

BALLO LISCIO UNIFICATO

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

NUOVE FIGURE

MAZURKA

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

Camminata indietro di piede destro (in linea)

Spin esterno

Giro rovescio in fallaway terminato aperto

FIGURE MODIFICATE

MAZURKA

Il giro naturale e il giro rovescio si possono interrompere dopo 1,2,3, della figura stessa.

PREAGONISTICO

(1° - 2° - 3° LIVELLO)

MAZURKA (Figure consentite) programmi liberi

Camminata progressiva

Giro a destra

Giro a sinistra

Passo stop

N.b. i giri possono anche essere ripetuti

Non c'è l'obbligo di eseguire tutte le figure

VALZER VIENNESE (Programma obbligatorio)

Giro a destra

Cambio indietro da dx a sx

Giro a sinistra

Cambio avanti da sx a dx

Nota: il cambio può essere eseguito alla quarta o ottava battuta

POLKA (Programma obbligatorio)

Giro a destra

Cambio indietro da dx a sx

Giro a sinistra

Cambio avanti da sx a dx

Nota: il cambio può essere eseguito alla quarta o ottava battuta.

N.B. Si ricorda che per la classe preagonistica è vietato partire durante l'introduzione

AGONISTICO CLASSE B

MAZURKA (FIGURE CONSENTITE) PROGRAMMI LIBERI

Camminata progressiva

4 5 6 camminata bilaterale

Giro a destra con dama a lato

Giro rovescio

Camminata indietro con dama a lato 1 a 3 f.p. Con precede 1 2 3 giro destra-segue 4 5 6 giro rovescio

Passo stop

VALZER VIENNESE (FIGURE CONSENTITE)

Giro a destra

Cambio indietro di piede sinistra

Giro a destra

Cambio avanti di piede sinistro

N.b. si possono eseguire i passi di cambio alla quarta o all'ottava o sedicesima battuta

POLKA (FIGURE CONSENTITE)

PROGRAMMI LIBERI

Giro a destra

Giro a sinistra

Cambio avanti di piede destro

Cambio indietro di piede destro

Doppio chasse' a destra

Doppio chasse' a sinistra

N.b. - i doppi chasse' non si possono spezzare

- non c'è l'obbligo di fare tutte le figure

AGONISTICO CLASSE A

PROGRAMMI LIBERI

MAZURKA

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

VIENNESE

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

POLKA

TUTTE LE FIGURE SONO CONSENTITE

E' possibile partire durante l'introduzione usando delle figure sopra citate

MAZURKA**FIGURA:CAMMINATA INDIETRO DI PIEDE DESTRO CON 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 SEP
2	P.S. 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 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 scendere alla fine di 3

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

PRECEDE:1.2.3. Giro a sinistra SEGUE:4.5.6 Giro a destra Nota: Il secondo passo della donna puÚ essere di T.P.

FIGURA:SPIN ESTERNO**UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.S. indietro in P.M.C.C. piccolo passo	Spalle L.D.B. punta girata all'interno	1/2 giro a destra azione pivot	
2	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Continuare a girare	Su al 2
3	P.S. a lato finendo con lo stesso indietro	Spalle L.D.B. per finire fronte L.D.B.	1/2 giro fra 2 e 3 piÚ un ulteriore 1/2 di 3 azione pivot	Su scendere alla fine di 3

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

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Cominciare a girare a destra	Iniziare a salire alla fine di 1
2	P.S. chiude al P.D.	Fronte al centro	6/8 di giro fra 1 e 2	Continuare a salire al 2
3	P.D. diagonalmente avanti	Spalle L.D.B. per finire spalle L.D.B.	1/2 giro fra 2 e 3 piÚ un ulteriore	Su scendere alla fine di 3

MAZURKA**FIGURA:CAMMINATA INDIETRO DI PIEDE DESTRO CON 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 SEP
2	P.S. 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 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 scendere alla fine di 3

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

PRECEDE:1.2.3. Giro a sinistra SEGUE:4.5.6 Giro a destra Nota: Il secondo passo della donna pu' essere di T.P.

FIGURA:SPIN ESTERNO**UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.S. indietro in P.M.C.C. piccolo passo	Spalle L.D.B. punta girata all'interno	1/2 giro a destra azione pivot	
2	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Continuare a girare	Su al 2
3	P.S. a lato finendo con lo stesso indietro	Spalle L.D.B. per finire fronte L.D.B.	1/2 giro fra 2 e 3 pi' un ulteriore 1/2 di 3 azione pivot	Su scendere alla fine di 3

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

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Cominciare a girare a destra	Iniziare a salire alla fine di 1
2	P.S. chiude al P.D.	Fronte al centro	6/8 di giro fra 1 e 2	Continuare a salire al 2
3	P.D. diagonalmente avanti	Spalle L.D.B. per finire spalle L.D.B.	1/2 giro fra 2 e 3 pi' un ulteriore giro di 3 azione pivot	Su scendere alla fine di 3

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

PRECEDE:1.2.3. Giro a destra SEGUE: Giro a destra - Passo Stop.

MAZURKA**FIGURA:GIRO ROVESCIO IN FALLAWAY FINITO APERTO****UOMO**

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.S. avanti	Fronte L.D.B.	Iniziare a girare a sinistra	Iniziare a salire alla fine di 1
2	P.D.diagonalmente ind. in fallaway	Spalle D.P.	3/8 a sinistra	Continuare a salire al 2
3	P.S. indietro in posizione di fallaway	Spalle L.D.B.	1/8 a sinistra	Su scendere alla fine di 3
4	P.D. indietro	Spalle D.C.	1/8 a sinistra	Iniziare a salire alla fine di 4
5	P.S. a lato	Puntare la L.D.B.	3/8 il corpo gira meno	Continuare a salire a fine di 5
6	P.D. avanti in P.M.C.C. e F.P.	Fronte L.D.B.	Il corpo completa il giro	Su scendere alla fine di 6

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

INCLINAZIONE:2 - 3 a sinistra 5 - 6 a destra leggermente

DONNA

PASSO	POSIZIONE DEL PIEDE	ALLINEAMENTO	AMMONTARE DEL GIRO	ELEVAZIONE
1	P.D. indietro	Spalle L.D.B.		Iniziare a salire alla fine 1 S.E.P
2	P.S. indietro in posizione di fallaway	Spalle L.D.B.		Continuare a salire al 2
3	P.D. indietro in posizione di fallaway finito avanti	Iniziare spalle L.D.B. per finire fronte L.D.B.	1/2 giro a sinistra	Su scendere alla fine di 3
4	P.S. avanti	Fronte D.C.	1/8 a sinistra	Inizia a salire alla fine di 4
5	P.D. a lato	Spalle D.P.	1/4 a sinistra	Continuare a salire al 5
6	P.S. indietro in P.M.C.C.	Spalle L.D.B.	1/8 a sinistra	Su scendere alla fine di 6

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

INCLINAZIONE:2 - 3 a destra 5 - 6 a sinistra leggermente

PRECEDE:Giro Rovescio-Giro rovescio in fallaway-Camminata Progressiva-Passi 4-5-6 Camminata Bilaterale-Passo Stop.

SEGUE:Giro Rovescio in fallaway-Camminata Progressiva-Camminata Bilaterale-Giro Rovescio.