

BALLO DA SALA

FIGURE DI BASE PER COMPORRE I PROGRAMMI ENTRATA IN VIGORE DAL 1 GENNAIO 2006

NUOVE FIGURE

VALZER LENTO

Camminata indietro di piede sinistro con dama a lato da 1 a 3 f.p.

Camminata indietro di piede destro (in linea)

Reverse hesitation

TANGO

Giro rovescio aperto con fine chiuso

FOX TROT

"quarto di giro" a destra

"quarto di giro" a sinistra

FIGURE MODIFICATE

VALZER LENTO

7-8-9 hesitation puo' terminare d.c. e segue qualsiasi figura rovescia

L'hésitation puo' essere spezzato al 6° passo e seguito da 4 a 8 del doppio chasse sincopato

Giro spin puo' essere spezzato al 6° passo e seguito da 4 a 8 del doppio chasse' sincopato a sx

N.b. uscite esterne sul posto: il 7° passo puo' essere eseguito solo di pianta.

TANGO

Promenade chiusa-promenade chiusa con chasse sincopato-giro rovescio chiuso-bandiera

N.b. possono terminare d.p. se terminate d.p.

Segue: 2 3 4 passo argentino - 2 3 4 passo laterale progressivo - arg. Chiuso -

2-3-4 arg. Laterale-medio corte0-medio corte girato-pivot esterno-2 3 passo lat progressivo

2-3 passo lat. Progressivo - medio corte' - medio corte' girato - pivot esterno

Promenade con pivot

N.b. il 4° passo puo' terminare in spalla che conduce per continuare con una fig. Progressiva

Giro rovescio chiuso n.b. la dama puo' non incrociare al 3° passo

N.b. ove si ritiene opportuno, il passo di piede dx contato slow puo' essere eseguito con la chiusura dello stesso

FOX TROT

Dopo il 3° passo giro rovescio continuare con il 2° passo di uno chasse' progressivo

N.b. il presente documento annulla e sostituisce tutti i precedenti

PREAGONISTICO
(1° - 2° - 3° LIVELLO)

VALZER LENTO (FIGURE CONSENTITE)
PROGRAMMI LIBERI

Giro a destra chiuso o 1° versione
Giro a sinistra chiuso o aperto (1° o 2° versione)
PASSI DI CAMBIO CHIUSO (1° VERSIONE) possono essere ripetuti
Giro naturale spin finito d.c. opp. D.p.

TANGO (FIGURE OBBLIGATORIE)

Passo argentino
Passo di piede destro
Giro a sinistra aperto
2-3-4 passo laterale progressivo
Passo argentino
Passo di piede destro
Medio corte'

N.b. il passo argentino puo' essere sostituito dal passo laterale progressivo o viceversa

FOX TROT (FIGURE CONSENTITE)

Greca angolata
Giro a destra con pivot e con finale 7-8 greca angolata
Uno/tre innominata

N.B. non c'e' l'obbligo di eseguire tutte le figure

N.B. Si ricorda che per la classe preagonistica, sia alla dama che al cavaliere sono vietati flick o calcetti, Movimenti di testa, e partire durante l'introduzione.

AGONISTICO CLASSE B

VALZER LENTO (FIGURE CONSENTITE)
PROGRAMMI LIBERI

Giro a destra 1° versione
Giro a destra 2° versione
Giro a sinistra 1° versione
Giro a sinistra 2° versione
Giro naturale spin terminato D.c. o d.p.
Passo di cambio 1° o 2° versione
Hesitation

TANGO (FIGURE CONSENTITE)
PROGRAMMI LIBERI

Passo argentino
Passo laterale progressivo
Passo di piede destro contato "s"
Passo argentino laterale
Passo argentino chiuso
Giro rovescio aperto
Giro rovescio chiuso
Promenade aperta

Promenade con pivot
Medio corte'

FOX TROT (FIGURE CONSENTITE)
PROGRAMMI LIBERI

Giro a destra con pivot
Doppio chassé a sinistra girato a sinistra
Doppio chassé a sinistra girato a destra
Giro a sinistra
Innominata (intera o spezzata)
Greca angolata (intera o spezzata)

Nota bene

- Non c'è l'obbligo di fare tutte le figure
- Si ricorda che in classe b, sia la dama che al cavaliere sono vietati:
- I flick o calcetti, movimenti di testa o appoggiarla sulla spalla del partner
- E' possibile partire durante l'introduzione usando delle figure sopra citate.

AGONISTICO CLASSE A

VALZER LENTO

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

TANGO

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

FOX TROT

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

BALLO DA SALA**VALZER LENTO****FIGURA:CAMMINATA INDIETRO DI PIEDE SINISTRO DAMA F.P.****UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	ELEVAZIONE
1	P.S. indietro in P.M.C.C.	Spalle L.D.B.	Iniziare a salire alla fine di 1 S.E.P.
2	P.D. indietro fianco destro che conduce	Spalle L.D.B.	Su al 2
3	P.S. indietro in P.M.C.C.	Spalle L.D.B.	Su al 3 scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: P.T. - P. - P.T.

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	ELEVAZIONE
1	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Iniziare a salire alla fine di 1
2	P.S. avanti fianco sinistro che conduce	Fronte L.D.B.	Su al 2
3	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Su al 3 scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: T.P. - P. - P.T.

PRECEDE: passi1-3 giro a destra seconda versione.

SEGUE:passi 4-6 giro rovescio-Passi 4-8 doppio chasse sincopato a sinistra.

Nota:PuÚ iniziare e finire in D.C

VALZER LENTO

FIGURA:CAMMINATA INDIETRO DI PIEDE DESTRO DAMA IN LINEA

UOMO

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	ELEVAZIONE
1	P.D. indietro	Spalle L.D.B.	Iniziare a salire alla fine di 1 S.E.P.
2	P.D. indietro fianco sinistro che conduce	Spalle L.D.B.	Su al 2
3	P.D. indietro in P.M.C.C.	Spalle L.D.B.	Su al 3 scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: P.T. - P. - P.T.

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	ELEVAZIONE
1	P.S. avanti	Fronte L.D.B.	Iniziare a salire alla fine di 1
2	P.D. avanti fianco destro che conduce	Fronte L.D.B.	Su al 2
3	P.S. avanti in P.M.C.C.	Fronte L.D.B.	Su al 3 scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: T.P. - P. - P.T.

PRECEDE: passi 1-3 giro rovescio seconda versione.

SEGUE: passi 4-6 giro a dx - Passi 4-8 doppio chasse sincopato a dx - Passi 4-9 di Giro Naturale Spin-Pivot.

Nota: Il passo della dama pu' essere di TP.

VALZER LENTO**FIGURA: REVERSE HESITATION****UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DI GIRO	LAV. DEL PIEDE
1	P.S. avanti	Fronte L.D.B.	inizia giro a sx	T
2	P.D. a lato	Spalle Parete	1/4 a sx fra 1,2	BI PT
3	P.S. chiude esitando ind.	Spalle D.P.	1/8 a sx 2,3	BI PT
4	P.S. indietro	Spalle D.P.	inizia giro a dx	PT
5	P.D. a lato piccolo passo	Fronte D.C.	1/8 a dx	P
6	P.S. chiude	Fronte D.C.	1/8 a dx	P
7	P.D. a lato piccolo passo	Fronte L.D.B.	1/8 a dx	P
8	P.S. chiude	Fronte L.D.B.		PT

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DI GIRO	LAV. DEL PIEDE
1	P.D. indietro	Spalle L.D.B.	inizia giro a sx	PT
2	P.S. a lato	Punta fra P. e DP	Poco pi [~] di un 1/4 a 1,2	BI PT
3	P.D. chiude esitando	Fronte D.P.	1/8 a sx	BI PT
4	P.D. avanti	Fronte D.P.	inizia giro a dx	TP
5	P.S. a lato piccolo passo	Spalle D.C.	1/4 a dx	P
6	P.D. chiude	Spalle D.C.	1/8 a dx	P
7	P.S. a lato piccolo passo	Spalle L.D.B.	1/8 a dx	P
8	P.D. chiude	Spalle L.D.B.		PT

PRECEDE:

giro rovescio con doppio chassÉ sincopato girato a sinistra se girato di pi[~]; balancÉ terminato d.c.; 1.2.3 di camminata 1^{oo} versione danzata in d.c.; 1,2,3 di camminata 2^{oo} versione danzata in d.c.; uscite esterne sul posto uscite esterne progressive; giro naturale spin girato meno; giro spin naturale spin girato meno con doppio chassÉ sincopato girato a sx; esitazione terminata d.c.; esitazione con doppio chassÉ sincopato girato a sx.

SEGUE:

giro a destra con doppio chassÉ sincopato girato a destra; giro naturale 1^{oo} versione; hesitation; giro naturale 2^{oo} versione; giro naturale spin.

TANGO**FIGURA:GIRO ROVESCIO APERTO CON FINE CHIUSA****UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO o DIREZIONE	LAVORO DEL PIEDE
1	P.S. avanti in P.M.C.C.	Fronte D.C.	Tacco
2	P.D. a lato	Spalle D.P.	Pianta Tacco
3	P.S. indietro in P.M.C.C.	Lungo al L.D.B.	Pianta Tacco
4	P.D. indietro	Lungo al L.D.B.	Pianta Tacco
5	P.S. a lato e leggermente avanti	Puntare fra la Parete e la D.P.	Pianta Tacco
6	P.D. chiude al P.S. legg. Indietro	Fronte D.P.	Tutto Piede

AMMONTARE DEL GIRO: 3/4 di giro a sinistra

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO o DIREZIONE	LAVORO DEL PIEDE
1	P.D. indietro in P.M.C.C.	Spalle D.C.	Pianta Tacco
2	P.S. a lato e leggermente avanti	Puntare la L.D.B.	Tutto Piede
3	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Lungo al L.D.B.	Tacco
4	P.S. avanti	Lungo al L.D.B.	Tacco
5	P.D. a lato e leggermente indietro	Spalle D.P.	Bordo interno della Pianta Tacco
6	P.S. chiude al P.D. legg. avanti	Spalle D.P.	Tutto Piede

AMMONTARE DEL GIRO: 3/4 di giro a sinistra

PRECEDE:

Passo di P.D.:contato slow-MedioCortÈ Girato se terminato D.C.-Passi 1-3 di Passo Arg.-Passi 1-3 di Passo Lat. Progressivo-Arg. Chiuso.

SEGUE:

Se terminato D.P.:Argentino Chiuso - Medio CortÈ - Medio CortÈ Girato - pivot Esterno - Passi 2-4 di Passo Argentino -

Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo - passi 2-3 di Passo Laterale Progressivo - Passi 2-4 di Passo Argentino Laterale.

Se terminato Fronte Parete: Promenade Aperta-Promenade Chiusa-Promenade Chiusa con ChassÈ Sincopato-Promenade con Pivot Mayer

Se terminato Spalle D.C.: Abanera di Sinistro - Chiocciola.

Note: Se terminato Fronte Parete Girare di 5/8 a sinistra.Se terminato Spalle D.C. Girare di 1/2 a sinistra.

FOX TROT

FIGURA:QUARTO DI GIRO A SINISTRA

UOMO

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.D. indietro	Spalle D.C.	Cominciare a girare a sinistra	
2	P.S. chiude verso il P.D.	Verso Allineamento del passo 3	Continuare a girare sul tacco destro(Pivot di tacco)	Poca elevazione fra 1e3 S.E.P.
3	P.S. chiuso al P.D. legg. Avanti senza peso	Fronte D.P.	1/2 fra 1 e 3	

LAVORO DEL PIEDE: 1)T.P. 2)P. 3)P.T.
RITMO: S.Q.Q

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.S. avanti	Fronte D.C.	Cominciare a girare a sinistra	Iniziare a salire al fine di 1
2	P.D. a lato	Spalle parete	1/8 fra 1 e 2	Su
3	P.S. chiude al P.D.	Spalle D.P.	1/8 fra 2 e 3	Su scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: 1)T.P. 2)P. 3)P.T.
RITMO: S.Q.Q

NOTE:Questa figura pu' girare fino a 3/8 a sinistra PRECEDE: quarto di giro a destra
SEGUE: Passo di sinistro - Balance - Innominata - Zig-Zag - Giro Rovescio

FOX TROT

FIGURA:QUARTO DI GIRO A SINISTRA

UOMO

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.D. indietro	Spalle D.C.	Cominciare a girare a sinistra	
2	P.S. chiude verso il P.D.	Verso Allineamento del passo 3	Continuare a girare sul tacco destro(Pivot di tacco)	Poca elevazione fra 1e3 S.E.P.
3	P.S. chiuso al P.D. legg. Avanti senza peso	Fronte D.P.	1/2 fra 1 e 3	

LAVORO DEL PIEDE: 1)T.P. 2)P. 3)P.T.

RITMO: S.Q.Q

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.S. avanti	Fronte D.C.	Cominciare a girare a sinistra	Iniziare a salire alal fine di 1
2	P.D. a lato	Spalle parete	1/8 fra 1 e 2	Su
3	P.S. chiude al P.D.	Spalle D.P.	1/8 fra 2 e 3	Su scendere alla fine di 3

LAVORO DEL PIEDE: 1)T.P. 2)P. 3)P.T.

RITMO: S.Q.Q

NOTE:Questa figura puÚ girare fino a 3/8 a sinistra PRECEDE: quarto di giro a destra

SEGUE: Passo di sinistro - Balance - Innominata - Zig-Zag - Giro Rovescio