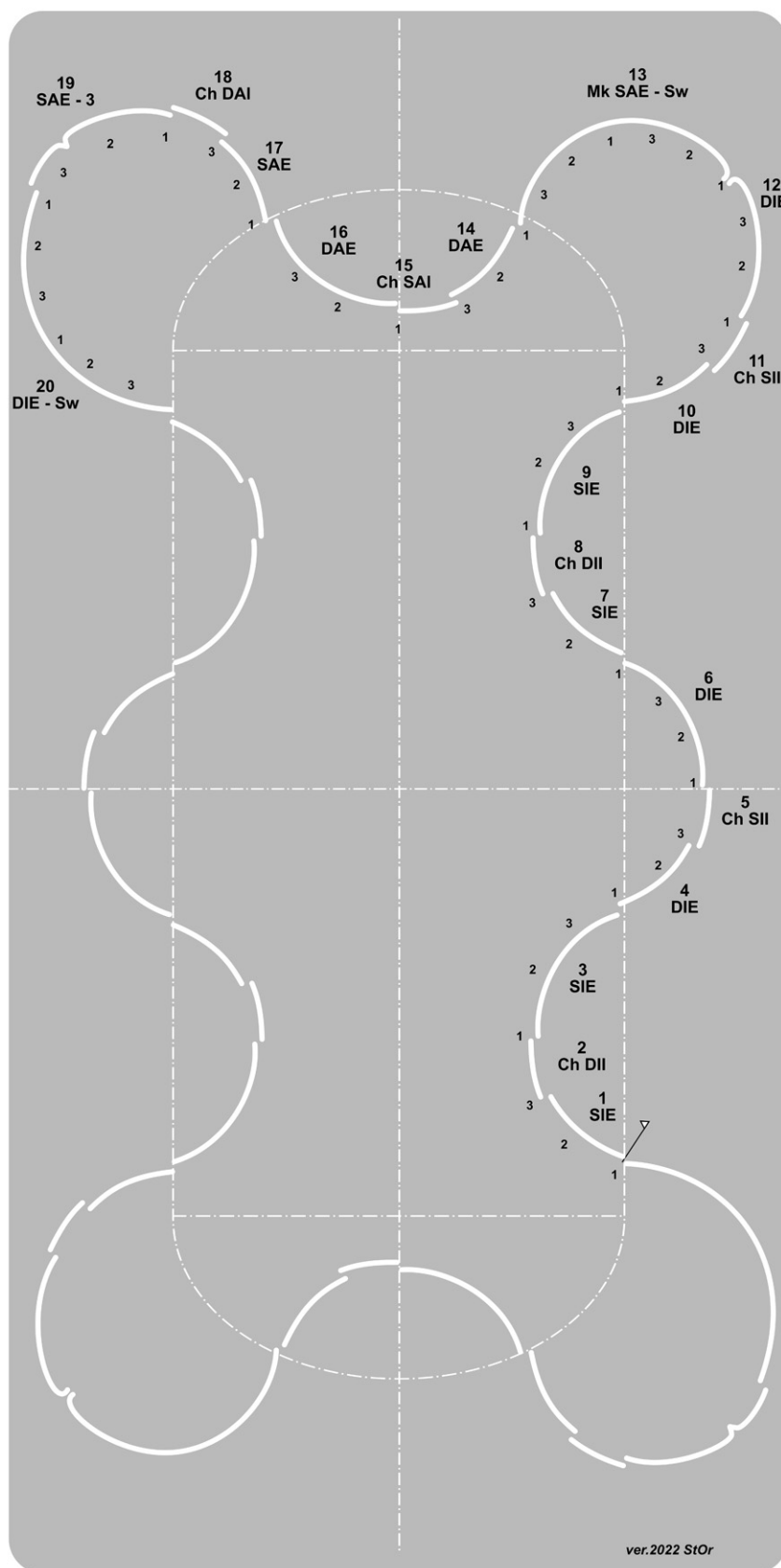
Passo 19 SAE - Tre (3 battiti) una spinta con un Tre sul 3° battito; il passo inizia da parallelo al lato corto della barriera ed entrando in fase di curvatura con il Tre, si conclude contro il lato lungo della barriera.

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

Sezione 1

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

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



KEATS FOXTROT (Solo dance nazionale)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

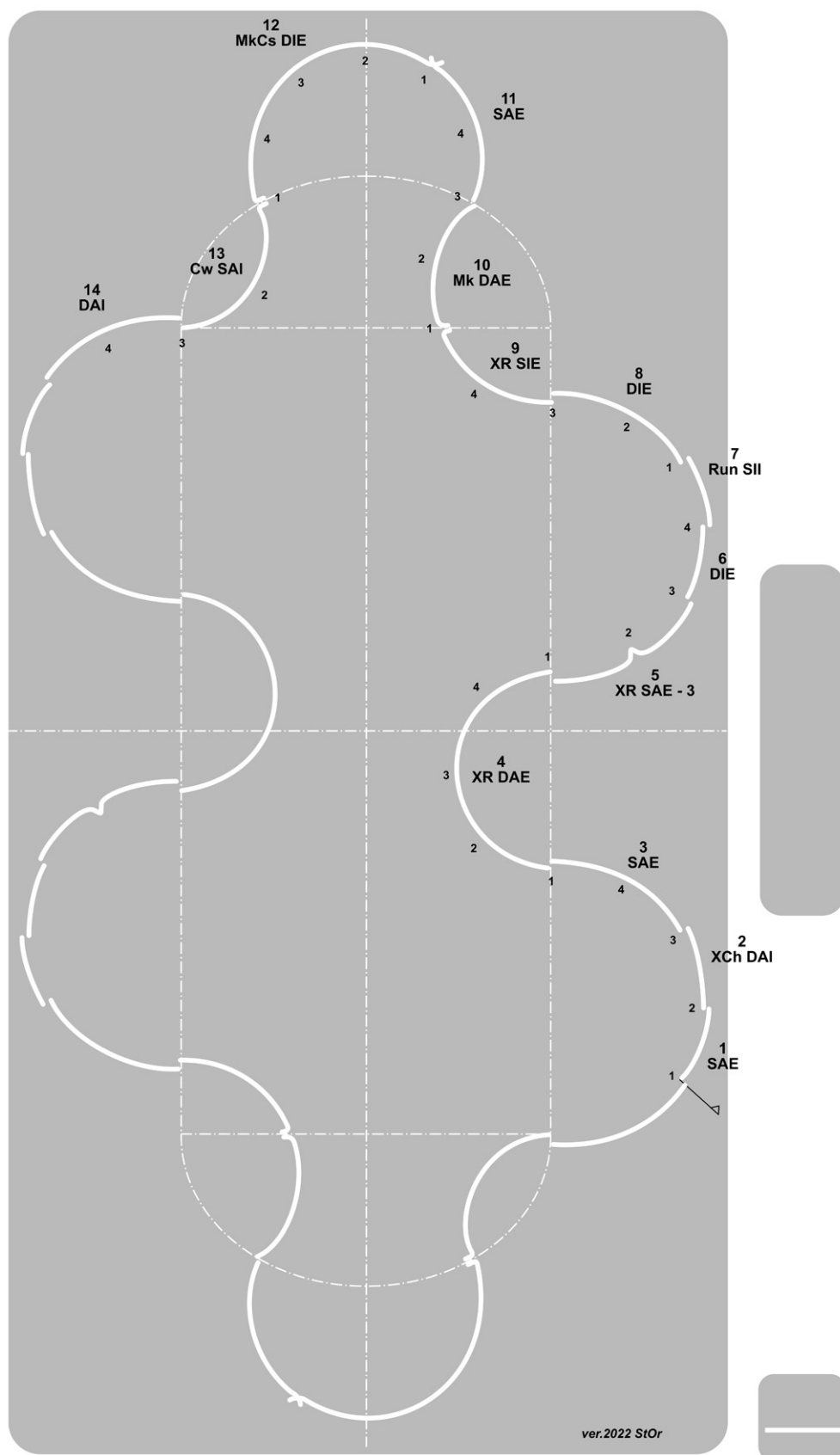
Passo 14 DAI (2 battiti) è una open stroke. L'open-stroke dovrebbe essere pattinato con i piedi angolati in direzione del lato lungo della barriera e curvando diventa quasi parallelo ad esso. Il movimento della gamba libera sul 2° battito è opzionale.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Keats foxtrot Solo dance nazionale

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



WERNER TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

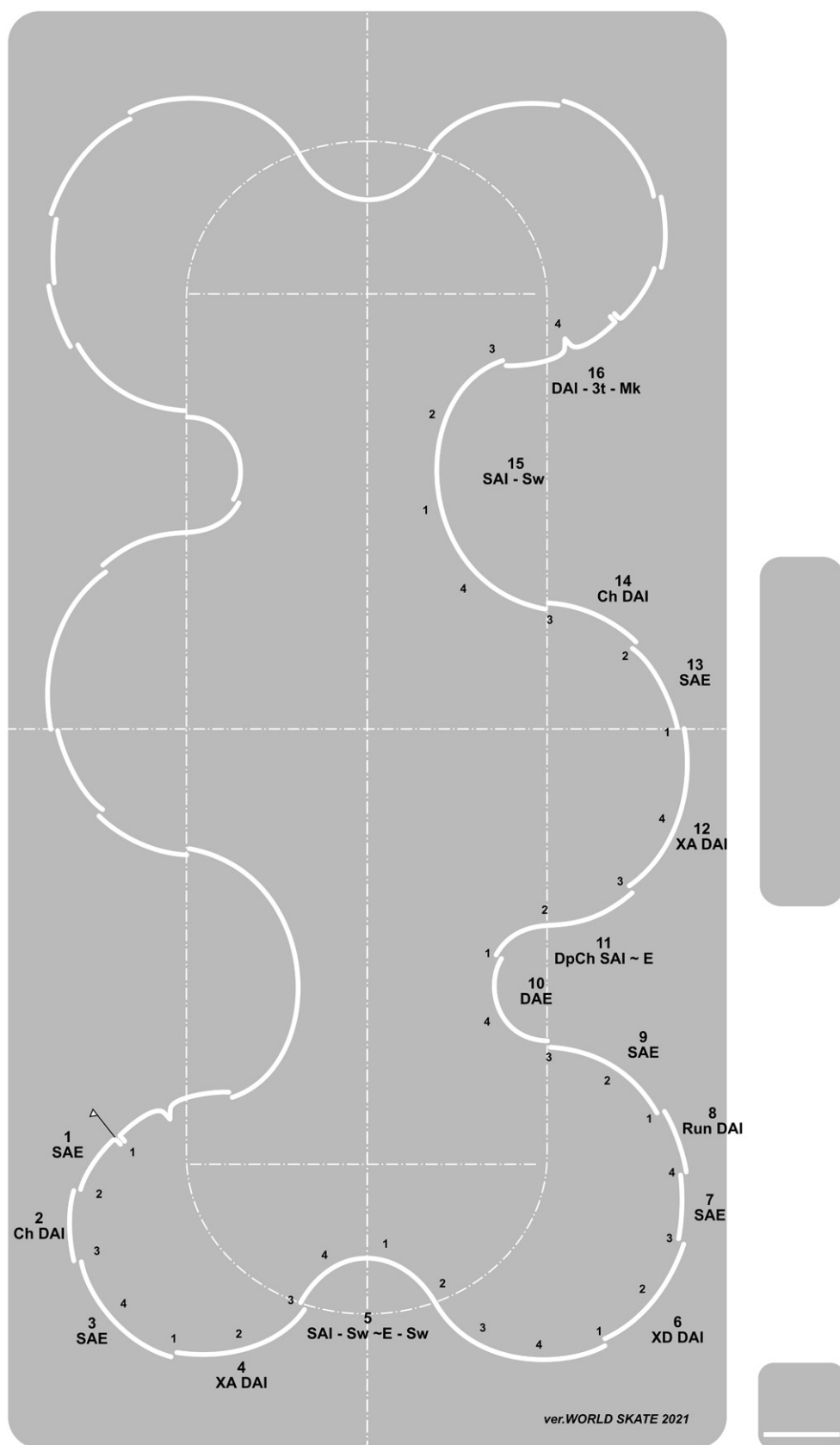
Passo 16 DAI-Tre (1+1, tot 2 battiti) è un open stroke sul filo interno per un battito e un Tre sul secondo concludendosi su un filo DIE.

Sezione 1

5. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito): corretta tecnica esecutiva dello Chasse. Tempo corretto e chiaro sollevamento dalla pista della gamba libera.
6. **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.
7. **Passo 11 DpCh SAI ~ E** (1 +1 battiti), corretta esecuzione del Dropped Chasse-cambio filo sul 2° battito.
8. **Passo 16 DAI - Tre** (1+1 battiti): corretta tecnica esecutiva dell'open stroke e chiari archi sul filo di entrata e uscita del Tre che deve essere fatto sul 2° battito.

Lista dei passi – Werner Tango Solo dance

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



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 sull'asse longitudinale; il **passo 12 run DAI** (1 battito) progressivo, è l'apice della curva.

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

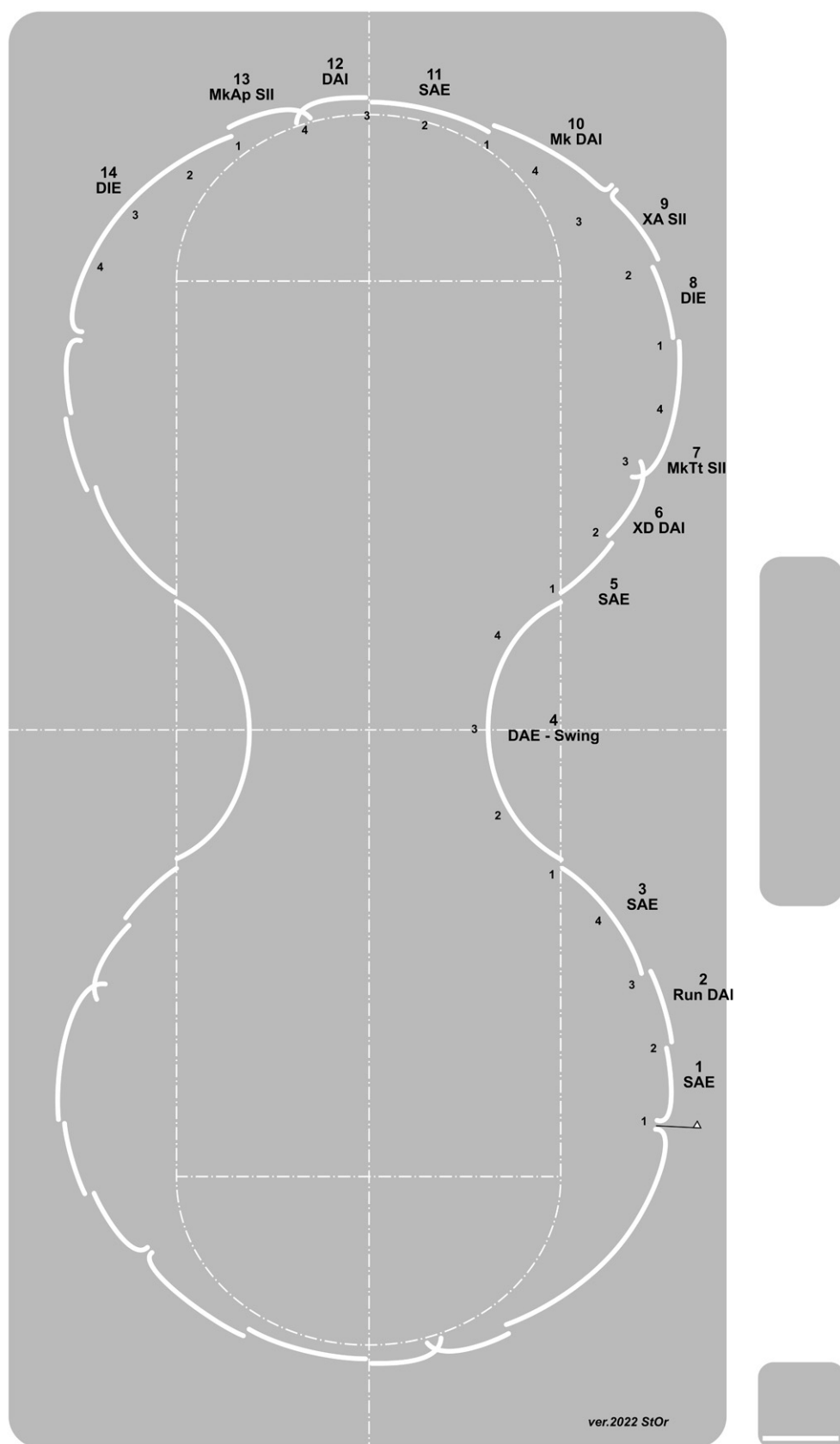
Passo 14 DIE - MK (4 battiti) è una spinta indietro che inizia verso il lato lungo e finisce parallela ad esso; la ripartenza della danza avviene con un mohawk SAE (passo 1 della danza).

Sezione 1

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

Lista dei passi – Southland Swing Solo dance

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



TUDOR VALZER (Solo dance)

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

I passi da 1 a 6 sono una sequenza di spinte e chasse pattinati disegnando due lobi distribuiti sulla lunghezza della pista.

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

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

Passo 7 SAE (3 battiti), una spinta che deve essere puntata verso la barriera del lato lungo, in preparazione al passo successivo.

Passo 8 MkCs DIE - Sw (3+3 battiti), è un DIE mohawk chiuso, seguito da uno swing di 6 battiti. Al 4° battito la gamba libera oscilla indietro in linea con il tracciato del piede pattinante. La direzione è ancora inizialmente verso la barriera del lato lungo e termina parallelamente ad essa.

Passo 9 Mk SAE - Tre (3+3 battiti), è un mohawk SAE per 3 battiti seguito da un Tre sul 4° battito, mantenendo il filo interno fino alla fine del 6° battito che si conclude verso l'asse lungo.

Passo 10 Cw DAE - Tre (3+3 battiti), è un choctaw DAE per 3 battiti seguito da un Tre sul 4° battito, mantenendo il filo interno fino alla fine del 6° battito che si conclude verso la barriera del lato lungo.

Passo 11 Cw SAE (2 battiti) uno choctaw che termina quasi parallelamente alla barriera lunga ed è seguito dal **passo 13 SAE** (3 battiti), una spinta con un filo esterno chiaro e profondo verso l'asse lungo.

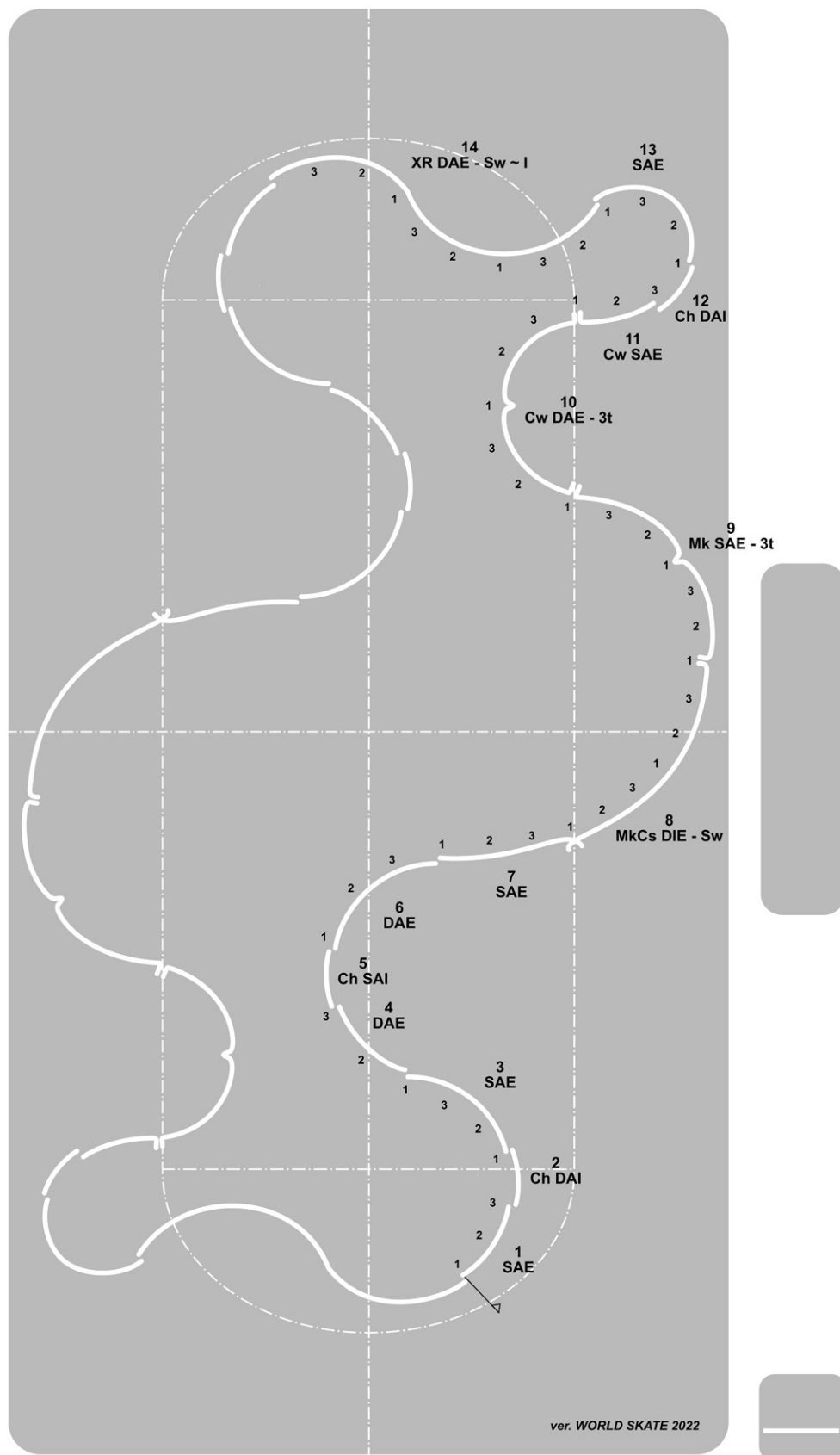
Passo 14 XR DAE Sw ~ I (3+3+3 battiti) deve essere puntato all'asse lungo. È un Cross-Roll Swing esterno di 6 battiti, con la gamba libera dietro per 3 tempi e uno swing avanti al 4° tempo, seguito da un cambio filo in interno al 7° tempo con movimento opzionale della gamba libera; il filo interno si dovrà mantenere fino al 9° battito.

Sezione 1

1. **Passo 2 Ch SAI** (1 battito): corretta esecuzione tecnica dello Chasse, tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero.
2. **Passo 8 MkCs DIE - Sw** (3+3 battiti): corretta esecuzione tecnica del Mohawk chiuso su un filo esterno chiaro con i piedi ravvicinati. Corretta esecuzione dello Swing a 6 battiti.
3. **Passo 10 Cw DAE - Tre** (3+3 battiti): corretta esecuzione tecnica e fili chiari (cuspidi) in entrata e in uscita del Tre che deve essere effettuato sul 4° battito.
4. **Passo 14 XR DAE Sw ~ I** (3+3 battiti filo esterno + 3 battiti filo interno): corretta esecuzione tecnica del Cross-roll Swing di 6 battiti in esterno con cambio di filo sul 7° battito che deve essere mantenuto per altri 3 battiti.

Lista dei passi – Tudor Valzer Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1ª SEZIONE		
1	SAE	2
2	Ch DAI	1
3	SAE	3
4	DAE	2
5	Ch SAI	1
6	DAE	3
7	SAE	3
8	MkCs DIE - Sw	3 + 3
9	Mk SAE - Tre	3 + 3
10	Cw DAE - Tre	3 + 3
11	Cw SAE	2
12	Ch DAI	1
13	SAE	3
14	XR DAE – Sw ~ I	3 + 3 + 3



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.

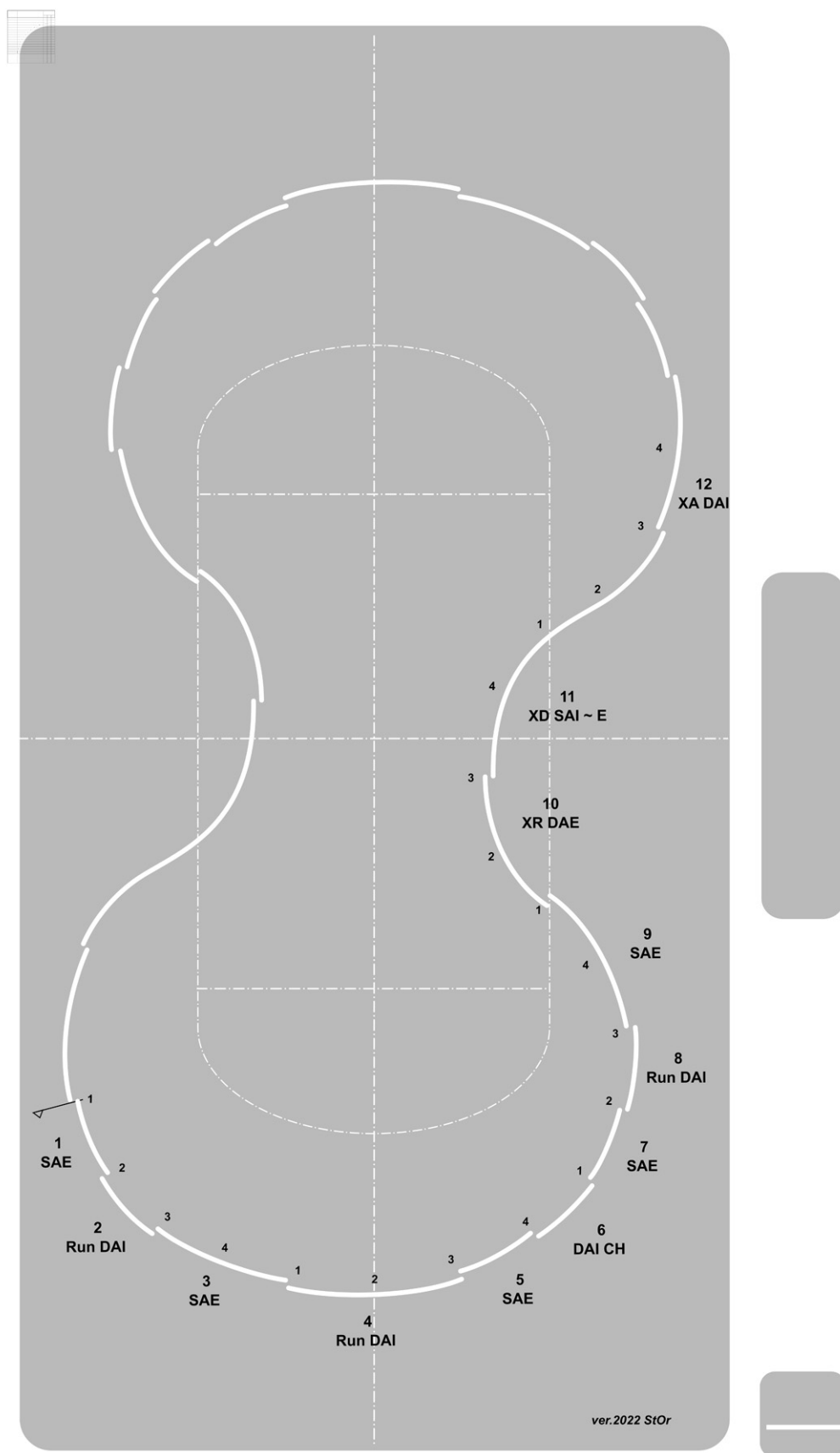
Passo 12 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con piedi stretti e paralleli che termina parallelo al lato lungo

Sezione 1

1. **Passo 6 Ch DAI** (1 battito): corretta esecuzione tecnica dello Chasse, tempismo corretto, filo e sollevamento chiaro dal pavimento del pattino libero.
2. **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.
3. **Passo 11 XD SAI ~ E** (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.
4. **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



KINDER VALZER (Solo dance)

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

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

La danza inizia vicino all'asse trasversale (a sinistra della giuria) con **Passo 1 SAE** (2 battiti) parallelo al lato lungo della barriera, seguito dal **Passo 2 Ch DAI** (1 battito) uno chasse e **Passo 3 SAE** (3 battiti) in direzione del centro del pista.

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

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

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

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

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

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

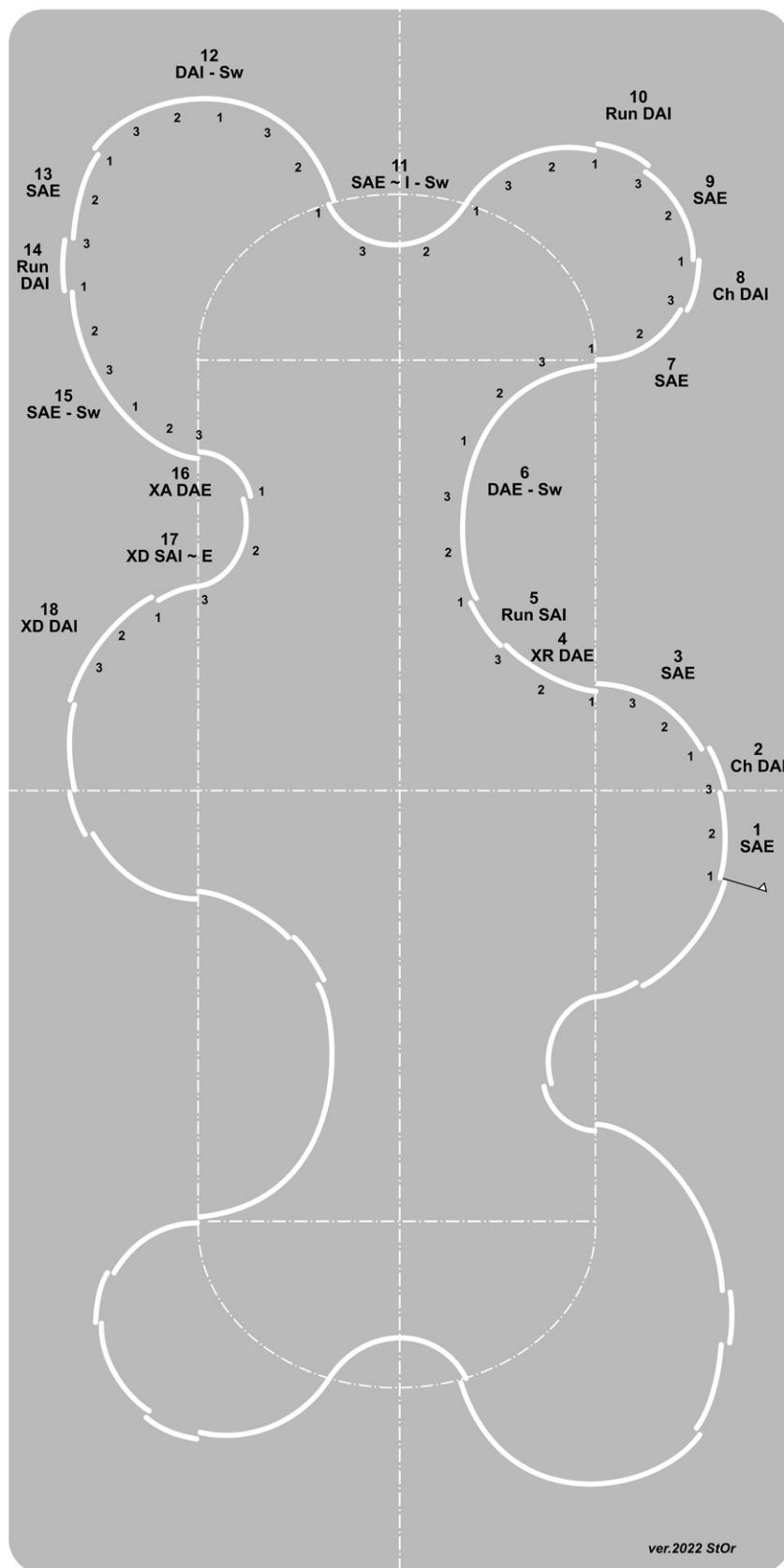
Passo 18 XD DAI (3 battiti) un incrociato dietro verso il lato lungo della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Kinder valzer Solo dance

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
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



CANASTA TANGO (Solo dance)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

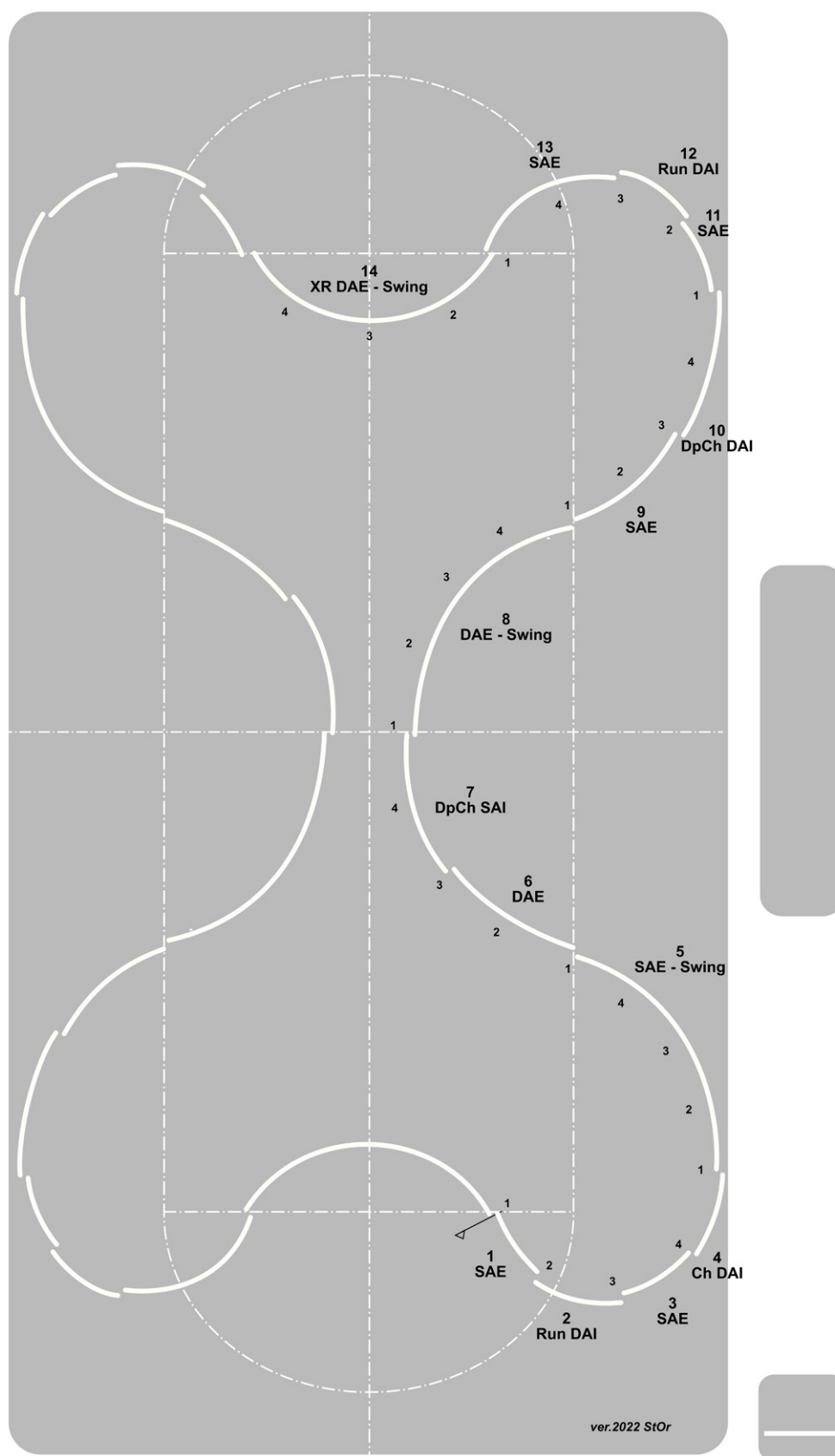
Passo 14 XR DAE - Sw (2+2 battiti) è un Cross-roll su un filo esterno deciso e pronunciato seguito da uno swing sul 3° battito; esso è puntato inizialmente verso il centro pista e si conclude verso il lato corto della barriera.

Sezione 1

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

Lista dei passi – Canasta Tango Solo dance

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



SKATERS MARCH (Solo dance)

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

La danza inizia verso il lato lungo della barriera.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

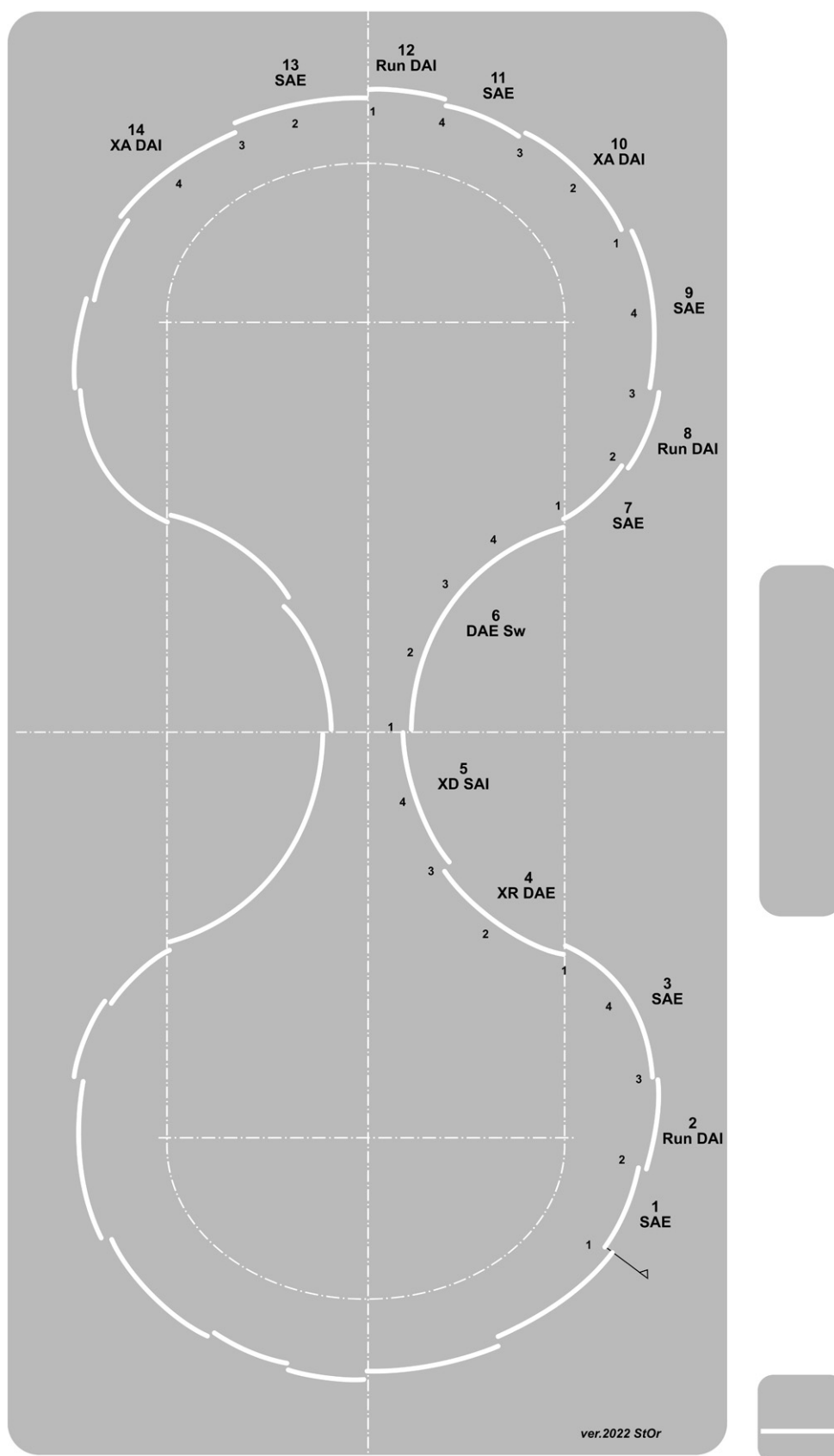
Passi 11 - 12 - 13 - 14 ripetono la sequenza di passi 7-8-9-10 con i medesimi tempi ma con direzione parallela al lato corto della barriera con il passo 11 e 12, pattinati prima dell'asse longitudinale e 13-14, dopo l'asse, in direzione del lato lungo della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 4 XR DAE** (2 battiti) e **Passo 5 XD SAI** (2 battiti): proprietà esecutiva del cross-roll; proprietà esecutiva dell'incrociato eseguito con i piedi chiusi e paralleli
2. **Passo 6 DAE - Sw** (2+2; 4 battiti totali) spinta seguita da uno swing sul 3[^] battito senza deviazioni dal filo del piede portante.
3. **Passo 10 XA DAI** (2 battiti) proprietà esecutiva dell'incrociato avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro e punta del piede della gamba libera leggermente aperta.
4. **Passo 14 XA DAI** (2 battiti) proprietà esecutiva dell'incrociato avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro e 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



CITY BLUES (Solo dance)

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

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

Passo 4 DAE (2 battiti) spinta in direzione dell'asse longitudinale, che forma la base-line del lobo successivo, il **Passo 5 DpCh SAI** (2 battiti) è un dropped chassè sinistro avanti interno con gamba libera destra allungata avanti al termine del passo, la cui direzione da contro l'asse longitudinale sul 1° battito, si pone parallela all'asse longitudinale sul 2° battito

Passo 6 DAE - SW (2+2: totali 4 battiti) è una spinta, al 3° battito si esegue uno swing dall'indietro all'avanti, il passo inizia sull'asse trasversale e finisce sulla base-line in direzione del lato lungo barriera.

Passo 7 SAE (1 battito) è una spinta che va verso il lato lungo, il **Passo 8 run DAI** (1 battito) è un progressivo parallelo al lato lungo.

Passo 9 SAE - SW (1+1: 2 battiti) una spinta sul 1° battito e sul 2° battito uno swing avanti della gamba libera.

Passo 10 XA DAI (2 battiti) è un incrociato avanti con simultaneo allungamento della gamba sinistra dietro, il passo punta verso l'asse longitudinale.

Passo SAE (1 battito) spinta, **passo 12 run DAI** (1 battito), **passo 13 SAE** (2 battiti) spinta parallela al lato corto che arriva all'asse longitudinale.

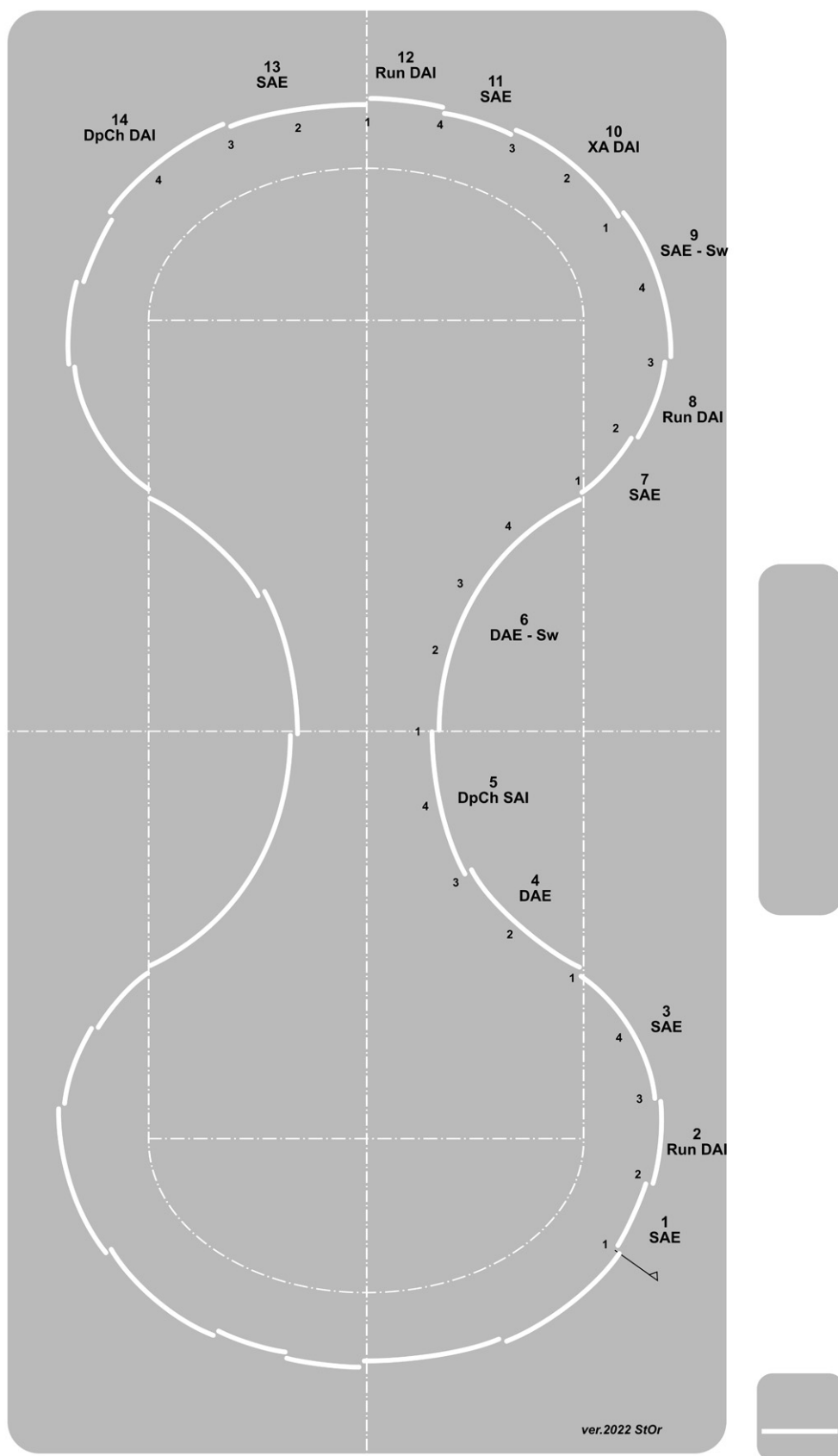
Passo 14 DpCh DAI (2 battiti) è un dropped-chassè con la gamba libera allungata avanti la cui direzione curva verso il lato lungo della barriera.

Sezione 1

1. **Passo 5 DpCh** (2 battiti): correttezza tecnica esecutiva del dropped-chassè con piedi vicini prima dell'appoggio e gamba libera allungata avanti; presa immediata del filo interno (senza deviazioni in esterno) ed inclinazione corretta del corpo.
2. **Passo 6 SAE - SW** (2+2 battiti) correttezza della spinta seguita da uno swing sul 3° battito, senza deviazioni dal filo del piede portante durante lo swing.
3. **Passo 9 SAE - SW** (1+1: 2 battiti): correttezza esecutiva della spinta sul 1° battito e swing avanti sul 2° battito; lo swing (non deve essere calciato) va eseguito in tenuta senza deviazioni del filo del piede portante; attenzione al tempo dello swing sul secondo battito.
Passo 10 XA DAI (2 battiti) correttezza esecutiva dell'incrocio avanti con piedi paralleli, stretti e filo rispettato con simultaneo allungamento della gamba dietro. Rispetto del filo e corretta inclinazione sul filo interno.
4. **Passo 14 DpCh SAI** (2 battiti) correttezza esecutiva del dropped-chassè con piedi vicini prima dell'appoggio e gamba libera allungata avanti; presa immediata del filo interno in modo chiaro (senza deviazioni in esterno) ed inclinazione corretta del corpo

Lista dei passi – City Blues Solo dance

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

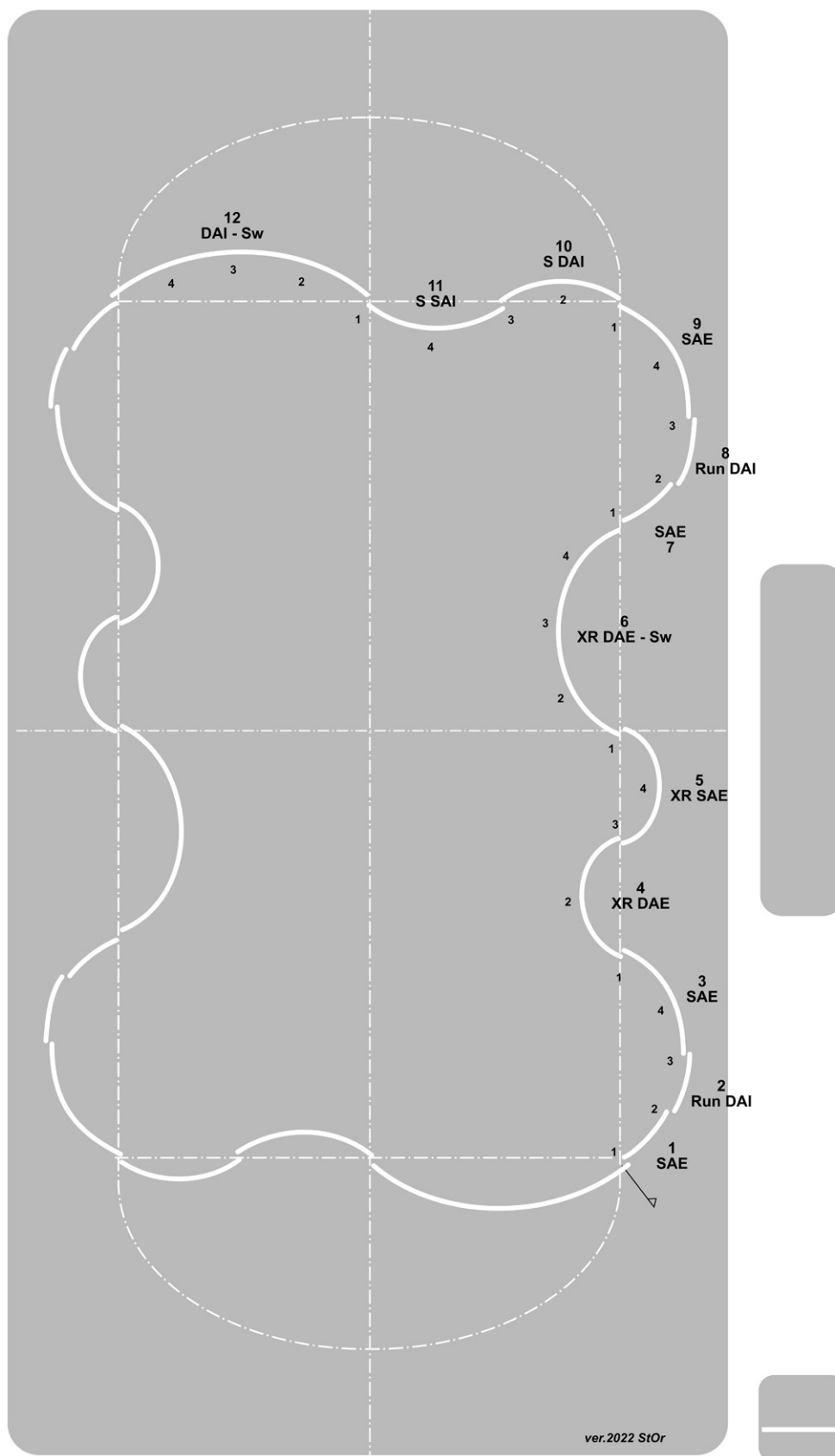
Passo 12 DAI - swing (2+2 battiti), una spinta DAI con oscillazione della gamba libera avanti sul 3° battito; l'appoggio parte dall'asse longitudinale e va in direzione del lato corto della barriera per scorrere parallelamente a questo e termina verso il lato lungo della barriera.

Sezione 1

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.
2. **Passo 6 XR - DAE Sw** (2+2 battiti): 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.
3. **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.
4. **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



STRIGHT VALZER (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 - **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.

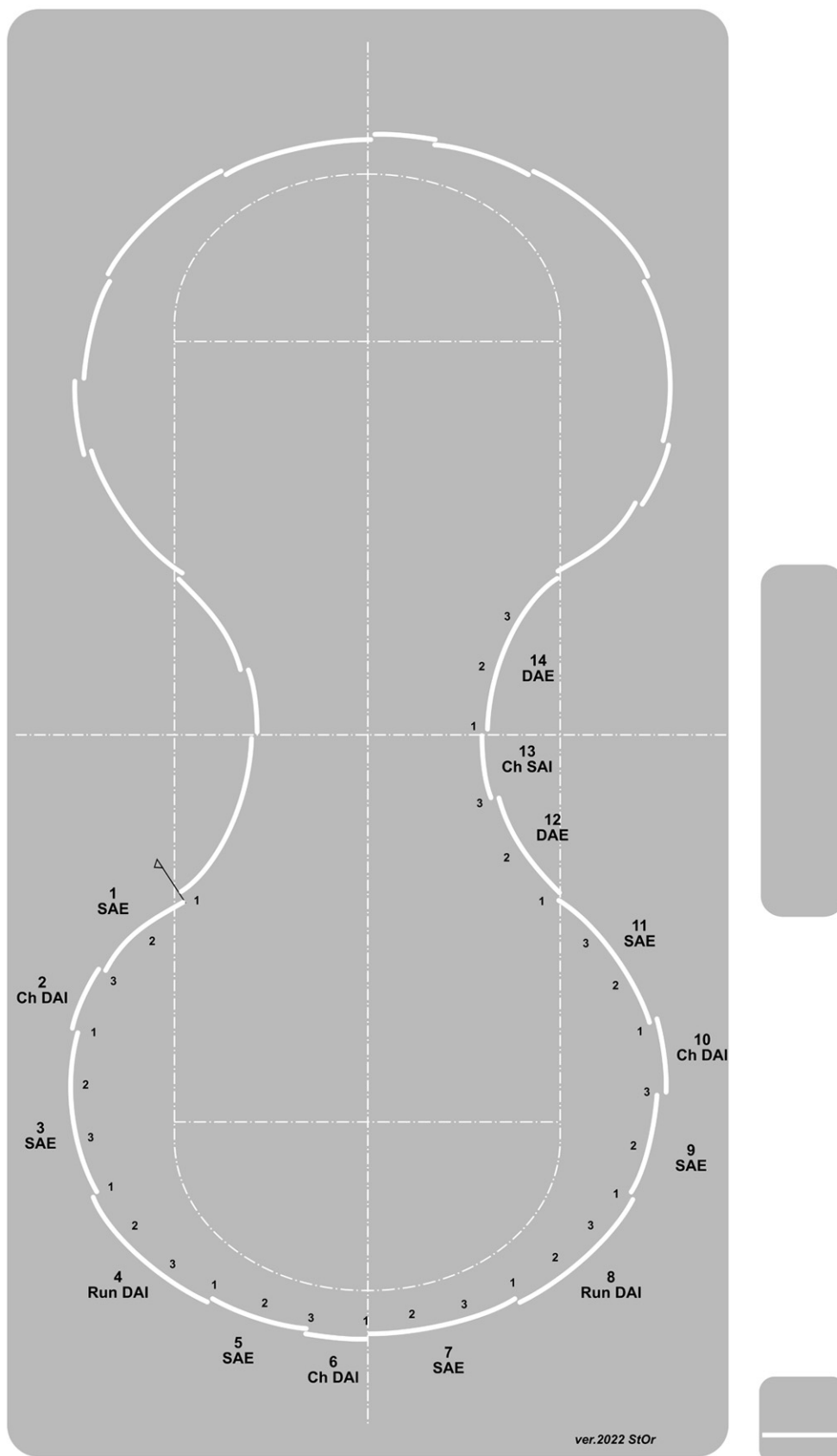
I **passi 12 DAE** (2 battiti) una spinta, **13 Ch SAI** (1 battito) uno chassè e **14 DAE** (3 battiti) una spinta, costituiscono il lobo centrale della danza ed è una sequenza diretta inizialmente verso l'asse longitudinale e successivamente verso il lato lungo della barriera. .

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.
2. **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).
3. **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.
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.

Lista dei passi – Stright Valzer Solo dance

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



SOCIETY (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).

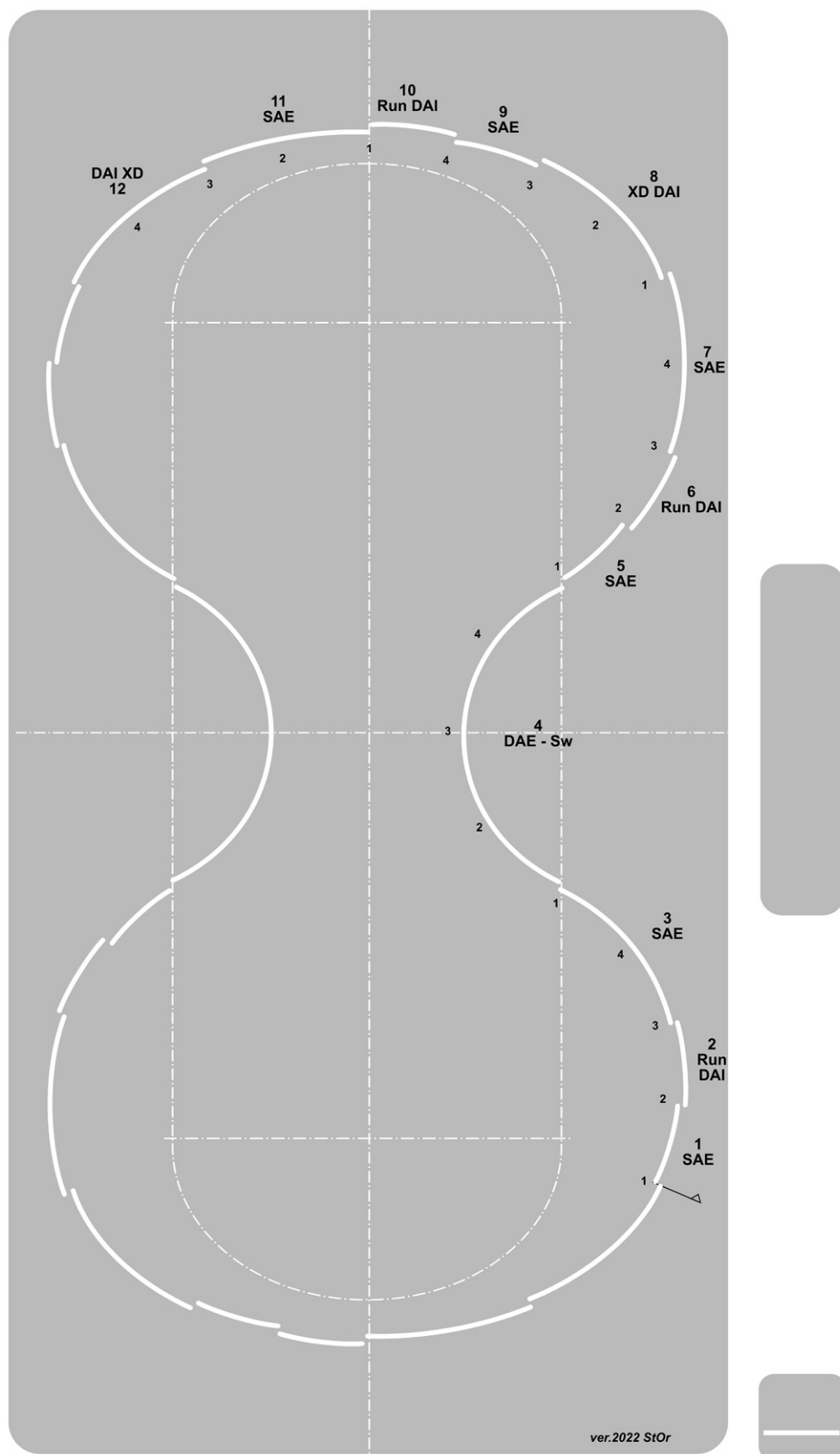
La linea di base di questa danza evidenzia il lobo centrale, ed il suo punto massimo corrisponde all'inizio del 3° battito del passo 4.

Sezione 1

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.
2. **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.
3. **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).
4. **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 ~ I - Sw (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 ~ I - Sw (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

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.
2. **Passo 8 XD DAI:** esecuzione tecnica esecutiva corretta degli incroci a piedi stretti e paralleli e al filo interno mantenuto senza deviazioni da esso.
3. **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.
4. **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
1ª 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

