

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «КАЛИНИНСКИЙ»

**Программа занятий группы
«Старшая конкурсная спортивная группа»
Для спортсменов от С класса мастерства,
от III спортивного разряда**

Возраст детей: от 12 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 «СТАРШАЯ 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

ритмикой танцевальным спортом. Занятия ритмикой 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 ритмикой 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 ритмикой 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 «Старшая 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 «Старшая 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 «Старшая 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 каблук 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 QQQSSQ 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 QQQSSQ 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 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
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, Таз 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 ,1и23и45и6 7и8,1и2и3и 4и5и6и7и8, 1a23a45a6, 7и8и12и3и4и, 5и6и7и8,1и2и 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 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.	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, 4р(2341),2 341,4р(234 1),3р(2341) 23412341
2.	Открытый хип твист, Веер, Алемана, Нью-Йорк(4р), Поворот под рукой влево, Поворот влево, Рука к руке (2р)	412341234 123412341, 4р(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, 4р(2341),3 р(2341), 23412341,4 р(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
Класс мастерства «С»	
30.	Поступательное шассе влево
31.	Левый фоллэвэй и слип пивот
32.	Ховер кортэ
33.	Фоллэвэй виск

34.	Правый фоллэвэй поворот
35.	Бегущий спин поворот
36.	Быстрый правый спин поворот. Бегущий спин поворот с большей степенью поворота В качестве последующей фигуры используется шаг 3 фигуры Виск назад или шаг 3 фигуры Фоллэвэй виск на счет «1», после чего исполняется Быстрое крыло на счет «2 и 3». Фигуры Быстрое крыло нет в перечне фигур танца медленный вальс, и ее использование разрешается только в указанном выше случае. В редакции [3-1] после шага 8 вместо Быстрого крыла оба партнера могут выполнить два шага в ПП.
37.	Проходящий правый поворот из ПП. Открытый правый поворот
38.	Бегущее окончание
39.	Бегущее кросс шассе
40.	Изогнутое перо
41.	Изогнутое перо из ПП
42.	Изогнутое перо в Перо назад
43.	Изогнутый тройной шаг
44.	Бегущее плетение из ПП
45.	Наружный свивл
46.	Баунс фоллэвэй с плетение- окончанием
47.	Быстрый открытый левый

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
Класс мастерства «С»	
31.	Правый твист поворот (из закрытой позиции)
32.	Чейс
33.	Левый фоллэвэй и слип пивот
34.	Закрытый тэлемарк
35.	Открытый тэлемарк. Тэлемарк в ПП
36.	Наружный спин
37.	Наружный спин с меньшей степенью поворота
38.	Проходящий правый поворот. Открытый правый поворот
39.	Левый пивот
40.	Ин — аут
41.	Крыло

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

Класс мастерства «С»	
7.	Серия шагов-перемен вперед, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН
8.	Исполняются только в конце любой стороны площадки и не более 4 тактов подряд
9.	Серия шагов-перемен назад, попеременно с ПН и с ЛН, начиная с ПН или с ЛН
10.	Исполняются только в конце любой стороны площадки и не более 4 тактов подряд

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Класс мастерства «С»	
1.	Перо (Перо шаг)
2.	Левый поворот
3.	Тройной шаг
4.	Правый поворот
5.	Каблучный пулл-окончание
6.	Закрытый импетус поворот. Импетус
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 импетус поворот. Импетус 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
Класс мастерства «C»	
28.	Виск
29.	Виск назад
30.	Плетение из ПП
31.	Крыло
32.	Крыло из ПП
33.	Смена направления
34.	Дрэг хэзитэйшн
35.	Кросс свивл
36.	Фиштэйл
37.	Шесть быстрых бегущих
38.	Ховер кортэ
39.	Типси вправо
40.	Типси влево
41.	Румба кросс
42.	Бегущее кросс шассе
43.	Открытый импетус поворот. Импетус в ПП
44.	Открытый тэлемарк. Тэлемарк в ПП
45.	Наружный спин
46.	Наружный спин с меньшей степенью поворота
47.	Проходящий правый поворот из ПП. Открытый правый поворот
48.	Левый фоллэвэй и слип пивот
49.	Поворотный лок вправо
50.	Изогнутое перо
51.	Изогнутое перо из ПП
52.	Изогнутое перо в Перо назад
53.	Правый фоллэвэй поворот
54.	Бегущий спин поворот

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.	Дропшт вольта
Класс мастерства «С»	
30.	Методы смены ног (Смены ног). Методы смены ног
31.	Вольта в продвижении в теневой позиции
32.	Вольта по кругу в теневой позиции
33.	Корта джака в теневой позиции. Корта джака с одноименных ног
34.	Контра ботафого. Ботафого с одноименных ног
35.	Вольта по кругу вправо или влево. Карусель Вольта по кругу в повороте вправо или влево
36.	Правый ролл
37.	Левый ролл
38.	Бег в променада и контр променада
39.	Дрэг
40.	Крузадо шаги в теневой позиции
41.	Крузадо локи в теневой позиции
42.	Непрерывные крузадо локи
43.	Кариока ранс

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 (Дропшт вольта);
- Rhythm Bounce (Ритм баунс);
- Cruzado Walk on RF, followed by steps 3 – 7 of Continuous Cruzados Lock starting with LF Timing: SQQQQS (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: SQQQQS (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
Класс мастерства «C»	
32.	Ритм «гуапача» Может быть использован в следующих фигурах: – Time Step (Тайм стэп); – Check from Open CPP and Open PP (New York) (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк)); – Shoulder to Shoulder (Плечо к плечу); – Fan (Веер); – Open Hip Twist (Открытый хип твист); – Cross Basic (Кросс бэйсик); – Turkish Towel (Турецкое полотенце); – Sweetheart (Возлюбленная); – Close Hip Twist (Закрытый хип твист); – Open Basic (Основное движение в открытой позиции).
33.	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Тайм стэп шассе; - Виск шассе; - Ранэвэй шассе.
34.	Закрытый хип твист со спиральным окончанием. Хип твист со спиральным окончанием
35.	Чейс
36.	Открытый хип твист со спиральным окончанием. Развитие фигуры Хип твист со спиральным окончанием

37.	Возлюбленная
38.	Следуй за мной
39.	Синкопированный открытый хип твист
40.	Непрерывный хип твист по кругу
41.	Лок-окончание с большей степенью поворота
42.	Непрерывный лок с большей степенью поворота
43.	Свивл из лока с большей степенью поворота
44.	Свивл хип твист
45.	Свивлы
46.	Шаги и виски
47.	Методы смены ног (Смены ног) В качестве методов смены ног в соответствии с [4] могут быть использованы фигуры — Open Hip Twist, Close Hip Twist, Close Hip Twist Spiral, Open Hip Twist Spiral, Follow My Leader, Syncorated Open Hip Twist, Curl.

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

3.1. 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
Класс мастерства «С»	
36.	Хабанера-ритм Хабанера-ритм может применяться на последнем такте в ряде фигур, исполнение которых заканчивается в веерной позиции: Fan Development, Close Hip Twist, Open Hip Twist, Spiral, Curl, Three Threes.
37.	Развитие фигуры веер
38.	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)
39.	Синкопированные кубинские роки
40.	Три тройки
41.	Три алеманы
42.	Непрерывный хип твист
43.	Непрерывный хип твист по кругу Хип твист по кругу
44.	Ранэвэй алемана (Бегущая алемана)
45.	Синкопированный открытый хип твист
46.	Свивлы
47.	Основное движение с большей степенью поворота

Замечания к перечню фигур танца румба:

4.1. 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.

4.2. 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 тэпе
32.	Твисты
33.	Шассе плащ
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
Класс мастерства «С»	
37.	Смена мест справа налево с двойным поворотом
38.	Шоулдэ спин
39.	Чаггин
40.	Катапульта
41.	Брэйк Лайерда. Усложненное звено
42.	Шугэ пуш

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

С класс

Медленный фокстрот

Начальное построение

Длинная сторона. Начало стороны. ДЦ

	Длинная сторона		
1.	Перо (Перо шаг)	1-4	SQQ
2.	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием шага 1-6	5-2	QQQQQQ
3.	Шассе, левый пивот	3и4	QiQ
4.	Каблучный пулл-окончание	5-6	SQQ
5.	Гройной шаг, шаги 2-3	7-8	QQ
6.	Правый поворот, шаги 1-3	1-4	SQQ
7.	Открытый импульс поворот	5-8	SQQ
	Короткая сторона		
8.	Плетение из ПП	1-8	SQQQQQQ
9.	Гройной шаг	1-4	SQQ
10.	Ховер кросс продолженный	5-8-8	SQQQQQQQQQQ
	Длинная сторона		
11.	Левый фоллэвэй и слип пивот	1-4	QQQQ
12.	Двойной левый спин с левым пивотом	5-8	SQQ
13.	Перо-окончание	1-4	SQQ
14.	Гройной шаг	5-8	SQQ
15.	Изогнутое перо с пивотом	1-4	QQQQ
16.	Правое фоллэвэй плетение из угла	5-4	SQQQQQQ
	Короткая сторона		
17.	Левый поворот	5-8	SQQ
18.	Гройной 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		

С 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	8и1234и5678и 123
7.	Локстеп ПР к ПР П-Р вперед	4и5
8.	Поворот под рукой вправо, П-Р шаг назад ЛН (в сид.поз. в рукопожати)	67
9.	Смена мест справа налево на 2ш (в рукопожати 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 рукопожати) 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 рукопожати 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	

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Медленный вальс**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Европейская программа**

Стартовый номер: _____

№ п/п по ПВС ТС*	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
36.	Quick Natural Spin Turn	Быстрый правый спин поворот, шаг 3 виска назад и быстрое крыло	3 такта	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
23.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
4.	Reverse Turn	Левый поворот	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
32.	Hover Corte	Ховер кортэ	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
10.	Back Whisk	Виск назад	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
14.	Weave	Плетение из ПП	2 такта	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
7.	Natural Spin Turn	Правый спин поворот	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
27.	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
22.	Closed Wing	Закрытое крыло	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
23.	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
12.	Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
11.	Outside Change	Наружная перемена	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
6.	Chasse from PP	Шассе из ПП	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
3.	Natural Turn	Правый поворот, шаги 1-3	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
33.	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
20.	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
16.	Closed Telemark	Закрытый тэлемарк	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.

*) – обязательные фигуры в количестве **7 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Танго**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Европейская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
1.	Walk [2]	Ход	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
3.	Progressive Link	Поступательное звено	0,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
5.	Closed Promenade	Закрытый променад	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
8.	Open Reverse Turn, Lady Outside	Открытый левый поворот, партнерша - сбоку	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
26.	Five Step	Файв стэп	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
32.	Chase	Чейс	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
5.	Closed Promenade	Закрытый променад	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
22.	Reverse Outside Method 3	Наружный свивл в повороте влево Метод 3	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
3.	Progressive Link	Поступательное звено	0,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
7.	Open Promenade	Открытый променад	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
22.	Outside Swivel to Left	Наружный свивл влево	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
14.	Back Corte	Корте назад	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.

*) – обязательные фигуры в количестве **8 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Венский вальс**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Европейская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
1.	Natural Turn	Правый поворот	8 тактов	[2] The Ballroom Technique — ISTD
3.	RF Forward Change Step — Natural to Reverse	Перемена вперед с ПН — из правого поворота в левый	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD
2.	Reverse Turn	Левый поворот	6 тактов	[2] The Ballroom Technique — ISTD
4.	LF Forward Change Step — Reverse to Natural	Перемена вперед с ЛН — из левого поворота в правый	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD
1.	Natural Turn	Правый поворот	7 тактов	[2] The Ballroom Technique — ISTD
5.	LF Backward Change Step — Natural to Reverse	Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD
2.	Reverse Turn	Левый поворот	6 тактов	[2] The Ballroom Technique — ISTD
6.	RF Backward Change Step — Reverse to Natural	Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD

*) – обязательные фигуры в количестве **6 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Медленный фокстрот**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Европейская программа**

Стартовый номер: _____

№ п/п по ПВС ТС*	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
1.	<u>Feather Step</u>	<u>Перо (Перо шаг)</u>	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
2.	<u>Reverse Turn</u>	<u>Левый поворот</u>	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
3.	<u>Three Step</u>	<u>Тройной шаг</u>	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
27.	<u>Hover Cross</u>	<u>Ховер кросс</u>	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
32.	<u>Lifting Fallaway with Weave Ending</u>	<u>Баунс фоллэвэй с плетение- окончанием</u>	2 такта	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
11.	<u>Change of Direction</u>	<u>Смена направления</u>	1,5 такта	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
20.	Natural Telemark	Правый тэлемарк	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
31.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
34.	<u>Extended Reverse Wave</u>	<u>Продолженная левая волна</u>	5 тактов	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
12.	<u>Natural Weave</u>	<u>Правое плетение</u>	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
3.	<u>Three Step</u>	<u>Тройной шаг</u>	1 такт	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
27.	<u>Hover Cross</u>	<u>Ховер кросс</u>	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.

*) – обязательные фигуры в количестве **10 фигур** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Квикстеп**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Двоеборье**

Стартовый номер: _____

№ п/п по ПВС ТС*	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
23.	Running Right Turn Running Natural Turn	Бегущий правый поворот	4 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
22.	Quick Open Reverse Turn Open Reverse Turn (Quick Open Reverse)	Быстрый открытый левый поворот Открытый левый поворот (Быстрый открытый левый)	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
24.	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	2 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
15.	Cross Chasse	Кросс шассе	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
6.	Natural Turn with Hesitation	Правый поворот с хэзитэйшн	2,5 такта	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
22.	Quick Open Reverse Turn Open Reverse Turn (Quick Open Reverse)	Быстрый открытый левый поворот Открытый левый поворот (Быстрый открытый левый)	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.
1.	Progressive Chasse	Поступательное шассе	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
40.	Tipsy to Left	Типси влево	0,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
39.	Tipsy to Right	Типси вправо	0,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
40.	Tipsy to Left	Типси влево	0,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
1.	Progressive Chasse	Поступательное шассе	1,5 такта	[2] The Ballroom Technique — ISTD, 10 издание 1994г.
15.	Cross Chasse	Кросс шассе	1 такт	[1] Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 год.

*) – обязательные фигуры в количестве **7 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Самба**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Латиноамериканская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
8.	Travelling Botafogos	Ботафого в продвижении	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
16.	Maypole	Мэйпоул	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-4] Samba, 2002 г.
21.	Backward Rocks on RF and LF	Роки назад на ПН и ЛН	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
22.	Plait	Коса	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
17.	Reverse Turn	Левый поворот	3 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
3.	Samba Whisk to Right and Left (Whisk)	Самба виск вправо и влево (Виск)	1 такт	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
38.	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег в променад и контр променад	5 тактов	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
13.	Travelling Volta to Right or Left	Вольта в продвижении вправо или влево	1 такт	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
7.	Stationary Samba Walks	Самба ход на месте	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
10.	Criss Cross Bota Fogos	Крисс кросс бота фого	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
13.	Criss Cross Voltas	Крисс кросс вольта	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-4] Samba, 2002 г.
10.	Criss Cross Bota Fogos	Крисс кросс бота фого	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-4] Samba, 2002 г.
16.	Maypole	Мэйпоул	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-4] Samba, 2002 г.

*) – обязательные фигуры в количестве **6 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Ча-ча-ча**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Латиноамериканская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
36.	Open Hip Twist Spiral	Открытый хип твист со спиральным окончанием	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
3.	Clouse Basic	Основное движение в закрытой позиции	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
3.	Clouse Basic (шаги 1-5)	Основное движение в закрытой позиции	1 такт	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
16.	Natural Top	Правый волчок	3 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
30.	Close Hip Twist	Закрытый хип твист	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
19.	Alemaná	Алемана	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
21.	Cross Basic	Кросс бэйсик	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
32.	Guapacha Timing	Ритм «гуапача» использован в следующих фигурах:	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
	- Check from Open CPP and Open PP (New York)	(Чек из открытой контр ПП и открытой ПП (Нью-Йорк));		
5.	Fan	Веер	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.
6.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6 издание. [2-2] Cha-Cha-Cha, 2003 г.

*) – обязательные фигуры в количестве **7 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Румба**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Латиноамериканская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
23.	Open Hip Twist	Открытый хип твист	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
22.	Alemana	Алемана	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
21.	Close Hip Twist	Закрытый хип твист	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
18.	Natural Top	Правый волчок	3 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
30.	Spiral	Спираль	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
31.	Curl	Локон	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD
11.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD

*) – обязательные фигуры в количестве **7 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Пасодобль**

Возрастная группа: _____
Дисциплина: **Латиноамериканская программа**
Стартовый номер: _____

№ п/п по ПВС ТС*	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
28.	<u>Syncoated Separation</u>	Синкопированное разъединение	8 тактов	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
5.	Chasse to Right	Шассе вправо	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
40.	<u>Coup de Pique Couplet</u>	Двойной удар пикой	6 тактов	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
29.	Fallaway Reverse	Левый фоллэвэй	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
15.	<u>Fallaway Whisk (Ecart)</u>	Фоллэвэй виск (Экар)	2 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
30.	<u>Spanish Line</u>	Испанская линия	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
34.	<u>Travelling Spins from PP</u>	Вращения в продвижении из ПП	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
22.	<u>Twist Turn</u>	Твист поворот	4 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
32.	<u>Twists</u>	Твисты	6 тактов	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.

*) – обязательные фигуры в количестве **7 фигур** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ
с описанием вариации программы «BASIC»
по танцу **Джайв**

Возрастная группа: _____

Дисциплина: **Латиноамериканская программа**

Стартовый номер: _____

	Английское название	Русское название	Музыкальная длительность	Источник
4.	<u>Change of Place Right to Left</u>	Смена мест справа налево	1,5 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
5.	<u>Change of Place Left to Right</u>	Смена мест слева направо	1,5 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
9.	<u>Fallaway Throwaway</u>	Фоллэвэй троуэвэй	1,5 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
1.	Simple Spin	Простой спин	0,5 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
31.	<u>Chicken Walks</u>	Шаги цыпленка	5 тактов	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
1.	Link	Звено (шаги 1-5)	1 такт	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
15.	<u>Double Whip Throwaway</u>	Двойной хлыст троуэвэй	1,5 такта	[1] The Laird Technique of Latin Dancing - Walter Laird, издание 7, 2014 г.
10.	<u>American Spin</u>	Американский спин	1,5 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
32.	<u>Rolling off the Arm</u>	Раскручивание	2 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
39.	<u>Chugging</u>	Чатгин	3,5 такта	[3] WDSF Latin Technique Books — WDSF, 2018 год: [3-5] Jive.
42.	<u>Sugar Push</u>	Шугэ пуш	1,5 такта	[3] WDSF Latin Technique Books — WDSF, 2018 год: [3-5] Jive.
10.	American Spin	Американский спин	1,5 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.
10.	American Spin	Американский спин	1,5 такта	[2] Книги Latin American — издание ISTD, 6-е издание, [2-5] Jive, 2002 г.

*) – обязательные фигуры в количестве **9 штук** выделены жирным шрифтом и подчеркиванием. Здесь проставляется номер фигуры по Перечню основных фигур Правил вида спорта «танцевальный спорт».

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 освоят навыки исполнения простейших танцев и смогут:

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

Они освоят:

- Основные приемы, позволяющие разогревать мышцы тела
- Основные 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