

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «КАЛИНИНСКИЙ»

**Программа занятий группы
«Младшая конкурсная спортивная группа»
Для спортсменов Е – Д класса мастерства,
I – III юношеского спортивного разряда**

Возраст детей: от 7 лет
Срок реализации программы: 1 года

Авторы-составители:
Поклонцев Пётр Давидович
Муштуков Евгений Леонидович
Аникиев Алексей Владимирович
Муштуков Дмитрий Сергеевич
Ковалев Олег Сергеевич
Ручка Денис Игоревич

1. Пояснительная записка

Танец как своеобразный язык, выражающий специфическими средствами радость и восторг, печаль и боль, и множество других чувств, возник, по всей вероятности, вслед за простыми жестами, движениями, возможно даже раньше слова. С тех пор танец неизменно сопровождает человека. Без него не обходились в первых поселениях далеких наших предков, на народных праздниках и даже во время военных походов.

Танец - особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее.

Направленность программы

ПРОГРАММА «МЛАДШАЯ КОНКУРСНАЯ СПОРТИВНАЯ ГРУППА», РЕАЛИЗУЕМАЯ В ТСЦ «КАЛИНИНСКИЙ» ИМЕЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей ритмики, спортивного и массового бального танца – авторов уникальных методик.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка – это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения – тело, которое «примирило» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит

общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с развитием ритмики и спортивного танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, в специфичности условий спортивного танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека, совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Музыка занимает первое место в эмоциональных и эстетических пристрастиях. Музыка - психофизический стимулятор – оказывает психофизиологическое воздействие. Дети, занимающиеся ритмикой и танцами, испытывают выражаемые в музыке чувства радости и приподнятого настроения. Умение слушать и понимать язык музыки, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - этому учит ритмика. Музыка - ритмическая основа танца. Танец дает жизненную активность, влияет на повседневное настроение, способствует общению людей между собой. Танец сочетает в себе музыкальность, пластичность, физическое, художественно-эстетическое развитие. Искривление фигур, косолапость, слабая координация – успешно исправляются при систематических занятиях танцами. Дефицит положительных эмоций, стресс, низкий уровень активности – все восполняют занятия

ритмичкой танцевальным спортом. Занятия ритмичкой соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Ритмика тренирует опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Ритмика даёт заряд бодрости и положительной энергии, формирует правильную осанку, телосложение, развивают координацию движений, гибкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и тела.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности ребенка посредством занятий ритмичкой и танцем, обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Основные задачи.

Образовательные:

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

Развивающие:

Развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

Развитие координации.

Развитие музыкальности.

Развитие артистизма.

Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Воспитание культуры поведения. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Принципы построения программы.

Данная программа рассчитана на год обучения.

Программа создает условия для формирования первоначальных навыков танцевальной культуры, развитие танцевальных способностей (чувство ритма, музыкальный слух, координация, правильная осанка, гибкость). Занятия ритмичкой призваны укреплять здоровье и способствовать развитию всего организма, создает условия для совершенствования танцевальных исполнительских навыков, углубления знаний музыкальной грамотности, истории и географии танца, способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является **общекультурной**.

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Младшая конкурсная спортивная группа» от 7 лет:

Особенность танца как специфического вида спортивной и творческой деятельности позволяет организовывать занятия в возрастной группе - дети от 7 лет

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	15 человек	4	8	288
ОФП	15 человек	1	1	36

Условия набора:

Набор детей в группу «Младшая конкурсная спортивная группа» осуществляется по желанию ребенка и его родителей, при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья, прошедших подготовку от одного года.

Форма организации занятий.

Сочетание групповых и индивидуальных занятий. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети *должны освоить*:

- Опыт общения
- Опыт творческой деятельности
- Опыт спортивной деятельности
- Иммунитет против негативных социальных явлений

Будут знать:

- Движения простейших танцев
- Ориентироваться в основах музыкальной грамоты (ритм, размер, темп)
- Основы общей и специальной физической подготовкой
- Танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур)
- Этикет общения с педагогом и в коллективе
- Правила мышечного разогрева и психологической настройки

Они будут уметь:

- Оценивать правильность исполнения танцев
- Исполнять танцевальную программу различных танцев

Дети овладеют навыками:

- Побеждать
- Психологической концентрации
- Мышечного напряжения и расслабления
- Танцевальной координации
- Общения в коллективе

Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:

- открытые уроки
- показательные выступления

Формы подведения итогов.

- Спортивные соревнования
- Участие в конкурсах
- Участие в концертах

2. Освоение программы.

Учебные упражнения и учебные танцевальные группы, изучаемые в процессе освоения программы «Младшая конкурсная спортивная группа».

Медленный вальс

Начальное построение

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Подъемы, снижения по очереди на ПН, ЛН	123,456
2.	Шаг-баланс (вперед, вперед наверх, назад) с ПН, ЛН с центральным балансом на 3 наверху или на 1 внизу	123(123)
3.	Упр. № 2 в паре, ладонь в ладонь, с последующим, на второй половине мелодии, закрытием в пару в поворот по квадрату	123
4.	П-ты ВП, ВЛ на месте во 2 позиции, с переносом веса с ноги на ногу, вперед и назад	123456
5.	Наклоны ВП, ВЛ на месте во 2 позиции, с переносом веса с ноги на ногу, вверх и вниз	123456
6.	Пережат на каблук с шагом назад и обратно на другую ногу, Каблучные повороты из Двойного обратного от стены назад	
7.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки, вверх Колени сл. согнуты, вниз Таз подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР	123456
8.	Упр. № 4,5 в паре	123456
9.	8 позиций в паре: 1. Вперед с ЛН 1 шаг 2. Назад ПН 1 шаг 3. ВЛ 1 шаг 4. ВП 1 шаг 5. Вниз на ПН 6. Вверх на ПН 7. П-т на ПН вправо на 90 8. Вернуться в исходную позицию	123
Учебные группы		
1.	Правый поворот, Закрытая перемена с ПН, Левый поворот, Закрытая перемена с ЛН. Первая мелодия с паузой 1 такт на 3.	123
2.	Правый спин поворот, Левый поворот (шаги 4-6), Левый поворот Виск, Шассе из ПП. Первая мелодия с паузой 1 такт на 3. Первая мелодия с паузой 1 такт на 3.	123
3.	Правый поворот (шаги 1-3), Открытый импульс поворот, Плетение из ПП. Первая мелодия с паузой 1 такт на 3.	123

Танго*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Поступательные шаги с ЛН вперед, в сторону, приставка. Назад с ПН зеркально	SSQQS
2.	8 шагов по кругу на месте с ЛН, правая сторона впереди	8S
3.	Упр. № 1, 2 в паре, под локти, в учебной позиции	
4.	Постановка в пару: 1. По одному Правая стопа позади левой Колени сл. согнуты, вниз Вес ближе к каблuku Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР под плечом П-Ра	S
5.	Файв стэп в повороте влево на 90, Закрытый променад, из 12 позиций	12S
6.	Ход танго (2 шага), Рок поворот с п-м на 90 ВП, Закрытое окончание	SSQQSSQ Q
Учебные группы		
1.	Ход танго (2 шага), Поступательное звено, Закрытый променад	SSQQSQQ S
2.	Ход танго (2 шага), Закрытый променад, Поступательное звено, Открытый левый поворот, (партнерша - сбоку с закрытым окончанием), Файв стэп, Закрытый променад	SSQQSQQ SQQSQQS QQQSSSQ QS
3.	Ход танго (2 шага), Закрытый променад, Поступательное звено, Открытый левый поворот, (партнерша - сбоку с закрытым окончанием), Файв стэп, Закрытый променад, Правый променадный поворот, Рок поворот, Закрытое окончание	SSQQSQQ SQQSQQS QQQSSSQ QQSQQS QQS

Венский Вальс*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Шаг-баланс вперед ПН, назад ЛН на каждый такт	123
2.	4 такта шаг-баланс, 4 такта Пр п-т	123
3.	Упр. № 2 в паре, под локти, в учебной позиции	123
4.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы в позиция вес на подушечки, вверх Колени сл. согнуты, вниз Газ подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР	123456
Учебные группы		
1.	Правый поворот по кругу в позиции «Самолетиком», с махом ЛР снизу вверх на шагах 1-3 в партии П-Ра.	12456
2.	Левый поворот против ЛТ	123

Медленный фокстрот*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Перекаат по стопе вперед, назад, ноги	SS
2.	Перекаат вперед, назад, шаг вперед с паузой в ЦБ, зеркально назад	SSSSSSSS
3.	4 шага вперед с ПН, шаг-баланс назад ПН, возврат, с ПН вперед, возврат, 3 раза, в сторону ПН и с ЛН то же	8(S) 6(S) SS
4.	От стены к стене Шаг-Перо, Тройной шаг, Шаг-Перо, два шага для смены и назад то же самое	SQQSQQS QQSS
5.	Упр. № 2, 3, 4 в паре, ладонь в ладонь	
6.	Перекаат на каблук с шагом назад и обратно на другую ногу, Каблучные повороты из Левого п-та в одну сторону и Правого п-та обратно, с двумя шагами для смены	SQQSSSQ QSS
	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки, вверх Колени сл. согнуты, вниз Таз подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР	SSSSSS
Учебные группы		
1.	Тройной шаг, Изогнутое перо, Перо назад, Перо-окончание	SQQSQQS QQSQQ
2.	Тройной шаг, Правый поворот шага 1-3, Импетус в ПП, Плетение из ПП	SQQSQQS QQSQQQQ QQ

Квикстеп*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Прыжки на 2 ногах, ПР на спине, ЛР на животе	S
2.	Типпл шассе вправо, влево	QQSQQS
3.	7 шагов вперед с ПН, в сторону, приставка, назад зеркально	7(S) 2(Q)
4.	Упр. № 2, 3 в паре, ладонь в ладонь	
5.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки, вверх Колени сл. согнуты, вниз Таз подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед 3. П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра 4. П-Ша подходит ВК 5. П-Р закрывает ПР 6. П-Ша закрывает ЛР	SSSSSS
6.	Открытый правый поворот из ЗП, Бегущее окончание по квадрату и по кругу	SQQSQQ
Учебные группы		
1.	Четвертной поворот вправо, Поступательное шассе, Лок стэп вперед	SQQSSQQ SSQQS
2.	Открытый правый поворот из ЗП, Типпл шассе вправо (2р), Лок стэп назад, Бегущее окончание, Четвертной поворот вправо,, Поступательное шассе, Лок стэп вперед	SQQS3(QQ S)QQSSQQ SQQSSQQ SSQQS

Самба*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Ритм баунс на 2 ногах, на каждой ноге по 4 раза, по 2 раза	12345678
2.	Основное движение с ЛН без переступания	12345678
3.	Движение грудной клетки по кругу, вправо, влево по 8 раз	12345678
4.	Восьмерка в бедрах с зафиксированными стопами и плечами	12345678
5.	Движение рук от себя, к себе по кругу одновременно с бедрами и с добавлением баунс-ритма в опорной ноге	
6.	Постановка в пару: По одному Стопы в позиция вес на подушечки, Газ подобран вперед, Лопатки в себя вперед, Шея вытянута сл. назад, вверх П-Р ЛР вперед П-Ша берет ПРукой ЛР П-Ра П-Ша подходит локоть по направлению к локтю в удаленную латиноамериканскую позицию П-Р закрывает ПР П-Ша закрывает ЛР	
7.	Основное движение с ЛН (4р), Самба виск влево и вправо (4р), Самба ход на месте (4р), Самба виск влево и вправо (4р)	1a23a45a67 a8,1a23a45 a67a8,1a23 a45a67a8,1 a23a45a67a 8
Учебные группы		
1.	По одному от стены до стены: Виск с ЛН (4р), Крузадо шаги с ЛН (2р), Крузадо локи, Крузадо шаги с ПН (2р), Крузадо локи, , Вольта в продвижении вправо (4р) и влево (4р), Ботафого в продвижении вперед с ЛН (3р), Ботафого в продвижении вперед с ЛН с п-ом влево на 180, Самба ход на месте (5р), то же обратно	1a23a45a67 a8,123и456 7и8,1a2a3a 45a6a7a8,1 a23a45a67a 8, 1a23a45a67 a8
2.	В паре по кругу: Самба виск влево и вправо (4р), Крисс кросс бота фого с ЛН (2р), Крисс кросс вольта (4р), то же с ПН, Самба ход на месте (4р)	1a23a45a67 a8,1a23и45 a6a7a8,1a2 3a45a6a7a8 ,1a23a45a6 7a8
3.	В паре по кругу: Самба виск влево и вправо (4р), Крисс кросс бота фого с ЛН (2р), Крисс кросс вольта (4р), то же с ПН, Самба локи в открытой открытой ПП, Раскручивание, Левый поворот (3р), Роки назад (3р), Коса, Вольта в продвижении влево (2р, П-Р с шага назад), Самба ход на месте (3р),	1a23a45a67 a8,1a23и45 a6a7a8,1a2 3a45a6a7a8 ,1и2и3и 4и5и6и7и8, 1и2и3и 4и5и6и7и8, 1a23a45a6, 7и8и12и3и4и, 5и6и7и8,1a2a 3и4и, 5и6и7и8

Ча-ча-ча*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Раскачивание бедер	1234
2.	Растягивание лопаток вправо, влево	1234
3.	Восьмерка в бедрах с зафиксированными стопами и плечами	1234
4.	Движение рук от себя, к себе по кругу одновременно с бедрами	1234
5.	Скручивание лопаток вправо, влево на слегка согнутых неподвижных ногах	234и1
6.	Тайм стэп в синкопированном ритме	2и34и1
7.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы в позиция вес на подушечки, вверх Газ подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р шаг на ЛН к П-Ше 3. П-Р ЛР вперед П-Ше 4. П-Ша кладет ПР на ЛР П-Ра 5. П-Ша выносит ЛН вперед 6. П-Р и П-Ша свободные руки в сторону	
8.	Открытый хип твист, Веер, Хоккейная клюшка	4и1234и12 34и1234и1 234и1
Учебные группы		
1.	По одному от стены до стены: Слип шассе, Хип твист шассе, Ронд шассе, Сплит кьюбэн брэйк, Дробный кубинский брэйк с ЛН, ПН, Кубинский брэйк наЛН, ПН, Тайм стэп в синкопированном ритме, Поворот на месте влево или вправо, Основное движение в продвижении, Хоккейная клюшка с п-м влево на 180 то же обратно	4и1234и12 34и1234и1 234и12и34 и12и3и4и1 2и3и4и12и 34и12и34и 1234и1234 и1234и123 4и1234и12 34и1234и1 23
2.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот влево, Три ча-ча-ча, Поворот вправо Рука к руке	4и1234и12 34и1234и1 234и1234и 1234и1234 и1234и123 4и1234и12 34и12и34и 1234и12и3 4и1234и12 3
3.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Закрытый хип твист, Непрерывный хип твист, Три ча-ча-ча, Алемана, Нью-Йорк(2р), Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП, Кубинский брэйк в открытой контр ПП и открытой ПП, Нью-Йорк(2р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке, Три ча-ча-ча, Поворот влево, Три ча-ча-ча, Поворот вправо Рука к руке	4и1234и12 34и1234и1 234и1234и 1234и1234 4и12и34и1 234и1234и 1234и1234 и12и34и12 и3и4и12и3 и4и1234и1 234и1234и 1234и1234 и12и34и12 34и12и34и 1234и1234 и1

Румба*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Раскачивание бедер	1234
2.	Растягивание лопаток вправо, влево	1234
3.	Восьмерка в бедрах с зафиксированными стопами и плечами	1234
4.	Движение рук от себя, к себе по кругу одновременно с бедрами	1234
5.	Поступательные шаги по квадрату влево с ЛН	2341
6.	Тайм стэп в синкопированном ритме	2и34и1
7.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки, вверх Газ подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р шаг на ЛН к П-Ше 3. П-Р ЛР вперед П-Ше 4. П-Ша кладет ПР на ЛР П-Ра 5. П-Ша выносит ЛН вперед 6. П-Р и П-Ша свободные руки в сторону	
8.	В статичной позиции давление и натяжение через соединенные руки, П-Р восьмерка в бедрах, П-Ша шаги от П-Ра, к П-Ру, П-Ша Открытый хип твист, Веер, Алемана	2341
9.	В паре Открытый хип твист, Веер, Алемана	412341234 123412341
Учебные группы		
1.	По одному от стены до стены с ЛН назад: Хоккейная клюшка с п-м влево на 180 , Алемана с большей степенью поворота, Скользящие дверцы партия П-Ра, Скользящие дверцы партия П-Ши, Кукарача (3р), Спираль вправо с доворотом на 180 вправо и то же самое обратно	412341234 123412341, 4p(2341),2 341,4p(234 1),3p(2341) 23412341
2.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке (2р)	412341234 123412341, 4p(2341)23 412341234 123
3.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Закрытый хип твист, Непрерывный хип твист, Алемана, Скользящие дверцы, Раскрытия, Спираль, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке (2р)	412341234 123412341, 234123412 3412314, 4p(2341),3 p(2341), 23412341,4 p(2341)234 123412341 23

Пасодобль*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	На месте	12345678
2.	Шаги в Променад по прямой туда и обратно КПП по одному с паузой на 8, без поворота	12345678
3.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция Колени сл. согнуты, ладони на колени Бедра вперед наверх, ладони на бедра скользят Таз подобран вперед, ладони сзади Живот собрать, ладони на живот Лопатки расправить назад Руки округлые вертикально вниз, таз впереди 2. П-Р ЛР вперед П-Ше 3. П-Ша берет ПР за ЛР П-Ра 4. П-Р ПР берет под лопатку П-Ши 5. П-Ша кладет ЛР на лопатку П-Ра	
4.	В Паре. Променад по прямой туда и обратно	12345678
5.	Разъединение (2р), Променад, Синкопированный удар пикой с ПН (2р) и обратно	123456781 234567812 345678123 и4567и8
6.	Атака с ПН вперед с п-ом на 90 вправо, Слип Аппэль, Левый фоллэвэй, Слип Пивот, Телемарк, Испанская линия, Фламенко тэпс, Заворот партнера, Шассе вправо и обратно	123456781 234567812 и345678
Учебные группы		
1.	По одному от стены к стене: Стоим на ПН колено согнуто, ЛН приставить к ПН, ЛН теп в сторону, То же с ПН, То же с ЛН на прямую ногу, То же с ПН, Испанские руки с ЛН вперед на 180, то же обратно с ПН, Испанские руки со спиралью с ЛН и обратно с ПН, Шаг на ЛН колено согнуто, Ронд ПН, два шага с ПН влево, шаг ронд с ПН, два шага с ЛН вправо, Бота фого с ЛН, Бота фого с ПН, синкопированные Бота фого с ЛН, Бота фого с ПН, Вольта поворот на 360 с ЛН, кросс ПН, шаг в сторону на ЛН, Вольта поворот на ПН, кросс ЛН, шаг в сторону на ПН, вращение вперед с ЛН, закончить лицом в другую сторону и сначала	12,34,56,78 ,1234,5678, 1и2и,34, 5иби78,123 4,5678,123 4,5678,1и2 3и4,5и678, 1и234,5678
2.	Разъединение (2р), Променад, Синкопированный удар пикой с ПН (2р) Атака с ПН вперед с п-ом на 90 вправо, Слип Аппэль, Левый фоллэвэй, Слип Пивот, Телемарк, Испанская линия, Фламенко тэпс, Заворот партнера, Шассе вправо	123456781 234567812 345678123 и4567и8, 123456781 234567812 и345678

Джайв*Начальное построение**По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу*

1.	Свинг бедрами, руки сгибать навстречу	
	Шаги на месте с отскоком в колене и свингом вниз	12345678
2.	Кики на месте в шаг с отскоком в колене и свингом вниз	12345678
3.	Растягивание лопаток вправо, влево	
4.	Шассе влево и вправо	
5.	В статичной позиции давление и натяжение через соединенные руки, Чек друг от друга, друг к другу	
6.		
7.	Постановка в пару: 1. По одному Стопы 6 позиция вес на подушечки, вверх Газ подобран вперед, наверх Лопатки в себя вперед, вниз Шея вытянута сл. назад, вверх Руки растянут сл. вперед 2. П-Р ЛР вперед П-Ше 3. П-Ша кладет ПР на ЛР П-Ра	
8.	В Паре. Смена мест справа налево и слева направо	12345678
	Учебные группы	
1.	По одному лицом к стене: 4 шага с ЛН на месте, Простой спин влево (2р), Кросс болл чендж (4р), Кик в кросс в сторону, кросс болл чендж с ЛН и с ПН, Кик степ с ЛН и ПН (2р), Американский спин влево (2р), Шассе, Американский спин вправо, (2р)сначала, Простой спин вправо (2р), Кросс болл чендж	1234,5678, 12345678,1 2345678,12 345678,123 45678,12,3 456,7812,3 456,7812,3 456,78
2.	Смена мест справа налево и слева направо, Перекрученный фоллэвэй троуэвэй, Простой спин, Шаги цыпленка, Смена мест слева направо, Кросс болл чендж (4р), Кик в кросс, в сторону, кросс болл чендж с ЛН и с ПН, Американский спин (2р), Смена рук за спиной, Основное движение, на начало	123456,781 234,567812 ,34,567812 34,5678,12 345678,123 45678,1234 56,781234, 567812,345 678

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗРЕШЕННЫХ ФИГУР ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Класс мастерства «Е»	
1.	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)
2.	Закрытая перемена с ЛН (из левого поворота в правый)
3.	Правый поворот
4.	Левый поворот
5.	Виск
6.	Шассе из ПП
7.	Правый спин поворот
8.	Правый поворот с хэзитэйшн . Перемена хэзитэйшн
9.	Левое кортэ
10.	Виск назад
11.	Наружная перемена
12.	Поступательное шассе вправо
13.	Плетение в ритме вальса. Основное плетение
14.	Плетение. Плетение из ПП
15.	Лок стэп назад (партнер и партнерша). Лок назад
Класс мастерства «D»	
16.	Закрытый тэлемарк. Тэлемарк
17.	Открытый тэлемарк. Тэлемарк в ПП
18.	Закрытый импетус поворот. Импетус
19.	Открытый импетус поворот. Импетус в ПП
20.	Кросс хэзитэйшн. Кросс хэзитэйшн из ПП
21.	Крыло. Крыло из ПП
22.	Закрытое крыло. Крыло
23.	Двойной левый спин
24.	Наружный спин
25.	Наружный спин с меньшей степенью поворота
26.	Поворотный лок влево (Поворотный лок)
27.	Поворотный лок вправо
28.	Левый пивот
29.	Дрэг хэзитэйшн

ТАНГО

Класс мастерства «D»	
1.	Ход. Ход танго
2.	Поступательный боковой шаг
3.	Поступательное звено
4.	Альтернативные методы выхода в ПП
	Разрешается исполнение методов 2, 5 и 6, описанных в [2]
	Тэп — Альтернативный выход в ПП
5.	Закрытый променад
6.	Открытое окончание
7.	Открытый променад
8.	Открытый левый поворот, партнерша - сбоку (с закрытым или с открытым окончанием)
9.	Открытый левый поворот, партнерша - в линию (с закрытым или с открытым окончанием)
10.	Основной левый поворот. Быстрый левый поворот
11.	Левый поворот на поступательном боковом шаге
12.	Правый рок поворот (Рок поворот)
13.	Правый променадный поворот в рок поворот
14.	Кортэ назад
15.	Рок на ПН (Рок назад на ПН)
16.	Рок на ЛН (Рок назад на ЛН)
17.	Правый твист поворот. Правый твист поворот из ПП
18.	Правый променадный поворот. Правый поворот из ПП
19.	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево Променадное звено с поворотом вправо. Променадное звено с поворотом влево
20.	Фо стэп
21.	Браш тэп
22.	Наружный свивл: - Наружный свивл вправо. Наружный свивл, метод 1; - Наружный свивл влево. Наружный свивл, метод 2; - Наружный свивл в повороте влево. Наружный свивл, Методы 3 и 4; Наружный свивл, метод 3.
23.	Фоллэвэй променад Фоллэвэй в променаде
24.	Фо стэп перемена
25.	Открытый променад назад
26.	Файв стэп. Мини файв стэп
27.	Файв стэп в повороте влево. Файв стэп
28.	Виск
29.	Виск назад
30.	Фоллэвэй фо стэп

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Класс мастерства «Е»	
1.	Правый поворот
Класс мастерства «D»	
2.	Левый поворот
3.	Перемена вперед с ПН — из правого поворота в левый
4.	Перемена вперед с ЛН — из левого поворота в правый
5.	Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый
6.	Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Класс мастерства «С»	
1.	Перо (Перо шаг)
2.	Левый поворот
3.	Тройной шаг
4.	Правый поворот
5.	Каблучный пулл-окончание
6.	Закрытый импульс поворот. Импульс
7.	Перо-окончание
8.	Перо из ПП
9.	Левая волна
10.	Плетение. Основное плетение Основное плетение, включая вариант Продолженное основное плетение
11.	Смена направления
12.	Правое плетение. Правое плетение, включая вариант Продолженное правое плетение
13.	Закрытый тэлемарк. Тэлемарк
14.	Открытый тэлемарк. Тэлемарк в ПП
15.	Проходящий правый поворот из ПП. Открытый правый поворот из ПП
16.	Наружный свивл
17.	Открытый импульс поворот. Импульс в ПП
18.	Плетение из ПП. Плетение из ПП, включая вариант Продолженное плетение из ПП
19.	Топ спин
20.	Правый тэлемарк
21.	Ховер перо
22.	Ховер тэлемарк
23.	Быстрое правое плетение из ПП. Бегущее плетение из ПП
24.	Правый твист поворот
25.	Быстрый открытый левый поворот
26.	Левый пивот
27.	Ховер кросс

28.	Изогнутое перо
29.	Перо назад
30.	Изогнутое перо из ПП
31.	Левый фоллэвэй и слип пивот
32.	Баунс фоллэвэй с плетение- окончанием
33.	Правый зигзаг из ПП
34.	Продолженная левая волна
35.	Изогнутый тройной шаг
36.	Двойной левый спин
37.	Правый ховер тэлемарк
38.	Наружный спин
39.	Наружный спин с меньшей степенью поворота
40.	Наружная перемена
41.	Поступательное шассе вправо
42.	Бегущее окончание
43.	Ховер кортэ
44.	Виск
45.	Виск назад
46.	Изогнутое перо в Перо назад
47.	Крыло

КВИКСТЕП

Класс мастерства «Е»	
1.	Четвертной поворот вправо
2.	Четвертной поворот влево. Каблучный пивот (Четвертной поворот влево) Использование «A ronde action» (исполнение движения типа ронд) на шагах 2–3 в партии партнера и замена шагов 1–3 шагами фигуры Wing (Крыло) в партии партнерши разрешается только в классе мастерства «С».
3.	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)
4.	Правый пивот поворот. Правый пивот
5.	Правый спин поворот
6.	Правый поворот с хэзитэйшн. Перемена хэзитэйшн
7.	Поступательное шассе. Поступательное шассе ВЛ
8.	Лок стэп вперед (Лок вперед) Исполнение фигуры с повторным исполнением шагов 2–3 не разрешается.
9.	Лок стэп назад (Лок назад) Исполнение фигуры с повторным исполнением шагов 2–3 не разрешается.
10.	Поступательное шассе вправо
11.	Левый поворот (Левый шассе поворот)
12.	Типпл шассе вправо
13.	Бегущее окончание
14.	Правый поворот, лок стэп назад, бегущее окончание
15.	Кросс шассе
16.	Типпл шассе влево
17.	Наружная перемена
18.	Ви 6
Класс мастерства «D»	
19.	Закрытый импетус поворот. Импетус
20.	Левый пивот
21.	Двойной левый спин
22.	Быстрый открытый левый поворот. Открытый левый поворот. (Быстрый открытый левый)
23.	Бегущий правый поворот
24.	Четыре быстрых бегущих
25.	Закрытый тэлемарк. Тэлемарк
26.	Зигзаг, лок стэп назад, бегущее окончание
27.	Зигзаг

САМБА

Класс мастерства «Е»	
1.	Основные движения: - с ПН; - с ЛН; - поступательное; - в сторону; - наружное.
2.	Ритм баунс
3.	Самба виск вправо и влево (Виск)
4.	Вольта поворот партнерши на месте вправо или влево Поворот под рукой вправо или влево
5.	Променадный самба ход
6.	Самба ход в сторону
7.	Самба ход на месте
8.	Ботафого в продвижении вперед
9.	Бота фого в продвижении назад. Ботафого в продвижении назад с окончанием в ПП
10.	Теневые ботафого . Крисс кросс бота фого
11.	Променадная ботафого. Бота фого в променад и контр променад
12.	Вольта в продвижении вправо или влево в закрытой позиции Вольта в продвижении вправо или влево
13.	Вольта в продвижении вправо или влево Крисс кросс вольта. Крисс кросс вольта вправо или влево
14.	Сольный вольта поворот на месте
15.	Непрерывный сольный вольта поворот на месте влево или вправо
16.	Непрерывный вольта поворот на месте вправо или влево. Мэйпоул Мэйпоул с поворотом партнерши вправо или влево
17.	Левый поворот В классе мастерства «Е» разрешается исполнение фигуры Левый поворот только в варианте — под счет «1a2 1a2» и без поворота партнерши под рукой. Вариант исполнения фигуры, в котором на шагах 4–6 партнерша делает спиральный поворот под рукой партнера, разрешается исполнять начиная с класса мастерства «D». Вариант исполнения фигуры под счет «МББ МББ» без баунса разрешается исполнять только в классе мастерства «С».
Класс мастерства «D»	
18.	Корта джака
19.	Закрытые роки на правую и левую ногу Закрытые роки
20.	Открытые роки вправо и влево Открытые роки
21.	Роки назад на ПН и ЛН. Роки назад
22.	Коса

23.	Раскручивание
24.	Аргентинские кроссы
25.	Спиральный поворот партнерши на трех шагах Двойной спиральный поворот Three Step Turn for Lady – это спиральный поворот партнерши на трех шагах, который выполняется как вход в фигуру Самба локи в открытой контр ПП после предшествующих шагов 1–3 Закрытых роков, Открытых роков, Бега из променада в контр променада, или Самба хода в сторону, а также — спиральный поворот партнерши под рукой партнера, который может быть выполнен на шагах 4-6 Левого поворота. Спиральный поворот партнерши под рукой партнера также может быть выполнен на шагах 4–6 Правого и Левого ролла в классе мастерства «С».
26.	Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП Самба локи, партнерша с левой стороны или с правой стороны
27.	Самба шассе в сторону
28.	Сольная вольта по кругу в повороте вправо или влево
29.	Дропнт вольта

Замечания к перечню фигур танца самба:

2.1. В танце самба на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 8 тактов музыки подряд и не более 16 тактов в танце в целом.

2.2. В танце самба на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу «С» в этой возрастной группе исполнение с одноименных ног разрешается в течение максимум 8 тактов музыки подряд, не считая смены ног.

2.3. Дополнительные фигуры и движения, которые могут быть исполнены в правой боковой или в правой диагональной (теневой) позиции с одноименных ног [4]:

- Travelling Volta to R (Вольта в продвижении вправо);
- Travelling Volta to L (Вольта в продвижении влево);
- Circular Volta to R (Вольта по кругу вправо);
- Circular Volta to L (Вольта по кругу влево);
- Spot Volta to L (Вольта на месте влево);
- Spot Volta to R (Вольта на месте вправо);
- Continuous Spot Volta to R (Непрерывный сольный вольта поворот на месте вправо);
- Continuous Spot Volta to L (Непрерывный сольный вольта поворот на месте влево);
- Corta Jaca (Корта джака);
- Travelling Botafogos Forward (Ботафого в продвижении вперед);
- Stationary Samba Walks (Самба ход на месте);
- Promenade Samba Walks (Променадный самба ход);
- Carioca Runs (Кариока ранс);
- Side Samba Chasse (Самба шассе в сторону);
- Samba Whisk to R and L (Самба виск вправо и влево);
- Dropped Volta (Дропнт вольта);
- Rhythm Bounce (Ритм баунс);
- Cruzado Walk on RF, followed by steps 3 – 7 of Continuous Cruzados Lock starting with LF Timing: SQQQSS (Крузадо шаг с ПН, продолженный шагами 3 – 7 Непрерывных крузадо локов с ЛН, счет «МБББМ»);
- Cruzado Walk on LF, followed by steps 3 – 7 of Continuous Cruzados Lock starting with RF Timing: SQQQSS (Крузадо шаг с ЛН, продолженный шагами 3 – 7 Непрерывных крузадо локов с ПН, счет «МБББМ»).

ЧА-ЧА-ЧА

Класс мастерства «Е»	
1.	<p>Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Шассе вправо и влево; — Компактное шассе; — Лок вперед и назад; — Ронд шассе; — Хип твист шассе (Твист шассе); — Слип клоус шассе (Слип шассе); — Сплит кьюбэн брэйк шассе; — Бегущие шаги вперед и назад Бегущее/Меренге шассе.
2.	Тайм стэп
3.	Основное движение в закрытой позиции
4.	Основное движение в открытой позиции
5.	Веер
6.	Хоккейная клюшка
7.	Поворот на месте влево или вправо
8.	Поворот-переключатель влево или вправо
9.	Поворот под рукой влево или вправо
10.	<p>Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)</p> <p>Исполнение варианта замены шассе для партнера и партнерши или только для партнерши на поворот на трех шагах, описанный в [4], разрешено только в классе мастерства «С».</p>
11.	Плечо к плечу
12.	Рука к руке
13.	Три ча-ча-ча
14.	Шаги в сторону (влево или вправо)
15.	Туда и обратно
16.	Правый волчок
17.	Раскрытие вправо
18.	Закрытый хип твист
19.	Алемана
20.	Открытый хип твист
Класс мастерства «D»	
21.	Кросс бэйсик
22.	Левый волчок
23.	Раскрытие из левого волчка
24.	Локон
25.	Спираль
26.	Роуп спиннинг

27.	Аида
28.	Кубинский брэйк: – Кубинский брэйк в открытой позиции; – Кубинский брэйк в открытой контр ПП; – Кубинский брэйк.
29.	Дробный кубинский брэйк: – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП; – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП; – Дробный кубинский брэйк.
30.	Закрытый хип твист Усложненный хип твист
31.	Турецкое полотенце

Замечания к перечню фигур танца «ча-ча-ча»:

1.1. В танце ча-ча-ча на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 6 тактов музыки подряд и не более 12 тактов в танце в целом.

3.2. В танце ча-ча-ча на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу «С» в этой возрастной группе исполнение с одноименных ног разрешается в течение максимум 6 тактов музыки подряд, не считая смены ног.

3.3. В соответствии с [4], обоим партнерам, находящимся в позиции: партнерша – справа от партнера или партнерша – слева от партнера, с одноименных ног разрешается исполнять следующие элементы:

Ronde Chasse (Ронд шассе);
Hip Twist Chasse (Хип твист шассе);
Slip Close Chasse (Слип клоус шассе);
Time Step Chasse (RF and LF) (Тайм стэп шассе (с ПН и с ЛН));
Whisk Chasse (RF and LF) (Виск шассе (с ПН и с ЛН));
Running Chasse Forward (RF and LF) (Бегущее шассе вперед (с ПН и с ЛН));
Running Chasse Backward (RF and LF) (Бегущее шассе назад (с ПН и с ЛН));
Cha Cha Lock Forward (RF and LF) (Ча-ча-ча лок вперед (с ПН и с ЛН));
Cha Cha Lock Backward (RF and LF) (Ча-ча-ча лок назад (с ПН и с ЛН));
Three Cha Chas Forward (RF and LF) (Три ча-ча-ча вперед (с ПН и с ЛН));
Three Cha Chas Backward (RF and LF) (Три ча-ча-ча назад (с ПН и с ЛН));
2 Walks and a Forward Lockstep (RF and LF) (2 шага и лок стэп вперед (с ПН и с ЛН)).

А также оба партнера могут исполнять партию партнера или партнерши в следующих фигурах:

– Basic in Place (Основное движение на месте);
– Time Step (Тайм стэп);
– There and Back (Туда и обратно);
– Close Basic (Основное движение в закрытой позиции);
– Open Basic (Основное движение в открытой позиции);
Spot Turn to R and L (Поворот на месте вправо или влево);
Cuban Breaks to R and L (Кубинский брэйк вправо или влево);
Split Cuban Breaks to R and L (Дробный кубинский брэйк вправо или влево);
Walks and Whisks (Шаги и виски);
Three Cha Cha Chas to R and L (Три ча-ча-ча вправо или влево).

РУМБА

Класс мастерства «D»	
1.	Основное движение. Основное движение в закрытой позиции
2.	Основное движение в открытой позиции
3.	Альтернативное основное движение
4.	Поступательные шаги вперед
5.	Поступательные шаги назад
6.	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции или в левой боковой позиции
7.	Шаги в сторону влево или вправо
8.	Кукарача
9.	Шаги в сторону и кукарача
10.	Веер
11.	Хоккейная клюшка
12.	Поворот на месте влево или вправо
13.	Поворот-переключатель влево или вправо
14.	Поворот под рукой вправо или влево
15.	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП. Нью-Йорк
16.	Плечо к плечу
17.	Рука к руке
18.	Правый волчок Исполнение партнершей спирального поворота вправо под рукой партнера на шаге 3, или спирального поворота влево под рукой партнера на шаге 4 разрешается только в классе мастерства «С».
19.	Раскрытие вправо
20.	Раскрытие вправо и влево
21.	Закрытый хип твист
22.	Алемана
23.	Открытый хип твист
24.	Усложненное раскрытие
25.	Усложненный хип твист
26.	Левый волчок
27.	Раскрытие из левого волчка
28.	Фоллэвэй. Аида Вариант исполнения фигуры с использованием Синкопированных кубинских роков разрешается только в классе мастерства «С».
29.	Кубинские роки
30.	Спираль
31.	Локон
32.	Роуп спин (Роуп спиннинг)
33.	Фэнсинг с окончанием поворот на месте или со спин-окончанием Фенсинг Фэнсинг со спин-окончанием В классе мастерства «D» разрешается исполнение фигуры только с окончаниями

	Поворот на месте ВП, Поворот под рукой ВЛ и Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП). Другие окончания можно исполнять только в классе мастерства «С».
34.	Скользящие дверцы
35.	Усложненные скользящие дверцы

Замечания к перечню фигур танца румба:

1.2. В танце румба на соревнованиях по возрастной группе «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классу в этой возрастной группе, а также по классу мастерства «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение (без соединения рук) разрешается в фигурах, где это предусмотрено правилами и описанием фигур, в течение максимум 6 тактов музыки подряд и не более 12 тактов в танце в целом.

1.3. В танце румба на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» нет смены ног, поэтому исполнение фигур с одноименных ног не разрешается.

ПАСОДОБЛЬ

Класс мастерства «С»	
1.	Аппэль
2.	Синкопированный аппэль
3.	На месте
4.	Основное движение
5.	Шассе вправо
6.	Шассе влево
7.	Шассе влево, законченное в ПП
8.	Шассе вправо и влево с подъемом и без подъема
9.	Атака
10.	Перемещение (включая Атаку и Слип атаку)
11.	Дрэг
12.	Променадная приставка. Закрытый променад
13.	Променадное звено
14.	Променад
15.	Фоллэвэй виск (Экар)
16.	Восемь
17.	Разъединение
18.	Разъединение в фоллэвэй виск
19.	Разъединение с обходом партнерши вокруг партнера (движение типа «плащ»)
20.	Фоллэвэй-окончание к разъединению
21.	Шестнадцать
22.	Твист поворот. Правый твист поворот
23.	Променад в контр променад
24.	Большой круг
25.	Открытый тэлемарк

26.	Ла пасс
27.	Бандэрильи
28.	Синкопированное разъединение
29.	Левый фоллэвэй
30.	Испанская линия
31.	Фламенко тэпс
32.	Твисты
33.	Шассе плац
34.	Вращения в продвижении из ПП
35.	Вращения в продвижении из контр ПП
36.	Фарол
37.	Фарол, включая Фрэголину. Фрэголина
38.	Удар пикой
39.	Синкопированный удар пикой
40.	Двойной удар пикой
41.	<p>Методы смены ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задержка на один удар; - Синкопированное движение на месте; - Синкопированное шассе; - Вариация с ЛН; - Удар пикой со сменой ЛН на ПН; - Удар пикой со сменой ПН на ЛН.
42.	Альтернативные методы выхода в ПП

ДЖАЙВ

Класс мастерства «E»	
1.	Джайв шассе и альтернативные движения: – Шассе вправо и влево – Компактное шассе; – Шассе с поворотом; – Лок вперед; – Лок назад; – Один шаг, счет «М»; – Тэп-стэп, счет «ББ»; – Стэп-тэп, счет «ББ»; – Флик-приставка, счет «ББ»; – Флик-шаг или Шаг-флик.
2.	Основное движение на месте
3.	Основное движение в позиции фоллэвэй. Фоллэвэй рок
4.	Смена мест справа налево
5.	Смена мест слева направо
6.	Смена рук за спиной. Смена мест за спиной
7.	Звено
8.	Двойное звено
9.	Фоллэвэй троуэвэй
10.	Американский спин
11.	Стоп энд гоу
12.	Хлыст
13.	Двойной кросс хлыст (Двойной хлыст)
14.	Троуэвэй хлыст
15.	Двойной хлыст троуэвэй
16.	Тоу хил свивлз (Носок-каблук свивлы)
17.	Променадный ход (медленный и быстрый)
18.	Удар бедром. Толчок левым плечом
Класс мастерства «D»	
19.	Джайв шассе и альтернативные движения: - Джайв ронд шассе; - Бегущее шассе; - Джайв вольта кросс шассе.
20.	Флик болл чеиндж. Кик болл чеиндж
21.	Сайд рок
22.	Брэйки в джайве
23.	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй
24.	Перекрученная смена мест слева направо

25.	Простой спин
26.	Рок в простой спин
27.	Муч
28.	Кели вип
29.	Левый хлыст
30.	Ветряная мельница
31.	Шаги цыпленка
32.	Раскручивание
33.	Испанские руки
34.	Майами спешиал
35.	Флики в брэйк
36.	Крадущиеся шаги, флики и брэйк

Замечания к перечню фигур танца джайв:

В танце джайв на соревнованиях по возрастным группам «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» и «мальчики и девочки (10 – 11 лет)» и на соревнованиях по классам в этих возрастных группах, а также по классам мастерства «Е» и «D» в возрастных группах «юноши и девушки (12 – 13 лет)», «юноши и девушки (14 – 15 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 18 лет)», «юниоры и юниорки (16 – 20 лет)» и «мужчины и женщины» раздельное исполнение не допускается, так как его нет в описании фигур в учебной литературе. Исполнение фигур с одноименных ног также не разрешено.

Конкурсные вариации, составленные в соответствии с разрешенными фигурами
в классе мастерства

Е класс

Медленный вальс

Начальное построение

Длинная сторона. Центр зала. Лицом по Л.Т.

	Длинная сторона	
1.	Плетение в ритме вальса (с правой ноги назад)	123456
2.	Лок стэп назад (партнерша)	12и3
	Короткая сторона	
3.	Правый поворот с хэзитэйшн	456123
4.	Поступательное шассе вправо	45и6
5.	Наружная перемена	123
6.	Шассе из ПП	45и6
	Длинная сторона	
7.	Правый спин поворот	123456
8.	Левый поворот шага 4-6	123
9.	Левый поворот	456123
10.	Виск	123
11.	Шассе из ПП	45и6
	Короткая сторона	
12.	Правый поворот шага 1-3	123
13.	Виск назад	456
14.	Плетение из ПП в ПП	123456
15.	Шассе из ПП	12и3
	Длинная сторона	
16.	Правый спин поворот	456123
17.	Левый поворот шага 4-6	456
18.	Поступательное шассе вправо	12и3
19.	Наружная перемена	456
	на начало в	
	Плетение из ПП	

D класс**Медленный вальс***Начальное построение**Длинная сторона. Центр зала. Спиной по Л.Т.*

	Длинная сторона	
1.	Левое кортэ	123
2.	Наружный спин с меньшей степенью поворота	456
3.	Поворотный лок влево	1и23
4.	Крыло из ПП	456
5.	Поступательное шассе вправо	12и3
	Короткая сторона	
6.	Наружный спин с меньшей степенью поворота	456
7.	Левый поворот шага 1-3	123
8.	Поступательное шассе вправо	45и6
9.	Наружная перемена	123
10.	Шассе из ПП	45и6
	Длинная сторона	
11.	Правый спин поворот	123456
12.	Поворотный лок вправо	1и23
13.	Шассе из ПП	45и6
14.	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)	123
15.	Двойной левый спин	45и6
16.	Открытый тэлемарк	123
17.	Шассе из ПП	45и6
	Короткая сторона	
18.	Правый поворот шага 1-3	123
19.	Импетус в ПП	456
20.	Шассе из ПП	12и3
21.	Крыло из ПП	456
22.	Открытый тэлемарк	123
23.	Плетение из ПП	456123
	Длинная сторона	
24.	Правый спин поворот	123456
25.	Плетение в ритме вальса (с правой ноги назад)	123456
26.	Закрытая перемена с ПН (из правого поворота в левый)	123
27.	Левый поворот шага 1-3	456
	на начало в	
	Левое кортэ	

D класс**Танго***Начальное построение**Длинная сторона. Центр зала. Спиной по Л.Т.*

Длинная сторона		
1. Открытое окончание (назад с ПН, спиной по ЛТ)	1-4	QQS
2. Наружный свивл в повороте влево (в пр.звено ПП)	5-8	SQQ
3. Правый променадный поворот в рок поворот	1-8-2	SQSQQS
4. Кортэ назад (закрытое окончание)	3-6	QQS
Короткая сторона		
5. Файв стэп (в угол)	7-4	QQQQS
6. Открытый променад назад повтором шагов 3,4 Рок на ЛН, Карте назад	5-8-8-2	SQSSSSQSQSQQ
7. Основной левый поворот	3-6	QQS
8. Быстрый левый поворот	7-4	QQиQQS
9. Фоллэвэй фо стэп (в угол)	5-8	QQQQ
10. Наружный свивл в повороте влево (в пр.звено ПП)	1-4	SQQ
Длинная сторона		
11. Закрытый променад	5-2	SQQS
12. Наружный свивл влево (на повороте)	3-6	QQQQ
13. Быстрый левый поворот (закончить шагом на партнершу)	7-4	QQиQQS
14. Правый рок поворот (Рок поворот)	5-8	QQS
15. Кортэ назад (закрытое окончание)	1-4	QQS
16. Фоллэвэй фо стэп (в угол)	5-8	QQQQ
17. Наружный свивл в повороте влево (в пр.звено ПП)	1-4	SQQ
Короткая сторона		
18. Фоллэвэй променад	5-8-4	SQSQQS
19. Правый променадный поворот в рок поворот	5-8-8	QSQSQSQS
20. Фо стэп перемена	1-4	QQQQ
Длинная сторона		
21. Основной левый поворот	5-8-4	QSQQS
22. Открытый левый поворот, партнерша - сбоку шаги 1-3	5-8	QQS
На начало в		
Открытое окончание		

D класс**Медленный фокстрот***Начальное построение**Длинная сторона. Начало стороны. ДЦ*

	Длинная сторона		
1.	Перо (Перо шаг)	1-4	SQQ
2.	Баунс фоллзвэй с плетение-окончанием шага 1-6	5-2	QQQQQQ
3.	Шассе, левый пивот	3и4	QiQ
4.	Каблучный пулл-окончание	5-6	SQQ
5.	Тройной шаг, шаги 2-3	7-8	QQ
6.	Правый поворот, шаги 1-3	1-4	SQQ
7.	Открытый импетус поворот	5-8	SQQ
	Короткая сторона		
8.	Плетение из ПП	1-8	SQQQQQQ
9.	Тройной шаг	1-4	SQQ
10.	Ховер кросс продолженный	5-8-8	SQQQQQQQQQ
	Длинная сторона		
11.	Левый фоллзвэй и слип пивот	1-4	QQQQ
12.	Двойной левый спин с левым пивотом	5-8	SQQ
13.	Перо-окончание	1-4	SQQ
14.	Тройной шаг	5-8	SQQ
15.	Изогнутое перо с пивотом	1-4	QQQQ
16.	Правое фоллзвэй плетение из угла	5-4	SQQQQQQ
	Короткая сторона		
17.	Левый поворот	5-8	SQQ
18.	Тройной шаг назад	1-4	SQQ
19.	Поступательное шассе вправо с шага назад с пивотом	5-8	SQiQ
20.	Бегущее окончание	1-4	SQQ
	На начало в		
	Перо (Перо шаг)	1-4	SQQ

Е класс
Квикстеп

Начальное построение

Длинная сторона. Центр зала. Спиной по Л.Т.

	Длинная сторона		
1.	Поступательное шассе (назад спиной по Л.Т.)	1-6	SQQS
2.	Кросс шассе	7-4	SSQQ
	Короткая сторона		
3.	Правый поворот на углу зала (Правый поворот)	5-8-6	SQQSSS
4.	Лок стэп вперед (Лок вперед)	7-2	SQQS
5.	Гиппл шассе вправо (3 раза)	5-8-2	S(QQS)3p
	Длинная сторона		
6.	Лок стэп назад (Лок назад) шаги 2-4	3-6	QQS
7.	Бегущее окончание	7-2	SQQ
8.	Правый спин поворот	3-8-4	SQQSSS
9.	Поступательное шассе	5-8-2	SQQS
10.	Кросс шассе (диагонально к центру)	3-8	SSQQ
11.	Левый поворот (Левый шассе поворот)	1-8-2	SQQSQQS
12.	Кросс шассе (диагонально к стене, в угол)	3-8	SSQQ
	Короткая сторона		
13.	Правый спин поворот	1-8-2	SQQSSS
14.	Ви 6 шаги 2-7	3-8-2	QQSSQQ
15.	Лок стэп вперед (Лок вперед)	3-8	SQQS
	Длинная сторона		
16.	Правый поворот с хэзитэйшн	1-8-2	SQQSSS
17.	Кросс шассе (диагонально к центру)	3-8	SQQS
18.	Поступательное шассе вправо	1-6	SQQS
19.	Лок стэп назад (Лок назад)	7-8-4	SQQS
20.	Наружная перемена	5-8	SQQ
	на начало в		
	Поступательное шассе из ПП		

D класс**Квикстеп***Начальное построение**Длинная сторона. Центр зала. Спиной по Л.Т.*

Длинная сторона		
1. Четыре быстрых бегущих (с шага назад спиной по ЛТ)	1-8	SQQQSS
Короткая сторона		
2. Бегущий правый поворот (с каблучным и бегущим окончанием)	1-8-4	SQSSQSSQQ
3. Быстрый открытый левый поворот (ДЦ)	1-4	SSQQ
4. Поступательное шассе	5-2	SQSS
Длинная сторона		
5. Правый спин поворот	1-8-2	SQQSSS
6. Поступательное шассе	3-8	SQSS
7. Быстрый открытый левый поворот	1-6	SSQQ
8. Левый пивот	7-8	S
9. Двойной левый спин	1-6	SSS
10. Закрытый тэлемарк	7-4	SSS
11. Кросс шассе	5-2	SSQQ
Короткая сторона		
12. Правый поворот с хэзитэйшн	3-8-4	SQQSSS
13. Двойной левый спин	5-2	SSS
14. Поступательное шассе вправо	3-8	SQSS
15. Наружная перемена	1-4	SQQ
16. Четыре быстрых бегущих (из ПП)	5-4	SQQQSS
Длинная сторона		
17. Правый спин поворот	5-8-6	SQQSSS
18. Поступательное шассе	7-4	SQSS
19. Кросс шассе (ДЦ)	5-2	SSQQ
20. Быстрый открытый левый поворот (ДЦ)	3-8	SSQQ
на начало в		
Четыре быстрых бегущих		

E класс**Самба***Начальное построение**Лицом к стене*

1. Бота фога в променад и контр променад	1a23a4
2. Мэйпоул с поворотом партнерши влево (на ПН, закончить лицом по ЛТ)	5а6а7а8
3. Левый поворот	1a23a45a67a8
4. Ботафога в продвижении вперед	1a23a4
5. Мэйпоул с поворотом партнерши вправо (на ЛН, закончить ЛС)	5а6а7а8
6. Самба ход на месте (с ПН)	1a23a4
7. Вольта в продвижении влево (на ПН)	5а6а7а8
8. Самба виск вправо и влево (с поворотом П-ши на третьем)	1a23a45a67a8
9. Променадный самба ход	1a23a45a67a8
10. Теневые ботафога	1a23a4
11. Крисс кросс вольта	5а6а7а8
12. Теневые ботафога	1a23a4
13. Крисс кросс вольта (2 раза)	5а6
14. Самба ход на месте (с ЛН)	7а8
на начало в	
Бота фога в променад и контр променад	

D класс**Самба***Начальное построение**Лицом по ЛТ*

1.	Бота фога в променад	1а2
2.	Левый поворот (с поворотом П-ши)	3а45а67а8
3.	Роки назад	12и34и
4.	Коса (с ПН назад)	567и8
5.	Дропшт вольта	12
6.	Мэйпоул с поворотом партнерши вправо (на ЛН)	а3а4
7.	Самба виск вправо и влево (ПП КПП)	5а67а8
8.	Мэйпоул с поворотом партнерши влево (на ПН)	1а2а3а4
9.	Раскручивание	5а67а8
10.	Самба локи в открытой открытой ПП	1и23и45и67и8
11.	Раскручивание	1и2и3и4
12.	Открытые роки (с ЛН 4 раза)	56и78и12и34и
13.	Корта джака в ЗП. Закончить шагом на ЛН	5и6и7и8
на начало в		
	Бота фога в променад променад	

E класс**Ча-ча-ча***Начальное построение**Лицом друг к другу в КПП*

1.	Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)	(234и1)4р
2.	Поворот под рукой влево	234и1
3.	Поворот на месте в двоим	234и1
4.	Рука к руке	23
5.	Гри ча-ча-ча в ПП	4и12и34и1
6.	Поворот на месте в двоим	23
7.	Гри ча-ча-ча в КПП	4и12и34и1
8.	Поворот на месте в двоим	23
9.	Алемана	4и1234и1
10.	Закрытый хип твист	234и1
11.	Веер	234и1
12.	Хоккейная клюшка	234и1234и1
13.	Правый волчок (3 такта)	234и1234и1234и1234и1
14.	Закрытый хип твист	234и1
15.	Гри ча-ча-ча в ОПП	234и12и34и1
16.	Открытый хип твист	234и1
17.	Веер	234и1
18.	Алемана	234и1234и1
на начало в		
	Нью-Йорк	

D класс**Ча-ча-ча***Начальное построение**Лицом друг к другу в КПП*

1.	Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП;	2и3и4т1
2.	Кубинский брэйк в открытой контр ПП	2и3и4и1
3.	Рука к руке вКПП	234и1
4.	Поворот под рукой влево	23
5.	Локон	4и1
6.	Аида	234и1
7.	Поворот-переключатель вправо	234и1
8.	Кросс бэйсик (с поворотом П-ши)	4и123
9.	Роуп спиннинг	4и1234и1
10.	Гурецкое полотенце (с шага назад)	234и1234и1
11.	Веер	234и1
12.	Алемана	234и1234и1
13.	Закрытый хип твист	234и1
14.	Три ча-ча-ча в ОЛП	234и12и34и1
15.	Открытый хип твист	234и1234и1
16.	Алемана	234и1234и1
на начало в		
Нью-Йорк		

D класс**Румба***Начальное построение**Лицом друг к другу*

1.	Кукарача с ЛН	2341
2.	П-Р Кукарача с ПН, П-Ша с ПН Поступательные шаги вперед к П-Ру, спираль влево	2341
3.	Скользющие дверцы (2р)	2341234123412341
4.	Раскрытие вправо и влево (3р) спираль	234123412341
5.	Аида	2341
6.	Кубинские роки	2341
7.	Фэнсинг со спин-окончанием	2341
8.	Поворот под рукой влево	2341
9.	Алемана	2341
10.	Роуп спин (Роуп спиннинг)	23412341
11.	Закрытый хип твист	2341
12.	Непрерывный хип твист	23412341
13.	Веер	2341
14.	Локон	2341
15.	Кубинские роки	2341
16.	Поступательные шаги вперед в правой боковой позиции и в левой боковой позиции по квадрату	234123412341
17.	Хоккейная клошка с выходом в ОЛП с шага 4	2341
18.	Открытый хип твист	2341
19.	Веер	2341
20.	Алемана	23412341
на начало в		
Скользющие дверцы		

D класс**Пасодобль***Начальное построение**Начало Длинной стороны**Лицом к стене. П-Р впереди, П-Ша сзади слева в ТП. ПР держит П-Ра за спину, ЛР за запястье ЛР*

1.	Пауза	1-4
2.	П-Р п-т ВЛ на 3 ш., закончить во 2 поз. ПР держит за ЛР	5-6
	П-Ша свич ВП в кросс	
3.	П-Ша п-т перед П-М на 3 ш. ВЛ в теневую поз перед П-М СП, руки сохранить	781
	П-Р болл чеиндж на ЛН лицом по ЛТ (и1)	
4.	Вариация с ЛН шага1-2	23
5.	П-Р кросс ПН назад, Шассе влево синкопированное	45и67
	П-Ша п-т перед П-М на 3 ш. ВП с ЛН в ЗЛП	
	Приставка (7)	
6.	Шассе плащ	8и1234и5678и123
7.	Локстеп ПР к ПР П-Р вперед	4и5
8.	Поворот под рукой вправо, П-Р шаг назад ЛН (в сид.поз. в рукопожатии)	67
9.	Смена мест справа налево на 2ш (в рукопожатии и сменить в ОЛП. П-р во 2 поз. П-Ша ноги вместе, колени согнуты)	8и1
10.	Поднимаем руки	234
	Minor highlight	
11.	П-Р Вольта на месте на ПН	и1
	П-Ша выпад назад на ПН	
12.	П-Р п-т ВЛ к С без шага	2
13.	П-Р п-т на 3 ш ВЛ к С	3и4
	П-Ша 2 шага к П-Ру с ЛН в ЗЛП	
14.	2 Шага в ЗЛП наз против ЛТ	56
15.	П-Ша свивл ВП в ПП	и
16.	Локстеп в ПП вперед с ПН	7и8
17.	Пивоты П-Р назад с ПН	1234
18.	П-Р лицом к Ц выпад на ПН	
	П-Ша ронд ПН вокруг П-Ра ВП	5
19.	П-Ша 2 шага за спиной П-Ра	67
20.	П-Ша приставляет ноги наверх, П-Р в выпад берет ЛР по ПР локоть	8
21.	П-Р Вольта на месте на ЛН с п-ом к П-Ше Вл на 90	12
	П-Ша зеркально	
22.	П-Р Выпад на ПН с п-ом спиной к П-Ше ВЛ на 90	34
	П-Ша зеркально за спиной П-Ра	
23.	П-Р Вольта на месте на ЛН с п-ом к П-Ше Вл на 90	56
	П-Ша зеркально	
24.	П-Р шаг ВП в кросс ЛН впереди	78
	П-Ша слева в эту же позицию	
25.	П-т на 3 ш ВЛ лицом по ЛТ	123
26.	Локстеп с ПН вперед	4и5
27.	П-т на 3 ш ВП по ЛТ	678
28.	П-Р шаг в п-ом ВП на 90 лицом к Ц ПН	1
	П-Ша шаг по ЛТ к П-Ру в позицию рукопожатия	
29.	Пауза	2
30.	П-Р выпад с п-ом ВЛ на 90	34
	П-Ша п-т под рукой ВЛ без шагов (в сид.поз. в рукопожатии) против ЛТ	
31.	П-Р п-т ВП на 90 лицом к Ц без шагов на прямую ногу, ЛР на лопатке	56
	П-Ша п-т к П-Ру ВП обратно под рукой в позиции рукопожатия	
32.	П-Ша с ПН переходит на П сторону П-Ра с п-ом ВП бок о бок ПР П-Ра на спине П-Ши, ЛР П-Ши на плечах П-Ра	78
33.	3 шага вперед по ЛТ с ЛН. П-Р ЛР снимает с плеча ЛР П-Ши	123
34.	П-Р выпад с п-ом ВП на 90 лицом к С в рукопожатии за ЛР	4
	П-Ша шаг назад на ЛН против ЛТ	
35.	П-Р ЛН в кросс сзади	5и6

	П-Ша п-т ВЛ перед П-М, закончить спиной по ЛТ на ПН	
36.	П-Р разворот ВЛ из кросса лицом по ЛТ к П-Ше	78
37.	П-Р 2 ш к П-Ше с ЛН	12
38.	П-Р ПР берет П-Шу за ПР вверх, ЛР в сторону	3
	П-Ша приставляет ноги наверх, ЛР в сторону	
	Major highlight	
39.	Опускаем руки. П-Р спиной к Ц, П-Ша спиной по ЛТ	1
40.	П-Р пропускает П-Шу перед собой ВП и п-т на 3 ш.по ЛТ зак на ПН спиной по ЛТ	234
	П-Ша п-т мимо П-Ра ВП против ЛТ закончить лицом по ЛТ к П-Ру	
41.	П-Ша п-т к П-Ру по ЛТ	5и6
42.	П-Р шаг к П-Ше на ЛН, ПН тэп в сторону	78
	П-Ша шаг вп на ПН, ЛН тэп в сторону	
43.	Твист поворот	123
44.	Твисты	456и781и
45.	П-Р 2 Вольты на ПН с п-ом ВП на 90 в ЗЛП, П-Ша с шага назад	2и3
46.	Шаг в КПП против ЛТ в ЗЛП	4
47.	Синкопированный удар пикой, закончить тэп в контр фоллэвэй	567и8
48.	Синкопированный удар пикой, закончить шаг в контр фоллэвэй	123и4
49.	Поворот-переключатель вправо (друг от друга, закончить лицом по ЛТ)	56
50.	П-Р шаг в сторону ПН, лицом по ЛТ, держит П-Шу за локти	7и8
	П-Ша зиг-заг перед П-М с ПН спиной к П-Ру	
51.	Подъем, ноги вместе ЛР ввех, ПР в сторону, П-Ша перд П-М слева, спереди	12
52.	Вольта на ПН с п-ом ВП на 90 лицом к С, П-Р под ЛР, оказывается справа спереди	и34
53.	Вольта на ПН лицом к С, П-Р справа спереди	и5
54.	Поднять соединенные ПР в ТП, ЛР в сторону, ЛН тэп в сторону	6
55.	П-Ша п-т перед П-М ВЛ на 2 шагах под рукой в рукопожатии, закончить лицом по ЛП	78
	П-Р ЛР положить на лопатки	
56.	П-Ша 6 шагов вокруг П-Ра с ЛН без рук	123456
	П-Р вольта на ПН (и5), дать ПР в рукопожатие (6)	
57.	П-Ша п-т ВЛ под рукой в рукопожатии, закончить лицом по ЛП в ТП, руки соединены	78
58.	2 шага с ЛН вперед	12
59.	П-Ша раскручивается на 2 шагах ВП	3и
	П-Р шаг назад в рукопожатии лицом по ЛТ	
60.	П-Р скрестить поднятую ПН перед ЛН, П-Ша зеркально	4
61.	Смена мест справа налево П-Р на 3ш (в рукопожатии и сменить в ОЛП)	5и6
	П-Р скрестить поднятую ЛН перед ЛН, П-Ша ПН	и
62.	П-Р выпад к стене на ЛН в ЗЛП (8)	78
	П-Ша шаг к П-Ру на ПН, п-т ВП и выпад с П_М на ЛН в ЗЛП	
63.	П-Ша ронд ПН к П-Ру ВЛ	12
64.	П-Ша шаг к П-Ру на ПН, п-т ВП и поднять Лкол в сторону перд П-М в Теневой ЗЛП	34
	П-Р поднять ЛК в сторону (4) лицом к С	
65.	Вольта на ПН вместе в ЗЛП, П-Ша перед П-М слева	и5
66.	ЛН тэп в сторону	6
67.	Телеспин	7и8
68.	Синкопированный аппэль	и
69.	Променад, шаги 2-4	123
70.	П-Р шаг ПН перед П-Й лицом к С, ПР в сторону перед П-Й	4
71.	Тэп ПН в сторону, руки в исходную позицию	5
	Major highlight	

Е класс**Джайв***Начальное построение**Лицом друг к другу*

1.	Американский спин	1-6
2.	Смена рук за спиной (под рукой)	7-4
3.	Голчок левым плечом	5-2
4.	Променадный ход (быстрый, локстеп в конце)	3-8-4
5.	Смена мест справа налево с шага 3	5-8
6.	Носок-каблук свивлы (2р)	1-8-1-8
7.	Хлыст (2р)	1-8-1-8
8.	Фоллэвэй троуэвэй	1-6
9.	Американский спин	7-4
10.	Стоп энд гоу (2р)	5-4-5-4
11.	Смена рук за спиной	5-2
12.	Смена мест слева направо	3-8
на начало в		
	Американский спин	

Д класс**Джайв***Начальное построение**Лицом друг к другу*

1.	Рок в простой спин	1-4	
2.	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй	5-8	
3.	Простой спин	12	
4.	Кик болл чеиндж	34	
5.	Шаги цыпленка (5 тактов) 4 медленных, Троувей, 4 быстрых, Перекрученная смена мест слева направо	5-8	4SQaQQaQ4QQaQQaQ
6.	Раскручивание (2р)	1-8-8	
7.	Троувей	1-6	
8.	Кик болл чеиндж	7-8	
9.	Перекрученная смена мест слева направо	1-6	
10.	Простой спин	78	
11.	Шассе с поворотом лево к лево, право к право	1-4	
на начало в			
	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй		

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности (в школе и на улице), Беседа о танцах, поведения в зале.
Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

Тема 2. Разминка/тренаж.

Теория Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Необходимость данных упражнений.

2.1. Общеразвивающие элементы. *Практика.* Упражнения по развитию координации
Дыхательные упражнения. Верхний плечевой пояс. Брюшной пресс. Отделы позвоночника.
Мышцы ног и суставы. Упражнения на расслабления мышечного аппарата.

2.2. Упражнения на координацию.

Тема 3. Танцевальные основы.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Движение в ритме музыки. Характер музыки, темп.

Музыкальное вступление.

Музыкальная фраза.

Понятия музыкального размера, ритма, темпа, такта.

Практика. Музыкально-двигательные элементы, отработка вариантов музыкального исполнения. Выделения музыкальных акцентов в своей хореографии.

Исполнение упражнений под музыку.

Тема 4. Учебные группы.

Теория. Краткая характеристика танцев.

Практика. Изучение и исполнение основ Европейской и Латино-американской программ.

Тема 5. Европейские и латиноамериканские танцы

Теория

Краткая характеристика танца

Практика.

Изучение и исполнение танцев.

Тема 6. Соревнования

Спортивное развитие, спортивные амбиции, спортивный азарт, непрерывное стремление к улучшению результатов, а также данные мероприятиях имеют большое воспитательное значение, повышают мотивацию для дальнейшего обучения, создают условия для развития коммуникационных навыков, навыков культуры общения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу первого учебного года у ребят формируется стойкий интерес к танцевальному искусству.

Дети осваивают навыки исполнения простейших танцев и смогут:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;

Они осваивают:

- Основное приемы, позволяющие разогревать мышцы тела
- Основное танцевальные движения, позиции ног и рук

Будут знать:

- Основное Движение музыкальной грамоты (ритм, размер и характер музыки, темп);
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- приобретут опыт публичного выступления