

Методический комплекс к программе III степени «Группы спортивного танца»

Разогревающие упражнения

Разогревающие упражнения являются неотъемлемой частью практически каждого занятия. Предлагаемый вариант (фристайл) представляет собой комплекс упражнений, последовательно соединенных друг с другом. Может быть использован в группах 2-3 года обучения данной степени.

Начать из положения ступни ног на расстоянии, колени смягчены, лицом к фронтальной стене зала (справа в таблице – счет)

1	Толчком вывести руки впр, кисти сжаты в кулаки	1
2	Толчком вывести руки вниз, в направлении пола	2
3	ПР в сторону, взгляд ВП	3
4	ЛР в сторону, взгляд ВЛ	4
5	Повторить первые 4 движения еще раз	1. 2. 3. 4
6	Положить кисть ПР на П бедро, взгляд ВП	1
7	Положить кисть ЛР на Л бедро, взгляд ВЛ	2
8	Исполнить вращательное движение бедрами (Hip Roll), кисти рук заведены за голову.	3. 4
9	ЛН вправо (Crouch in)	5
10	ЛН в сторону	6
11	ЛН вправо (Crouch in)	7
12	ЛН в сторону	8
13	«Рич тен» (Reach Turn) ЛН	1. 2
14	Закрестить ЛН перед ПН, руки закрепляются впр	3
15	Точка ПН в сторону, без веса, поднять обе руки вверх	4
16	Закрестить ЛН перед ПН, руки закрепляются впр	5
17	Поднять ЛН в сторону, руки занимают горизонтальное положение	6
18	Закрестите АН перед ПН, руки занимают горизонтальное положение	7
19	Поднимите ПН в сторону, руки занимают горизонтальное положение	8
20	«Рич тен» (Reach Turn) ПН	1. 2
21	ПН в сторону, смягчите колено, поднимите ПР вверх	3
22	ЛН в сторону, смягчите колено, поднимите ЛР вверх	4
23	Сделайте движения обеими руками внутрь и наружу	5 и 6
24	Поворот на трех шагах ВП — ПЛП	7 и 8
25	ЛН впр — «Ландж»	1
26	Закрестите ПН позади ЛН — «Дроп» (резкое снижение)	2

на пол		
27	Ступни ног вместе (Crouch position)	3
28	Ступни обеих ног назад (плоско на полу)	4
29	Turn over	5. 6. 7. 8
30	«Ролл» вверх	1. 2
31	Коснитесь пола и выпрямитесь	3. 4
32	Два бегущих шага, прыжком разведите ноги в стороны «Сплит джамп» (Split Jump) и «Дроп» (Резкое снижение)	1. 2. 3 и 4
33	«Шимми», поднимаясь вверх	5. 6. 7 и 8
34	Поворот с ПН	1. 2. 3 и 4 или 1и2и3и4
36	Бегущий шаг ЛН впд, руки — в противодвижении	1
37	Бегущий шаг ПН впд, руки — в противодвижении	2
38	Бегущий шаг ЛН впд, руки — в противодвижении	3
39	Бегущий шаг ПН впд, руки — в противодвижении	4
40	Приставить ЛН к ПН, вытяните руки вверх	5
41	Коснитесь носков ног	6
42	ПН позади ЛН	7
43	Точка ЛН в сторону без веса	8
44	«Ролл» П рукой вниз и вокруг	1
45	Продолжайте Л рукой вверх и вокруг	2
46	Поворот на 1\4 ВЛ, вес - на ЛН	3. 4
47	Закрестите ПН перед ЛН	5
48	Точка ЛН в сторону (Ball change)	6
49	Закрестите ЛН перед ПН	7
50	Высокая точка ПН	8
51	Закрестите ПН перед ЛН	1
52	Поворот на 1.1\4 ВЛ — Спиральное движение, закончить с весом на ЛН	2
53	ПН в сторону, поднимите ПР вверх	3
54	ЛН в сторону, поднимите ЛР вверх	4
55	Приставьте ЛН к ПН	5
56	ЛН в сторону без веса, мягкие колени	6
57	ЛН впд, руки — в противодвижении	7
58	ПН впд, руки — в противодвижении	8
59	ЛН в сторону, круговое движение руками	и
60	Закрестите ПН позади ЛН	1
61	Поворот на s ВЛ	2
62	ЛН в сторону, круговое движение руками	и
63	Закрестите ПН позади ЛН	3
64	Поворот на s ВЛ	4
65	Вытянитесь вверх, ступни ног — вместе	1
66	Резко опуститесь на мягкие колени, делая поворот на j ВП, руки на бедрах	2

67	Вытянитесь вверх, ступни ног вместе, поворачиваясь на 1/8	3
	ВЛ	
68	Резко опуститесь на мягкие колени, делая поворот на 1/8	4
	ВЛ, руки на бедрах	
69	Два бегущих шага, прыжком разведите ноги в стороны —	5. 6. 7
	и	
	«Сплит джамп» (Split Jump) и «Дроп» (Резкое снижение)	8
70	Ноги назад	1. 2
71	Roll over	3. 4
72	Ролл вверх	5. 6
73	Коснитесь руками пола	7
74	Вверх	8
75	Бегущий шаг ЛН в направлении, которое вы занимали в	1
	самом начале	
76	Бегущий шаг ПН	2
77	Бегущий шаг ЛН	3
78	Прыжок и «Сплит» (разведение ног в сторону), заканчивая	
	в и 4 исходном положении	

Специальные упражнения

Специальные упражнения крайне необходимы во время работы над тем или иным танцем. Они дают возможность отработать элементарную технику и подойти к исполнению более сложных фигур и вариаций.

Для квикстепа:

1. Шаг влд с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком. То же с ЛН.
2. Вынос ПН назад от бедра, без переноса веса. То же с ЛН.
3. Вынос ПН назад с последующим переносом веса. То же с ЛН.
4. Ход по кругу лицом по ЛТ.
5. Ход по кругу спиной по ЛТ.
6. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер — лицом по ЛТ)
7. Ход по кругу парами, соединив обе руки (партнер — спиной по ЛТ)
8. Брашстеп с ПН влд и подставить ЛН.
9. Правый и левый поворот на шассе, шаг назад и подставка без переноса веса.
10. Каблучный поворот ВП (с ЛН назад, поворот с ЛН влд и подставить ПН)
11. Шаг ПН в ППДК, боковое шоссе ВЛ (ритм-МББМ), шаг назад в ППДК (М). То же ВП с ЛН.
12. Локстеп влд и назад, добавляя один шаг
13. Пивот-поворот за партнершу (влд с ПН с поворотом, два шага назад, подставка)

14. Пивот-поворот за партнера (назад с ЛН с поворотом, два шага вперед, подставка)
15. Кросс-шассе впрд с ПН и назад с ЛН

Для медленного вальса

Используются упражнения 1-11 «Квикстепа».

1. Находясь в шестой позиции, подниматься и опускаться.
2. Шаг впрд с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. То же с ЛН.
3. Шаг в сторону с ПН, подтягивая ЛН с опусканием и подъемом. Наклон на 2, 3. То же с ЛН.
4. «Правый квадрат»
5. Перемены с ПН и ЛН по кругу (партнер лицом по ЛТ)
6. То же, партнер — спиной по ЛТ.
7. Развернутый правый квадрат
8. Развернутый левый квадрат.

Для танго

1. Ход впрд по маленькому кругу (партнер — лицом по ЛТ)
2. «Левый квадрат» (кортэ впрд и нзд)
3. «Левый большой квадрат» (поворот по четвертям)
4. «Левый развернутый квадрат» (в первой половине поворот на 3/8, во второй — на 1/8)
5. «Левый открытый развернутый квадрат»
6. «Левый развернутый квадрат назад» (делая 3/8 и j поворота)
7. «Левый развернутый открытый квадрат назад»
8. «Рок» (покачивание впрд и нзд в ритме ББМ)

Для венского вальса

1. «Правый развернутый квадрат»
2. «Левый развернутый квадрат»
3. Перемены с ПН и ЛН (Партнер — спиной или лицом по ЛТ)

Для медленного фокстрота

Упражнения 1-7 «Квикстепа»

1. «Шаг перо»
2. «Тройной шаг»
3. «Правый поворота
4. «Левый поворот»

Для самбы

1. Ноги вместе, ритмическая пружинка («бомсинг»), ритм — «1 и 2»
2. Стационарный «Самба-ход» на месте с ПН и ЛН в ритме — «1 и 2»

3. «Виск» с ПН и ЛН
4. Прогрессивный «Самба-ход» вперед с ПН и ЛН
5. Променадный «Самба-ход» с ПН и ЛН
6. Поступательная «Ботофога» лицом и спиной по ЛТ
7. Рокки с ПН и ЛН

Для ча-ча-ча

1. Перенос веса с ноги на ногу.
2. Открытые шассе ВП и ВЛ (Time Step)
3. Основное движение без поворота и с поворотом ВЛ
4. Повороты ВЛ из открытой променадной позиции и ВП из обратной открытой променадной позиции («Чек»)
5. Четверть поворота ВП и ВЛ с шагом нзд
6. Четверть поворота ВП и ВЛ с шагом вpd
7. Лок-шассе вpd и нзд

Для румбы

Упражнения 1, 3-5 «Ча-ча-ча»

1. Шаг с ПН в сторону, подставить ЛН к ПН и перенести вес. То же с ЛН. (Time Step)
2. «Кукарача»
3. Шаги по кругу вpd и назад (Travelling Basic Movement)
4. Свивлы с ПН и ЛН
5. Движение бедрами («Восьмерка»)

Для джайва

1. Пружинка в ступне (перенос веса через «подъем» с ПН на ЛН и обратно)
2. «Мячик» (мелкие прыжки на ступне)
3. «Флик» с ПН и подставка к ЛН. То же с ЛН
4. «Кик бол чендж» с ПН и ЛН
5. «Кики» вpd, в сторону и назад
6. Шассе ВП и ВЛ
7. Звено

Для пасодобля

1. Переступания на месте (Sur Place)
2. «Уклонение»
3. «Зиг-заг»
4. «Плащ»

Изучение танцевальных фигур

Танцевальные фигуры, изучаемые в программе, соответствуют правилам ФТСР для танцоров «Д» и «С» классов. Перечень фигур по годам обучения представлен в данной таблице.

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ Медленный вальс (Waltz)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)	+		
	Basic Weave (Weave in Waltz Time)	Основное плетение (Плетение в ритме вальса)	+		
	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	+		
	Drag Hesitation	Дрэг хэзитэйшн	+		
	Reverse Pivot	Левый пивот		+	
	Weave from PP	Плетение из ПП		+	
	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	+		
	Open Telemark	Открытый тэлемарк		+	
	Cross Hesitation	Кросс хэзитэйшн	+		
	Wing	Крыло		+	
	Open Impetus (Open Impetus Turn)	Открытый импетус (Открытый импетус поворот)		+	
	Outside Spin	Наружный спин		+	
	Turning Lock	Поворотный лок	+		
	Turning Lock to Right	Поворотный лок вправо		+	
	Closed Wing	Закрытое крыло		+	
Фигуры класса «C»					
	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот		+	
	Hover Corte	Ховер кортэ			+
	Fallaway Whisk	Фоллэвэй виск		+	
	Fallaway Natural Turn	Фоллэвэй правый поворот			+

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот			+

2. Танго (Tango)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Walk	Ход	+		
2.	Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг	+		
3.	Progressive Link	Поступательное звено	+		
4.	Alternative Methods of Preceding Any Promenade Figure	Альтернативные методы выхода в ПП		+	
5.	Closed Promenade	Закрытый променад	+		
6.	Open Finish	Открытое окончание		+	
7.	Open Promenade	Открытый променад		+	
8.	Rock Turn (Natural Rock Turn)	Рок поворот (Правый рок поворот)	+		
9.	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – сбоку (с закрытым или открытым окончанием)	+		
10.	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Открытый левый поворот, дама – в линию (с закрытым или открытым окончанием)		+	
11.	Basic Reverse Turn, rhythm “QQS QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББМ ББМ»	+		
12.	Back Corte	Кортэ назад	+		
13.	Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге	+		
14.	LF and RF Rocks (Rock on LF, Rock on RF)	Рок на ЛН, Рок на ПН	+		
15.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот		+	
16.	Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот	+		
17.	Promenade Link, including Reverse Promenade Link	Променадное звено, включая вариант Променадное звено с поворотом влево	+		
18.	Four Step	Фор стэп	+		
19.	Back Open Promenade	Открытый променад назад		+	
20.	Outside Swivel	Наружный свивл		+	
21.	Fallaway Promenade	Фоллэвэй променад		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
22.	Four Step Change	Фор стэп перемена		+	
23.	Brush Tap	Браш тэп		+	
24.	Five Step, including Mini Fivestep	Файв стэп, включая вариант Мини файв стэп		+	
Фигуры класса «С»					
25.	Fallaway Four Step	Фоллэвэй фор стэп			+
26.	Basic Reverse Turn, rhythm “QQ& QQS”	Основной левый поворот, исполняемый в ритме «ББи ББМ»			+
27.	Chase	Чейс			+
28.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот		+	

3. Венский вальс (Viennese Waltz)

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Natural Turn	Правый поворот	+		
2.	Reverse Turn	Левый поворот	+		
3.	RF Forward Change Step (Forward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена вперед из правого поворота в левый		+	
4.	LF Forward Change Step (Forward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена вперед из левого поворота в правый		+	
Фигуры класса «С»					
5.	RF Backward Change Step (Backward Change Step – Natural to Reverse)	Перемена назад из правого поворота в левый			+
6.	LF Backward Change Step (Backward Change Step – Reverse to Natural)	Перемена назад из левого поворота в правый			+

4. Фокстрот (Foxtrot)

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «С»					
1.	Feather (Feather Step)	Перо (Перо шаг)		+	
2.	Three Step	Тройной шаг		+	
3.	Natural Turn	Правый поворот		+	

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
4.	Reverse Turn	Левый поворот		+	
5.	Feather Finish	Перо окончание		+	
6.	Closed Impetus (Impetus Turn)	Закрытый импетус (Импетус поворот)		+	
7.	Natural Weave	Правое плетение		+	
8.	Change of Direction	Смена направления		+	
9.	Basic Weave (Weave)	Основное плетение (Плетение)		+	
10.	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)		+	
11.	Open Telemark	Открытый тэлемарк		+	
12.	Feather Ending	Перо из ПП			+
13.	Open Natural Turn from PP (Passing Natural Turn from PP)	Открытый правый поворот из ПП (Проходящий правый поворот из ПП)		+	
14.	Outside Swivel	Наружный свивл		+	
15.	Top Spin	Топ спин			+
16.	Hover Feather	Ховер перо		+	
17.	Hover Telemark	Ховер тэлемарк		+	
18.	Natural Telemark	Правый тэлемарк			+
19.	Hover Cross	Ховер кросс			+
20.	Open Impetus	Открытый импетус		+	
21.	Weave from PP	Плетение из ПП		+	
22.	Reverse Wave	Левая волна			+
23.	Natural Twist Turn	Правый твист поворот		+	
24.	Curved Feather	Изогнутое перо		+	
25.	Back Feather	Перо назад			+
26.	Natural Zig-Zag from PP	Правый зигзаг из ПП			+
27.	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Левый фоллэвэй и слип пивот			
28.	Natural Hover Telemark	Правый ховер тэлемарк			+
29.	Bounce Fallaway with Weave Ending	Баунс фоллэвэй с плетение-окончанием			+
30.	Quick Natural Weave	Быстрое правое плетение			+
31.	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый			+
32.	Reverse Pivot	Левый пивот			+

№ п/п	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
33.	Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна			+
34.	Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг		+	

5. Квикстэп (Quickstep)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
	Closed Impetus	Закрытый импетус	+		
	Reverse Pivot	Левый пивот		+	
	Double Reverse Spin	Двойной левый спин	+		
	Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый	+		
	Running Right Turn	Бегущий правый поворот	+		
	Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	+		
	V6 (*)	Ви 6	+		
	Closed Telemark (Telemark)	Закрытый тэлемарк (Тэлемарк)	+		
	Cross Swivel	Кросс свивл		+	
	Zig-Zag, Back Lock and Running Finish (*)	Зигзаг, лок назад и бегущее окончание	+		
	Change of Direction	Смена направления	+		
Фигуры класса «C»					
	Fishtail (*)	Фиштэйл		+	
	Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих		+	
	Rumba Cross	Румба кросс			+
	Tipsy to R and to L (*)	Типси влево и вправо			+
	Hover Corte	Ховер кортэ			+
	Running Spin Turn	Бегущий спин поворот		+	

ПЕРЕЧЕНЬ ФИГУР ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

1. Самба (Samba)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1	Corta Jaca	Корта джака		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
2	Closed Rocks (*)	Закрытые роки		+	
3	Open Rocks (*)	Открытые роки	+		
4	Back Rocks (Backward Rocks) (*)	Роки назад		+	
5	Plait	Коса	+		
6	Rolling off the Arm	Раскручивание	+		
7	Argentine Crosses	Аргентинские кроссы		+	
8	Maypole (Continuous Volta Turn to Right or Left)	Мэйпоул (Непрерывный вольта поворот вправо и влево)		+	
9	Three Step Turn	Поворот на трёх шагах		+	
10	Samba Locks (Samba Locks in Open CPP or in Open PP)	Самба локи (Самба локи в открытой контр ПП и открытой ПП)		+	
Фигуры класса «С»					
11	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Методы смены ног		+	
12	Shadow Travelling Volta	Вольта в продвижении в теневой позиции		+	
13	Shadow Circular Volta	Вольта по кругу в теневой позиции			+
14	Contra Bota Fogos (*)	Контра бота фого		+	
15	Roundabout (Circular Voltas to Right or Left)	Карусель (Вольта по кругу вправо и влево)			+
16	Natural Roll	Правый ролл		+	
17	Reverse Roll	Левый ролл			+
18	Promenade to Counter Promenade Runs	Бег из променада в контр променад		+	
19	Cruzados Walks and Locks (*)	Крузадо шаги и локи		+	

Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Ronde Chasse – Twist Chasse (Hip Twist Chasse) – Slip Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ронд шассе – Твист шассе (Хип твист шассе) – Слип шассе	+		
2	Reverse Top	Левый волчок		+	
3	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка		+	
4	Aida	Аида		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
5	Spiral	Спираль	+		
6	Curl	Локон		+	
7	Rope Spinning	Роуп спиннинг		+	
8	Cross Basic	Кросс бэйсик	+		
9	Cuban Break в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Cuban Break in Open Position – Cuban Break in Open CPP	Кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Кубинский брэйк в открытой позиции – Кубинский брэйк в открытой контр ПП	+		
10	Split Cuban Break в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Split Cuban Break in Open CPP – Split Cuban Break From Open CPP and Open PP	Дробный кубинский брэйк в любых вариантах, в том числе в виде фигур (в редакции [2-1]): – Дробный кубинский брэйк в открытой контр ПП – Дробный кубинский брэйк из открытой контр ПП и открытой ПП		+	
11	Chase	Чейс		+	
12	Opening Out to Right в редакции [2-2]	Усложнённое раскрытие ВП	+		
13	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-2] и – Close Hip Twist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист		+	
14	Turkish Towel	Турецкое полотенце	+		
Фигуры класса «С»					
15	Guapacha Timing (“whappacha”)	Ритм «гуапача»		+	
16	Cha Cha Cha Chasses and Alternatives: – Runaway Chasse	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: – Ранэвэй шассе (Бегущее шассе)		+	
17	Hip Twist Spiral (Close Hip Twist Spiral)	Хип твист спираль (Закрытый хип твист со спиральным окончанием)		+	
18	Development of Hip Twist Spiral (Open Hip Twist Spiral)	Развитие фигуры Хип твист спираль (Открытый хип твист со спиральным окончанием)			+
19	Sweetheart	Возлюбленная		+	
20	Follow My Leader	Следуй за мной			+

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
21	Foot Changes (Methods of Changing Feet)	Смены ног (Методы смены ног)		+	

Румба (Rumba)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1.	Basic Movements (Closed, Open) (*)	Основные движения (в закрытой позиции и в открытой позиции)	+		
2.	Alternative Basic Movements	Альтернативные основные движения	+		
3.	Cucarachas	Кукарача	+		
4.	New York (Check from Open CPP and Open PP)	Нью-Йорк (Чек из открытой контр ПП и открытой ПП)	+		
5.	Sport Turn (Switch Turn) to Left or Right	Поворот на месте (Поворот-переключатель) влево и вправо	+		
6.	Underarm Turn to Right or Left	Поворот под рукой вправо и влево	+		
7.	Shoulder to Shoulder (*)	Плечо к плечу	+		
8.	Hand to Hand	Рука к руке	+		
9.	Progressive Walks Forward or Back	Поступательные шаги вперед и назад		+	
10.	Side Steps to Left or Right в редакции [1-1]	Шаги в сторону влево и вправо		+	
11.	Side Steps and Cucarachas в редакции [2-2]	Шаги в сторону и кукарача		+	
12.	Cuban Rocks в ритме «2.3.4.1»	Кубинские роки в ритме «2.3.4.1»		+	
13.	Fan	Веер	+		
14.	Alemana	Алемана	+		
15.	Hockey Stick	Хоккейная клюшка	+		
16.	Natural Top	Правый волчок	+		
17.	Opening Out to Right and Left	Раскрытие вправо и влево		+	
18.	Natural Opening Out Movement (Natural Opening Out to Right)	Раскрытие вправо		+	
19.	Closed Hip Twist в редакции [1-1]	Закрытый хип твист	+		
20.	Open Hip Twist	Открытый хип твист		+	
21.	Reverse Top	Левый волчок		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
22.	Opening Out From Reverse Top	Раскрытие из левого волчка		+	
23.	Aida (Fallaway)	Аида (Фоллэвэй)		+	
24.	Spiral	Спираль		+	
25.	Curl	Локон			+
26.	Rope Spinning	Роуп спиннинг		+	
27.	Fencing	Фэнсинг	+		
Фигуры класса «С»					
28.	Progressive Walks Forward In Right Shadow Position (Kiki Walks) (*)	Поступательные шаги вперед в правой теневой позиции (Кики вокс)		+	
29.	Syncopated Cuban Rocks	Синкопированные кубинские роки			+
30.	Sliding Doors	Скользящие дверцы		+	
31.	Three Threes	Три тройки			+
32.	Three Alemanas	Три алеманы			+
33.	Advanced Opening Out Movement	Усложнённое раскрытие			+
34.	Advanced Hip Twist – Advanced Hip Twist в редакции [1-1] и – Close Hip Twist в редакции [2-1]	Усложнённый хип твист			+
35.	Continuous Hip Twist	Непрерывный хип твист		+	
36.	Circular Hip Twist (Continuous Circular Hip Twist)	Хип твист по кругу (Непрерывный хип твист по кругу)			+

4. Пасодобль (Paso Doble)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «С»					
1.	Appel	Аппэль		+	
2.	Sur Place	На месте		+	
3.	Basic Movement	Основное движение		+	
4.	Chasses to Right or Left (including Elevations)	Шассе вправо и влево (с подъемом и без подъема)		+	
5.	Drag	Дрэг		+	
6.	Displacement (also Attack)	Перемещение (включая Атаку)		+	
7.	Promenade Link	Променадное звено		+	
8.	Promenade Close	Променадная приставка		+	
9.	Promenade	Променада		+	
10.	Ecart (Fallaway Whisk)	Экар (Фоллэвэй виск)		+	

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
11.	Separation	Разъединение			+
12.	Separation with Lady's Caping Walks в редакции [1-3]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ»)			+
13.	Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk в редакции [2-2]	Разъединение с обходом дамы вокруг мужчины (движение типа «плащ») в Фоллэвэй виск			+
14.	Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk) в редакции [2-2]	Разъединение с фоллэвэй-окончанием (Разъединение в фоллэвэй виск)			+
15.	Fallaway Ending to Separation в редакции [1-3]	Фоллэвей-окончание к разъединению			+
16.	Huit	Восемь		+	
17.	Sixteen	Шестнадцать			+
18.	Promenade to Counter Promenade	Променад в контр променад			+
19.	Grand Circle	Большой круг		+	
20.	Open Telemark	Открытый тэлемарк			+
21.	La Passe	Ла пасс			+
22.	Banderillas	Бандериллы		+	
23.	Twist Turn	Твист поворот			+
24.	Fallaway Reverse Turn (*)	Левый фоллэвэй поворот			+
25.	Coup de Pique	Удар пикой		+	
26.	Left Foot Variation	Вариация с левой ноги		+	
27.	Spanish Lines (*)	Испанские линии		+	
28.	Flamenco Taps	Дроби фламенко			+
29.	Syncopated Separation	Синкопированное разъединение			+
30.	Travelling Spins from PP	Вращения в продвижении из ПП			+
31.	Travelling Spins from CPP	Вращения в продвижении из контр ПП			+
32.	Fregolina (also Farol) (*)	Фрэголина (включая Фарол)		+	
33.	Twists	Твисты			+
34.	Chasse Cape	Шассе плащ		+	
35.	Methods of Changing Feet	Методы смены ног		+	
36.	Alternative Entries to PP	Альтернативные методы выхода в ПП			+

5. Джайв (Jive)

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год

№	Английское название	Русское название	1 год	2 год	3 год
Фигуры класса «D»					
1	Alternatives to 1-2 of Link (Ball Change – with Flick or Hesitation)	Альтернативные методы исполнения шагов 1-2 фигуры Звено (Болл чеиндж – с Фликом или Хэзитэйшн)	+		
2	Advanced Link (Break)	Усложненное звено (Брэйк)	+		
3	Overturned Fallaway Throwaway – Development of Overturned Fallaway Throwaway в редакции [1-5] и – Fallaway Throwaway в редакции [2-1]	Перекрученный фоллэвэй троуэвэй		+	
4	Overturned Change of Places Left to Right (*)	Перекрученная смена мест слева направо	+		
5	Walks (Promenade Walks (Slow and Quick))	Шаги (Променадный ход (медленный и быстрый))	+		
6	Mooch	Муч	+		
7	Double Whip (Double Cross Whip)	Двойной хлыст (Двойной кросс хлыст)		+	
8	Reverse Whip	Левый хлыст		+	
9	Windmill	Ветряная мельница			+
10	Spanish Arms	Испанские руки		+	
11	Rolling off the Arm	Раскручивание		+	
12	Simple Spin	Простой спин		+	
13	Miami Special	Майами специал			+
14	Curly Whip	Кёли вип		+	
15	Chicken Walks	Шаги цыпленка	+		
16	Stalking Walks, Flicks and Break (Flicks Into Break)	Крадущиеся шаги, флики и брэйк (Флики в брэйк)			+
Фигуры класса «C»					
17	Change of Places Right to Left with Double Spin (*)	Смена мест справа налево с двойным поворотом		+	
18	Shoulder Spin	Шоулдер спин			+
19	Chugging	Чаггин			+
20	Catapult	Катапульта			+

Программа предполагает освоение учебных и конкурсных вариаций. Представленные вариации строятся по степени усложнения.

ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (English Waltz)

Учебные вариации

ВАРИАЦИЯ А:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3)
 2. Открытый импетус поворот (1. 2. 3)
 3. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3) или Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.),
исполняется по длинной линии танца
- Вся вариация исполняется по квадрату.

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Вторая половина левого поворота (1. 2. 3.)
4. Виск (1. 2. 3.)
5. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
6. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
7. Открытый импетус поворот (1. 2. 3.)
8. Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.)

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Вторая половина левого поворота (1. 2. 3.)
4. Фоллэвей (1 и 2. 3.)
5. Двойной обратный спин (1. 2 и 3)
6. Синкопированное шоссе ВП (1. 2 и 3)
7. Наружная перемена (1. 2. 3.)

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
2. Открытый импетус поворот (1. 2. 3.)
3. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
4. Плетение (1. 2. 3. 1. 2. 3.)
5. Лок вперед (1 и 2. 3)
6. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)
7. Спин поворот (1. 2. 3.)
8. Шоссе ВЛ (1. 2 и 3)
9. Быстрый открытый обратный поворот (1. 2 и 3 и)
10. Двойной обратный спин (1. 2 и 3)
11. Виск (1. 2. 3.)
12. Крыло (1. 2. 3.)
13. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
14. Внешняя перемена (1. 2. 3.)

ВАРИАЦИЯ С:

1. Первая половина правого поворота (1. 2. 3.)

2. Спин поворот (1. 2. 3.)
3. Перекрученный лок (1 и 2. 3.)
4. Открытый правый поворот (1. 2. 3.)
5. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)
6. Спин поворот (1. 2. 3.)
7. Лок назад (1 и 2. 3.)
8. Левая перемена (1. 2. 3.)
9. Открытый телемарк (1. 2. 3.)
10. Изогнутое перо (1. 2. 3.)
11. Свивл (и 1)
12. Тройной финиш (и 2 и 3)
13. Синкопированное шоссе (1. 2 и 3)

ТАНГО (Tango)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Звено
2. Закрытый променад
3. Левый поворот

ВАРИАЦИЯ В:

1. Левый поворот
2. Свивл-разделение
3. Шоссе
4. Фоллэвей
5. Двойной променад

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Два поступательных шага
2. Звено
3. Чейз
4. Фоллэвей
5. Венский кросс
6. Кортэ
7. Контрачек
8. Форстеп
9. Звено
10. Пивот-повороты, начиная из ПП

ВАРИАЦИЯ В:

1. Выход в Променад с трех шагов
2. Променадный поворот

3. Рок-поворот
4. Лок назад
5. Чейз
6. Шоссе
7. Закрытый променад
8. Форстеп

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (Viennese Waltz)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Правый поворот
2. Перемена с ПН
3. Левый поворот
4. Перемена с ЛН

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Левый поворот
2. Левый флекерл
3. Контрачек
4. Правый флекерл
5. Правый поворот
6. Перемена с АН
7. Левый поворот

ВАРИАЦИЯ В:

1. Правый поворот
2. Правый флекерл
3. Шаги 1-3 фигуры "Правый поворот"
4. Перемена с ЛН
5. Шаг 4-6 фигуры "Левый поворот"

КВИКСТЕП (Quickstep)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Четыре типпл-шоссе
2. Лок назад
3. Четыре типпл-шоссе
4. Лок вперед

ВАРИАЦИЯ В:

1. Первая половина правого поворота
2. Спин-поворот
3. Шоссе ВЛ
4. Лок вперед

ВАРИАЦИЯ С:

1. Первая половина правого поворота
2. Спин поворот
3. Шоссе ВЛ
4. Лок вперед
5. Типпл-шоссе
6. Лок назад
7. Бегущее окончание

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Первая половина правого поворота
2. Правый пивот поворот
3. Спин поворот
4. Перекрученные локи
5. Локи вперед
6. Внешний спин
7. Слип пивот
8. Левый пивот поворот
9. Телеспин
10. Шаги 4-6 "Плетения"
11. Дроп локи
12. Типси
13. Локи назад
14. Бегущее окончание

МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ (Slowfox)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Шаг перо
2. Левый поворот
3. Тройной шаг

ВАРИАЦИЯ В:

1. Тройной шаг
2. Шоссе
3. Плетение

КОНКУРСНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Шаг перо
2. Левый поворот
3. Перо окончание
4. Тройной шаг
5. Правый поворот
6. Кортэ
7. Перо шаг
8. Шоссе
9. Плетение

ВАРИАЦИЯ В:

1. Ховер в ПП
2. Поступательный наружный спин в приставку и "Кресло"
3. Слип пивот
4. Изогнутое перо
5. Шоссе перо
6. Крыло в чек

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

ЧА-ЧА-ЧА (Cha-cha-cha)

УЧЕБНЫЕ ВАРИАЦИИ:

ВАРИАЦИЯ А:

1. Основной поступательный ход, поворот М на 180 градусов
2. Поворот Д
3. Шаг лок
4. Поворот Д на ПН
5. Выход в "Веер"
6. Ключка

ВАРИАЦИЯ В:

1. Основной шаг
2. Алемана
3. Турецкое полотенце

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать из открытой позиции; ЛР (М) и ПР (Д) — соединены.

1. Открытый Хип Твист
2. Хоккейная ключка, заканчивая в открытой контрапроменадной позиции
3. Кубинский брейк в открытой контрапроменадной позиции

4. Чек из открытой контрапроменадной и открытой променадной позиции
5. Спот поворот ВП
6. Таймстеп, используя ритм "Гуапача"
7. Спот поворот ВП
8. Чек из открытой коетрапроменадной позиции
9. Кубинский брейк из открытой променадной и контрапроменадной позиции
10. Спот поворот ВА ;
11. Шаги 1-5 основного движения из открытой в закрытую позиции
12. Шаги 11-15 Правого Волчка

САМБА (Samba)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Непрерывный вольта-поворот (М — ВЛ, Д — ВП)
2. Виск ВП
3. М — смена ног, Д — поворот ВП на 3-х шагах
4. Непрерывный лок в теневой позиции
5. Вторая половина "Левого поворота", заканчивается в П "бок-о-бок позиции"
6. Поворот на 3-х шагах по ЛТ
7. Четыре половины "Правого поворота" в теневой позиции, меняя руки за спиной
8. Вольты в продвижении ВА в теневой позиции
9. "Слип окончание" в позиции "Чек" с "Фликом" у Д.
10. "Открытый поворот" и "Раскручивание", М — исполняет "Виск" ВП; Д — "Вольта поворот" ВЛ, заканчивая лицом к М.

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Самба ход на месте
2. Смена ног из открытой лицевой в теневую позицию; М — 2 шага вперед, Д - поворот на 3-х шагах ВП.
3. Ботофога в теневой позиции, в конце руки разъединить
4. Ботофога в теневой позиции, восстанавливая положение рук
5. Вольты в продвижении с ЛН, остаться в теневой позиции и двигаться по дуге вдоль линии танца
6. Повторить с ПН, закончить в П бок-о-бок позиции
7. М — смена ног, Д — "Волта поворот" на месте ВЛ
8. Ритм баунс в течении 2-х ударов музыки
9. Коса
10. Мейпоул вольта, М — поворот ВЛ, Д — ВП

11. Вторая половина "Левого поворота"
12. Левый поворот
13. Ботофога в променадной и контрапроменадной позиции
14. Смена ног в контрапозицию
15. Контработафога с ПН и ЛН
16. Смена ног из контрапроменадной в променадную позицию
17. Две контработафоги с ПН и ЛН
18. Смена ног из контра позиции в променадную позицию
19. Самба ход в сторону
20. Закрытая вольта, заканчивая спиной ДС
21. Два закрытых рока, начиная спиной по ЛТ
22. Вольта, заканчивая в открытой лицевой позиции, М — движется назад, Д — вперед

РУМБА (Rumba)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции

1. Основное движение
2. Поворот под рукой ВП
3. Основное движение
4. Поворот под рукой ВЛ
5. Чек из открытой променадной позиции
6. Спот поворот ВА
7. Шаги 1-3 «Основного движения» в открытой позиции
8. Поступательные шаги назад: ЛР (М) соединена с ПР (Д)
9. Поворот под рукой ВП
10. Рука в руке
11. Спот поворот ВЛ
12. Шаги 1-3 «Основного движения» из открытой в закрытую позицию
13. Правый волчок
14. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

1. Кел, заканчивая в веерной позиции
2. Скользящие дверцы
3. Правый волчек
4. Роуп спиннинг
5. Нью Йоркер
6. Поворот Д по рукой ВЛ
7. Фэнсинг

ДЖАЙВ (Jive)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции, вес на ПН

1. Смена мест справа налево
2. Смена мест слева направо
3. Шаги 1-5 «Звена»
4. Хлыст
5. Шаги в «Променаде» (медл.)
6. Шаги в «Променаде» (быстр.)
7. Шаги 3-8 «Смены мест» справа налево
8. Смена мест справа налево, держась ПР
9. Американский спин
10. Смена мест слева направо
11. Шаги 1-5 «Звена» Хлыст
12. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в открытой позиции, держась ЛР (М) и ПР (Д), вес на ПН

1. Шаги 1-5 «Звена»
2. Хлыст
3. Перекрученный «Фоллзвей троувей»
4. «Куриные шаги» (4-медл., 4-быстр.)
5. Шаги 3-8 «Смены мест» слева направо
6. Стой и иди
7. Смена мест слева направо, держась двумя руками
8. Ветрянная мельница
9. Испанские руки
10. Смена мест слева направо.

ПАСОДОБЛЬ (Pasodouble)

УЧЕБНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции лицом к стене, вес на ЛН

1. Сюрпляс
2. Шассе ВЛ, заканчивая в ПП
3. Плащ
4. Сюрпляс
5. Променады
6. Шассе ВП
7. Разъединение
8. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене

9. Шестнадцать
10. Атака
11. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене
12. Твист поворот
13. Повторить

КОНКУРСНАЯ ВАРИАЦИЯ:

Начинать в закрытой позиции лицом к стене, вес на ЛН

1. Сюрпляс
2. Променад в контрапроменад
3. Большой круг
4. Шестнадцать
5. Атака
6. Сюрпляс, заканчивая лицом против ЛТ
7. Разъединение
8. Синкопированное разделение
9. Синкопированное шоссе
10. Сюрпляс, поворачиваясь ВЛ лицом к стене
11. Проход
12. Бандерильи
13. Фоллэвей виск
14. Испанские линии
15. Закрытый променад
16. Повторить