



BALLO DA SALA
e
LISCIO UNIFICATO



LEGENDA

PDx	Piede Destro	&-e	Mezzo tempo
PSx	Piede Sinistro	c	Centro
dx	Destra	d	Diagonale
sx	Sinistra	p	Parete
Pd-piede	Piede	f	Fronte
BI	Bordo interno	s	Spalle
T	Tacco	Sc	Spalla che conduce
P	Punta	MCC	Movimento Contrario del Corpo
I.d.b.	Linea di ballo	PMCC	Posizione di Movimento Contrario del Corpo
C/I.d.b.	Contro linea di ballo	(P)MCC	Posizione di Movimento Contrario del Corpo e Movimento Contrario del Corpo
N/I.d.b.	Nuova linea di ballo	PP	Posizione di Promenade
L/I.d.b.	Lungo linea di ballo	Cgm	Corpo gira meno
FP	Fuori partner	Ccg	Corpo completa il giro
S	Slow(lento)	Sep	Senza elevazione del piede
Q	Quick(veloce)		

GLOSSARIO

PMCC

Posizione di Movimento Contrario del Corpo, si tratta di una posizione del corpo che viene eseguita durante un FP per mantenere il contatto del partner preceduta sempre da un Scc(Spalla che conduce).

MCC

Movimento Contrario del Corpo, si tratta di un movimento del corpo che viene eseguito all'inizio di una rotazione.

SPALLA CHE CONDUCE

E' il movimento della Spalla che segue la medesima direzione del piede in movimento. Normalmente usata prima di effettuare una PMCC di FP.

POSIZIONE DI PROMENADE

Si tratta di una posizione dove il lato destro dell'Uomo e il lato sinistro della Donna mantengono un contatto eseguendo un movimento nella medesima direzione, creando una posizione a V.

FUORI PARTNER

E' il movimento di un Partner rispetto all'altro che eseguirà un passo esterno alla coppia e normalmente di chi avanza, mentre chi indietreggia lo subisce.

CORPO GIRA MENO

Un movimento del corpo che ruoterà meno rispetto alla rotazione dei piedi

CORPO COMPLETA IL GIRO

Un movimento del corpo che continuerà la rotazione rispetto ai piedi e completerà l'azione dopo una esecuzione di Cgm.

SENZA ELEVAZIONE DI PIEDE

Azione di elevazione del corpo senza il sollevamento del tacco relativo al piede portante.

ELEVAZIONE

Azione che va eseguita trasferendo il peso del corpo dal Tallone alla Punta del medesimo piede. Si ottiene una elevazione(Minore) comunque, anche se si passa da un tacco alla pianta del piede.

AMMONTARE DEL GIRO

E' l'esecuzione del giro espresso in ottavi, effettuata sul singolo passo non necessariamente in considerazione con la rotazione del corpo.

INCLINAZIONE

Azione che viene effettuata da una parte del corpo rispetto all'altra usando piede e anca. Serve per mantenere l'equilibrio della coppia durante una rotazione.

GIRO DI TACCO

E' una rotazione che viene eseguita indietreggiando su entrambi i tacchi in posizione chiusa e parallela

TACCO TIRATO

E' una azione del tacco che viene eseguita indietreggiando e passando vicino al piede portante

PIVOT

Si intende una rotazione che non può superare il mezzo giro, effettuata in un unico movimento del piede portante. Può essere effettuato all'indietro o in avanti.

SLOW

Conteggio usato per determinare il valore di 2 batti(normalmente il valore è di 2/4)

QUICK

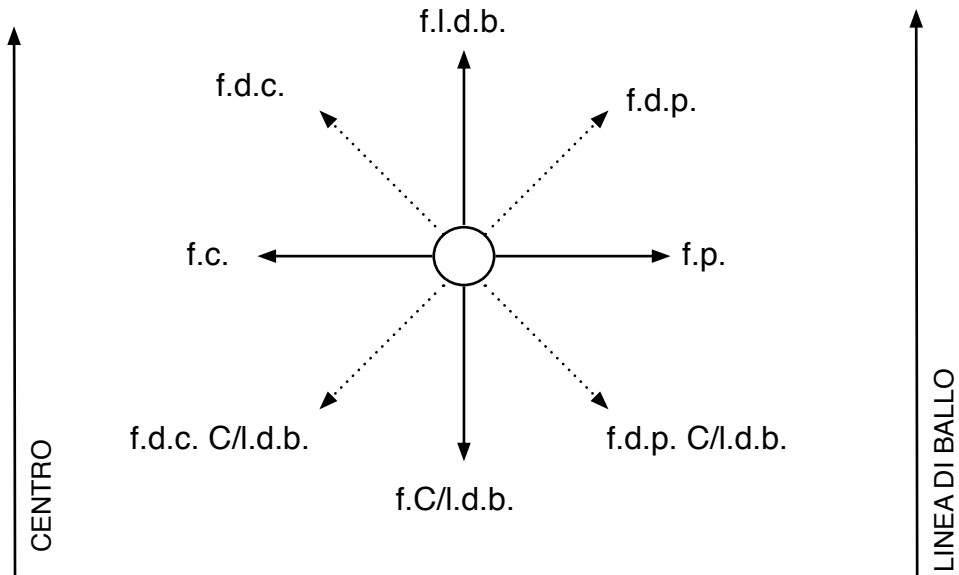
Conteggio usato per determinare il valore di 1 battito(normalmente il valore è di 1/4)

& - E

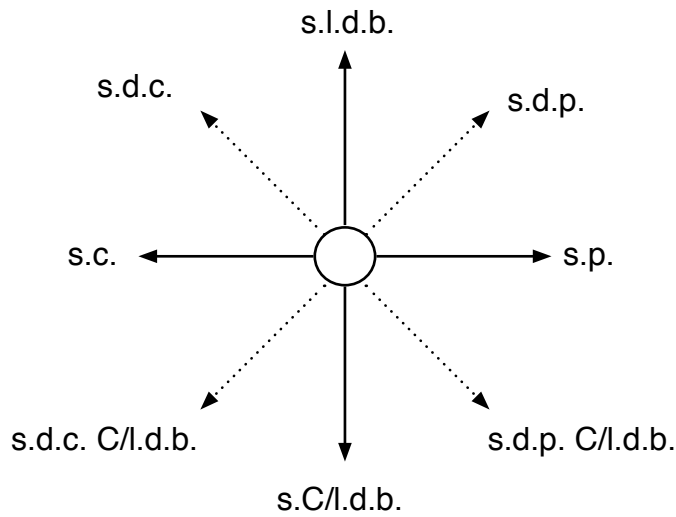
Conteggio usato per determinare il valore di 1/2 battito(normalmente il valore è di 1/8)

DIREZIONI

MUOVENDO IN AVANTI

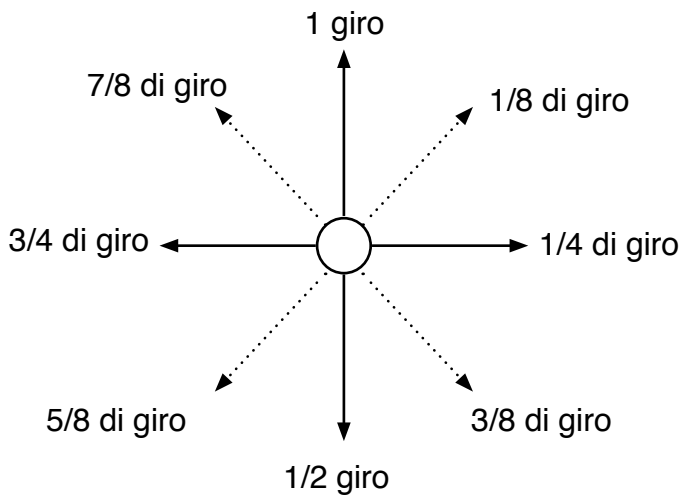


MUOVENDO INDIETRO

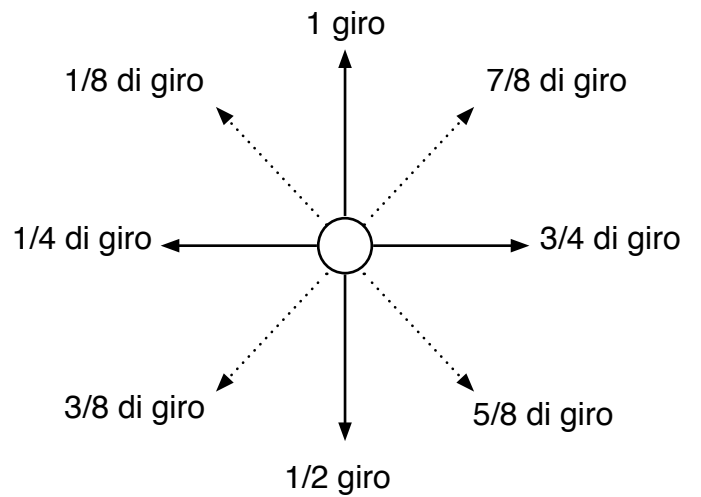


QUANTITA' DI GIRO

GIRO A DX



GIRO A SX



BALLO DA SALA

WALZER LENTO

TANGO

FOX TROT



WALZER LENTO

Tempo 3/4 Bpm 27/30

BRONZO

<i>Cambio chiuso di PD</i>	pag. 8
<i>Cambio aperto di PD</i>	pag. 8
<i>Cambio chiuso di PS</i>	pag. 9
<i>Cambio aperto di PS</i>	pag. 9
<i>Giro Naturale Chiuso</i>	pag.10
<i>Giro Naturale Aperto finito chiuso</i>	pag.11
<i>Giro Rovescio chiuso</i>	pag.12
<i>Giro Rovescio aperto finito chiuso</i>	pag.13
<i>Giro Naturale Spin</i>	pag.14
<i>Doppio Chasse Sincopato girato a DX</i>	pag.16
<i>Doppio Chasse Sincopato girato a SX</i>	pag.17
<i>Hesitation</i>	pag.18
<i>Doppia Hesitation</i>	pag.19
<i>Balancè</i>	pag.20
<i>Uscite Esterne sul posto</i>	pag.21
<i>Uscite Esterne progressive</i>	pag.22

ARGENTO

<i>Camminata indietro di PS, partner in FP</i>	pag.24
<i>Camminata indietro di PS, partner in linea</i>	pag.25
<i>Pivots a DX</i>	pag.26
<i>Drag Esitato</i>	pag.27

ORO

<i>Hover Telemark</i>	pag.29
<i>Intreccio</i>	pag.30
<i>Giro Rovescio Veloce finito in PP</i>	pag.31
<i>Giro Naturale Pivot a SX</i>	pag.32
<i>Giro Rovescio con Pivot a DX</i>	pag.33
<i>Giro Naturale con Chasse</i>	pag.34
<i>Giro Rovescio con Chasse</i>	pag.35
<i>Pivots Sincopati a DX</i>	pag.36

WALZER LENTO

BRONZO

CAMBIO CHIUSO DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.		Leggero MCC		TP
2	S	A lato legg. Avanti	f. l.d.b.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f. l.d.b.			dx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.		Leggero MCC		PT
2	D	A lato legg. Indietro	s. l.d.b.			sx	P
3	S	Chiude al PD	s. l.d.b.			sx	PT

CAMBIO APERTO DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.		Leggero MCC		TP
2	S	Avanti	f. l.d.b.				P
3	D	Avanti	f. l.d.b.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.		Leggero MCC		PT
2	D	Indietro	s. l.d.b.				P
3	S	Indietro	s. l.d.b.				PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

NOTE: Questa figura può iniziare in f. d.c.

PRECEDE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato a DX

Argento: Pivots a DX Indietro

Oro: Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX Avanti.

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balance, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse.

CAMBIO CHIUSO DI PS**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.		Leggero MCC		TP
2	D	A lato legg. Avanti	f. l.d.b.			sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.			sx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.		Leggero MCC		PT
2	S	A lato legg. Indietro	s. l.d.b.			dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.			dx	PT

CAMBIO APERTO DI PS**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.		Leggero MCC		TP
2	D	Avanti	f. l.d.b.				P
3	S	Avanti	f. l.d.b.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.		Leggero MCC		PT
2	S	Indietro	s. l.d.b.				P
3	D	Indietro	s. l.d.b.				PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

NOTE: Questa figura può iniziare in f. d.p.

PRECEDE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppie Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balance, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro naturale con pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse.

GIRO NATURALE CHIUSO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s. d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.	Cont. a girare a dx		MCC	PT
5	D	A Lato	punta d.c.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm	sx	P
6	S	Chiude al PD	f. d.c.		Ccg	sx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a dx		MCC	TP
5	S	A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 4 e 5		dx	P
6	D	Chiude al PS	s. d.c.	1/8 a dx fra 5 e 6		dx	PT

Ammontare di giro: Si può eseguire una rotazione superiore fino a 4/4, iniziando e finendo in l.d.b.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul posto in angolo, Passi 1-9 di Uscite Esterne progressive in angolo

Argento: Pivots a DX Indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti, Drag Esitato

Oro: Intreccio, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation

Argento: Pivots a DX avanti

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti.

Dopo il passo 3:

Argento: Camminata Indietro dD Donna in linea, Pivots a DX avanti, Drag Esitato

Oro: Intreccio, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro.

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s. d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3	Spalla legg.	dx	PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.	Cont. a girare a dx		(P)MCC	PT
5	D	A Lato	punta d.c.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm	sx	P
6	S	Chiude al PD	f. d.c.		Ccg	sx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Avanti	f. l.d.b.		Spalla legg.	sx	PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a dx	FP	(P)MCC	TP
5	S	A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 4 e 5		dx	P
6	D	Chiude al PS	s. d.c.	1/8 a dx fra 5 e 6		dx	PT

Ammontare di giro: Si può eseguire una rotazione superiore fino a 4/4, iniziando e finendo in l.d.b.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul posto in angolo, Passi 1-9 di Uscite Esterne progressive in angolo

Argento: Pivots a DX Indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti, Drag Esitato

Oro: Intreccio, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro.

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation

Argento: Pivots a DX avanti

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti.

Dopo il passo 3:

Bronzo: Doppio Chasse Sincopato girato a DX iniziato in FP

Argento: Camminata Indietro di PS Donna FP

GIRO ROVESCIO CHIUSO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s. d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Chiude al PD	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3		sx	PT
4	D	Indietro	s. l.d.b.	Cont. a girare a sx		MCC	PT
5	S	A Lato	punta d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5	Cgm	dx	P
6	D	Chiude al PS	f. d.p.		Ccg	dx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm	dx	P
3	D	Chiude al PS	f. l.d.b.		Ccg	dx	PT
4	S	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a sx		MCC	TP
5	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 4 e 5		sx	P
6	S	Chiude al PD	s. d.p.	1/8 a sx fra 5 e 6		sx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX.

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Giro Naturale Spin
Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP
Oro: Giro Rovescio Chasse.

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Argento: Drag Esitato
Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse.

Dopo il passo 3:

Bronzo: Doppio Chasse Sincopato girato a SX
Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea
Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse.

GIRO ROVESCIO APERTO FINITO CHIUSO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s. d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3		PMCC	PT
4	D	Indietro	s. l.d.b.	Cont. a girare a sx		MCC	PT
5	S	A Lato	punta d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5	Cgm	dx	P
6	D	Chiude al PS	f. d.p.		Ccg	dx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm	dx	P
3	D	Avanti	f. l.d.b.		Ccg, FP	PMCC	PT
4	S	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a sx		MCC	TP
5	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 4 e 5		sx	P
6	S	Chiude al PD	s. d.p.	1/8 a sx fra 5 e 6		sx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX.

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Giro Naturale Spin
Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP
Oro: Giro Rovescio Chasse.

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Argento: Drag Esitato
Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse.

Dopo il passo 3:

Bronzo: Doppio Chasse Sincopato girato a SX
Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea
Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse.

GIRO NATURALE SPIN**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s. d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro(Pivot)	s. l.d.b.	1/2 a dx sul 4		MCC	PTP
5	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a dx		(P)MCC	TP
6	S	A lato legg. Indietro	s. d.c.	3/8 a dx fra 5 e 6			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. d.p.	1/8 a dx al 4		MCC	TP
5	S	Avanti(Pivot)	f. d.p.	3/4 a dx al 5			P
6	D	Avanti dopo aver spazzolato	f. d.c.				PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul posto in angolo, Passi 1-9 di Uscite Esterne progressive in angolo

Argento: Pivots a DX Indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti

Oro: Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro.

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio, Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse.

GIRO NATURALE SPIN GIRATO MENO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s. d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro(Pivot)	s. l.d.b.	3/8 a dx sul 4		MCC	PTP
5	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare a dx		(P)MCC	TP
6	S	A lato legg. Indietro	s. d.c. C/l.d.b.	1/4 a dx fra 5 e 6			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. d.p.	1/8 a dx al 4		MCC	TP
5	S	Avanti(Pivot)	f. d.p.	1/2 a dx al 5			P
6	D	Avanti dopo aver spazzolato	f. d.c.				PT

Per i precede e segue vedi Giro Naturale Spin

GIRO NATURALE SPIN IN UN ANGOLO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s. d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro(Pivot)	s. l.d.b.	3/8 a dx sul 4		MCC	PTP
5	D	Avanti	f. l.d.b. N/l.d.b.	Cont. a girare a dx		(P)MCC	TP
6	S	A lato legg. Indietro	s. d.c. C/l.d.b.	1/4 a dx fra 5 e 6			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. d.p.	1/8 a dx al 4		MCC	TP
5	S	Avanti(Pivot)	f. d.p.	1/2 a dx al 5			P
6	D	Avanti dopo aver spazzolato	f. d.c. N/l.d.b.				PT

Per i precede e segue vedi Giro Naturale Spin

DOPPIO CHASSE SINCOPATO GIRATO A DX**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.	Inizia a girare a dx		MCC		PT
2	D	A Lato piccolo passo	f.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			sx legg.	P
3	S	Chiude al PD	f.c.				sx legg.	P
4	D	A Lato piccolo passo	f.d.c.	1/8 a dx fra 5 e 6				P
5	S	Chiude al PD	f.d.c.					PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a dx		MCC		TP
2	S	A Lato	s.d.c. C/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2			dx legg.	P
3	D	Chiude al PS	s.c.	1/8 a dx fra 2 e 3			dx legg.	P
4	S	A Lato piccolo passo	s.d.c.	1/8 a dx fra 3 e 4				P
5	D	Chiude al PS	s.d.c.					PT

Ritmo: 1 2 & 3 & (valore battiti: 1 - 1/2 - 1/2 - 1/2 - 1/2).

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2-3-4-5 e scende alla fine del 5
Donna inizia a salire alla fine di 1, continua al 2-3-4-5 e scende alla fine del 5

Note: La figura girando di 1/8 o un 1/4 in più, può terminare in f. l.d.b. oppure in f.d.p.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Chiuso, Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto finito chiuso

Argento: Camminata indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti, Drag Esitato

Oro: Intreccio, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation

Argento: Pivots a DX avanti, Giro Naturale con Pivot a SX

Oro: Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti.

DOPPIO CHASSE SINCOPATO GIRATO A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato piccolo passo	f.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		dx legg.	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx legg.	P
4	S	A Lato piccolo passo	f.d.p.	1/8 a sx fra 5 e 6			P
5	D	Chiude al PS	f.d.p.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s.d.p. C/l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2		sx legg.	P
3	S	Chiude al PD	s.p.	1/8 a sx fra 2 e 3		sx legg.	P
4	D	A Lato piccolo passo	s.d.p.	1/8 a sx fra 3 e 4			P
5	S	Chiude al PD	s.d.p.				PT

Ritmo: 1 2 & 3 & (valore battiti: 1 - 1/2 - 1/2 - 1/2 - 1/2).

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2-3-4-5 e scende alla fine del 5
Donna inizia a salire alla fine di 1, continua al 2-3-4-5 e scende alla fine del 5

Note: La figura girando di 1/8 o un 1/4 in più, può terminare in f. l.d.b. oppure in f.d.c.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio, Giro Naturale Spin, Passi 1-6 di Hesitation, Passi 1-9 di Doppia Hesitation

Argento: Camminata indietro di PS Donna in FP

Oro: Giro RovescioChasse

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse

HESITATION**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	f.d.p.	Inizia a girare a dx		MCC legg.		TP
2	S A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			dx legg.	P
3	D Chiude al PS	s.d.c.				dx legg.	PT
4	S Indietro	s.d.c.		Spalla			BI PT
5	D Esita indietro S/peso	s.d.c.					BI P
6	D Chiude S/peso	s.d.c.					BI P
7	D Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC legg.		PT
8	S A Lato	Punta d.p.	1/4 a sx fra 7 e 8	Cgm		dx legg.	P
9	D Chiude al PS	f.d.p.		Ccg		dx legg.	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a dx		MCC legg.		PT
2	D A Lato	f.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2	Cgm		sx legg.	P
3	S Chiude al PD	f.d.c.		Ccg		sx legg.	PT
4	D Avanti	f.d.c.		Spalla			T
5	S Esita Avanti S/peso	f.d.c.					BI P
6	S Chiude S/peso	f.d.c.					BI P
7	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC legg.		TP
8	D A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 7 e 8			sx legg.	P
9	S Chiude al PD	s.d.p.				sx legg.	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, non salire al 4-5-6, inizia a salire alla fine di 7 SEP, continua al 8 e 9, scende alla fine del 9

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, non salire al 4-5-6, inizia a salire alla fine di 7, continua al 8 e 9, scende alla fine del 9

Note: La figura girando a sx di 1/8 o un 1/4 in più, può terminare in f. l.d.b. oppure in f.d.c.

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul posto, Passi 1-9 di Uscite Esterne Progressive

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con pivot a DX, Pivots Sincopati a DX Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Pivot a dx in avanti

Oro: Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse

Dopo il passo 6:

Bronzo: Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse

DOPPIA HESITATION**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.p.		Spalla			T
2	D Esita indietro S/peso	f.d.p.		Spalla			BI P
3	D Chiude al PS S/peso	f.d.p.		Spalla			BI P
4	D Avanti	f.d.p.	Inizia a girare a dx	FP	PMCC legg.		TP
5	S A Lato piccolo passo	s.d.c.	1/4 a dx fra 4 e 5			dx legg.	P
6	D Chiude al PS	s.d.c.				dx legg.	PT
7	S Indietro, Donna a sx	s.d.c.		Spalla			PT
8	D Esita S/peso, Donna sx	s.d.c.		Spalla			BI P
9	D Chiude al PS S/peso Donna a sx	s.d.c.		Spalla			BI P
10	D Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC legg.		PT
11	S A Lato	Punta d.p.	1/4 a sx fra 10 e 11	Cgm		dx legg.	P
12	D Chiudel al PS	f.d.p.		Ccg		dx legg.	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s.d.p.		Spalla			PT
2	S Esita S/peso	s.d.p.		Spalla			P
3	S Chiude al PD S/peso	s.d.p.		Spalla			P
4	S Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a dx		PMCC legg.		PT
5	D A Lato	Punta d.c.	1/4 a dx fra 4 e 5	Cgm		dx legg.	P
6	S Chiude al PD	f.d.c.		Ccg		dx legg.	PT
7	D Avanti	f.d.c.		Spalla FP			T
8	S Esita S/peso	f.d.c.		Spalla FP			BI P
9	S Chiude al PD S/peso	f.d.c.		Spalla FP			BI P
10	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx	FP	MCC legg.		TP
11	D A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 10 e 11			dx legg.	P
12	S Chiude al PD	s.d.p.				dx legg.	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6, inizia a salire alla fine del 10 SEP, continua a salire all'11 e 12, scende alla fine del 12

Donna inizia a salire alla fine di 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6, inizia a salire alla fine del 10, continua a salire all'11 e 12, scende alla fine del 12

Note: La figura girando a sx di 1/8 o un 1/4 in più, può terminare in f. l.d.b. oppure in f.d.c.

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale Pivot a SX

Dopo il passo 6:

Bronzo: Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP

BALANCE'**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	da 1/8 a 1/2 giro a sx		MCC		T
2		Trasferire il peso sul PD			(P)MCC		PT
3	S	A Lato		Cgm			P
4	D	Chiude al PS		Ccg			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	da 1/8 a 1/2 giro a sx		MCC		PT
2		Trasferire il peso sul PS			(P)MCC		TP
3	D	A lato					P
4	S	Chiude incrociando davanti al PD					PT

RITMO: 1-2-3-& (valore dei battiti: 1 - 1 - 1/2 - 1/2)

Elevazioni: Uomo scende legg. all' 1, inizia a salire al 2 SEP, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 4
Donna scende legg. all' 1, inizia a salire alla fine di 2, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 4

NOTE: Questa figura può essere eseguita anche su 2 battute. In questo caso nei passi 3 e 4 l'Uomo può eseguire un Pivot di tacco

PRECEDE

Bronzo: Cambio chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse.

USCITE ESTERNE SUL POSTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.p.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
2	D A Lato	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			sx	P
3	S Chiude al PD	f.d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3			sx	PT
4	D Avanti	f.d.c.		FP	(P)MCC		T
5	Trasferire peso sul PS	s.d.p. C/l.d.b.	Inizia a girare a dx	Iniz. giro dx			P
6	D A Lato	Punta d.p.	1/4 o 1/2 a dx fra 5 e 6				PT o P
7	S Avanti	f.d.p.		FP	(P)MCC		T o P
8	Trasferie peso sul PD	s.d.c. C/l.d.b.	Inizia a girare a sx	Iniz. giro sx			P
9	S A Lato	Punta d.c.	1/4 a sx fra 8 e 9				PT
10	D Avanti	f.d.c.		FP	(P)MCC		T
11	S Esita S/peso	f.d.c.					BI P
12	S Chiudel al PD S/peso	f.d.c.					BI P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a sx		MCC		PT
2	S A Lato	s.d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2			dx	P
3	D Chiude al PS	s.d.c.				dx	PT
4	S Indietro	s.d.c.			(P)MCC		PT
5	Trasferire peso sul PD	f.d.p. C/l.d.b.	Inizia a girare a dx	Iniz. giro dx			TP
6	S A Lato	s.d.p.	1/4 o 1/2 a dx fra 5 e 6				PT o P
7	D Indietro	s.d.p.			(P)MCC		PT o P
8	Trasferire peso sul PS	f.d.c. C/l.d.b.	Inizia a girare a sx	Iniz. giro sx			TP o P
9	D A Lato	s.d.c.	1/4 a sx fra 8 e 9				PT
10	S Indietro	s.d.c.			(P)MCC		PT
11	D Esita S/peso	s.d.c.					BI P
12	D Chiude al PS S/peso	s.d.c.					BI P

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, niente al 4, sale al 5 e 6, scende alla fine del 6, niente al 7, sale al 8 e 9, scende alla fine del 9

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, niente al 4, sale al 5, scende alla fine del 6, niente al 7, sale al 8 e 9, scende alla fine del 9

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse

Dopo il passo 9:

Bronzo: Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation, Passi 4-12 Uscite Esterne

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse

USCITE ESTERNE PROGRESSIVE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.p.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Chiude al PD	f.d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3		sx	PT
4	D	Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a dx	FP	(P)MCC	TP
5	S	A Lato	f.d.p.	1/4 a dx fra 4 e 5		dx	P
6	D	Chiude al PS	f.d.p.			dx	PT
7	S	Avanti, Donna a sx	f.d.p.	Inizia a girare a sx	FP	(P)MCC	TP
8	D	A lato	f.d.c.	1/4 a sx fra 7 e 8		sx	P
9	S	Chiude al PD	f.d.c.			sx	PT
10	D	Avanti	f.d.c.		FP	(P)MCC	T
11	S	Esita S/peso	f.d.c.				BI P
12	S	Chiudel al PD S/peso	f.d.c.				BI P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s.d.c.			dx	PT
4	S	Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a dx		(P)MCC	PT
5	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a dx fra 4 e 5		sx	P
6	S	Chiude al PD	s.d.p.			sx	PT
7	D	Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a sx		(P)MCC	PT
8	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a sx fra 7 e 8		dx	P
9	D	Chiude al PS	s.d.c.			dx	PT
10	S	Indietro	s.d.c.			(P)MCC	PT
11	D	Esita S/peso	s.d.c.				BI P
12	D	Chiude al PS S/peso	s.d.c.				BI P

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, niente al 4, sale al 5 e 6, scende alla fine del 6, niente al 7, sale al 8 e 9, scende alla fine del 9

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, niente al 4, sale al 5, scende alla fine del 6, niente al 7, sale al 8 e 9, scende alla fine del 9

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse

Dopo il passo 9:

Bronzo: Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation, Passi 4-12 Uscite Esterne

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse

WALZER LENTO

ARGENTO

CAMMINATA INDIETRO DI PS DONNA FP**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro in PMCC	s. l.d.b.					PT
2	D	Indietro, fianco dx che conduce	s. l.d.b.					P
3	S	Indietro in PMCC	s. l.d.b.					PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti in PMCC e FP	f. l.d.b.					TP
2	S	Avanti, fianco sx che conduce	f. l.d.b.					P
3	D	Avanti in PMCC e FD	f. l.d.b.					PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3
 Donna inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

NOTE: Questa figura può iniziare in d.c. o d.p.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 Giro Naturale Aperto finito chiuso

Argento: Drag Esitato

Oro: Intreccio

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio Chiuso, passi 4-6 di Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse.

CAMMINATA INDIETRO DI PD DONNA IN LINEA**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro in MCC	s. l.d.b.					PT
2	S	Indietro, fianco sx che conduce	s. l.d.b.					P
3	D	Indietro in PMCC	s. l.d.b.					PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti in PMCC	f. l.d.b.					TP
2	D	Avanti, fianco dx che conduce	f. l.d.b.					P o TP
3	S	Avanti in PMCC	f. l.d.b.					PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3
 Donna inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 Giro Rovescio Chiuso, Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Passi 1-6 di Hesitation

Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP, Pivots a DX avanti

Oro: Giro Rovescio Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale, Passi 4-6 di Giro Spin, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 4-9 di Hesitation

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

PIVOTS A DX(indietro e Avanti)**UOMO e DONNA**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro legg. a lato	s. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		PTP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		TPT
3	S	Indietro legg. a lato	s. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		PTP

UOMO e DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		TPT
2	S	Indietro legg. a lato	s. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		PTP
3	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 a dx		MCC		TPT

PRECEDE**iniziato indietro:****Bronzo:** Passi 1-3 Giro Naturale Chiuso**Argento:** Camminata Indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti**Oro:** Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro**iniziato avanti:****Bronzo:** Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX**Argento:** Pivots a DX indietro**Oro:** Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX avanti**SEGUE****iniziato indietro:****Bronzo:** Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD finito chiuso, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation**Argento:** Pivots a DX avanti,**Oro:** Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti**iniziato avanti:****Bronzo:** Passi 4-6 di Giro Naturale Chiuso, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto finito chiuso, Passi 4-6 di Giro Naturale Spin, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 6-9 di Hesitation**Argento:** Pivots a DX indietro**Oro:** Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

DRAG ESITATO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	iniziare a girare a sx			T
2	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 1 e 2			BI PT
3	S	Chiudel al PD S/peso	s. d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3			BI PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	iniziare a girare a sx			TPT
2	S	A Lato	f.p.	1/4 a sx fra 1 e 2			PTP
3	D	Chiude al PS S/peso	f. d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3			TPT

NOTE: Questa figura girando di 1/8 in più può terminare in s.l.d.b.

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE**iniziato in FP Donna**

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale, Doppio Chasse Sincopato girato a DX,

Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

WALZER LENTO

ORO

HOVER TELEMARCK**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.p.	iniziare a girare a sx		MCC	T
2	D	A Lato, PS spazzola al PD	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			sx BI Pianta del PD, poi P del PS
3	S	A Lato legg. avanti	puntando d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3	Cgm		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.p.	iniziare a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato, PD spazzola al PS	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			dx BI Pianta del PS, poi P del PD
3	D	A Lato legg. indietro	s.d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3	Cgm		PT

NOTE: Questa figura può terminare in PP: in questo caso la Donna non avrà rotazione

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE**iniziato in FP:**

Bronzo: Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse

Finito in PP:

Oro: Intreccio

INTRECCIO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti in PP incroc.	Puntando al c.		Cgm	PMCC	TP
2	S	Avanti	f.d.c.	Iniziare a girare a sx		MCC	P
3	D	A Lato legg. indietro	s.d.p.	1/4 a sx fra 2 e 3			sx PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti in PP incroc.	Puntando al c.	iniziare a girare a sx		MCC	TP
2	S	A Lato legg. indietro	s.d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2			P
3	D	A Lato legg. avanti	Puntando d.p.	3/8 a sx fra 2 e 3	Cgm		dx PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Oro: Hover telemark finito in PP, Giro Rovescio Veloce finito in PP

SEGUE

iniziato in FP(Donna):

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Argento: Camminata Indietro di PS Donna FP

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

GIRO ROVESCIO VELOCE FINITO IN P.P.**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
2	D A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2				P
3	S A Lato piccolo passo	Puntare d.p.	1/2 a sx fra 2 e 3	Cgm			P
4	D Avanti in FP	f.d.p.					PT
5	S Indietro	s.d.c. C/l.d.b.					PT
6	D Indietro	s.d.c. C/l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		P
7	S Avanti in PP	f.d.c. muovendo al c.	1/4 a sx fra 6 e 7	Cgm			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro(pivot)	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		PT
2	S Avanti piccolo passo	f. l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2				P
3	D A Lato legg. indietro	s.d.p.	3/8 a sx fra 2 e 3	Cgm			P
4	S Indietro	s.d.p.					PT
5	D Avanti in FP	f.d.c. C/l.d.b.					TP
6	S Avanti	f.d.c. C/l.d.b.					P
7	D A Lato in PP	f.d.c. C/l.d.b. Muovendo al c.					PT

RITMO: 1-2-&-3-1-2-3 (valore dei battiti: 1-1/2-1/2-1-1-1-1) , oppure 1-&-2-3-1-2-3 (valore dei battiti: 1/2-1/2-1-1-1-1-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2-3 e 4, scende alla fine del 4, inizia a salire alla fine di 5 SEP, continua al 6 e 7, scende alla fine del 7
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2-3 e 4, scende alla fine del 4, inizia a salire alla fine di 5, continua al 6 e 7, scende alla fine del 7

Note:

1) Al passo 2 la Donna può fare un giro di Tacco

2) La figura può iniziare in l.d.b.: in questo caso l'ammontare di giro per l'Uomo sarà di 3/8 a sx fra 1 e 2, mentre per la Donna sarà di 1/2 a sx fra 1 e 2

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Oro: Intreccio

GIRO NATURALE CON PIVOT A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Iniziare a girare a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Indietro(pivot)	s.d.c. finie in f.d.c.	1/2 giro a sx		MCC	PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	iniziare a girare a sx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntando d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Avanti(pivot)	f.d.c. finire in s.d.c.	1/2 giro a sx		MCC	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2, scende leggermente alla fine del 2
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2, scende leggermente alla fine del 2

Note: La figura può terminare in l.d.b. ruotando di 3/8 sull'azione Pivot, oppure in d.p. ruotando di 1/4

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul Posto, Passi 1-9 di Uscite Esterne Progressive

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX avanti

SEGUE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive

Argento: Drag Esitato

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio Veloce finito in PP, Giro Rovescio con Pivot a DX, Giro Rovescio Chasse

GIRO NATURALE CON PIVOT A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.c.	Iniziare a girare a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Indietro(pivot)	s.d.p. finie in f.d.p.	1/2 giro a dx		MCC	PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.c.	iniziare a girare a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	Puntando d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	D	Avanti(pivot)	f.d.p. finire in s.d.p.	1/2 giro a dx		MCC	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2, scende leggermente alla fine del 2
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2, scende leggermente alla fine del 2

Note: La figura può terminare in l.d.b. ruotando di 3/8 sull'azione Pivot, oppure in d.p. ruotando di 1/4

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia Hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul Posto, Uscite Esterne Progressive
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation
Argento: Pivots a DX avanti
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti

GIRO NATURALE CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	f.d.p.	Inizia a girare a dx		MCC		TP
2	S A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			dx	P
3	D Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3			dx	PT
4	S Indietro	s. l.d.b.	Iniziare a girare a dx		MCC		PT
5	D A Lato	Puntare d.c.	3/8 a dx fra 4 e 5			dx	P
6	S Chiude al PD o in avanti incrociato	f.d.c.		Cgm			P
7	D Avanti(pivot)	f. l.d.b. finire in s. l.d.b.	1/8 a dx + 1/2 giro		MCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Indietro	s.d.p.	Inizia a girare a dx		MCC		PT
2	D A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm		sx	P
3	S Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg		sx	PT
4	D Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a dx		MCC		TP
5	S A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 4 e 5			sx	P
6	D Chiude al PS o incrocia davanti o dietro	s.c.					P
7	S A Lato legg. indietro (pivot)	s. l.d.b. finire in f. l.d.b.	1/4 a dx + 1/2 giro		MCC		PTP

RITMO: 1-2-3-1-2-&-3 (valore dei battiti: 1-1-1-1-1/2-1/2-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continua al 5-6 e 7, scende alla fine del 7
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine di 4, continua al 5-6 e 7, scende alla fine del 7

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 1-9 di Uscite Esterne sul posto, Passi 1-9 di Uscite Esterne Progressive

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Hover Telemark, Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto finito chiuso

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea, Pivots a DX avanti, Drag Esitato

Oro: Intreccio, Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Chiuso, Passi 4-6 di Giro Naturale Spin, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 4-9 di Hesitation

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

GIRO ROVESCIO CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
2	D A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2			sx	P
3	S Chiude al PD	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3			sx	PT
4	D Indietro	s. l.d.b.	Iniziare a girare a sx		MCC		PT
5	S A Lato	Puntare d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5				P
6	D Chiude al PS o avanti incrociato	f.d.p.		Cgm			P
7	S Avanti(pivot)	f. l.d.b. finire in s. l.d.b.	1/8 a sx + 1/2 giro		MCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		PT
2	S A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm		dx	P
3	D Chiude al PS	f. l.d.b.		Ccg		dx	PT
4	S Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
5	D A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 4 e 5				P
6	S Chiude al PD o incrocia davanti o dietro	s.p.					P
7	D A Lato legg. indietro (pivot)	s. l.d.b. finire in f. l.d.b.	1/4 a sx + 1/2 giro		MCC		PTP

RITMO: 1-2-3-1-2-&-3 (valore dei battiti: 1-1-1-1-1/2-1/2-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continua al 5-6 e 7, scende alla fine del 7
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine di 4, continua al 5-6 e 7, scende alla fine del 7

PRECEDE

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Hesitation, Doppia hesitation, Balancè, Uscite Esterne sul posto, Uscite Esterne Progressive
Oro: Giro Naturale con Pivot a SX

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Passi 1-6 di Hesitation

Argento: Camminata Indietro di PS Donna in FP

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio Chiuso, Passi 4-6 di Giro Rovescio Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in linea

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse

PIVOTS SINCOPATI A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP
2	D	A vanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT
3	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP
4	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT
2	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP
3	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT
4	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP

RITMO:

metodo 1) &-1-2-3 (valore dei battiti: 1/2-1-1-1)

metodo 2) 1-&-2-3 (valore dei battiti: 1/2-1/2-1-1)

metodo 3) 1-2-&-3 (valore dei battiti: 1-1/2-1/2-1)

metodo 4) 1-2-3-& (valore dei battiti: 1-1-1/2-1/2)

PRECEDE**Iniziando Indietro:**

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Chiuso

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in Linea, Pivots a DX avanti

Oro: Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

Iniziando Avanti:

Bronzo: Cambio Chiuso di PS, Cambio Aperto di PS, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Rovescio con Pivot a DX, Pivots Sincopati a DX avanti

SEGUE**Iniziato Indietro:**

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Chiuso, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto finito chiuso, Passi 4-6 di Giro Naturale Spin, Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Passi 4-9 di Hesitation

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX indietro

Iniziato Avanti:

Bronzo: Cambio Chiuso di PD, Cambio Aperto di PD, Giro Naturale Chiuso, Giro Naturale Aperto finito chiuso, Giro Naturale Spin, Hesitation

Argento: Pivots a DX avanti

Oro: Giro Naturale con Pivot a SX, Giro Naturale Chasse, Pivots Sincopati a DX avanti

TANGO

Tempo 4/4 Bpm 30/32

BRONZO

<i>Passo di PD</i>	pag.39
<i>Passo di PS</i>	pag.39
<i>Passo Argentino</i>	pag.40
<i>Passo Argentino Laterale</i>	pag.41
<i>Argentino Chiuso</i>	pag.42
<i>Passo Laterale Progressivo</i>	pag.43
<i>Promenade Chiusa</i>	pag.44
<i>Promenade Aperta</i>	pag.45
<i>Promenade con Pivot</i>	pag.46
<i>Promenade Chiusa con Chasse Sincopato</i>	pag.47
<i>Giro Rovescio Chiuso</i>	pag.48
<i>Giro Rovescio Aperto</i>	pag.49
<i>Medio Cortè</i>	pag.50
<i>Medio Cortè Girato</i>	pag.51
<i>Abanera di PS</i>	pag.52
<i>Abanera di PD</i>	pag.52
<i>Chiocciola</i>	pag.53

ARGENTO

<i>Bandiera</i>	pag.55
<i>Pivot Esterno</i>	pag.56
<i>Mayer</i>	pag.57
<i>Pivot a DX</i>	pag.57
<i>Giro Rovescio Aperto con fine chiusa</i>	pag.58

ORO

<i>Promenade Chasse con Twist</i>	pag.60
<i>Promenade Aperta in Linea</i>	pag.61
<i>Promenade in Fallaway con Chocciola</i>	pag.62
<i>Passo Incrociato di PS finito in PP</i>	pag.63
<i>Promenade in Fallaway con Pivot</i>	pag.64

TANGO

BRONZO

PASSO DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti	In accordo con la figura precedente	Può essere girato a sx	Spalla	T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro	In accordo con la figura precedente	Può essere girato a sx	Spalla	PiantaT

Ritmo: S.**PRECEDE***In accordo con la figura precedente***SEGUE***Qualsiasi figura iniziata con il PS***PASSO DI PS****UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	In accordo con la figura precedente	Può essere girato a sx	PMCC	T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro	In accordo con la figura precedente	Può essere girato a sx	PMCC	PiantaT

Ritmo: S.**PRECEDE***In accordo con la figura precedente***SEGUE***Qualsiasi figura iniziata con il PS*

Note: Questi 2 passi vengono utilizzati come collegamento tra le figure. Nel caso di esecuzione consecutiva dei 2 passi e il corretto lavoro del corpo si otterrà una rotazione a sx

PASSO ARGENTINO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti	Può essere girato a sx	Spalla		T
2	S	Avanti			PMCC	T
3	D	Chiude al PS legg. indietro				Pianta
4	S	Avanti			PMCC	T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro	Può essere girato a sx	Spalla		BI PT
2	D	Indietro			PMCC	PT
3	S	Chiude al PD legg. avanti				Pianta
4	D	Indietro			PMCC	PT

Ritmo: S.Q.Q.S.

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS, Passo Argentino, Passo Laterale Progressivo, 1-3 di Promenade con Pivot, Medio Cortè, Abanera di PS

Argento: Pivot Esterno, Pivot a DX

Iniziando la figura al passo 2:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo

Dopo il passo 3:

Bronzo: Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

ARGENTINO LATERALE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Avanti	Può essere girato a dx, fino ad un massimo di 1/4	Spalla		T	
2	S	Avanti			PMCC	T	
3	D	A Lato		3/8 a dx fra 2 e 3			BI P
4	S	Chiude al PD o a lato S/peso					Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	Indietro	Può essere girato a dx, fino ad un massimo di 1/4	Spalla		BI T	
2	D	Indietro			PMCC	PT	
3	S	A Lato		3/8 a dx fra 2 e 3			BI T
4	D	Chiude al PS o a lato S/peso					Pianta

Ritmo: S.Q.Q.S.

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS, Passo Argentino, Passo Laterale Progressivo, 1-3 di Promenade con Pivot, Medio Cortè, Abanera di PS

Argento: Pivot Esterno, Pivot a DX

Iniziando la figura al passo 2:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo

Dopo il passo 3:

Bronzo: Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

ARGENTINO CHIUSO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	Avanti	In accordo con la figura precedente	Fino a 1/4 a sx fra 1 e 2		PMCC	T
2	D	Chiude al PS legg. indietro			Spalla		Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Indietro	In accordo con la figura precedente	Fino a 1/4 a sx fra 1 e 2		PMCC	PT
2	S	Chiude al PD legg. avanti			Spalla		Pianta

Ritmo: Q.Q.**PRECEDE**

Bronzo: Passo di PD, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Argentino, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato, Abanera di PS

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

PASSO LATERALE PROGRESSIVO**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti	Puntare d.c. L/I.d.b.	Può essere girato a sx	Spalla		T
2	S	Avanti				PMCC	T
3	D	A Lato legg. indietro					BI PT
4	S	Avanti, passando vicino al PD				PMCC	T

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro	Puntare d.c. L/I.d.b.	Può essere girato a sx	Spalla		BI PT
2	D	Indietro				PMCC	PT
3	S	A Lato legg. avanti					BI PT
4	D	Indietro				PMCC	PT

Ritmo: S.Q.Q.S.

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS, Passo Argentino, Passo Laterale Progressivo, 1-3 di Promenade con Pivot, Medio Cortè, Abanera di PS

Argento: Pivot Esterno, Pivot a DX

Iniziando la figura al passo 2:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo

Dopo il passo 3:

Bronzo: Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

PROMENADE CHIUSA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2	PP	T
2	D	Avanti	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3	PP	PMCC
3	S	A Lato legg. avanti	Puntare p.			BI PT
4	D	Chiude al PS legg. indietro	f.p.			Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2	PP	T
2	S	Avanti	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3	PP	PMCC
3	D	A Lato legg. indietro	s.p.			BI PT
4	S	Chiude al PD legg. avanti	s.p.			Pianta

Ritmo: S. Q. Q. S.

Note: La figura può essere iniziata in d.c. e finire in altri allineamenti

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Argento: Mayer

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Incrociato di PS finito in PP, Promenade in Fallaway con Pivot

Finita s.d.c.:

Bronzo: Chiocciola, Abanera di PS

Finita f.d.p.:

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Mayer

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

Finita f.d.c.:

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

PROMENADE APERTA**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2	PP		T
2	D	Avanti	Puntare d.p. L/l.d.b.	legg. a dx fra 2 e 3	PP	PMCC	T
3	S	A Lato legg. avanti	Puntare d. p.				BI PT
4	D	Avanti	d.p.		FP	PMCC	T

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2	PP		T
2	S	Avanti	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/4 a sx fra 2 e 4	PP	(P)MCC	T
3	D	A Lato legg. indietro	s.d.p.				BI PT
4	S	Indietro	s.d.p.			PMCC	PT

Ritmo: S. Q. Q. S.

Note: La figura può essere iniziata in d.c. e finire in altri allineamenti

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentinno, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Pivot Esterno

Finita f.d.c.:

Bronzo: Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

PROMENADE PIVOT**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2	PP		T
2	D	Avanti	f.d.p.	3/8 a dx fra 2 e 3	PP	(P)MCC	T
3	S	A Lato legg. indietro (Pivot)	s. l.d.b.	1/2 giro a dx			PTP
4	D	Avanti	f.p.	fino a 1/4 a dx	FP	(P)MCC	T

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2	PP		T
2	S	Avanti	Puntare l.d.b.		PP	PMCC	T
3	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	T
4	S	A Lato legg. indietro	s.p.	fino a 1/4 a dx			PT

Ritmo: S. Q. Q. S.

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Promenade in Fallaway con Pivot

Dopo il passo 3:

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo, Pivot a DX

PROMENADE CHIUSA CON CHASSE SINCOPATO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2	PP	T
2	D	Avanti	f.d.p.		PP	(P)MCC
3	S	A Lato	f.p.	fino a 1/4 a dx		P
4	D	Chiude al PS	f.p.			P
5	S	A Lato	f.p.			PT
6	D	Chiude al PS legg. indietro	f.p.			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2	PP	T
2	S	Avanti	f.d.c.		PP	PMCC
3	D	A Lato	s.p.		MCC	P
4	S	Chiude al PD	s.p.	fino a 1/4 a dx		P
5	D	A Lato	s.p.			PT
6	S	Chiude al PD	s.p.			PT

Ritmo: S. S. Q. & Q. S. Valore dei Battiti:(2-2-1/2-1/2-1-2)

Note: La figura può essere iniziata in d.c. e finire in altri allineamenti

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Argento: Mayer

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Incrociato di PS finito in PP, Promenade in Fallaway con Pivot

Finita spalle d.c.:

Bronzo: Chiocciola, Abanera di PS

Finita fronte d.p.:

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Mayer

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

Finita fronte d.c.:

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

GIRO ROVESCIO CHIUSO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	Da 1/2 giro sx fino a 6/8 a sx fra 1 e 6		(P)MCC	T
2	D	A Lato legg. indietro				PT
3	S	Incrociato davanti al PD				Planta
4	D	Indietro			MCC	PT
5	S	A Lato legg. avanti				BI PT
6	D	Chiude al PS legg. indietro				Pianata

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro	Da 1/2 giro sx fino a 6/8 a sx fra 1 e 6		(P)MCC	PT
2	S	A Lato legg. avanti				Pianta
3	D	Chiuso o Incrociato dietro al PS				Pianta
4	S	Avanti			MCC	T
5	D	A Lato legg. indietro				BI PT
6	S	Chiude al PD legg. avanti				Pianta

Ritmo: Q. Q. S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenade Chiusa in d.c., Promenade Aperta in d.c., Promenade Chiusa con Chasse Sincopato in d.c., Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera in d.c.

Oro: Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Incrociato di PS finito in PP, Promenade in Fallaway con Pivot

Dopo il passo 3:

Bronzo: Abanera di PD

Finita spalle d.c.:

Bronzo: Abanera di PS, Chiocciola

Finita fronte d.p.:

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Mayer

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

GIRO ROVESCIO APERTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	Da 1/2 giro sx fino a 6/8 a sx fra 1 e 6		(P)MCC	T
2	D	A Lato				PT
3	S	Indietro			PMCC	PT
4	D	Indietro			MCC	PT
5	S	A Lato legg. avanti				BI PT
6	D	Avanti			FP	PMCC

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Indietro	Da 1/2 giro sx fino a 6/8 a sx fra 1 e 6		(P)MCC	PT	
2	S	A Lato legg. avanti				Pianta	
3	D	Avanti			FP	PMCC	T
4	S	Avanti				MCC	T
5	D	A Lato legg. indietro					BI PT
6	S	Indietro				PMCC	P

Ritmo: Q. Q. S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenade Chiusa in d.c., Promenade Aperta in d.c., Promenade Chiusa con Chasse Sincopato in d.c., Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera in d.c.

Oro: Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Pivot Esterno

Dopo il passo 3:

Bronzo: Abanera di PD

MEDIO CORTE'**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	L/l.d.b. puntare d.c.			(P)MCC	T
2	D	Trasferire il peso	d.c. C/l.d.b.				PT
3	S	Indietro legg. later.	Puntare C/d.c.		Spalla		BI PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro(check)	L/l.d.b. puntare d.c.			(P)MCC	PT
2	S	Trasferire il peso	d.c. C/l.d.b.				T
3	D	Avanti	Puntare C/d.c.				T

Ritmo: Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo

MEDIO CORTE' GIRATO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	L/l.d.b. puntare d.c.		PMCC	T
2	D	Trasferire il peso	s.d.p. C/l.d.b.			PT
3	S	Indietro	s.d.p. C/l.d.b.	Spalla		BI PT
4	D	Indietro	s.d.p. C/l.d.b.	Da 1/8 a 1/2 giro a sx fra 4 e 6	PMCC	PT
5	S	A Lato legg. avanti	f.c.			PT
6	D	Avanti	f.c.		FP	PMCC

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro	L/l.d.b. puntare d.c.		PMCC	PT
2	S	Trasferire il peso	f.d.p. C/l.d.b.			T
3	D	Avanti	f.d.p. C/l.d.b.			T
4	S	Avanti	f.p.	Da 1/8 a 1/2 giro a sx fra 4 e 6	PMCC	T
5	D	A Lato legg. indietro	s.c.			PT
6	S	Indietro	s.c.		PMCC	PT

Ritmo: Q. Q. S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Pivot Esterno

Finita fronte d.c.:

Bronzo: Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

ABANERA DI PS**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro legg. a lato		Spalla		BI PT
2	D	Trasferire il peso		Spalla		T
3	S	Indietro picc. passo		Spalla		BI PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti diagona.		Spalla		T
2	S	Trasferire il peso		Spalla		BI PT
3	D	Avanti picc. passo		Spalla		T

Ritmo: Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2), oppure S.S.S. Valore dei Battiti:(2-2-2)

PRECEDE

Bronzo: Abanera di PD

Oro: Promenade Aperta in linea

Figure finite in s.d.c.:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Abanera di PD

Dopo il passo 2:

Bronzo: Chiocciola

ABANERA DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro		PMCC		PT
2	S	Trasferire il peso		PMCC		T
3	D	Indietro picc. passo		PMCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti		PMCC		T
2	D	Trasferire il peso		PMCC		PT
3	S	Avanti picc. passo		PMCC		T

Ritmo: Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2), oppure S.S.S. Valore dei Battiti:(2-2-2)

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio Chiuso, Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto, Abanera di PS

Argento: Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto finito chiuso

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Abanera di PS, Chiocciola

CHIOCCIOLA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c.		MCC	PT
2	D	Indietro	s.d.c.		MCC	PT
3	S	Avanti	f.d.p. C/l.d.b.			T
4	D	A Lato	f.p.	1/4 a sx fra 3 e 4		Pianta
5	S	Chiude al PD o a lato S/peso	f.p.			Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.c.		MCC	T
2	S	Avanti	f.d.c.		MCC	T
3	D	Indietro	s.d.p. C/l.d.b.			PT
4	S	A lato	s.p.	1/4 a sx fra 3 e 4		Pianta
5	D	Chiude al PS o a lato S/peso	s.p.			Pianta

Ritmo: S. Q. Q. Q. Q. Valore dei Battiti:(2-1-1-1-1)

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-2 di Abanera di PS, Abanera di PD

Oro: Promenade Aperta in linea

Figure finite in s.d.c.:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Indietro di PS finito in PP, Promenade in Fallawai con Pivot

TANGO
ARGENTO

BANDIERA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c. C/l.d.b.		(P)MCC	PT
2	D	Davanti al PS S/peso		PP		P
3	D	Avanti	Puntare d.p.	PP	(P)MCC	T
4	S	Indietro	s.d.c. C/l.d.b.	1/8 a dx fra 4 e 6	(P)MCC	PT
5	D	Davanti al PS S/peso			PP	P
6	D	Avanti	Puntare d.p.		PP	(P)MCC
7	S	A Lato	f.p.			Pianta
8	D	Chiude al PS	f.p.			Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Avanti(pivot) gamba sx sollevata	f.d.c. C/l.d.b.	1/2 giro a dx	FP	(P)MCC	TP
2	S	Avanti(pivot) gamba dx sollevata	Puntare d.p.	1/2 giro a sx	PP	(P)MCC	TP
3	D	Avanti(pivot) gamba sx sollevata	f.d.c. C/l.d.b.	1/2 giro a dx	FP	(P)MCC	TP
4	S	Avanti	Puntare d.p.	6/8 a sx fra 4 e 6	PP	(P)MCC	T
5	D	A Lato	s.p.				Pianta
6	S	Chiude al PD	s.p.				Pianta

Ritmo: S. S. S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(2-2-2-1-1-2)

Note: La figura può terminare con altri allineamenti

1) Se terminata in d.p. non c'è Ammontare di giro

2) Se terminata in d.c. l'Ammontare di giro sarà di 1/4 a sx

Un metodo avanzato di eseguire la Bandiera: Nei passi 1-3 girare a sx da un min. di 4/8 ad un giro completo

PRECEDE

Bronzo: Promenade Aperta, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Argento: Mayer

Oro: Promenade Chasse con Twist, promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Indietro di PS finito in PP, Promenade in Fallawai con Pivot

Dopo il passo 3: Qualsiasi Promenade iniziata dal passo 2

Finita fronte d.p.:

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Mayer

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

Finita spalle d.c.:

Bronzo: Abanera di PS, Chiocciola

Finita fronte d.c.:

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

PIVOT ESTERNO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	Avanti	Da 7/8 a 1 giro a dx fra 1 e 5		(P)MCC	T	
2	D	Trasferire il peso				PT	
3	S	Chiudere al PD				MCC	PTP
4	D	Avanti(pivot)			FP	MCC	TP
5	S	Indietro legg. a lato			Spalla		BI PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Indietro	Da 7/8 a 1 giro a dx fra 1 e 5		MCC	PT	
2	S	Trasferire il peso				T	
3	D	Avanti			FP	MCC	T
4	S	Chiude al PD				MCC	Pianta
5	D	Avanti			Spalla		T

Ritmo: Q. Q. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenae Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo Argentino, Argentino Laterale, Passo Laterale Progressivo

MAYER**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Incrocia dietro	f.p.			Pianta
2	D	Incrocia dietro	f.p.			Pianta
3	S	Sul posto	f.p.			Pianta
4	D	A Lato	f.p.			Pianta
5	S	Quasi chiuso al PD	f.p.			BI PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Incrocia dietro	s.p.			Pianta
2	S	Incrocia dietro	s.p.			Pianta
3	D	Sul posto	s.p.			Pianta
4	S	A Lato	s.p.			Pianta
5	D	Quasi chiuso al PS	s.p.			BI PT

Ritmo: S. Q. & Q. S. Valore dei Battiti:(2-1/2-1/2-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade in Fallaway con Chiocciola

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Promenade in Fallaway con Pivot, Passo Incrociato di PS finito in P.P.

PIVOT A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Avanti(pivot)	f. l.d.b.	1/2 giro a dx	MCC	TPT
2	S	Indietro(pivot)	s. l.d.b.	1/2 giro a dx	(P)MCC	PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	Indietro(pivot)	s. l.d.b.	1/2 giro a dx	MCC	PTP
2	S	Avanti(pivot)	f. l.d.b.	1/2 giro a dx	(P)MCC	TPT

Ritmo: Q. Q. Valore dei Battiti:(1/2-1/2) oppure S. S. Valore dei Battiti(2-2)

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Promenade con Pivot

Argento: Pivot a DX

SEGUE

Bronzo: Passo di PD, Passo 4 di Promenade con Pivot

Argento: Pivot a DX

GIRO ROVESCIO APERTO CON FINE CHIUSA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	Avanti	6/8 di giro a sx fra 1 e 6		MCC	T
2	D	A Lato				Pianta T
3	S	Indietro			PMCC	Pianta T
4	D	Indietro			MCC	Pianta T
5	S	A Lato legg. avanti				Pianta T
6	D	Chiude al PS legg. indietro				Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Indietro	6/8 di giro a sx fra 1 e 6		MCC	PT	
2	S	A Lato legg. avanti				Pianta T	
3	D	Avanti			FP	PMCC	T
4	S	Avanti				MCC	T
5	D	A Lato legg. indietro					Pianta T
6	S	Chiude al PD legg. avanti					Pianta

Ritmo: Q. Q. S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(1-1-2-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD, Passi 1-3 di Passo Argentino, Argentino Chiuso, Passi 1-3 di Passo Laterale Progressivo, Promenae Chiusa in d.c., Promenade Aperta in d.c., Promenade Chiusa con Chasse Sincopato in d.c., Medio Cortè Girato

Argento: Bandiera in d.c.

Oro: Promenade in Fallaway con Pivot

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Incrociato di PS finito in PP, Promenade in Fallaway con Pivot

Dopo il passo 3:

Bronzo: Abanera di PD

Finita spalle d.c.:

Bronzo: Abanera di PS, Chiocciola

Finita fronte d.c.:

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Mayer

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

TANGO

ORO

PROMENADE CHASSE CON TWIST**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	A Lato in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.	7/8 a 1 giro a dx fra 2 e 7	PP	T	
2	D	Avanti in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.		PP	(P)MCC	T
3	S	A Lato	s.d.c.				P
4	D	Chiude al PS	s.d.c.				P
5	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.				Piana T
6	D	Incrocia dietro al PS	s.d.p.				Pianta
7	D	Trasferire peso(Twist)	f.d.p.		PP		P del PD e T del PS

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	A Lato in PP	Puntare d.c. L/l.d.b.	7/8 a 1 giro a dx fra 2 e 8	PP	T	
2	S	Avanti in PP	Puntare L/l.d.b.		PP	PMCC	T
3	D	A Lato	f.d.c.				Pianta
4	S	Chiude al PD	f.d.c.				Pianta
5	D	Avanti	f. l.d.b.			MCC	PT
6	S	Avanti	L/l.d.b. puntare d.p.				Pianta
7	D	Avanti	f.p.		FP	(P)MCC	T
8	S	Chiude al PD	f.d.p.				Pianta

Ritmo: S. S. Q. &. Q. S. Q.Q. Valore dei Battiti:(2-2-1/2-1/2-1-2-1-1)

Note: La figura può terminare in d.c. e in questo caso l'ammontare di giro sarà 7/8 a dx, può terminare in s.d.c. con Donna chiusa e in questo caso l'ammontare di giro per l'Uomo sarà di 1 giro e 1/4 a dx

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Promenade in Fallaway con Pivot

Finita in d.c.:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Chasse Sincopato

Finita spalle d.c. con Donna chiusa:

Bronzo: Abanera di PS, Chiocciola

PROMENADE APERTA IN LINEA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx	PP	T
2	D	Avanti in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.		PP	PMCC
3	S	Avanti in PP	f.d.p.			T
4	D	Avanti	f.d.p.		Spalla	T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato in PP	Puntare d.c. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2	PP	T
2	S	Avanti in PP	Puntare d.c. L/l.d.b.	fino a 1/4 a sx fra 2 e 4	PP	(P)MCC
3	D	Indietro	s.d.p.			Pianta T
4	S	Indietro	s.d.p.			Pianta T

Ritmo: S. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(2-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino Laterale, Passi 2-4 di Passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato, Abanera di PS, Chiocciola

Argento: Pivot Esterno

PROMENADE IN FALLAWAY CON CHIOCCIOLA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	S	A Lato in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx	PP	T
2	D	Avanti in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.		PP	(P)MCC
3	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx	PP	Pianta T
4	D	Indietro(Fallaway)	s.d.c.		Fianco sx	BI Pianta T
5	S	Indietro in Fallaway	Al centro il PS			PMCC
6	D	Indietro	s.c.			Pianta T
7	S	Avanti	f.p.	1/8 a sx fra 7 e 9	PP	MCC
8	D	A Lato	f.p.			MCC
9	S	Chiude al PD o a lato S/peso	f.p.			

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede
1	D	A Lato in PP	Puntare d.c. L/l.d.b.	5/8 a dx fra 1 e 5	PP	T
2	S	Avanti in PP	Puntare L/l.d.b.		PP	PMCC
3	D	Avanti	f.d.p.		PP	PMCC
4	S	Indietro(Fallaway)	d.c. C/l.d.b.	Fianco dx		BI Pianta T
5	D	Indietro in Fallaway(pivot)	d.c. C/l.d.b.		MCC	PTP
6	S	Avanti	al c.	5/8 a sx fra 6 e 9		Pianta
7	D	Indietro	s.p.			MCC
8	S	A Lato	s.p.			
9	D	Chiude al PS o a lato S/peso	s.p.			

Ritmo: S. Q. Q. S. Q. Q. Q. Q. S. Valore dei Battiti:(2-1-1-2-1-1-1-1-2)

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Passo Incrociato di PS finito in PP, Promenade in Fallaway con Pivot

PASSO INCROCIATO DI PS FINITO IN PP**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	Incrocia dietro al PD	In accordo con la figura precedente	1/8 a sx		MCC	Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	Incrocia dietro al PS	In accordo con la figura precedente	1/8 a dx		MCC	Pianta

Ritmo: S. Valore dei Battiti:(2)

PRECEDE

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso,

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade in Fallaway con Chiocciola

SEGUE

iniziando le figure dal passo 2:

Bronzo: Promenade Chiusa, Promenade Aperta, Promenade con Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade Aperta in linea, Promenade in Fallaway con Chiocciola, Promenade in Fallaway con Pivot

PROMENADE IN FALLAWAY CON PIVOT**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	S	A Lato in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/8 a sx	PP	T	
2	D	Avanti in PP	Puntare d.p. L/l.d.b.	1/4 a dx fra 2 e 5	PP	(P)MCC	T
3	S	A Lato	s.d.c.		PP		Pianta T
4	D	Indietro(Fallaway)	s.d.c.				BI Pianta T
5	S	Indietro in Fallaway	d.c.				Piana T
6	D	Indietro(Pivot)	s.d.c. finire in f.d.p.		da 1/4 a 1/2 a sx	MCC	PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Lav. del piede	
1	D	A Lato in PP	Puntare d.c. L/l.d.b.	5/8 a dx fra 1 e 4	PP	T	
2	S	Avanti in PP	Puntare L/l.d.b.		PP	PMCC	T
3	D	Avanti	f.d.p.		PP	PMCC	T
4	S	Indietro(Fallaway)	d.c. spalle al c.				BI Pianta T
5	D	Indietro in Fallaway(pivot)	s.d.c. per finire f.d.c.	1/2 a sx	MCC	PTP	
6	S	Avanti(pivot a sx)	f.d.c. per finire s.d.p.	da 1/4 a 1/2 a sx	MCC	Pianta	

Ritmo: S. Q. Q. S. Q. Q. Valore dei Battiti:(2-1-1-2-1-1)

PRECEDE

Bronzo: Argentino Laterale, Promenade Chiusa, Promenade Pivot, Promenade Chiusa con Chasse Sincopato, Giro Rovescio Chiuso, Chiocciola

Argento: Bandiera, Mayer, Giro Rovescio Aperto con fine chiusa

Oro: Promenade Chasse con Twist, Promenade in Fallaway con Chiocciola

Iniziando la figura dal passo 2:

Argento: Passi 1-3 di Bandiera

Oro: Passo Incrociato di PS finito in PP

SEGUE**Finita fronte d.p.**

Bronzo: Passo di PS, Passi 2-4 di Passo Argentino, Passi 2-4 di Argentino laterale, Argentino Chiuso, Passi 2-4 di passo Laterale Progressivo, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto fcon fine chiusa

Finita fronte d.c.

Bronzo: Passo di PS, Argentino Chiuso, Giro Rovescio Chiuso, Giro Rovescio Aperto, Medio Cortè, Medio Cortè Girato

Argento: Pivot Esterno, Giro Rovescio Aperto fcon fine chiusa

FOX TROT

Tempo 4/4 Bpm 46/48

BRONZO

<i>Giro a DX Perno</i>	pag.67
<i>Balancè</i>	pag.68
<i>Quarto di giro a DX</i>	pag.69
<i>Quarto di giro a SX</i>	pag.70
<i>Chasse Progressivo</i>	pag.71
<i>Doppio Chasse di PD girato a DX</i>	pag.72
<i>Doppio Chasse di PD girato a SX</i>	pag.72
<i>Doppio Chasse di PS girato a DX</i>	pag.73
<i>Doppio Chasse di PS girato a SX</i>	pag.73
<i>Giro a DX con Pivot</i>	pag.74
<i>Zig Zag</i>	pag.75
<i>Giro Rovescio Aperto</i>	pag.76
<i>Innominata</i>	pag.77

ARGENTO

<i>Pivot a DX</i>	pag.79
<i>Giro Naturale Aperto</i>	pag.80

ORO

<i>Giro Naturale in Promenade con Doppio Chasse di PS</i>	pag.82
<i>Giro Naturale Chasse</i>	pag.83
<i>Giro Rovescio Chasse</i>	pag.84
<i>Giro Rovescio iniziato in PP</i>	pag.85
<i>Pivot Rovescio</i>	pag.85
<i>Hover Telemark</i>	pag.86

FOX TROT

BRONZO

GIRO A DX PERNO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	1/8 a 1/2 di giro a dx fra 3 e 4				PT
2	D	Avanti			MCC		TP
3	S	A Lato					P
4	D	Chiude al PS					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	1/8 a 1/2 di giro a dx fra 3 e 4				T
2	S	Indietro			MCC		PT
3	D	A Lato					P
4	S	Chiude al PD					PT

Ritmo: S. S. Q. Q.

Ammontare di giro: L'ammontare del giro può variare da 1/8 fino a 1/2 giro, se l'ammontare di giro è di 1/2, la Donna eseguirà una azione pivot sul passo 2

Elevazioni: Uomo e Donna leggermente tra i passi 3-4

PRECEDE

Bronzo: Giro a DX Perno, Doppio Chasse di PS girato a DX

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a DX, Giro Naturale Chasse

SEGUE

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Giro a DX Perno, Chasse Progressivo

Argento: Pivots a DX indietro, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Oro: Passi 4-11 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 1:

Bronzo: Quarto di giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX avanti, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 2:

Bronzo: Doppio Chasse di PS girato a DX

BALANCE'**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	1/8 a 1/2 di giro a sx		MCC		T
2	D	Riportare peso			(P)MCC		PT
3	S	A Lato		Cgm			P
4	D	Chiude al PS		Ccg			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	1/8 a 1/2 di giro a sx		MCC		PT
2	S	Riportare peso			(P)MCC		TP
3	D	A Lato					P
4	S	Chiude al PD o In- crocia davanti al PD					PT

Ritmo: S. S. Q. Q.

Elevazioni: Uomo giù all'1 con ginocchia leggermente flesse, inizia a salire alla fine del 2 SEP, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 4
Donna giù all'1 con ginocchia leggermente flesse, inizia a salire alla fine del 2, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 4

Note: Nei passi 3 e 4 l'Uomo può eseguire un Pivot di tacco

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balancè, Quarto di Giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a SX, Pivot Rovescio

SEGUE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Balancè, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Innominata

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

Dopo il passo 2:

Bronzo: Doppio Chasse di PS girato a SX

QUARTO DI GIRO A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.c.	1/8 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s.d.c.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	P
4	S	Indietro	s.d.c.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntare d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Chiude al PD	f.d.c.			sx	P
4	D	Avanti	f.d.c.				PT

Ritmo: S.Q. Q. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine del 1 , continua a salire al 2 e 3, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire alla fine del 1 SEP, continua a salire al 2 e 3, scende alla fine del 4

Note: La figura può iniziare in f. l.d.b., in tal caso eseguire 1/4 di giro fra i passi 1 e 2 ed 1/8 fra i passi 2 e 3
La figura può iniziare anche in FP

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS avanti o indietro(Slow), Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1-4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag

Argento: Pivots a DX avanti

Iniziando in FP:

Bronzo: Passi 1-5 di Chasse Progressivo, Passi 1-3 di Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Hover Telemark con Donna in linea

SEGUE

Bronzo: Passo di PD indietro o avanti(Slow), Quarto di Giro a SX, Passi 2-6 di Chasse Progressivo

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse, Pivot Rovescio

QUARTO DI GIRO A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.c.	1/8 a sx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	f.d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3		dx	P
4	S	Avanti	f.d.p.				T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	f.c.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Chiude al PD	s.d.p.			sx	P
4	D	Indietro	s.d.p.				PT

Ritmo: S.Q. Q. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine del 1, continua a salire al 2 e 3, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire alla fine del 1 SEP, continua a salire al 2 e 3, scende alla fine del 4

Note: La figura può girare fino a 1/2 giro a sx

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Quarto di Giro a DX, Passi 1-4 di Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Rovescio Chasse, Giro Rovescio iniziato in PP

SEGUE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse di PS, Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 1:

Bronzo: Doppio Chasse di PS girato a SX

Dopo il passo 3:

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Balancè, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, passi 1-3 di Innominata

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

CHASSE PROGRESSIVO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c.				PT
2	D	Indietro	s.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	PT
3	S	A Lato	d.p.	1/4 a sx fra 2 e 3	Cgm		P
4	D	Chiude al PS	f.d.p.		Ccg		P
5	S	A Lato legg. avanti	f.d.p.		Spalla		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.c.				T
2	S	Avanti	f.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	TP
3	D	A Lato	s.p.	1/8 a sx fra 2 e 3			P
4	S	Chiude al PD	s.d.p.	1/8 a sx fra 3 e 4			P
5	D	A Lato legg. indietro	s.d.p.		Spalla		PT

Ritmo: S. S. Q. Q. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine del 2 SEP, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 5
Donna inizia a salire alla fine del 2, continua a salire al 3 e 4, scende alla fine del 5

PRECEDE

Bronzo: Giro a DX Perno, Doppio Chasse di PS girato a DX

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse di PS girato a DX, Giro Naturale Chasse, Giro Rovescio iniziato in PP

Iniziando la figura dal passo 2:

Bronzo: Quarto di Giro a DX, Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto

SEGUE

Bronzo: Passo di PD(Slow), Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro Naturale Chasse, Giro Rovescio iniziato in PP

DOPPIO CHASSE DI PD GIRATO A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a dx	Spalla		P
2	S	Chiude al PD					P
3	D	A Lato			Spalla		P
4	S	Chiude al PD					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a dx	Spalla		P
2	D	Chiude al PS					P
3	S	A Lato			Spalla		P
4	D	Chiude al PS					PT

Ritmo: Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4

PRECEDE: Tutte le figure descritte

Bronzo: Passo di PS indietro in MCC(Slow)

SEGUE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Passi 2-4 di Giro a DX Perno, Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse di PS, Giro Naturale Chasse

DOPPIO CHASSE DI PD GIRATO A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a sx	Spalla		P
2	S	Chiude al PD					P
3	D	A Lato			Spalla		P
4	S	Chiude al PD					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a sx	Spalla		P
2	D	Chiude al PS					P
3	S	A Lato			Spalla		P
4	D	Chiude al PS					PT

Ritmo: Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4

PRECEDE: Tutte le figure descritte

Bronzo: Passo di PS avanti in MCC(Slow)

SEGUE

Bronzo: Passo di PD indietro in MCC(Slow), Quarto di Giro a SX, Passi 2-6 di Chasse Progressivo

Oro: Giro Rovescio Chasse, Pivot Rovescio

DOPPIO CHASSE DI PS GIRATO A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a dx	Spalla		P
2	D	Chiude al PD					P
3	S	A Lato			Spalla		P
4	D	Chiude al PD					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a dx	Spalla		P
2	S	Chiude al PS					P
3	D	A Lato			Spalla		P
4	S	Chude al PS					PT

Ritmo: Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire al 1 , continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4

PRECEDE: Tutte le figure descritte

Bronzo: Passo di PD avanti in MCC(Slow)

SEGUE

Bronzo: Passo di PS indietro in MCC(Slow), Giro a DX Perno, Chasse Progressivo, Passi 4-5 di Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX indietro, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Oro: Passi 4-11 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse di PS, Passi 4- 7 di Giro Naturale Chasse

DOPPIO CHASSE DI PS GIRATO A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a sx	Spalla		P
2	D	Chiude al PD					P
3	S	A Lato			Spalla		P
4	D	Chiude al PD					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	A Lato	In accordo con la figura precedente	Da 0 a 1/2 giro a sx	Spalla		P
2	S	Chiude al PS					P
3	D	A Lato			Spalla		P
4	S	Chude al PS					PT

Ritmo: Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire al 1 , continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4
Donna inizia a salire al 1, continua a salire al 2-3-4, scende alla fine del 4

PRECEDE: Tutte le figure descritte

Bronzo: Passo di PD indietro in MCC(Slow)

SEGUE

Bronzo: Passo di PS avanti in MCC(Slow), Balancè, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Innominata

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

GIRO A DX CON PIVOT**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			dx P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3			dx PT
4	S	Indietro(pivot)	s. l.d.b.	1/2 a dx sul 4		MCC	PTP
5	D	Avanti	f. l.d.b.			(P)MCC	T

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntare L/l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm		sx P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg		sx PT
4	D	Avanti(pivot)	f. l.d.b.	1/2 a dx sul 4		MCC	TPT
5	S	Indietro	s. l.d.b.			MCC	P

Ritmo: S. Q. Q. S. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine del 1, continua a salire al 2, scende alla fine del 3, niente al 4 e 5
Donna inizia a salire alla fine del 1 SEP, continua a salire al 2, scende alla fine del 3, niente al 4 e 5

Note: La figura può essere eseguita in un angolo: In tal caso l'ammontare di giro sarà 1/4 o 3/8 al passo 4 sia per l'Uomo che per la Donna

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1.4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag

Argento: Pivots a DX avanti

Iniziando la figura in FP:

Bronzo: Chasse Progressivo, Passi 1-3 di Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Hover Telemark con Donna in linea

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a DX

Iniziando la figura dal passo 5:

Argento: Pivots a DX avanti

SEGUE

Bronzo: Passi 3-4 gi Giro a DX Perno, Balancè, Doppio Chasse di PS girato a DX, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Passi 1-3 di Innominata

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

Usando l'ultimo passo come primo:

Bronzo: Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX avanti, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 3:

Argento: Pivots a DX indietro

ZIG ZAG**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC		TP
2	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 1 e 2				PT
3	S	Indietro	s.d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3		(P)MCC		PTP
4	D	A lato legg. avanti	f. l.d.b.	3/8 a dx fra 3 e 4			sx	P
5	S	Chiude al PD	f. l.d.b.				sx	PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC		PT
2	S	A Lato	f.d.p.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm			PT
3	D	Avanti in FP	f.d.p.		Ccg	(P)MCC		TP
4	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 3 e 4			dx	P
5	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 4 e 5			dx	PT

Ritmo: S. S. S. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine del 3 SEP, continua a salire al 4 e 5, scende alla fine del 5
Donna inizia a salire alla fine del 3, continua a salire al 4 e 5, scende alla fine del 5

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balance, Quarto di Giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a SX, Pivot Rovescio

SEGUE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Passi 2-4 di Giro a Dx Perno, Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX avanti, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 2:

Bronzo: Passi 4-6 di Giro a DX aperto

Dopo il passo 3:

Bronzo: Doppio Chasse di PD girato a DX

GIRO ROVESCIO APERTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	PT
3	S	Indietro	s.d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3		PMCC	PT
4	D	Indietro	s l.d.b.	1/8 a sx fra 3 e 4		MCC	PT
5	S	A Lato	f.d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5		dx	PT
6	D	Chiude al PS	f.d.p.			dx	Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	f.p.	1/4 a sx fra 1 e 2	Cgm	dx	PT
3	D	Avanti in FP	f.d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3	Ccg	PMCC	T
4	S	Avanti	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 3 e 4		MCC	T
5	D	A Lato	s.d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5		sx	PT
6	S	Chiude al PD	s.d.p.			sx	Pianta

Ritmo: S. S. S. S. Q. Q.

Elevazioni: Uomo leggera elevazione al 2, continua al 3-4 e 5, scende alla fine di 5
Donna leggera elevazione al 2, continua al 3-4 e 5, scende alla fine di 5

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balance, Quarto di Giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a SX, Pivot Rovescio

SEGUE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Balancè, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Innominata,

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

Dopo il passo 1:

Bronzo: Doppio Chasse di PD girato a SX

Dopo il passo 3:

Bronzo: Quarto di Giro a SX, Pivot Rovescio, Passi 2-5 di Chasse Progressivo

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse

Dopo il passo 4:

Bronzo: Doppio Chasse di PS girato a SX

INNOMINATA**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a sx		MCC		TP
2	D	A Lato	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.				sx	PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.		FP	(P)MCC		T
5	S	Calcio in Avanti	f. l.d.b.					
6	S	Incrocia davanti al PD	f. l.d.b.					P
7	D	Indietro	s. C/l.d.b.					P
8	S	Chiude al PD	s. C/l.d.b.					PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a sx		MCC		PT
2	S	A Lato	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.				dx	PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.			(P)MCC		PT
5	D	Calcio Indietro	s. l.d.b.					
6	D	Incrocia dietro al PS	s. l.d.b.					P
7	S	Avanti	f. C/l.d.b.					P
8	D	Chiude al PS	f. C/l.d.b.					PT

Ritmo: S. Q.Q. S. S. S. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, su al 2, scende alla fine di 3, niente al 4 e 5, inizia a salire alla fine di 6 continua al 7 e 8, scende alla fine di 8

Donna inizia a salire alla fine di 1, su al 2, scende alla fine di 3, niente al 4 e 5, inizia a salire alla fine di 6 continua al 7 e 8, scende alla fine di 8

Note: I primi 3 passi possono NON girare, oppure girare di 1/4 a sx

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balance, Quarto di Giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a SX, Pivot Rovescio

SEGUE

iniziando in FP, dopo la figura completa, oppure, dopo il passo 3:

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Passi 2-4 di Giro a DX Perno, Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

FOX TROT

ARGENTO

PIVOT A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT
2	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		(P)MCC	PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		(P)MCC	TPT

Ritmo: S. S. oppure Q. Q.

PRECEDE

Iniziato in avanti:

Bronzo: Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1-4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag

Argento: Pivots a DX avanti

Iniziato indietro:

Bronzo: Giro a DX Perno, Doppio Chasse di PS girato a DX, Passi 1-3 di Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX indietro,

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a DX, Giro Naturale Chasse

SEGUE

Iniziato in avanti:

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Passi 2-4 di Giro a DX Perno, Quarto di Giro a DX, Doppio Chasse di PD girato a DX, Passo 5 di Giro a DX con Pivot, Giro a DX con Pivot,

Argento: Pivots a DX avanti, Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Passo 5 di G.N.S. in P. con D.C. a SX., Giro Naturale Chasse

Iniziato indietro:

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Giro a DX Perno, Chasse Progressivo, Doppio Chasse di PS girato a DX, Passi 4-5 di Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX indietro, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto,

Oro: Passi 4-11 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

GIRO NATURALE APERTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			dx
3	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		Fianco dx	dx
4	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4		PMCC	
5	D	A Lato legg. avanti	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm		sx
6	S	Avanti	f. l.d.b.		Ccg	Fianco sx	sx

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm		sx
3	S	Avanti	f. l.d.b.		Ccg	Fianco sx	sx
4	D	Avanti	f. l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4	FP	PMCC	
5	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 4 e 5			dx
6	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 5 e 6		Fianco dx	dx

Ritmo: S. Q. Q. S. Q. Q. oppure S. Q. Q. S. S. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continu al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine di 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continu al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continua al 5 e 6, scende alla fine di 6

Note: La figura può iniziare in l.d.b., in tal caso sia per l'Uomo che per la Donna, l'ammontare di giro al primo passo sarà di 1/8 tra il passo precedente e l'1.

I passi 4-5(Uomo) e 1-2 (Donna) possono essere eseguiti con giro di tacco.

La figura può terminare anche in d.c. in P.P., in tal caso l'Uomo gira di 1/4 fra 4 e 5, mentre la Donna girerà di 1/2 fra 5 e 6

La figura può iniziare in P.P., in tal caso la Donna esegue tre passi in avanti in linea con l'Uomo

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1-4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag

Argento: Pivots a DX avanti

Iniziando la figura in FP:

Bronzo: Chasse Progressivo, Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Hover Telemark con Donna in Linea

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Giro a DX Perno, Doppio Chasse di PD girato a DX,

Argento: Pivots a DX indietro

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX girato a DX, Giro Naturale Chasse

SEGUE**Iniziando in FP:**

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Passi 2-4 di Giro a DX Perno, Quarto di Giro a DX, Giro a DX con Pivot,

Passi 4-8 di Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

Dopo il passo 3:

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow)

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

Finita in PP:

Argento: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Oro: Passi 7-11 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Rovescio iniziato in PP

FOX TROT

ORO

GIRO NATURALE SPIN IN PROMENADE CON DOPPIO CHASSE DI PS**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro(Pivot)	s l.d.b.	1/2 a dx sul 4		MCC	PTP
5	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. girare a dx		PMCC	TP
6	S	Avanti	f.d.p. L/l.d.b.		PP		PT
7	D	Avanti e incrociato	f.d.p. L/l.d.b.	Inizio giro a dx	PP	PMCC	TP
8	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 7 e 8			P
9	D	Chiude al PS	s.d.c.				P
10	S	A Lato	s.d.c.				P
11	D	Chiude al PS	s.d.c.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti(Pivot)	f. l.d.b.	1/2 a dx sul 4		MCC	TP
5	S	Indietro legg. a sx	s. l.d.b.	Cont. girare a dx			P
6	D	Avanti	f.d.c. L/l.d.b.	3/8 a dx sul 6	PP		PT
7	S	Avanti e incrociato	f.d.c. L/l.d.b.		PP	PMCC	TP
8	D	A Lato	f.d.c.				P
9	S	Chiude al PD	f.d.c.				P
10	D	A Lato	f.d.c.				P
11	S	Chiude al PD	f.d.c.				PT

Ritmo: S. Q. Q. S. S. S. Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continu al 2 e 3, scende alla fine di 3, salire alla fine di 5 e 6, scende alla fine di 6, iniziare a salire alla fine di 7, su al 8-9-10, scendere alla fine di 11

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continu al 2 e 3, scende alla fine di 3, salire alla fine di 5 e 6, scende alla fine di 6, iniziare a salire alla fine di 7, su al 8-9-10, scendere alla fine di 11

Note: La figura può terminare in s. l.d.b., in tal caso l'ammontare di giro sarà di 1/8 in più a dx tra i passi 7-11

La figura inoltre può terminare anche in d.p. - l.d.b. e d.c., in questi casi l'ammontare di giro sarà: legg. giro del corpo a dx se finito in d.p.; 1/8 a sx se finito in l.d.b.; 1/4 a sx se finito in d.c.

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1-4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag **Argento:** Pivots a DX avanti

Iniziando la figura in FP:

Bronzo: Chasse Progressivo, Innominata **Argento:** Giro Naturale Aperto **Oro:** Hover Telemark con Donna in Linea

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Pivots a DX indietro **Oro:** Giro Naturale Chasse

Iniziando la figura dal passo 7:

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP **Oro:** Hover Telemark finito in PP

SEGUE**Se girata a DX:**

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Giro a DX Perno, Chasse Progressivo, Passi 4-5 di Giro a DX con Pivot **Argento:** Pivots a DX indietro, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto **Oro:** Passi 4-7 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

Se girata a SX:

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Balancè, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Innominata **Oro:** Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

Dopo il passo 6:

Argento: Giro Naturale Aperto iniziato in PP **Oro:** Giro Rovescio iniziato in PP

GIRO NATURALE CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.	Inizio giro a dx		MCC	PT
5	D	A Lato	Puntare d.c.	3/8 a dx fra 4 e 5			P
6	S	Chiude al PD o Avanti incrociato	f.d.c.		Cgm		P
7	D	Avanti tra i piedi Donna(pivot)	f. l.d.b. per finire in s. l.d.b.	1/8 a dx più 1/2 giro		MCC	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a dx		MCC	PT
2	D	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f. l.d.b.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.	Inizio giro a dx		MCC	TP
5	S	A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 4 e 5			P
6	D	Chiude al PS, incrocia davanti al PS o indietro	s.d.c.	1/8 a dx fra 5 e 6			P
7	S	A Lato legg. indietro(pivot)	s. l.d.b. per finire f. l.d.b.	1/8 fra 6 e 7 più 1/2 di giro sul 7		MCC	PTP

Ritmo: S. Q. Q. S. Q. Q. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5-6 e 7, scendere alla fine del 7
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5-6 e 7, scendere alla fine del 7

Note: Un metodo per rendere la figura più armoniosa è di usare al passo 5 dell'Uomo unendo il PD al PS girando sul tacco e avanti il passo 6. Questa figura può terminare in s.d.c., in questo caso l'ammontare del giro sarà di 1/8 in più e 3/8 a dx fra i passi 4-7

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Doppio Chasse di PD girato a DX, Passi 1-4 di Giro a DX con Pivot, Zig Zag

Argento: Pivots a DX avanti

Iniziando la figura in FP:

Bronzo: Chasse Progressivo, Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Hover Telemark con Donna in Linea

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Giro a DX Perno, Doppio Chasse di PS girato a DX

Argento: Pivots a DX indietro, Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Chasse

SEGUE

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Chasse Progressivo, Doppio Chasse di PS girato a DX, Passi 4-5 di Giro a DX con Pivot

Argento: Pivots a DX indietro, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Oro: Passi 4-7 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Passi 4-7 di Giro Naturale Chasse

GIRO ROVESCIO CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	TP
2	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Chiude al PD	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3		sx	PT
4	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC	PT
5	S	A Lato	Puntare d.p.	3/8 a sx fra 4 e 5	Cgm		P
6	D	Chiude al PS o Avanti incrociato	f.d.p.		Ccg		P
7	S	Avanti(pivot)	f. l.d.b. per finire in s. l.d.b.	1/8 a sx più 1/2 giro		MCC	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.c.	Inizio giro a sx		MCC	PT
2	S	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	f. l.d.b.		Cgm	dx	PT
4	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizio giro a sx		MCC	TP
5	D	A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 4 e 5			P
6	S	Chiude al PD, incrocia davanti al PD o indietro	s.d.p.	1/8 a sx fra 5 e 6			P
7	D	A Lato legg. indietro(pivot)	s. l.d.b. per finire f. l.d.b.	1/8 fra 6 e 7 più 1/2 di giro sul 7		MCC	PTP

Ritmo: S. Q. Q. S. Q. Q. S.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5-6 e 7, scendere alla fine del 7

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5-6 e 7, scendere alla fine del 7

Note: Un metodo per rendere la figura più armoniosa è di usare al passo 5 dell'Uomo unendo il PS al PD girando sul tacco e avanti il passo 6. Questa figura può terminare in s.d.c., in questo caso l'ammontare del giro sarà di 1/8 in più e 3/8 a dx fra i passi 4-7

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balancè, Quarto di giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio chasse a SX girato a SX, Pivot Rovescio

Iniziando la figura al passo 4:

Bronzo: Quarto di giro a DX, Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Rovescio Chasse, Giro Rovescio iniziato in PP

SEGUE

Bronzo: Passo di PD indietro(Slow), Quarto di giro a SX, Passi 2-5 di Chasse Progressivo, Doppio Chasse di PD girato a SX

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse, Pivot Rovescio

GIRO ROVESCIO INIZIATO IN PP**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	Puntando d.c.	1/8 a sx fra il passo preced. e 1	PP	PMCC		TP
2	S Avanti	f.c.	Cont. a girare a sx		MCC		P o TP
3	D A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/4 a sx fra 2 e 3				PT
4	S Indietro	s.d.c.	1/8 a sx fra 3 e 4		PMCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	Puntando d.c.	Inizio giro a sx	PP	PMCC		TP
2	D A Lato legg. indietro	s.d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2				P
3	S A Lato legg. avanti	f. l.d.b.	1/2 a sx fra 2 e 3	Cgm			PT
4	D Avanti	f. l.d.b.		FP	PMCC		TP

Ritmo: S. Q. & Q. - S. & Q. Q. - S. S. Q. Q. - S. Q. Q. Q. - Q. Q. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

PRECEDE

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio chasse a SX, Hover Telemark finito in PP

SEGUE

Bronzo: Passo di PD indietro(Slow), Quarto di giro a SX, Passi 2-5 di Chasse Progressivo

Oro: Passi 4-7 di Giro Rovescio Chasse, Pivot Rovescio

PIVOT ROVESCIO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro(pivot)	d.c.	1/2 giro a sx		MCC		PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti(pivot)	d.c.	1/2 giro a sx		MCC		PT

Ritmo: S. - &. - Q.

PRECEDE

Bronzo: Passo di PS indietro(Slow), Quarto di giro a DX, Doppio Chasse di PD girato a SX, Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Rovescio Chasse, Giro Rovescio iniziato in PP

SEGUE

Bronzo: Passo di PS avanti(Slow), Balancè, Doppio Chasse di PS girato a SX, Zig Zag, Giro Rovescio Aperto, Innominata

Oro: Giro Rovescio Chasse, Hover Telemark

HOVER TELEMARCK**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f.d.p.	Inizio giro a sx		MCC	TP
2	D	Avanti, il PS spaz- zola al PD	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2		sx	P
3	S	Diag. Avanti	d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3	Cgm PP	Spalla	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.p.	Inizio giro a sx		MCC	PT
2	S	A Lato, il PD spaz- zola al PS	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2		dx	P
3	D	A Lato	d.c.	1/4 a dx	Cgm PP		PT

Ritmo: S. Q. Q.

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

Note: Questa figura può terminare con la Donna in linea, in questo caso non gira

PRECEDE

Bronzo: Passo di PD avanti(Slow), Balancè, Quarto di giro a SX, Doppio Chasse di PS girato a SX, Giro a DX con Pivot, Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Pivot Rovescio

SEGUE

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Passi 7-11 di Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Rovescio iniziato in PP

Iniziando in FP:

Bronzo: Passo di PD(Slow), Quarto di giro a DX, Giro a DX con Pivot, Passi 4-8 di Innominata

Argento: Giro Naturale Aperto

Oro: Giro Naturale Spin in Promenade con Doppio Chasse a SX, Giro Naturale Chasse

LISCIO UNIFICATO

MAZURKA

VALZER VIENNESE

POLKA



MAZURKA

Tempo 3/4 Bpm 42/45

BRONZO

<i>Camminata Progressiva</i>	pag.90
<i>Camminata Bilaterale</i>	pag.91
<i>Giro Naturale Aperto</i>	pag.92
<i>Giro Rovescio Aperto</i>	pag.93
<i>Passo Stop</i>	pag.94

ARGENTO

<i>Camminata Indietro di PS con Donna a lato</i>	pag.96
<i>Camminata Indietro di PD con Donna in Linea</i>	pag.97
<i>Spin Esterno</i>	pag.97
<i>Giro Rovescio in Fallaway finito aperto</i>	pag.98
<i>Giro Naturale Aperto finito in PP</i>	pag.99

ORO

<i>Intreccio a DX iniziato in PP</i>	pag.101
<i>Intreccio a SX iniziato in PP</i>	pag.102
<i>Hover Telemark</i>	pag.103
<i>Chasse in corsa</i>	pag.104
<i>Pivots a DX</i>	pag.105
<i>Pivots a SX</i>	pag.105
<i>Zig Zag</i>	pag.106
<i>Giro Naturale Chasse</i>	pag.107
<i>Giro Rovescio Chasse</i>	pag.108
<i>Lock Avanti</i>	pag.109
<i>Lock Indietro</i>	pag.109

MAZURKA

BRONZO

CAMMINATA PROGRESSIVA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	Fino ad 1/8 a sx				TP
2	D	Avanti					P
3	S	Avanti					PT
4	D	Avanti					TP
5	S	Avanti					P
6	D	Avanti					PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	Fino ad 1/8 a sx				PT
2	S	Indietro					P
3	D	Indietro					PT
4	S	Indietro					PT
5	D	Indietro					P
6	S	Indietro					PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6

Note: I passi 1-3 possono essere eseguiti anche in d.p.; i passi 4-6 possono essere eseguiti anche in d.c.

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto con Donna a lato, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Pivots a SX

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto con Donna a lato, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

Dop i passi 1-3:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

CAMMINATA BILATERALE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.				TP
2	D	Avanti legg. a lato	f. l.d.b.	Spalla			P
3	S	Avanti	f. l.d.b.	FP donna a sx	(P)MCC		PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.				TP
5	S	Avanti legg. a lato	f. l.d.b.	Spalla			P
6	D	Avanti	f. l.d.b.	FP donna a dx	(P)MCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.				PT
2	S	Indietro	s. l.d.b.	Spalla			P
3	D	Indietro	s. l.d.b.		(P)MCC legg.		PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.				PT
5	D	Indietro	s. l.d.b.	Spalla			P
6	S	Indietro	s. l.d.b.		(P)MCC legg.		PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6

Note: I passi 4-6 possono essere eseguiti anche in d.c.

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto con Donna a lato, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Pivots a SX

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva, Giro Naturale Aperto

Argento: Spin Esterno

Oro: Pivots a DX, Lock Avanti

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto con Donna a lato, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

Dop i passi 1-3:

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

GIRO NATURALE APERTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 0 e 1		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2			dx P
3	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3	Spalla		dx PT
4	S	Indietro	s.d.p.	1/8 a dx fra 3 e 4		(P)MCC	PT
5	D	A Lato legg. avanti	Punta l.d.b.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm		sx P
6	S	Avanti	f. l.d.b.		Ccg		sx PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 0 e 1			PT
2	D	A Lato legg. avanti	Punta l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm		sx P
3	S	Avanti	f. l.d.b.		Ccg(Spalla)		sx PT
4	D	Avanti	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4	FP	(P)MCC	TP
5	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 4 e 5			dx P
6	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 5 e 6			dx PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6

Note: La figura può iniziare in PP, in tal caso la Donna non gira nei passi 1-3.

Può iniziare in d.p. e terminare in d.c.

I passi 4-5 dell'Uomo possono essere eseguiti con giro di tacco.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva, Giro Naturale Aperto fonito in PP

Argento: Spin Esterno, Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark, Chasse in Corsa, Pivots a DX, Zig Zag, Lock Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

Oro: Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto iniziato in FP, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Dop il passo 3:

Argento: Camminata Indietro di PS con Donna a lato, Spin Esterno

Oro: Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

GIRO ROVESCIO APERTO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	Punta d.c. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 0 e 1		MCC	TP
2	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 1 e 2	Spalla		sx P
3	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 2 e 3		(P)MCC	sx PT
4	D	Indietro	s.d.c.	1/8 a sx fra 3 e 4		MCC	PT
5	S	A Lato	Punta l.d.b.	3/8 a sx fra 4 e 5	Cgm(Spalla)		dx P
6	D	Avanti	f. l.d.b.		Ccg(FP)	(P)MCC	dx PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	Punta d.c. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 0 e 1		MCC	PT
2	S	A Lato	Punta l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm(Spalla)		dx P
3	D	Avanti	f. l.d.b.		Ccg(FP)	(P)MCC	dx PT
4	S	Avanti	Punta d.c. L/l.d.b.	1/8 a sx fra 3 e 4		MCC	TP
5	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a sx fra 4 e 5	Spalla		sx P
6	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 5 e 6		(P)MCC	sx PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine di 4 SEP, continuare al 5 e 6, scende alla fine di 6

Note: La figura può iniziare in d.c. e terminare in d.p.

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Pivots a SX

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PS con Donna a lato

Oro: Giro Rovescio Chasse

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

Dop il passo 3:

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

Oro: Pivots a SX

PASSO STOP**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D A Lato	f. l.d.b.					Pianta
2	S Chiude al PD S/peso	f. l.d.b.					P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S A Lato	s. l.d.b.					Pianta
2	D Chiude al PS S/peso	s. l.d.b.					P

Note: La figura può iniziare e terminare in f.d.c.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva, Giro Naturale Aperto

Argento: Spin Esterno

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Chasse in Corsa, Pivots a DX, Zig Zag, Hover Telemark

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

MAZURKA

ARGENTO

CAMMINATA INDIETRO DI PS CON DONNA A LATO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.			PMCC	PT
2	D	Indietro	s. l.d.b.		Spalla		P
3	S	Indietro	s. l.d.b.			PMCC	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.		FP	PMCC	TP
2	S	Avanti	f. l.d.b.		Spalla		P
3	D	Avanti	f. l.d.b.		FP	PMCC	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3
 Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

Note: La figura può iniziare e terminare in f.d.c.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto

Oro: Pivots a SX finito s. l.d.b., Zig Zag, Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio Aperto

Oro: Pivots a SX, Giro Rovescio Chasse

CAMMINATA INDIETRO DI PD CON DONNA IN LINEA UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.				PT
2	S	Indietro	s. l.d.b.	Spalla			P
3	D	Indietro	s. l.d.b.		PMCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.				TP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	Spalla			P
3	S	Avanti	f. l.d.b.		PMCC		PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

Note: La figura può iniziare e terminare in f.d.p.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto

Argento: Spin Esterno finito s. l.d.b.

Oro: Pivots a DX finito s. l.d.b., Giro Rovescio Chasse

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Argento: Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Pivots a DX, Giro Naturale Chasse, Lock Indietro(Donna in Linea al passo 1)

SPIN ESTERNO UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Chiude dietro al PS (Azione slip pivot)	s. l.d.b.	1/2 giro a dx	PMCC		PTP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	Cont. a girare	FP	PMCC	TP
3	S	A Lato(Pivot)	s. l.d.b. per terminare f. l.d.b.	1/2 giro a dx fra 2 e 3 + 1/2 giro al 3			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a dx	FP	PMCC	TP
2	S	Chiude al PD	f.c.	6/8 a dx fra 1 e 2			P
3	D	Avanti diag. (Pivot)	f. l.d.b. per terminare s. l.d.b.	1/4 a dx fra 2 e 3 + 1 giro al 3			PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire al 2, continuare al 3, scende alla fine di 3

Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto

Argento: Passi 1-3 di Intreccio a SX iniziato in PP

Oro: Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Finita in s. l.d.b.:

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

GIRO ROVESCIO IN FALLAWAY FINITO APERTO

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	D	Indietro(Fallaway)	s.d.p.	3/8 a sx			P
3	S	Indietro(Fallaway)	s. l.d.b.	1/8 a sx			PT
4	D	Inidetro	s.d.c.	1/8 a sx		MCC	PT
5	S	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a sx	Cgm		P
6	D	Avanti	f. l.d.b.		Ccg		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	S	Indietro(Fallaway)	s. l.d.b.				P
3	D	Indietro(Fallaway) finito avanti	inizia in s. l.d.b. per terminare f. l.d.b.	1/2 giro a sx			PT
4	S	Avanti	f.d.c.	1/8 a sx		MCC	TP
5	D	A Lato	s.d.p.	1/4 a sx			P
6	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx			PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto, Passo Stop

Oro: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto, Pivots a SX

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto

Oro: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto, Hover Telemark

Dopo il passo 3:

Oro: Giro Rovescio Chasse

GIRO NATURALE APERTO FINITO IN PP

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 0 e 1		MCC	TP
2	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 2 e 3	Spalla	dx	PT
4	S	Indietro	s.d.p.	1/8 a dx fra 3 e 4		(P)MCC	PT
5	D	A Lato	Puntare l.d.b.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm	sx	P
6	S	Avanti	Punta d.c. L/l.d.b.		Ccg(PP)	sx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 0 e 1		MCC	PT
2	D	A Lato	l.d.b.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Avanti	f. l.d.b.		Ccg(Spalla)	sx	PT
4	D	Avanti	Punta d.p. L/l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4	FP	(P)MCC	TP
5	S	A Lato	s.d.c.	1/4 a dx fra 4 e 5		dx	P
6	D	Indietro	Punta d.p. L/l.d.b.	5/8 a dx fra 5 e 6	PP	dx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6
 Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6

Note: La figura può iniziare in PP, in tal caso la Donna non gira nei passi 1-3
 Può iniziare in d.p. e terminare in d.c.
 I passi 4-5 dell'Uomo e 1-2 della Donna possono essere eseguiti girando di tacco

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva, Giro Naturale Aperto

Argento: Spin Esterno, Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark, Chasse in Corsa, Pivots a DX, Zig Zag, Lock Avanti

Iniziando la figura dal passo 4:

Argento: Camminata Indietro di PD Donna in Linea

Oro: Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva chiudendo la Donna, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale chiudendo la Donna, Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Zig Zag iniziato in PP

Dopo il passo 3:

Oro: Lock Indietro

MAZURKA

ORO

INTRECCIO A DX INIZIATO IN PP UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	Punta d.p.	Inizia a girare a dx	PP	(P)MCC		TP
2	S A Lato legg. indietro	s.c.	1/8 a dx fra 1 e 2				P
3	D Indietro	s.d.c.	1/8 a dx fra 2 e 3	Spalla			PT
4	S Indietro	s.d.c.			PMCC		PT
5	D Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		P
6	S A Lato legg. avanti	Punta d.p.	1/4 a sx fra 5 e 6	Cgm			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	Punta l.d.b.		PP	(P)MCC		PT
2	D Diag. avanti picc.passo	f. l.d.b.					P
3	S Avanti	f.d.c.	1/8 a sx fra 2 e 3	Spalla			PT
4	D Avanti	f.d.c.		FP	(P)MCC		TP
5	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx				P
6	D A Lato legg, indietro	s.d.p.	1/4 a sx fra 5 e 6	Cgm			PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6

Note: La figura può terminare in PP, in tal caso la Donna non gira nei passi 5-6
Può terminare in d.c., in tal caso L'Uomo gira di 1/4 in più a sx nei passi 5-6, la Donna gira 1/8 in più a sx nei passi 5-6

PRECEDE

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark finito in PP, Chasse in Corsa finito in PP

Iniziando la figura dal passo 4:

Oro: Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Terminata in PP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Zig Zag iniziato in PP

Terminata in d.c.:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale iniziata in FP

INTRECCIO A SX INIZIATO IN PP UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	Punta al c.	1/8 a sx fra 0 e 1	PP	PMCC		TP
2	S Avanti	f.c.	Continuare a sx		MCC		P
3	D A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/4 a sx fra 2 e 3				PT
4	S Indietro	s.d.c.	1/8 a sx fra 3 e 4		PMCC		PT
5	D Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		P
6	S A Lato legg. avanti	Punta d.p.	1/4 a sx fra 5 e 6	Cgm			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.c. C/l.d.b.	Inizia a girare a sx	PP	(P)MCC		PT
2	D A Lato legg, avanti	s.d.c.	1/4 a sx fra 1 e 2				P
3	S A Lato legg. avanti	Punta d.c.	1/2 a sx fra 2 e 3	Cgm			PT
4	D Avanti	f.d.c.		FP	PMCC		TP
5	S Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC		P
6	D A Lato legg, indietro	s.d.p.	1/4 a sx fra 5 e 6	Cgm			PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3, inizia a salire alla fine del 4, continuare al 5 e 6, scendere alla fine del 6

Note: La figura può terminare in PP, in tal caso la Donna non gira nei passi 5-6
Può terminare in d.c., in tal caso L'Uomo gira di 1/4 in più a sx nei passi 5-6, la Donna gira 1/8 in più a sx nei passi 5-6
Nei passi 2.3 dell'Uomo girerà 1/8 a sx per poter eseguire i passi 4-5 in s. l.d.b.

PRECEDE

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark finito in PP, Chasse in Corsa finito in PP

Iniziando la figura dal passo 4:

Oro: Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Dopo il passo 3:

Argento: Spin Esterno

Oro: Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

Terminata in PP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Zig Zag iniziato in PP

Terminata in d.c.:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale iniziata in FP

HOVER TELEMARCK**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f.d.p.			MCC		TP
2	D A Lato, il PS spazzola al PD	f. l.d.b.					P del PD BI Pianta del PS
3	S A Lato legg. avanti	f.d.c.		Cgm			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s.d.p.			MCC		PT
2	S A Lato, il PD spazzola al PS	s. l.d.b.					P del PS BI Pianta del PD
3	D A Lato legg. indietro	s. d.c.					PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2 e 3, scende alla fine di 3

Note: La figura può terminare in PP, in tal caso l'Uomo non gira, la Donna gira 1/4 a dx fra 2 e 3
Può terminare in d.c., in tal caso sia l'Uomo che la Donna girano di 1/4 a sx fra 1 e 3

PRECEDE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Pivots a SX, Zig Zag

SEGUE

Iniziando in FP:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Terminata in PP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Zig Zag iniziato in PP

CHASSE IN CORSA**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.		FP	PMCC	TP
2	S	Avanti	f.d.p.			MCC	P
3	D	Diag. avanti	f.d.p.				P
4	S	Avanti	f.d.p.	Spalla(FP)			PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.			PMCC	PT
2	D	Indietro	s.d.p.			MCC	P
3	S	Diag. indietro	s.d.p.				P
4	D	Indietro	s.d.p.	Spalla			PT

Ritmo: 1-2-&3 Valore Battiti: (1-1/2-1/2-1) oppure 1-&-2-3 Valore Battiti: (1/2-1/2-1-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

Note: La figura può terminare in PP, in tal caso l'Uomo non gira, la Donna gira 1/4 a dx fra 3 e 4

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva

Argento: Spin Esterno

Oro: Pivots a DX

Iniziando in FP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark, Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

SEGUE

Bronzo: Passo Stop

Iniziando in FP:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Terminata in PP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Zig Zag iniziato in PP

PIVOTS A DX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S A Lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		PTP
2	D Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		TPT
3	S A Lato legg, indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		TPT
2	S A lato legg. indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		PTP
3	D Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		TPT

PRECEDE

Bronzo: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

Oro: Giro Naturale Chasse

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto, Passo Stop

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Terminata in s. l.d.b.:

Bronzo: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

PIVOTS A SX**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PTP
2	S Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PT
3	D Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PTP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	s Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PT
2	D Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PTP
3	S Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PT

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto, Camminata Indietro di PS con Donna a lato

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Camminata Bilaterale, Giro Rovescio Aperto

Argento: Giro Rovescio in Fallaway finito aperto

Oro: Hover Telemark

Terminata in s. l.d.b.:

Bronzo: Camminata Indietro di SD con Donna a lato

ZIG ZAG**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.p.		MCC		TP
2	S	A lato legg. avanti	s.d.c.	1/4 oppure 3/8 a dx fra 1 e 2			P
3	D	Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx	MCC		P
4	S	A Lato legg. avanti	f.d.p.	1/4 a sx fra 3 e 4	Spalla		P
5	D	Incrocia dietro al PS	f.d.p.				P
6	S	Avanti	f.d.p.				PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.p.		MCC		PT
2	D	A lato legg. avanti	Punta d.c.	1/4 oppure 3/8 a dx fra 1 e 2			P
3	S	Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a sx	Spalla	MCC	P
4	D	A Lato legg. indietro	s.d.p.	1/4 a sx fra 3 e 4			P
5	S	Incrocia davanti al PD	s.d.p.				P
6	D	Indietro	s.d.p.				PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3-4-5-6, scende alla fine di 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3-4-5-6, scende alla fine di 6

Note: La figura può iniziare in PP, in tal caso la Donna non gira nei passi 1-3

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva

Argento: Spin Esterno

Oro: Pivots a DX

Iniziando in FP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark, Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Iniziando in PP:

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Intreccio di PD iniziato in PP, Intreccio di PS finito in PP, Hover Telemark finito in PP, Chasse in Corsa finito in PP

SEGUE

Bronzo: Passo Stop

Iniziando in FP:

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

GIRO NATURALE CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	D	A Lato	Punta d.c.	1/4 oppure 3/8 a dx fra 2 e 3		dx	P
3	S	Chiude al PD o Avanti e Incrociato	f.d.c.		Cgm		P
4	D	Avanti tra i piedi Donna(Pivot)	f. l.d.b. per finire in s. l.d.b.	1/8 + 1/2 giro a dx		MCC	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	d.p.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	S	A Lato	s.c.	1/8 oppure 1/4 a dx fra 1 e 2		sx	P
3	D	Chiude al PS o incrocia davanti o indietro	s.d.c.	1/8 a dx fra 2 e 3			P
4	S	A Lato legg. indietro (Pivot)	s. l.d.b per finire in f. l.d.b.	1/8 + 1/2 giro		MCC	PT

Ritmo: 1-2-&-3 Valore Battiti: (1-1/2-1/2-1) opp. 1-&-2-3 Valore Battiti: (1/2-1/2-1-1) opp. 1-2-3-& Valore Battiti: (1-1-1/2-1/2)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

Oro: Passi 1-3 di Intreccio a SX iniziato in PP, Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Argento: Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Zig Zag, Lock Avanti

Terminata in PP:

Bronzo: Giro Naturale Aperto iniziato in PP

Argento: Giro Naturale Aperto finito in PP iniziato in PP

Oro: Giro Naturale Chasse Lock Indietro

GIRO ROVESCIO CHASSE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	S	A Lato	Punta d.p.	1/4 oppure 3/8 a sx fra 2 e 3		sx	P
3	D	Chiude al PS o Avanti e Incrociato	f.d.p.		Cgm		P
4	S	Avanti (Pivot)	f. l.d.b. per finire in s. l.d.b.	1/8 + 1/2 giro a dx		MCC	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	d.c.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	D	A Lato	s.p.	1/8 oppure 1/4 a sx fra 1 e 2		dx	P
3	S	Chiude al PD o incrocia davanti o indietro	s.d.p.	1/8 a sx fra 2 e 3			P
4	D	A Lato legg. indietro (Pivot)	s. l.d.b per finire in f. l.d.b.	1/8 + 1/2 giro		MCC	PT

Ritmo: 1-2-&-3 Valore Battiti: (1-1/2-1/2-1) opp. 1-&-2-3 Valore Battiti: (1/2-1/2-1-1) opp. 1-2-3-& Valore Battiti: (1-1-1/2-1/2)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio Aperto

Argento: Camminata Indietro di PS con Donna a lato, Passi 1-3 di Giro Rovescio in Fallaway

Oro: Giro Rovescio Chasse

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio Aperto

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea

Oro: Giro Rovescio Chasse

LOCK AVANTI**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	d.p.		MCC		TP
2	S	Diag. Avanti	d.p.				P
3	D	Incrocia dietro al PS	d.p.				P
4	S	Diag. Avanti	d.p.		MCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	d.p.		MCC		TP
2	S	Diag. Avanti	d.p.				P
3	D	Incrocia dietro al PS	d.p.				P
4	S	Diag. Avanti	d.p.		MCC		PT

Ritmo: 1-2-&-3 Valore Battiti: (1-1/2-1/2-1) opp. 1-&-2-3 Valore Battiti: (1/2-1/2-1-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Camminata Progressiva, Giro Naturale Aperto

Argento: Spin Esterno

Oro: Intreccio a DX iniziato in PP, Intreccio a SX iniziato in PP, Hover Telemark, Chasse in Corsa, Pivots a DX, Zig Zag, Lock Avanti

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Camminata Progressiva, Passi 4-6 di Camminata Bilaterale, Giro Naturale Aperto

Argento: Giro Naturale finito in PP

Oro: Chasse in Corsa, Lock Avanti

LOCK INDIETRO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	d.p.		MCC		PT
2	D	Diag. Indietro	d.p.				P
3	S	Incrocia davanti al PD	d.p.				P
4	D	Diag. Indietro	d.p.		MCC		PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	d.p.		MCC		PT
2	D	Diag. Indietro	d.p.				P
3	S	Incrocia davanti al PD	d.p.				P
4	D	Diag. Indietro	d.p.		MCC		PT

Ritmo: 1-2-&-3 Valore Battiti: (1-1/2-1/2-1) opp. 1-&-2-3 Valore Battiti: (1/2-1/2-1-1)

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4
Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continuare al 2-3 e 4, scende alla fine di 4

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto

Argento: Camminata Indietro di PD con Donna in linea, Passi 1-3 di Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Passi 1-3 di Intreccio a SX iniziato in PP, Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto

Argento: Camminata Indietro di PS con Donna a lato, Spin Esterno, Passi 4-6 di Giro Naturale Aperto finito in PP

Oro: Passi 4-6 di Intreccio a DX iniziato in PP, Passi 4-6 di Intreccio a SX iniziato in PP, Giro Naturale Chasse, Lock Indietro

VALZER VIENNESE

Tempo 3/4 Bpm 56/58

BRONZO

<i>Giro Naturale.....</i>	<i>pag. 112</i>
<i>Giro Rovescio.....</i>	<i>pag. 113</i>
<i>Cambio in Avanti di PS.....</i>	<i>pag. 114</i>
<i>Cambio Indietro di PS.....</i>	<i>pag. 114</i>
<i>Cambio in Avanti di PD.....</i>	<i>pag. 115</i>
<i>Cambio Indietro di PD.....</i>	<i>pag. 115</i>

ARGENTO - ORO

<i>Pivot a DX.....</i>	<i>pag. 117</i>
<i>Pivot a SX.....</i>	<i>pag. 117</i>

VALZER VIENNESE

BRONZO

GIRO NATURALE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.c.	1/8 a dx fra 0 e 1		MCC	TP
2	S	A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 1 e 2		dx	P
3	D	Chiude al PS	s.d.c.	1/8 a dx fra 2 e 3		dx	PT
4	S	Indietro	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4		MCC	PT
5	D	A Lato	punta d.c.	3/8 a dx fra 4 e 5	Cgm	sx	P
6	S	Chiude al PD	f.d.c.		Ccg	sx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c.	1/8 a dx fra 0 e 1		MCC	PT
2	D	A Lato	f.c.	3/8 a dx fra 1 e 2	Cgm	sx	P
3	S	Chiude al PD	f.d.c.		Ccg	sx	PT
4	D	Avanti	f. l.d.b.	1/8 a dx fra 3 e 4		MCC	TP
5	S	A Lato	s.c.	1/4 a dx fra 4 e 5		dx	P
6	D	Chiude al PS	s.d.c.	1/8 a dx fra 5 e 6		dx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

PRECEDE

Bronzo: Giro Naturale, Cambio in Avanti di PS

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Cambio Indietro di PD

Argento-Oro: Pivot a DX

SEGUE

Bronzo: Giro Naturale, Cambio in Avanti di PD

Dopo il passo 3:

Bronzo: Cambio Indietro di PS

Argento-Oro: Pivot a DX

GIRO ROVESCIO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
2	D A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 1 e 2			sx	P
3	S Incrocia davanti al PD	s. l.d.b.	1/4 a sx fra 2 e 3			sx	PT
4	D Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 3 e 4		MCC		PT
5	S A Lato	f. l.d.b.	3/8 a sx fra 4 e 5	Cgm		dx	P
6	D Chiude al PS	f. l.d.b.		Ccg		dx	PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D Indietro	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 0 e 1		MCC		PT
2	S A Lato	f. l.d.b.	3/8 a sx fra 1 e 2	Cgm		dx	P
3	D Chiude al PS	f. l.d.b.		Ccg		dx	PT
4	S Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
5	D A Lato	s.p.	1/4 a sx fra 4 e 5			sx	P
6	S Incrocia davanti al PD	s. l.d.b.	1/4 a sx fra 5 e 6			sx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4 SEP, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3, inizia a salire alla fine del 4, continua al 5 e 6, scende alla fine del 6

Note: La figura può iniziare in d.p., in tal caso l'ammontare di giro sarà:

UOMO(1/8 - 1/4 - 1/8 - 1/8 - 3/8 Cgm)

DONNA(1/8 - 3/8 Cgm - 1/8 - 1/4 - 1/8)

di conseguenza il Cambio di Piede che precede e segue dovrà legg. girare di più

PRECEDE

Bronzo: Giro Rovescio, Cambio in Avanti di PD

Iniziando la figura dal passo 4:

Bronzo: Cambio Indietro di PS

Argento-Oro: Pivot a SX

SEGUE

Bronzo: Giro Rovescio, Cambio in Avanti di PS

Dopo il passo 3:

Bronzo: Cambio Indietro di PD

Argento-Oro: Pivot a SX

CAMBIO IN AVANTI DI PS**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		TP
2	D	Diag. a lato	f.d.c.	1/8 a sx fra 1 e 2			sx	P
3	S	Chiude al PD	f.d.c.				sx	PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC		PT
2	S	Diag. a lato	s.d.c.	1/8 a sx fra 1 e 2			dx	P
3	D	Chiude al PS	s.d.c.				dx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Giro Rovescio

SEGUE

Bronzo: Giro Naturale

CAMBIO INDIETRO DI PS**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a dx		MCC		TP
2	D	Diag. a lato	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2			sx	P
3	S	Chiude al PD	s. l.d.b.				sx	PT

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a dx		MCC		PT
2	S	Diag. a lato	f. l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2			dx	P
3	D	Chiude al PS	f. l.d.b.				dx	PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio

Argento-Oro: Pivot a SX

CAMBIO IN AVANTI DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f.d.c.	Inizia a girare a dx		MCC	TP
2	S	Diag. a lato	f. l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2			dx P
3	D	Chiude al PD	f. l.d.b.				dx PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s.d.c.	Inizia a girare a dx		MCC	PT
2	D	Diag. a lato	s. l.d.b.	1/8 a dx fra 1 e 2			sx P
3	S	Chiude al PS	s. l.d.b.				sx PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Giro Naturale

SEGUE

Bronzo: Giro Rovescio

CAMBIO INDIETRO DI PD**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	TP
2	S	Diag. a lato	s. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			dx P
3	D	Chiude al PD	s.d.c.				dx PT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	Inizia a girare a sx		MCC	PT
2	D	Diag. a lato	f. l.d.b.	1/8 a sx fra 1 e 2			sx P
3	S	Chiude al PS	f.d.c.				sx PT

Elevazioni: Uomo inizia a salire alla fine di 1, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

Donna inizia a salire alla fine di 1 SEP, continua al 2 e 3, scende alla fine del 3

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale

Argento-Oro: Pivot a DX

VALZER VIENNESE

ARGENTO
ORO

PIVOT A DX**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		PTP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		TP

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		TP
2	S	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC		PTP

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Naturale, Cambio Indietro di PD

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Naturale

PIVOT A SX**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PTP
2	S	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		TP

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		TP
2	D	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC		PTP

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-3 di Giro Rovescio, Cambio Indietro di PS

SEGUE

Bronzo: Passi 4-6 di Giro Rovescio

POLKA

Tempo 2/4 Bpm 56/58

BRONZO

<i>Camminata Progressiva</i>	pag. 120
<i>Giro Naturale</i>	pag. 121
<i>Giro Rovescio</i>	pag. 122
<i>CambioAvanti</i>	pag. 123
<i>Cambio Indietro</i>	pag. 123

ARGENTO

<i>Doppio Chasse Sincopato girato a DX</i>	pag. 125
<i>Doppio Chasse Sincopato girato a SX</i>	pag. 126
<i>Camminata in PP</i>	pag. 127

ORO

<i>Pivots a DX</i>	pag. 129
<i>Pivots a SX</i>	pag. 129
<i>Chasse Girato a DX</i>	pag. 130
<i>Chasse Girato a SX</i>	pag. 131
<i>Quattro passi indietro di PS</i>	pag. 132
<i>Quattro passi indietro di PD</i>	pag. 132

POLKA

BRONZO

CAMMINATA PROGRESSIVA**UOMO**

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f. l.d.b.					P
2	S	Avanti	f. l.d.b.					P
3	D	Chiude legg. indietro	f. l.d.b.					P
4	S	Avanti	f. l.d.b.					P
5	D	Alza, salta sul PS	f. l.d.b.					P
6	D	Avanti	f. l.d.b.					P
7	S	Chiude legg. indietro	f. l.d.b.					P
8	D	Avanti	f. l.d.b.					P

DONNA

Passo		Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s. l.d.b.					P
2	D	Indietro	s. l.d.b.					P
3	S	Chiude legg. avanti	s. l.d.b.					P
4	D	Indietro	s. l.d.b.					P
5	S	Alza, salta sul PD	s. l.d.b.					P
6	S	Indietro	s. l.d.b.					P
7	D	Chiude legg. avanti	s. l.d.b.					P
8	S	Indietro	s. l.d.b.					P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Cambio Avanti

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX finiti in f. l.d.b., Chasse girato a DX

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Chasse girato a DX

GIRO NATURALE**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.				P
2	S	A Lato	f.p.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
4	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a dx	Legg. MCC		P
5	D	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 a dx fra 4 e 5			P
6	D	A Lato	f.c.			sx	P
7	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
8	D	A Lato	f.c.				P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s.p.				P
2	D	A Lato	s.p.			sx	P
3	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
4	D	A Lato	s.p.	Inizia a girare a dx	Legg. MCC		P
5	S	Alza, salta sul PD	s.c.	1/2 a dx fra 4 e 5			P
6	S	A lato	s.c.			dx	P
7	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
8	S	A Lato	s.c.				P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Cambio Avanti

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX, Chasse girato a DX

Iniziando dal passo 5:

Oro: Pivots a DX in avanti

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Chasse girato a DX

Dal passo 4:

Bronzo: Cambio Indietro

Argento: Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Passi 8-13 di Chasse girato a DX, Pivots a DX in avanti

GIRO ROVESCIO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.				P
2	S	A Lato	f.p.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
4	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC		P
5	D	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 a sx fra 4 e 5			P
6	D	A Lato	f.c.			sx	P
7	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
8	D	A Lato	f.c.				P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s.p.				P
2	D	A Lato	s.p.			sx	P
3	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
4	D	A Lato	s.p.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC		P
5	S	Alza, salta sul PD	s.c.	1/2 a sx fra 4 e 5			P
6	S	A lato	s.c.			dx	P
7	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
8	S	A Lato	s.c.				P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio, Cambio Indietro

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a SX indietro, Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PS

Iniziando dal passo 5:

Oro: Pivots a SX indietro, Quattro passi indietro di PD

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX

Dal passo 4:

Bronzo: Cambio Avanti

Argento: Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a SX, Passi 8-13 di Chasse girato a SX, Pivots a SX indietro

CAMBIO AVANTI**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	f.d.p. o f. l.d.b.				P
2	D	Avanti	f.d.p. o f. l.d.b.				P
3	S	Chiude al PD	f.d.p. o f. l.d.b.				P
4	D	Avanti	f.d.p. o f. l.d.b.		Legg. MCC		P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	s.d.p. o s. l.d.b.				P
2	S	Indietro	s.d.p. o s. l.d.b.			sx	P
3	D	Chiude al PS	s.d.p. o s. l.d.b.			sx	P
4	S	Indietro	s.d.p. o s. l.d.b.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC		P

Ritmo: &1 - &2 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Rovescio, Cambio Indietro

Argento: Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a SX girato meno, Passi 1-7 di Chasse girato a SX

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Chasse girato a DX

CAMBIO INDIETRO**UOMO**

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s.d.c. o s. l.d.b.				P
2	D	Indietro	s.d.c. o s. l.d.b.				P
3	S	Chiude al PD	s.d.c. o s. l.d.b.				P
4	D	Indietro	s.d.c. o s. l.d.b.		Legg. MCC		P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.d.c. o f. l.d.b.				P
2	S	Avanti	f.d.c. o f. l.d.b.			sx	P
3	D	Chiude al PS	f.d.c. o f. l.d.b.			sx	P
4	S	Avanti	f.d.c. o f. l.d.b.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC		P

Ritmo: &1 - &2 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Naturale

Argento: Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a SX, Passi 1-7 di Chasse girato a DX

SEGUE

Bronzo: Giro Rovescio

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Chasse girato a SX

POLKA
ARGENTO

DOPPIO CHASSE SINCOPATO GIRATO A DX

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.			dx	P
2	S	A Lato	f.p.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
4	S	A Lato	f.p.			dx	P
5	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
6	S	A Lato	f.p.			dx	P
7	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
8	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a dx	Legg. MCC	dx	P
9	D	Alza, salta sul PS	f.c.	1/2 a dx fra 8 e 9		sx	P
10	D	A Lato	f.c.			sx	P
11	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
12	D	A Lato	f.c.			sx	P
13	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
14	D	A lato	f.c.			sx	P
15	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
16	D	A Lato	f.c.			sx	P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s.p.			sx	P
2	D	A Lato	s.p.			sx	P
3	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
4	D	A Lato	s.p.			sx	P
5	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
6	D	A Lato	s.p.			sx	P
7	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
8	D	A Lato	s.p.	Inizia a girare a dx	Legg. MCC	sx	P
9	S	Alza, salta sul PD	s.c.	1/2 a dx fra 8 e 9		dx	P
10	S	A Lato	s.c.			dx	P
11	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
12	S	A Lato	s.c.			dx	P
13	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
14	S	A lato	s.c.			dx	P
15	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
16	S	A Lato	s.c.			dx	P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 - &5 - &6 - &7 - &8 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Cambio Avanti **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP **Oro:** Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX

Iniziando dal passo 9:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Naturale **Oro:** Pivots a DX avanti, Passi 1-7 di Chasse girato a DX

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP **Oro:** Pivots a DX avanti, Chasse girato a DX

Dal passo 8:

Bronzo: Passi 5-8 di Giro Naturale, Cambio Indietro

Oro: Pivots a DX avanti, Passi 8-13 di Chasse girato a DX

DOPPIO CHASSE SINCOPATO GIRATO A SX

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.			dx	P
2	S	A Lato	f.p.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
4	S	A Lato	f.p.			dx	P
5	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
6	S	A Lato	f.p.			dx	P
7	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
8	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC	dx	P
9	D	Alza, salta sul PS	f.c.	1/2 a sx fra 8 e 9		sx	P
10	D	A Lato	f.c.			sx	P
11	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
12	D	A Lato	f.c.			sx	P
13	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
14	D	A lato	f.c.			sx	P
15	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
16	D	A Lato	f.c.			sx	P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	s.p.			sx	P
2	D	A Lato	s.p.			sx	P
3	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
4	D	A Lato	s.p.			sx	P
5	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
6	D	A Lato	s.p.			sx	P
7	S	Chiude al PD	s.p.			sx	P
8	D	A Lato	s.p.	Inizia a girare a sx	Legg. MCC	sx	P
9	S	Alza, salta sul PD	s.c.	1/2 a sx fra 8 e 9		dx	P
10	S	A Lato	s.c.			dx	P
11	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
12	S	A Lato	s.c.			dx	P
13	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
14	S	A lato	s.c.			dx	P
15	D	Chiude al PS	s.c.			dx	P
16	S	A Lato	s.c.			dx	P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 - &5 - &6 - &7 - &8 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio, Cambio Indietro **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP **Oro:** Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PS

Iniziando dal passo 9:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Rovescio **Oro:** Pivots a SX indietro, Passi 1-7 di Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PD

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX

Dal passo 8:

Bronzo: Passi 5-8 di Giro Rovescio, Cambio Avanti

Oro: Pivots a SX avanti, Passi 8-13 di Chasse girato a SX

CAMMINATA IN PP UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD					Pianta
2	S	Avanti					Pianta
3	D	Chiude al PS legg. indietro					Pianta
4	S	Avanti					Pianta
5	D	Alza, salta sul PS			PMCC		Pianta
6	D	Avanti			PMCC		Pianta
7	S	Incrocia dietro al PD			PMCC		Pianta
8	D	Avanti					Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS					Pianta
2	D	Avanti					Pianta
3	S	Chiude al PD legg. indietro					Pianta
4	D	Avanti					Pianta
5	S	Alza, salta sul PD			PMCC		Pianta
6	S	Avanti			PMCC		Pianta
7	D	Incrocia dietro al PS			PMCC		Pianta
8	S	Avanti					Pianta

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 - &5 - &6 - &7 - &8 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Giro Rovescio, Cambio Avanti, Cambio Indietro

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro finito f. l.d.b., Chasse girato a DX, Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PS

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Giro Rovescio

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX, Chasse girato a SX

POLKA

ORO

PIVOTS A DX UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP
2	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	TPT
2	S	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a dx		MCC	PTP

Ritmo: 1 - 2 Valore Battiti:(1-1)

PRECEDE

Iniziati Indietro:

Bronzo: Giro Naturale, Cambio Avanti **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PS

Iniziati Avanti:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Naturale **Argento:** Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a DX avanti, Passi 1-7 di Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PD

SEGUE

Iniziati Indietro:

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PS

Iniziati Avanti:

Bronzo: Passi 5-8 di Giro Naturale **Argento:** Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a DX avanti, Passi 8-13 di Chasse girato a DX

PIVOTS A SX UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC	PTP
2	S	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC	TP

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC	TP
2	D	Indietro	s. l.d.b.	1/2 giro a sx		MCC	PTP

Ritmo: 1 - 2 Valore Battiti:(1-1)

PRECEDE

Iniziati Indietro:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Rovescio **Argento:** Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a SX indietro, Passi 1-7 di Chasse girato a SX

Iniziati Avanti:

Bronzo: Passi 5-8 di Giro Rovescio **Argento:** Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a SX avanti, Passi 8-16 di Chasse girato a SX

SEGUE

Iniziati Indietro:

Bronzo: Cambio Avanti, Cambio Indietro, Passi 5-8 di Giro Rovescio **Argento:** Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX **Oro:** Pivots a SX indietro, Passi 1-8 di Chasse girato a SX

Iniziati Avanti:

Bronzo: Giro Rovescio **Argento:** Doppio Chasse Sincopato girato a SX **Oro:** Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX

CHASSE GIRATO A DX

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.			dx	P
2	S	A Lato	f.p.			dx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
4	S	A Lato	f.p.			dx	P
5	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
6	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a dx		dx	P
7	S	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 giro a dx			P
8	D	A Lato	f.c.			sx	P
9	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
10	D	A Lato	f.c.			sx	P
11	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
12	D	A Lato	f.c.	Inizia a girare a dx		sx	P
13	D	Alza, salta sul PS	f.p.	1/2 giro a dx			P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	f.c.			sx	P
2	D	A Lato	f.c.			sx	P
3	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
4	D	A Lato	f.c.			sx	P
5	S	Chiude al PD	f.c.			sx	P
6	D	A Lato	f.c.	Inizia a girare a dx		sx	P
7	D	Alza, salta sul PS	f.p.	1/2 giro a dx			P
8	S	A Lato	f.p.			dx	P
9	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
10	S	A Lato	f.p.			dx	P
11	D	Chiude al PS	f.p.			dx	P
12	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a dx		dx	P
13	S	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 giro a dx			P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 - &5 - &6 - &7 - 8 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale, Cambio Avanti

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX

Iniziando dal passo 8:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Naturale

Argento: Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a DX avanti

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Naturale

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PS

Dal passo 7:

Oro: Pivots a DX avanti

CHASSE GIRATO A SX

UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Alza, salta sul PD	f.p.			sx	P
2	S	A Lato	f.p.			sx	P
3	D	Chiude al PS	f.p.			sx	P
4	S	A Lato	f.p.			sx	P
5	D	Chiude al PS	f.p.			sx	P
6	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a sx		sx	P
7	S	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 giro a sx			P
8	D	A Lato	f.c.			dx	P
9	S	Chiude al PD	f.c.			dx	P
10	D	A Lato	f.c.			dx	P
11	S	Chiude al PD	f.c.			dx	P
12	D	A Lato	f.c.	Inizia a girare a sx		dx	P
13	D	Alza, salta sul PS	f.p.	1/2 giro a sx			P

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Alza, salta sul PS	f.c.			dx	P
2	D	A Lato	f.c.			dx	P
3	S	Chiude al PD	f.c.			dx	P
4	D	A Lato	f.c.			dx	P
5	S	Chiude al PD	f.c.			dx	P
6	D	A Lato	f.c.	Inizia a girare a sx		dx	P
7	D	Alza, salta sul PS	f.p.	1/2 giro a sx			P
8	S	A Lato	f.p.			sx	P
9	D	Chiude al PS	f.p.			sx	P
10	S	A Lato	f.p.			sx	P
11	D	Chiude al PS	f.p.			sx	P
12	S	A Lato	f.p.	Inizia a girare a sx		sx	P
13	S	Alza, salta sul PD	f.c.	1/2 giro a sx			P

Ritmo: &1 - &2 - &3 - &4 - &5 - &6 - &7 - 8 Valore Battiti:(1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1/2-1)

PRECEDE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio, Cambio Indietro

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PS

Iniziando dal passo 8:

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Rovescio

Argento: Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a SX indietro, Quattro passi indietro di PD

SEGUE

Bronzo: Camminata Progressiva, Giro Rovescio

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a SX avanti, Chasse girato a SX

Dal passo 7:

Bronzo: Cambio Avanti

Oro: Pivots a SX indietro

QUATTRO PASSI INDIETRO DI PS UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
2	D	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
3	S	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
4	D	Indietro	s. l.d.b.				Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
2	S	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
3	D	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
4	S	Avanti	f. l.d.b.				Pianta

Ritmo: 1 - 2 - 3 - 4 Valore Battiti:(1-1-1-1)

Note: La figura può essere eseguita ripetendo i passi 1-2, in tal caso il ritmo potrà essere: 1 - 2 - & - 3 - 4 - &
I passi possono essere spezzati.

PRECEDE

Bronzo: Giro Naturale

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PS

SEGUE

Bronzo: Giro Rovescio

Argento: Doppio Chasse Sincopato girato a SX, Camminata in PP

Oro: Pivots a DX indietro, Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PS

QUATTRO PASSI INDIETRO DI PD UOMO

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	D	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
2	S	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
3	D	Indietro	s. l.d.b.				Pianta
4	S	Indietro	s. l.d.b.				Pianta

DONNA

Passo	Movimento	Allineamento	Amm. di giro	Pos. corpo	Lav. corpo	Incl.	Lav. del piede
1	S	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
2	D	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
3	S	Avanti	f. l.d.b.				Pianta
4	D	Avanti	f. l.d.b.				Pianta

Ritmo: 1 - 2 - 3 - 4 Valore Battiti:(1-1-1-1)

Note: La figura può essere eseguita ripetendo i passi 1-2, in tal caso il ritmo potrà essere: 1 - 2 - & - 3 - 4 - &
I passi possono essere spezzati.

PRECEDE

Bronzo: Passi 1-4 di Giro Naturale

Argento: Passi 1-8 di Doppio Chasse Sincopato girato a DX

Oro: Pivots a DX iniziati avanti, Passi 1-4 di Chasse girato a DX, Quattro passi indietro di PD

SEGUE

Bronzo: Passi 5-8 di Giro Rovescio

Argento: Passi 9-16 di Doppio Chasse Sincopato girato a SX

Oro: Pivots a DX avanti, Passi 8-13 di Chasse girato a SX, Quattro passi indietro di PD