



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**REGOLAMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA F.D.F**

# SETTORE

# DANZE STANDARD

**Versione 1.1 in vigore dal 01/11/2017**

***COMMISSIONE TECNICA F.D.F.***

# DANZE STANDARD

## Danze di Coppia

La coppia	è formata da un uomo ed una donna
Le danze sono:	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep
Raggruppamenti per età:	<b>4/7</b>   <b>8/9</b>   <b>10/11</b>   <b>12/13</b>   <b>14/15</b>   <b>16/18</b>   <b>19/34</b>   <b>35/44</b>   <b>45/54</b>   <b>55/60</b>   <b>61/64</b>   <b>65/69</b>   <b>70/74</b>   <b>75/ol</b>
Accorpamenti consentiti	<b>In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di Gara accorpare più categorie</b>

Categorie	4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75/ol
Classi	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B	D.1B
	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B	C.2B
	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B	C.3B
	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B	B.4B
	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B	B.5B
	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B	BS.5B
				N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B	N.5B
					NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B	NS.5B

D.1B - DIVULGATIVO	Valzer Lento
D.1B - DIVULGATIVO	Tango
D.1B - DIVULGATIVO	Valzer Viennese
C.2B - COGNITIVO	Valzer Lento – Tango
C.3B - COGNITIVO	Valzer Lento – Tango – Quickstep
B.4B - BASILARE	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Quickstep
B.5B - BASILARE	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep
BS.5B - BASILARE SPECIAL	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep
N.5B - NAZIONALE	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep
NS.5B - NAZIONALE SPECIAL	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep

Caratteristiche brani musicali	Le musiche di gara, devono avere le seguenti velocità metronomiche espresse in battute per minuto:				
	Valzer Lento	Tango	Valzer Viennese	Slow Foxtrot	Quickstep
	28-30	31-33	58-60	28-30	50-52

### Durata dei brani musicali

D.1B - DIVULGATIVO 1 BALLO	min.	1.00	max.	1.20
D.1B - DIVULGATIVO 1 BALLO	min.	1.00	max.	1.20
D.1B - DIVULGATIVO 1 BALLO	min.	1.00	max.	1.20
C.2B - COGNITIVO 2 BALLI	min.	1.10	max.	1.30
C.3B - COGNITIVO 3 BALLI	min.	1.30	max.	2.00
B.4B - BASILARE 4 BALLI	min.	1.30	max.	2.00
B.5B - BASILARE 5 BALLI	min.	1.30	max.	2.00
B.S5B - BASILARE SPECIAL 5 BALLI	min.	1.31	max.	2.01
N.5B - NAZIONALE 5 BALLI	min.	1.30	max.	2.00
NS.5B - NAZIONALE SPECIAL 5 BALLI	min.	1.30	max.	2.00

Abilitazione Tecnica

AICS-FDF

Sistemi di Giudizio

VOTAZIONE

SELEZIONE: Croci (preferenza) FINALE: Skating

## **ABBIGLIAMENTO**

L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza.

Sono esclusi gli abiti definiti per le classi dell'agonismo.

È necessario indossare scarpe idonee alla disciplina.

## **CAVALIERE Danze STANDARD**

### **ABBIGLIAMENTO**

**Camicia** - Camicia bianca a maniche lunghe: si consiglia come tessuto cotone o polycotone. Il polsino deve essere di colore bianco. Sono vietati tessuti lucidi o prestampati. La camicia deve essere indossata dentro ai pantaloni. E' vietato il colletto alto da cerimonia e le maniche arrotolate.

**Pantalone** - Pantalone esclusivamente nero con vita normale con o senza pinces di taglio classico (no a zampa d'elefante). Sono vietati materiali lucidi e sintetici (si consiglia il fresco lana o misto lana).

**Cintura nera opzionale:** la fibbia metallica è permessa ma deve essere di fattura classica, di colore nero o acciaio, di dimensioni normali senza marchi.

**Cravatta nera** - L'uso del gilet nero, di materiale uguale o simile al pantalone, è facoltativo.

**Materiali** – Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate.

### **DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI**

Non concessi.

### **SCARPE E CALZINI**

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato.

Devono essere utilizzati calzini neri.

### **ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI**

E' preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata.

E' vietato il trucco (es. fondotinta). Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc...)

## **CAVALIERE Danze STANDARD**

### **ABBIGLIAMENTO**

**Frac nero:** pantalone nero e giacca del frac nera, panciotto bianco, camicia bianca e papillon bianco.

**Abito Completo:** giacca e pantalone neri, camicia bianca con cravatta nera o papillon bianco.

### **DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI**

Non ammessi.

### **SCARPE E CALZE**

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in

cuoio scamosciato o cuoio verniciato.

Devono essere utilizzati calzini neri.

### **ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI**

E' preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata. E' concesso il trucco e l'utilizzo dei gioielli.

Categorie: TUTTE

Classi: D.1B

Categorie: TUTTE

Classi:

B.4B, C.2B, C.3B

Categorie:

4/7 08/09 e 10/11

Classi:

B.5B, BS.5B

Categorie:

12/13

Classi:

B.5B, BS.5B, N.5B

Categorie:

14/15

Classi:

B.5B, BS.5B

Categorie:

14/15

Classi:

N.5B NS.5B

categorie:

16/18 19/34 35/44

45/54 55/60 61/64

65/69 70/74 75/ol

classe: B.5B, BS.5B,

N.5B, NS.5B, PDS

## **DAMA Danze STANDARD**

### **ABBIGLIAMENTO**

Gonna nera abbinata a camicetta o body bianco, oppure abito semplice ad un solo colore con culottes dello stesso colore, oppure body con gonna dello stesso colore.

- Non sono concesse fasce applicate sulla vita o sui fianchi o arricciature ovunque.

- Colletti liberi,

- Maniche libere ,

- Gonne libere con i seguenti accorgimenti:

- Liscia o a pieghe, da un minimo di 1 ad un massimo di 3 mezza ruote. E' concessa una semplice sottogonna, non ampia.

- Non sono concessi: balze sulla gonna o sottogonna, cerchi rigidi o semi-rigidi, oppure filo di nylon utilizzati nell'orlo della gonna.

- La lunghezza non deve essere più di 5 cm sopra al ginocchio e più di 5 cm sotto.

**Colori e materiali** - Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati e color carne. Possono essere usati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore.

### **DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI**

Sono vietate tutte le decorazioni (es. lustrini, piume, fiori, nodi, frange, lacci, ecc.)

Non possono essere utilizzate file con più di 3 bottoni.

### **SCARPE E CALZINI**

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità.

Sonopermessi tutti i colori di scarpe. Le scarpe possono essere indossate con calze corte bianche o di qualsiasi colore. Sono ammesse, oltre alle calze corte, anche i collant purché di color carne e non a rete o con qualsiasi ricamo o fantasia.

Per la categorie 4/7, 08/09, 10/11,: scarpe con tacco rigido non più alto di 3,5 cm.

Per la categoria 12/13: scarpe con tacco stretto o cubano non più alto di 5 cm.

### **ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI**

Per le categorie 4/7, 08/09, 10/11, 12/13 e 14/15: sono concesse le acconciature alte. È concesso un fiore senza strass, dello stesso colore dell'abito.

Sono vietati i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini.

È vietato il trucco (fondotinta, rossetto, mascara, ciglia artificiali, unghie finte, brillantini, abbronzatura artificiale, unghie colorate, ecc.).

Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).

Per le categorie 16/18, 19/34, 35/44, 45/54, 55/60, 61/64, 65/69, 70/74, 75/ol : sono concesse le acconciature alte, i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini. L'atleta femmina può essere truccata in maniera sobria.

Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).

## **DAMA Danze STANDARD**

### **ABBIGLIAMENTO**

Abito due pezzi non concesso.

L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza.

### **DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI**

Non ci sono restrizioni.

Per la categoria 12/13 classe A: sono vietati gli strass ed ogni altro accessorio sull'abito.

### **SCARPE E CALZE**

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità.

Sono ammessi anche i collant di color carne. Non sono ammesse calze a rete né calze con ricami o fantasia.

Per la categoria 12/13: senza strass o decorazioni luminose.

### **ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI**

Non vi sono restrizioni in riferimento ad acconciatura e trucco. Sono concessi i gioielli.

Per la categoria 12/13 classe A: è vietato il trucco ed i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini). Concesso il brillantino o punto luce.

Categorie: TUTTE

Classi:

B.4B, C.2B, C.3B

Categorie:

4/7 08/09 e 10/11

Classi:

B.5B, BS.5B

Categorie:

12/13

Classi:

B.5B, BS.5B,

Categorie:

14/15

Classi:

B.5B, BS.5B

Categorie:

12/13

Classi:

N.5B

Categorie:

14/15

Classi:

N.5B NS.5B

categorie:

16/18 19/34 35/44

45/54 55/60 61/64

65/69 70/74 75/ol

classe: B.5B, BS.5B,

N.5B, NS.5B, PDS

# PRODANCE DANZE STANDARD

## Danze di Coppia

La coppia	è formata da un uomo ed una donna						
Le danze sono:	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep						
Raggruppamenti per età:	<b>18/oltre</b>	<b>35/44</b>	<b>45/54</b>	<b>55/60</b>	<b>61/64</b>	<b>65/oltre</b>	
Accorpamenti consentiti	<b>CLASSE UNICA</b>						
	<b>In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di Gara accorpare più categorie</b>						
Categorie	<b>18/oltre</b>	<b>35/44</b>	<b>45/54</b>	<b>55/60</b>	<b>61/64</b>	<b>65/oltre</b>	
Classi	PDS	PDS	PDS	PDS	PDS	PDS	
PDS - PRODANCE	Valzer Lento – Tango – Valzer Viennese – Slow Foxtrot – Quickstep						
Caratteristiche brani musicali	Le musiche di gara, devono avere le seguenti velocità metronomiche espresse in battute per minuto:						
	Valzer Lento	Tango	Valzer Viennese	Slow Foxtrot	Quickstep		
	28-30	31-33	58-60	28-30	50-52		

Durata dei brani musicali

PDS - PRODANCE STANDARD

min.	1.30	max.	2.00
------	------	------	------

Abilitazione Tecnica

CSEN Danze Standard

Sistemi di Giudizio

VOTAZIONE SELEZIONE: Croci (preferenza) FINALE: Skating

# VALZER LENTO

## REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO

Le Fig.ni andrebbero eseguite per intero, non si dovrebbero spezzare.

**Per quanto concerne:** Timing, PMCC, MCC, Passi, Direzione e Allineamento, Ammontare di Giro, Note, Precede e Segue, sarebbe corretto attenersi scrupolosamente a quanto scritto nel libro di testo.

**Rotazione della Testa:** sarebbe consentita esclusivamente quella attorno all'asse verticale, nelle due Posizioni: **Chiusa o Aperta.**

**Consentito nel Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox e Quick Step:** nella fase di preparazione, trasferire il **peso del corpo** da un Piede all'altro a discrezione della Coppia.

**Consentito nel Valzer Inglese, Slow Fox, Quick Step:** Passo di preparazione in Avanti di PSx

## VALZER LENTO

### FIGURAZIONI CONSENTITE

N°	Classe D
1	RF Closed Change (Natural to Reverse)
2	LF Closed Change (Reverse to Natural)
3	Natural Turn
4	Reverse Turn
5	4-6 Reverse Turn
6	Natural Spin Turn
Classe C	
1-6	Figurazioni Consentite per la Classe D
7	Whisk Il Cavaliere può ruotare fino a 1/4 a Sx
8	Chasse from Promenade Position
9	1-3 of Natural Turn
10	Hesitation Change E' consentito quando termina Fronte DC, eseguire l'amalgamazione: passi 1-3 di Reverse Turn, Weave in Waltz Time.
11	4-6 Hesitation Change
12	Outside Change
13	Outside Change ended in PP
14	Back Whisk
15	1-3 Reverse Turn
16	Weave in Waltz Time
17	Weave in Waltz Time ended in PP
18	Backward Lock Step Allineamenti consentiti: Dorso DC, DP.
19	Forward Lock Step Vedi Nota 1
20	4-6 of Natural Turn
21	Progressive Chasse to Right Oltre ai segue previsti dalla fig.ne, può seguire Outside Spin dalla classe B2 (Vedi Nota 3)
Classe B3	
1-21	Figurazioni Consentite per la Classe C
22	Impetus Turn
23	Reverse Cortè
24	Double Reverse Spin Timing consentiti: 12&3, oppure 123&
25	Weave From PP preceded by Open Impetus Turn
26	Weave From PP preceded by Whisk

27	Weave from PP
28	Weave from PP ended in PP
29	1-3 of Weave Vale per tutti i tipi di Weave.
30	Telemark
31	Open Impetus Turn
32	Cross Hesitation preceded by Open Impetus Turn
33	Cross Hesitation Passi 4-6 Cross Hesitation preceded by Open Impetus Turn
34	Wing preceded by Open Impetus Turn
35	Closed Wing
36	Drag Hesitation Oltre ai segue previsti dalla fig.ne, può seguire Outside Spin dalla classe B2 (Vedi Nota 3)
<b>Classe B2</b>	
1-36	Figurazioni Consentite per la Classe B3
37	Quick Open Reverse Vedi Nota 2
38	Reverse Pivot L'amalgamazione Natural Spin Turn + Reverse Pivot; Timing consentiti: 123 1&23; 123 12&3; 123 123 &
39	Open Telemark followed by Cross Hesitation
40	Open Telemark followed by Wing
41	Open Telemark
42	Wing Precede: qualsiasi Fig.ne da PP.
43	Outside Spin Vedi Nota 3
44	Underturned Outside Spin
45	Turning Lock to the Left
46	Turning Lock to the Left ended PP Segue: a) Se terminato Puntando DC o L.d.B: Weave da PP; Chasse da PP; Wing; Cross Hesitation. b) Se terminato Puntando DP della nuova L.d.B: Qualsiasi fig.ne da PP Fronte DP.
<b>Classe B1</b>	
1-46	Figurazioni Consentite per la Classe B2
47	Left Whisk Sono consentite tutte le Amalgamazioni riportate nel "Segue"
48	Contra Check Timing consentiti: 123 oppure 123 123
49	Contra Check terminato in Posizione Chiusa Vedi Nota 4
50	Turning Lock to the Right
51	Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa Segue: Closed Wing; Passo di Piede Dx, EP timing "1", Quick Open Reverse timing "2&3".
52	Fallaway Reverse and Slip Pivot
53	Hover Cortè Timing consentiti: 123, oppure 123 123
54	Quick Natural Spin Turn
55	Fallaway Whisk
56	Quick Wing Segue: PSx avanti in PMCC e EP sul fianco Sx in una qualsiasi fig.ne con rotazione a Sx (Cav).
57	Running Natural SpinTurn
58	Running Cross Chasse Vedi Nota 5
59	Running Cross Chasse ended in PP Vedi Nota 6
60	Quick Natural Weave from PP (Running Weave) Vedi Nota 7
61	Passing Natural Turn La Fig.ne, può essere danzata da Posizione Chiusa (1° passo EP), Precede: qualsiasi fig.ne terminata in Posizione Chiusa Fronte DP.
62	Fallaway Natural Turn
64	Curved Three Step Vedi Nota 8
65	Oversway Vedi Nota 9

Note e Amalgamazioni Consentite	
<b>Nota 1</b>	<p><b><u>Forwad Lock Step Timing: (12&amp;3)</u></b>            Precede: Outside Change; Telemark; Chasse da PP; Weave in Waltz Time; Running Cross Chasse; Contra Check (terminato in Posizione Chiusa).            Segue: Passi 1-3 Natural Turn; Running Cross Chasse; Running Cross Chasse terminato in PP; Passing Natural Turn; PDx avanti in PMCC e in EP in una qualsiasi fig.ne con rotazione a Dx.</p>
<b>Nota 2</b>	<p><b><u>Quick Open Reverse Timing: (123) Consentito in Classe B2 - B1</u></b>            Precede: 4-6 di Reverse Turn; Double Reverse Spin; Reverse Pivot; Fallaway Reverse and Slip Pivot; Wing; Closed Wing.            Segue: 4-6 Reverse Turn terminati in DP; Reverse Cortè; Reverse Pivot; Hover Cortè; Left Whisk.  <b><u>Timing: (2&amp;3) Consentito in Classe B1</u></b>            Precede: a) Chasse From PP, eseguito Fronte DC (12&amp;3) seguito da Passo di Piede Dx, EP timing 1.            b) Turning Lock to Right, terminato in Posizione Chiusa (1&amp;23) seguito da Passo di Piede Dx, EP timing 1.            Segue: 4-6 Reverse Turn; Reverse Cortè; Reverse Pivot; Hover Cortè.            Amalgamazioni: Chasse From PP terminato DC (12&amp;3) o Turning Lock to Right ( terminato in Posizione Chiusa) - Passo di Piede Dx, in EP timing (1) - Quick Open Reverse (2&amp;3).</p>
<b>Nota 3</b>	<p><b><u>Outside Spin Timing: (123) Consentito in Classe B2 - B1</u></b>            Segue: a) Se eseguito in Angolo, terminare Fronte DP della nuova L.d.B, continuare con qualsiasi fig.ne a Dx.            b) Se eseguito Lungo L.d.B, terminare Fronte L.d.B o DP, continuare con qualsiasi fig.ne a Dx.</p>
<b>Nota 4</b>	<p><b><u>Contra Check terminato in Posizione Chiusa Timing: (123) oppure (123 123)</u></b>            Segue: Passing Natural Turn; Forward Lock Step; Running Cross Chasse; Running Cross Chasse terminato in PP; Passi 1-3 Natural Turn; PDx avanti in PMCC e in EP in una qualsiasi fig.ne con rotazione a Dx.</p>
<b>Nota 5</b>	<p><b><u>Running Cross Chasse Timing: (1&amp;23)</u></b>            Precede: Outside Change; Weave in Waltz Time; Chasse from PP; Telemark; Turning Lock to Left; Fallaway Natural Turn; Contra Check (terminato in Posizione Chiusa).            Segue: qualsiasi Fig.ne con rotazione a Dx.</p>
<b>Nota 6</b>	<p><b><u>Running Cross Chasse terminato in PP Timing: (1&amp;23)</u></b>            Precede: Outside Change; Weave in Waltz Time; Chasse from PP; Telemark; Turning Lock to Left;            Fallaway Natural Turn; Contra Check (terminato in Posizione Chiusa).            Segue: Passing Natural Turn, Chasse from PP, Wing, Left Whisk, Cross Hesitation.</p>
<b>Nota 7</b>	<p><b><u>Quick Natural Weave from PP (Running Weave) Timing consentiti: (12&amp;3 123); (1&amp;23 123)</u></b>            Precede: qualsiasi Fig.ne terminata in PP, Fronte DC.            Segue: qualsiasi Fig.ne che ruota a Sx.  <b>Nota tecnica:</b> al Passo 7 il Cavaliere incrocia il PDx dietro al PSx; la Dama incrocia il PSx davanti al PDx.</p>



<p><b>Nota</b> <b>8</b></p>	<p><b><u>Curved Three Step Timing: (123)</u></b>  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termini fronte LDB con il PSx libero.  <b>Segue:</b> 4-6 Reverse Turn; Reverse Cortè; Reverse Pivot; Hover Cortè.</p>
<p><b>Nota</b> <b>9</b></p>	<p><b><u>Oversway Timing: (123 123 123) terminare in PP</u></b>  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termini fronte LDB o DC con il PSx libero.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne da PP il cui 1° passo inizi lungo la LdB Fronte DP.  Un'alternativa ai passi 5-7:  <b>Cavaliere:</b> trasferire il peso del corpo sul PDx (salire, S.E.P Timing: 1 "PT"), salire sul PDx (Timing: 2 "P"), PSx avanti in PP (Timing: 3 "PT").  <b>Dama:</b> trasferire il peso del corpo sul PSx (salire, S.E.P Timing: 1 "PT"), salire sul PSx (Timing: 2 "P"), PDx avanti in PP (Timing: 3 "PT").</p>

# TANGO

## REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO

Le Fig.ni vanno eseguite per intero, non si possono SPEZZARE.

**Per quanto concerne:** Timing, PMCC, MCC, Passi, Direzione e Allineamento, Ammontare di Giro, Note, Prei attenersi scrupolosamente a quanto scritto nel libro di testo.

**Rotazione della Testa:** è consentita esclusivamente quella attorno all'asse verticale, nelle due Posizioni: **Chiusa o Aperta**

**Consentito nel Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox e Quick Step:**

nella fase di preparazione, trasferire il **peso del corpo** da un Piede all'altro a discrezione della Coppia.

**Consentito alle Classi B2-B1:**

Qualsiasi Fig.ne terminata in **Posizione Chiusa** può terminare in **Posizione Aperta**

**Consentito alle Classi B2-B1:**

Qualsiasi Fig.ne terminata in **Posizione Chiusa** o in **Posizione Aperta**, EP, può terminare in PP.

## TANGO

### FIGURAZIONI CONSENTITE

N°	Classe D
1	Left Foot Walk
2	Right Foot Walk
3	Progressive Side Step
4	Back Corté <span style="float: right;">Esclusivamente da tabella. (Per le classi C-B3-B2-B1 Vedi Nota 1)</span>
5	Progressive Side Step Reverse Turn
6	Rock on Left Foot
7	Basic Reverse Turn Timing: QQS QQS (Valido per le classi D-C-B3-B2)
8	Rock on Right Foot
9	Natural Rock Turn
Classe C	
1-9	Figurazioni Consentite per la Classe D
10	Progressive Link
11	Closed Promenade
12	Closed Finish terminato Dorso DC.
13	Closed Finish
14	Open Reverse Turn Lady Outside Open Finish
15	Open Reverse Turn Lady Outside Closed Finish
16	Open Reverse Turn Lady-in-Line Closed Finish
17	Four Step Vedi Nota 2
18	Brush Tap
19	1-4 Progressive Side Step Reverse Turn
20	1-7 Progressive Side Step Reverse Turn
21	1-3 Open Reverse Turn Lady-in-Line
22	Natural Promenade Turn
Classe B3	
1-22	Figurazioni Consentite per la Classe C
23	1-3 Natural Promenade Turn
24	2-7 Natural Rock Turn
25	Natural Promenade Turn to Rock Turn
26	Promenade Link

27	Open Promenade
28	Natural Twist Turn Esclusivamente da tabella. (escluso per le Classi B2, B1)
29	Close Finish terminato in PP Timing consentiti: &; S.
30	Right Foot Walk to PP
31	Open Finish terminato in PP Timing consentiti: &; S.
32	Promenade Link terminata PP
33	Brush Tap terminato PP
34	Four Step Change Timing consentiti: QQQQ; QQ&S;
<b>Classe B2</b>	
1-34	Figurazioni Consentite per la Classe B3
35	Check Back on Right Foot in PMCC
36	Back Open Promenade
37	Outside Swivel followed by Steps 2 and 3 of Promenade
38	Passo 1 Outside Swivel Segue: qualsiasi fig.ne da PP dal passo 2 consentite per la classe B2
39	2-4 Closed Promenade
40	2-4 Open Promenade;
41	2-4 Natural Promenade Turn;
42	2-4 Natural Promenade Turn to Rock Turn Vedi Nota 3
43	Outside Swivel (Turnig Left) followed by Steps 2 and 3 of
44	Outside Swivel (after 1 and 2 of Reverse Turn)
45	Fallaway Promenade
46	Mini Five Step Vedi Nota 4
47	Five Step Vedi Nota 5
<b>Classe B1</b>	
1-47	Figurazioni Consentite per la Classe B2
48	Basic Reverse Turn Timing: QQ&QQS (Consentito solo alla classe B1)
49	Fallaway Four Step (at a Corner)
50	Oversway
51	Drop or Tilt Oversway
52	Chasse to Right
53	Chase
54	1-5 Chase (Vedi "Segue consentiti" nelle note)
55	2-6 Chase "Vedi Nota 3"
56	2-5 Chase "Vedi Nota 3"
57	Fallaway Reverse and Slip Pivot
58	Contra Check
59	Passing Natural Turn Può essere preceduta da un Passo di Piede Sx in PP (Cav.) Timing (S). Precede: qualsiasi
60	Open Telemark
61	Whisk
62	Back Whisk
63	Outside Spin
64	Foxtrot Twist Turn terminato in PP Vedi Nota 6
65	1-2 Open Reverse Turn Lady Outside Vedi Nota 7
66	Reverse Pivot "Vedi nota 1"
67	1-4 Natural Rock Turn
68	1-3 Open Reverse turn
69	3-4 Back Open Promenade Vedi Nota 8
70	2-6 Natural Twist Turn "Vedi Nota 3"

71	2-6 Fallaway Promenade "Vedi Nota 3"
72	2-4 Back Open Promenade "Vedi Nota 3"
<b>Note e Amalgamazioni Consentite</b>	
<b>Nota 1</b>	Back Corté: <b>Consentito per la Classe C-B3-B2-B1:</b> 1° passo a lato con torsione del corpo di 1/8 a Dx. <b>Consentito per la Classe B1 l'amalgamazione:</b> 1° Passo di Back Cortè (timing s), Reverse Pivot.
<b>Nota 2</b>	<b>Four Step</b> <b>Oltre agli allineamenti previsti dal testo:</b> a) Se usati per ruotare di 1/4 lungo L.d.B, è consentito terminare Puntando DC. b) Se usati in un angolo è consentito iniziare Fronte DP, e terminare Puntando DC della nuova LdB, (1/2 a Sx tra i passi 1-3).
<b>Nota 3</b>	<b>Tutte le Fig.ni che iniziano dal Passo 2:</b> <b>Precede:</b> Outside Swivel, Whisk, Back Whisk, Open Telemark.
<b>Nota 4</b>	<b>Mini Five Step</b> Oltre agli allineamenti previsti dal testo, se usati per ruotare di 1/4 lungo L.d.B, è consentito terminare Puntando DC. <b>Timing consentiti: QQQS; QQS&amp;S; S&amp;QQS.</b> <b>Precede:</b> qualsiasi Fine Chiuso o qualsiasi Fine Aperto terminati in DP. <b>Segue Puntando DC:</b> qualsiasi Fig.ne da PP.
<b>Nota 5</b>	<b>Five Step</b> In un angolo: oltre agli allineamenti previsti dal testo è consentito iniziare DP, e terminare Puntando DC della nuova LdB, (1/2 a Sx tra i passi 1-3). <b>Precede:</b> qualsiasi Fine Chiuso o qualsiasi Fine Aperto terminati in DP. <b>Segue Puntando DC:</b> qualsiasi Fig.ne da PP.
<b>Nota 6</b>	<b>Foxtrot Twist Turn terminato in PP:</b> può terminare solo in PP. <b>Timing: (SQ&amp;QS)</b> oppure <b>(SQ&amp;QQQ)</b> , in angolo può terminare Puntando DC o Puntando DP della nuova L.d.B. <b>Precede:</b> Outside Spin. <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne da PP.
<b>Nota 7</b>	<b>Passi 1-2 Open Reverse Turn Lady Outside</b> <b>Segue:</b> Outside Spin o (in angolo) Back Whisk.
<b>Nota 8</b>	<b>3-4 Back Open Promenade:</b> i passi 3 e 4 possono essere ripetuti (1 sola Volta). <b>Timing: (SS)</b> oppure <b>(&amp;S)</b> <b>Segue:</b> Proseguire con le Fig.ni previste per le rispettive classi.
<b>Nota 9</b>	<b>Amalgamazione consentita:</b> Rock on Left Foot (QQS); Check Back on Right Foot in PMCC (S); Four Step terminato Fronte DP oppure Progressive Side Step terminato DP.

## SLOW FOX

### REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO

Le Fig.ni andrebbero eseguite per intero, non si dovrebbero spezzare.

**Per quanto concerne:** Timing, PMCC, MCC, Passi, Direzione e Allineamento, Ammontare di Giro, Note, Precede e Segue, sarebbe corretto attenersi scrupolosamente a quanto scritto nel libro di testo.

**Rotazione della Testa:** sarebbe consentita esclusivamente quella attorno all'asse verticale, nelle due Posizioni: **Chiusa o Aperta.**

**Consentito nel Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox e Quick Step:** nella fase di preparazione, trasferire il **peso del corpo** da un Piede all'altro a discrezione della Coppia.

**Consentito nel Valzer Inglese, Slow Fox, Quick Step:** Passo di preparazione in Avanti di PSx

## SLOW FOX

### FIGURAZIONI CONSENTITE

N°	Classe D
1	Feather Step
2	Reverse Turn
3	Three Step
4	Natural Turn Timing consentiti: (SQQ SSS) oppure (SQQ SSSS)
Classe B2	
1-4	Figurazioni Consentite per la Classe D
5	Natural Turn da PP
6	1-3 of Natural Turn
7	1-4 of Reverse Turn (in un angolo)
8	Impetus Turn
9	Feather Finish
10	Reverse Wave
11	1-4 Reverse Wave
12	1-6 Reverse Wave
13	Weave
14	Change of Direction Timing consentiti: (SSS), (SSSS), (SSSQ)
15	Open Telemark and Feather Ending
16	Telemark
17	Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel and Feather Ending
18	Open Telemark
19	Outside Swivel Vedi Nota 1
20	Feather Ending
21	Weave from PP (preceded by Open Impetus)
22	Open Telemark followed by Weave from PP
23	Top Spin
24	Open Impetus
25	Hover Feather
26	Natural Telemark
27	Hover Telemark
28	Hover Telemark terminato in PP
29	Natural Weave
30	Natural Weave da PP
31	Reverse Pivot
32	Hover Cross

33	Whisk
34	Back Whisk
35	Double Reverse Spin
36	Backward Lock Vedi Nota 2
37	Outside Change terminato in PP Vedi Nota 3
38	Outside Spin Se eseguito in un angolo o Lungo L.d.B, è consentito terminare Fronte DC; seguire con Feather Step.
<b>Classe B1</b>	
1-38	Figurazioni Consentite per la Classe B2
39	Quick Natural Weave from PP (Running Weave) Può terminare Fronte DC
40	Natural Twist Turn
41	Natural Twist Turn terminato Dorso DC
42	2-7 Natural Weave
43	Quick Open Reverse
44	Curved Feather
45	Curved Feather from PP
46	Back Feather
47	Passi 2-3 Back Feather
48	Impetus Turn Overturned terminato Dorso DC
49	Natural Hover Telemark
50	Fallaway Reverse and Slip Pivot
51	Natural Zig-Zag from PP
52	The Extended Reverse Wave Vedi Nota 4
53	1-9 of Extended Reverse Wave Vedi Nota 4
54	1-12 of Extended Reverse Wave Vedi Nota 4
55	Bounce Fallaway with Weave Ending
57	The Curved Three Step
58	Progressive Chasse to Right Vedi Nota 5
59	Fallaway Whisk Vedi Nota 6
60	Oversway Vedi Nota 7
61	Natural Twist Turn da PP
62	Natural Telemark da PP
63	Passing Natural Turn Vedi Nota 8
<b>Note e Amalgamazioni Consentite</b>	
<b>Nota 1</b>	<p><b>Outside Swivel:</b> è il Passo 7 dell'amalgamazione Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel, Feather Ending.</p> <p><b>Timing:</b> (S) oppure (SS)</p> <p><b>Precede:</b> Feather Step, Feather Finish, Feather Ending, Reverse Turn, Passing Natural Turn.</p> <p><b>Segue: a)</b> Se terminato DC: Feather Ending; Weave da PP.</p> <p><b>Segue: b)</b> Se terminato DP: Feather Ending, qualsiasi Fig.ne che giri a Dx.</p>
<b>Nota 2</b>	<p><b>Backward Lock Timing: (SQ&amp;Q)</b></p> <p><b>Precede:</b> Passing Natural Turn; Progressive Chasse to Right.</p> <p><b>Segue: a)</b> Se terminato Dorso DP: Impetus Turn, Open Impetus Turn. In un angolo: Outside Spin.</p> <p><b>Segue: b)</b> Se terminato Dorso DC: Backward Lock, Outside Change terminato in PP, passi 3-6 Weave.</p>

<b>Nota 3</b>	<p><b>Outside Change ended in PP Timing: (SQQ)</b>  <b>Precede:</b> Curved Feather terminato Fronte Parete; Backward Lock Step; Progressive Chasse to Right.  <b>Segue: a)</b> Se terminato in DP: Passing Natural Turn; Feather Ending; Curved Feather from PP.  <b>Segue: b)</b> se terminato in DC: Weave da PP; Feather Ending.</p>
<b>Nota 4</b>	<p><b>The Extended Reverse Wave</b>  <b>Amalgamazioni consentite:</b>  Passi 1-9 di Extended Reverse Wave (Passi 7-9: ruotare di 1/8 di giro a Dx ) - Feather Step.  Passi 1-12 di Extended Reverse Wave - Back Feather (iniziato dorso Linea di Ballo) - Feather Step.</p>
<b>Nota 5</b>	<p><b>Progressive Chasse to Right Timing: (SQ&amp;Q)</b>  <b>Precede:</b> Feather Step; Quick Natural Weave from PP; Feather Ending; Feather Finish terminato Fronte DC; Top Spin; Hover Feather.  <b>Segue: a)</b> Se terminato Dorso DP: Outside Spin, Backward Lock.  <b>Segue: b)</b> Se terminato Dorso DC: Backward Lock; Outside Change terminato in PP; Passi 3-6 Weave.</p>
<b>Nota 6</b>	<p><b>Fallaway Whisk Timing Consentiti: (SQQ) oppure (SSS)</b>  <b>Precede:</b> Curved Feather, 1-6 Reverse Wave, 1-12 Extended Reverse Wave.  <b>Segue:</b> Feather Ending; Weave from PP; Zig Zag from PP; Passing Natural Turn; Quick Natural Weave from PP.</p>
<b>Nota 7</b>	<p><b>Oversway Timing: (SQQ SS SQQ) terminare in PP</b>  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termini Fronte LDB o DC con il PSx libero.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne da PP il cui 1° passo inizi lungo la LdB Fronte DP.</p>
<b>Nota 8</b>	<p><b>Passing Natural Turn Timing: (SQQ)</b>  <b>Precede:</b> qualsiasi fig.ne terminata in PP, Puntando DP.  <b>Segue:</b> Outside Swivel; Open Impetus; Back Whisk; Backward Lock Step; Outside Spin; Fallaway Whisk.</p>

## QUICK STEP

### REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO

Le Fig.ni andrebbero eseguite per intero, non si dovrebbero spezzare.

**Per quanto concerne:** Timing, PMCC, MCC, Passi, Direzione e Allineamento, Ammontare di Giro, Note, Precede e Segue, sarebbe corretto attenersi scrupolosamente a quanto scritto nel libro di testo.

**Rotazione della Testa:** sarebbe consentita esclusivamente quella attorno all'asse verticale, nelle due Posizioni: **Chiusa o Aperta.**

**Consentito nel Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox e Quick Step:** nella fase di preparazione, trasferire il **peso del corpo** da un Piede all'altro a discrezione della Coppia.

**Consentito nel Valzer Inglese, Slow Fox, Quick Step:** Passo di preparazione in Avanti di PSx

## QUICK STEP

### FIGURAZIONI CONSENTITE

N°	Classe D
1	Quarter Turn to Right
2	Progressive Chasse
3	Forward Lock Step Vedi Nota 1
4	2-4 Forward Lock Step
5	1-3 Natural Turn
6	Tipple Chasse to Right at a Corner
7	Tipple Chasse to Right along side of room
8	Natural Pivot Turn
Classe C	
1-8	Figurazioni Consentite per la Classe D
9	Running Finish Timing consentiti: (QQS) oppure (SQQ)
10	Natural Turn Back Lock Running Finish
11	Backward Lock Step
12	2-4 Back Lock Running Finish
13	Natural Spin Turn
14	Natural Turn at a Corner
15	Quick Open Reverse
16	Passo Avanti di PDx in PMCC, EP Timing: (S)
Classe B3	
1-16	Figurazioni Consentite per la Classe C
17	Quarter Turn to Left
18	1-5 Natural Turn at a Corner
19	Natural Turn with Hesitation
20	Change of Direction
21	Cross Chasse
22	Progressive Chasse to Right
24	Chasse Reverse Turn
25	Double Reverse Spin
26	Impetus Turn
27	Four Quick Run
28	Running Right Turn
29	V-6 Esclusivamente da tabella. (escluso per le Classi B2, B1)
30	V-6 dal Passo 2 Esclusivamente da tabella. (escluso per le Classi B2, B1)



**Classe B2**

<b>1-30</b>	<b>Figurazioni Consentite per la Classe B3</b>
<b>31</b>	<b>Reverse Pivot</b>
<b>32</b>	<b>Zig-Zag Back Lock Running Finish</b>
<b>33</b>	<b>Telemark</b>
<b>34</b>	<b>Fishtail</b>
<b>35</b>	<b>Open Impetus Turn</b>
<b>36</b>	<b>Open Telemark</b>
<b>37</b>	<b>Passo Avanti di PDx in PMCC e PP Timing: (S)</b>
<b>38</b>	<b>2-6 Four Quick Run</b>
<b>39</b>	<b>Wing Vedi Nota 2</b>
<b>40</b>	<b>1-7 di V6</b>
<b>41</b>	<b>1-8 di V6</b>

**Classe B1**

<b>1-41</b>	<b>Figurazioni Consentite per la Classe B2</b>
<b>42</b>	<b>Open Running Finish E' la Fig.ne Running Finish Terminata in PP</b>
<b>43</b>	<b>Tipple Chasse to Left</b>
<b>44</b>	<b>2-4 Tipple Chasse to Left</b>
<b>45</b>	<b>2-4 Backward Lock Step</b>
<b>46</b>	<b>Cross Swivel</b>
<b>47</b>	<b>Passing Natural Turn Vedi Nota 3 (La Fig.ne può essere danzata in direzione DC)</b>
<b>48</b>	<b>Passo di PSx Indietro in PMCC, Dama EP Timing: (S).</b>
<b>49</b>	<b>Six Quick Run</b>
<b>50</b>	<b>Hover Corté</b>
<b>51</b>	<b>Rumba Cross</b>
<b>52</b>	<b>Curved Feather Vedi Nota 4</b>
<b>53</b>	<b>Tipsy to Right</b>
<b>54</b>	<b>Tipsy to Left</b>
<b>55</b>	<b>Outside Change</b>
<b>56</b>	<b>Whisk</b>
<b>57</b>	<b>Back Whisk</b>
<b>58</b>	<b>Outside Spin</b>
<b>59</b>	<b>Fallaway Reverse and Slip Pivot</b>
<b>60</b>	<b>The Curved Three Step Vedi Nota 5</b>
<b>61</b>	<b>Running Cross Chasse Vedi Nota 6 (La Fig.ne può essere danzata in direzione DC).</b>
<b>62</b>	<b>Running Cross Chasse terminato in PP La Fig.ne terminata in PP, può essere danzata solo in direzione DP.</b>
<b>63</b>	<b>Turning Lock to the Right Vedi Nota 7</b>
<b>64</b>	<b>Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa Vedi Nota 8</b>
<b>65</b>	<b>2-4 Tipple Chasse to Right</b>
<b>66</b>	<b>5-10 Running Right Turn</b>
<b>67</b>	<b>1-5 di V6</b>
<b>68</b>	<b>1-7 di V6 terminata in PP Vedi Nota 9</b>
<b>69</b>	<b>Progressive Chasse terminato in PP Vedi Nota 10</b>

## Note e Amalgamazioni Consentite

<b>Nota 1</b>	<p><b>Forwad Lock Step Consentito in Classe B2 - B1</b>  <b>Allineamenti consentiti:</b> DP, DC.  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termina Fronte DC o Lungo LdB, in Posizione Chiusa.  <b>Segue Fronte DC:</b> Closed Wing; Passo di PDx Avanti in PMCC, EP, Timing (S) in Quick Open Reverse oppure Progressive Chasse a DX.</p>
<b>Nota 2</b>	<p><b>Wing Timing: (SQQ).</b>  <b>Precede:</b> qualsiasi fig.ne da PP.  <b>Segue:</b> (Cav) qualsiasi Fig.ne che inizia di PSx. Il 1° Passo sarà di PSx avanti, in PMCC, EP, sul lato Sx della Dama.</p>
<b>Nota 3</b>	<p><b>Passing Natural Turn</b>  <b>Allineamenti consentiti:</b> DP, DC.  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termina DC in PP.  <b>Segue Dorso DC:</b> Outside Change - Passo di PSx indietro (Cav.) in PMCC, EP Timing (S), e continuare con qualsiasi Fig.ne che inizia di PDx indietro (Cav).</p>
<b>Nota 4</b>	<p><b>Curved Feather Timing: (SQQ)</b>  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che Termina di PSx avanti DP.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne che inizia di PSx indietro (Cav.) in PMCC, (Dama) di PDx avanti in PMCC, EP.</p>
<b>Nota 5</b>	<p><b>The Curved Three Step Timing: (SQQ)</b>  <b>Precede:</b> Reverse Pivot; qualsiasi Fig.ne che inizia di PSx avanti (Cav.), Fronte LdB.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne che inizia di PDx indietro (Cav) Dorso LdB.</p>
<b>Nota 6</b>	<p><b>Running Cross Chasse</b>  <b>Allineamenti consentiti:</b> DP, DC.  <b>Precede:</b> qualsiasi Fig.ne che termina Fronte DC in Posizione Chiusa.  <b>Segue Fronte DC:</b> Closed Wing; Passo di PDx Avanti in PMCC, EP, Timing (S) in qualsiasi Fig.ne a Sx che inizia di PSx (Cav).</p>
<b>Nota 7</b>	<p><b>Turning Lock to the Right</b>  <b>Allineamenti consentiti:</b> DC, DP.  <b>Timing consentiti:</b> (QQSS); (QQQQ) oppure (SSSS)                      Se terminato in prossimità di un angolo, Puntando DP della nuova L.d.B:  <b>Precede:</b> Natural Spin Turn terminato Dorso LdB.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne da PP, Puntando DP.</p>
<b>Nota 8</b>	<p><b>Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa</b>  <b>Timing consentiti:</b> (QQSS); (QQQQ) oppure (SSSS)  <b>Segue Fronte DC:</b> Running Cross Chasse; Forward Lock Step; Passo di PDx Avanti in PMCC, EP, in qualsiasi Fig.ne a Sx che inizia di PSx (Cav).                      Se terminato in prossimità di un angolo, in Posizione Chiusa Fronte DP della nuova L.d.B:  <b>Precede:</b> Natural Spin Turn terminato Dorso LdB.  <b>Segue:</b> qualsiasi Fig.ne che inizia di PDx avanti in PMCC, EP.</p>
<b>Nota 9</b>	<p><b>1-7 di V6 terminata in PP: Puntando DP.</b>  <b>Segue:</b> Passing Natural Turn; Passo avanti di PDx in PMCC e PP (Timing: S).</p>

<b>Nota 10</b>	<b>Progressive Chasse terminato in PP: Puntando DP. Timing: (S Q Q S)</b> <b>Segue:</b> Passing Natural Turn; Passo avanti di PDx in PMCC e PP (Timing: S). <b>Amalgamazione</b> <b>Consentita:</b> Progressive Chasse terminato in PP, passo avanti di PDx in PMCC e PP (Timing: S), chiudere il PSx al PDx Fronte Parete, Dama in Posizione Chiusa (Timing: S), Topsy a Dx a lato contro L.d.B, continuare con i passi 2-4 di un Lock Step lungo L.d.B.
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# VALZER VIENNESE

## REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO

Le Fig.ni andrebbero eseguite per intero, non si dovrebbero spezzare.

**Per quanto concerne:** Timing, PMCC, MCC, Passi, Direzione e Allineamento, Ammontare di Giro, Note, Precede e Segue, sarebbe corretto attenersi scrupolosamente a quanto scritto nel libro di testo.

**Rotazione della Testa:** sarebbe consentita esclusivamente quella attorno all'asse verticale, nelle due Posizioni: **Chiusa o Aperta.**

**Consentito nel Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox e Quick Step:** nella fase di preparazione, trasferire il **peso del corpo** da un Piede all'altro a discrezione della Coppia.

**Consentito nel Valzer Inglese, Slow Fox, Quick Step:** Passo di preparazione in Avanti di PSx

### QUICK STEP

#### FIGURAZIONI CONSENTITE

N°	Classe D	
1	Giro a Dx	Vedi Nota 1
2	Giro a Sx	Vedi Nota 2
3	Passo di Cambio Avanti di PDx	Vedi Nota 3
4	Passo di Cambio Avanti di PSx	Vedi Nota 4
<b>Classe B3 - Classe B2 - Classe B1</b>		
1-4	Figurazioni Consentite per la Classe D	
5	Passo di Cambio Indietro di PSx	Vedi Nota 5
6	Passo di Cambio Indietro di PDx	Vedi Nota 6
7	Passi 1-3 di Giro a Dx	Vedi Nota 7
8	Passi 4-6 di Giro a Sx	Vedi Nota 8
9	Passi 1-3 di Giro a Sx	Vedi Nota 9
10	Passi 4-6 di Giro a Dx	Vedi Nota 10

#### Note e Amalgamazioni Consentite

<b>Nota 1</b>	<b>Giro a Dx</b> <b>Precede:</b> Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx. <b>Segue:</b> Passo di cambio Avanti di PDx, Giro a Dx, 1-3 del Giro a Dx.
<b>Nota 2</b>	<b>Giro a Sx</b> <b>Precede:</b> Passo di Cambio Avanti di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx. <b>Segue:</b> Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.
<b>Nota 3</b>	<b>Passo di Cambio Avanti di PDx</b> <b>Precede:</b> Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx. <b>Segue:</b> Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.
<b>Nota 4</b>	<b>Passo di Cambio Avanti di PSx</b> <b>Precede:</b> Passo di Cambio di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx. <b>Segue:</b> Passo di Cambio di PDx, Giro a Dx, Passi 1-3 del Giro a Dx.
<b>Nota 5</b>	<b>Passo di Cambio Indietro di PSx</b> <b>Precede:</b> Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 1-3 del Giro a Dx. <b>Segue:</b> Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 4-6 del Giro Sx.

<b>Nota 6</b>	<p><b>Passo di Cambio Indietro di PDx</b>  <b>Precede:</b> Passi di Cambio Indietro di PSx, Passi 1-3 del Giro Sx.  <b>Segue:</b> Passo di cambio di PSx, Passi 4-6 del Giro a Dx.</p>
<b>Nota 7</b>	<p><b>Passi 1-3 del Giro a Dx</b>  <b>Precede:</b> Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx.  <b>Segue:</b> Passo di Cambio Indietro di PSx, Passi 4-6 del Giro a Dx.</p>
<b>Nota 8</b>	<p><b>Passi 4-6 del Giro a Sx</b>  <b>Precede:</b> Passi di Cambio Indietro di PSx, Passi 1-3 del Giro Sx.  <b>Segue:</b> Passo di cambio di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.</p>
<b>Nota 9</b>	<p><b>Passi 1-3 del Giro a Sx</b>  <b>Precede:</b> Passo di Cambio Avanti di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx.  <b>Segue:</b> Passo di Cambio Indietro di PDx Passi 4-6 del Giro a Sx.</p>
<b>Nota 10</b>	<p><b>Passi 4-6 del Giro a Dx</b>  <b>Precede:</b> Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 1-3 del Giro a Dx.  <b>Segue:</b> Passi di Cambio Indietro di PSx, Giro a Dx, Passi 1-3 del Giro a Dx.</p>