



REGOLAMENTO TECNICO DI SETTORE DANZE INTERNAZIONALI

Comparto	Settore	Discipline	Federazione Internazionale
DANZE DI COPPIA	DANZE INTERNAZIONALI	Danze Standard	World Dance Sport Movement



DISCIPLINE INTERNAZIONALI

Lo Stile Internazionale costituisce il primo storico tentativo di organizzare su base mondiale un circuito di competizioni e campionati del mondo. Dal 1996 il CIO regola le danze standard, latino americane, combinata 10 danze, le competizioni freestyle e le formazioni. Dal 1997 le danze standard e latino americane sono state inserite nel programma del World Games (i giochi riconosciuti dal CIO per le discipline non inserite nel programma olimpico).

1. DANZE STANDARD

1.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede l'unità competitiva COPPIA ovvero composta da un atleta maschio e una femmina.

1.2 CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti, la coppia è inquadrata nelle seguenti categorie:

FASCE DI ETA'	CATEGORIE
04/11 – JUVENILE	04/07 anni – JUVENILE I: il componente più anziano della coppia ha tra gli 4 e i 7 anni
	08/09 anni – JUVENILE I: il componente più anziano della coppia ha tra gli 8 e i 9 anni
	10/11 anni – JUVENILE II: il componente più anziano della coppia ha tra i 10 e gli 11 anni
12/15 – JUNIOR	12/13 anni – JUNIOR I: il componente più anziano della coppia ha tra i 12 e i 13 anni
	14/15 anni – JUNIOR II: il componente più anziano della coppia ha tra i 14 e i 15 anni
16/18 – YOUTH	16/18 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 16 e i 18 anni
UNDER 21	UNDER 21: il componente più anziano della coppia ha una età ha tra i 16 ed i 20 anni
18/oltre	18/oltre: entrambi i componenti devono avere almeno 18 anni.
19/34 - ADULTI	19/34 anni: uno dei due componenti la coppia ha tra i 19 e i 34 anni (fatta eccezione per i casi descritti per la categoria senior).
	28/34 anni: uno dei due componenti la coppia ha tra i 28 e i 34 anni (fatta eccezione per i casi descritti per la categoria senior).
35/... - SENIOR	35/44 anni – SENIOR I: il componente più anziano della coppia deve avere un'età compresa tra i 35 e i 44 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 30mo anno di età. Qualora il più giovane abbia meno di 30 anni la coppia dovrà competere nella categoria Adulti.
	45/54 anni – SENIOR II: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 45 e i 54 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 40mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 40 anni la coppia dovrà competere nella Senior I.
	55/60 anni – SENIOR III: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 55 ed i 60 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 50mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 50 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior II.
	61/64 – SENIOR IV: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 61 ed i 64 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 55mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 55 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior III.
	65/69 – SENIOR V: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 65 e i 69 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 60mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 60 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior IV
	70/74 – SENIOR VI: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 70 e i 74 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 65mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 65 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior V
	75/oltre – SENIOR VII: il componente più anziano deve avere un'età pari o superiore ai 75 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 70mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 70 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior VI.

*Nelle categorie Senior alla coppia è consentito scegliere la categoria del componente più giovane; è pertanto ammesso competere in una sola categoria per competizione.

1.3 CLASSI

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

CATEGORIE	4/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	28/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/74	75/ol
	D	D	D	D	D	D	D		D	D	D	D	D	D	D
	C	C	C	C	C	C	C	-	C	C	C	C	C	C	C
	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	-	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3
	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	-	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2
	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	-	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1
		-	-	A	A	A	A2	A	A	A	A	A	A	A	A
		-	-				A1								
		-	-	-	AS	AS	AS	-	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS

Per le competizioni ufficiali "open" le categorie *seniors* previste, come da regolamento internazionale, sono: 35/44, 45/54, 55/64, 65/oltre.

1.3.1 Professional division

Per i tesserati tecnici in attività agonistica sono previste le categorie e classi elencate nella tabella seguente:

CATEGORIE	18/oltre	35/44	45/54	55/60	61/64	65/oltre
CLASSI	PD	PD	PD	PD	PD	PD

1.3.2 Passaggio contestuale di categoria e classe, in una di merito

Per la sola categoria Junior (12/13 e 14/15) i passaggi in classe di merito contestuali allo scatto di categoria, sono facoltativi, ovverosia è lasciata la facoltà all'unità che deve passare a una categoria superiore di scegliere se passare in classe AS o rimanere in quella inferiore.

In questo caso l'ASA dovrà effettuare specifica richiesta all'Ufficio Tesseramento con la normale procedura di variazione dati poiché altrimenti alla coppia sarà automaticamente attribuita la classe di merito acquisita.

Dalla 16/18 classe AS, qualsiasi sia il risultato, in caso di passaggio nella categoria 19/34, si accede alla classe A1. L'eventuale rientro in 16/18 (ad esempio per cambio partner) comporta l'inquadramento in classe AS.

Al passaggio di categoria, la 19/34 A1 o AS accede alla 35/44 classe AS. L'eventuale rientro in 19/34 (ad esempio per cambio partner) comporta l'inquadramento nella classe di provenienza.

1.4 CARATTERISTICHE DEI BRANI MUSICALI

Le musiche di gara, scelte dal Responsabile delle musiche, devono avere le seguenti velocità metronomiche espresse in battute per minuto:

Valzer Lento	Tango	Valzer Viennese	Slow Foxtrot	Quick Step
28-30	31-33	58-60	28-30	50-52

Durata dei brani musicali (Vedi Nota in fondo pagine)

1.4.1

La durata dei singoli balli sarà compresa tra 1:30 e 2:00 minuti, fatto salvo il Valzer Viennese ed il Quick Step, che dovranno essere compresi tra 1:20 ed 1:40.

Per le categorie Senior III, IV, V, VI e VII è consentito una durata massima ridotta, in tutti i brani, al max di 20 secondi in meno.

1.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

La specialità prevede competizioni sulle cinque Danze Standard nell'ordine: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Foxtrot, Quick Step.

Limitatamente alle classi:

- D: le competizioni si svolgeranno su un ballo: Valzer Lento;
- D: le competizioni si svolgeranno su un ballo: Tango;

- D: le competizioni si svolgeranno su un ballo: Valzer Viennese;
- D: le competizioni si svolgeranno su un ballo: Quick Step;
- C: le competizioni si svolgeranno su tre balli: Valzer Lento, Tango e Quick Step;
- B3: le competizioni si svolgeranno su quattro balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese e Quick Step.
- B2: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- B1: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- A: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- A2: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- A1: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- AS: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.
- PD: le competizioni si svolgeranno su cinque balli: Valzer Lento, Tango, Valzer Viennese, Slow Fox Trot e Quick Step.

Ad eccezione dei Campionati, nelle altre gare ufficiali, a discrezione del Direttore di gara, è possibile limitare il numero dei balli a quattro, omettendo il Valzer Viennese.

Tra un turno e quello successivo devono intercorrere minimo 15 minuti mentre tra un ballo e l'altro 20 secondi. Per le categorie Senior III, IV, V, VI e VII i tempi di recupero tra un ballo e l'altro devono essere di almeno 40 secondi.

1.6 NORME DI SPECIALITÀ

Le coppie delle classi D, C e B (e sottoclassi) devono eseguire le figurazioni consentite definite dal Settore Tecnico e sotto riportate nel Regolamento Tecnico Sportivo.

Le coppie delle classi A, AS e PD possono eseguire programmi liberi, non vincolati da una quantità limitata di figurazioni, ma devono comunque essere composti nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza. È sempre proibita l'esecuzione di "lift" intesa come figura nel corso della quale uno dei due atleti tiene contemporaneamente staccati dal suolo entrambi i piedi per più di mezza battuta, grazie al supporto del partner.

1.7 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

1.8 ABILITAZIONE

ST – DANZE STANDARD

1.9 ABBIGLIAMENTO

Oltre a quanto previsto nelle norme generali valgono le seguenti disposizioni.

**ATLETA MASCHIO
DANZE STANDARD**

Categorie:
TUTTE
Classi:
B3, C, D

Categorie:
**04/07, 08/09 e
10/11**
Classi:
B2, B1

Categorie:
12/13
Classi:
B2, B1, A

Categorie:
14/15
Classi:
B2, B1

ABBIGLIAMENTO

Camicia. Camicia bianca a maniche lunghe (si consiglia come tessuto *cotone o polycotone*).

La camicia deve essere indossata dentro ai pantaloni.

Sono vietati: il colletto da cerimonia, le maniche arrotolate e i polsini con gemelli.

Per le categorie 12/13, 14/15, 16/18, Adulti e Senior la camicia può anche essere nera.

Pantalone. Pantalone esclusivamente nero con vita normale con o senza pines di taglio classico (no a zampa d'elefante).

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

È permesso l'inserimento di una fascia di raso nero o velluto nero nel pantalone in vita (larghezza massima 5 cm) e una bordatura laterale, sempre di raso nero o velluto nero tipo smoking (larghezza massima 2 cm).

Cravatta nera obbligatoria con la camicia.

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

La lunghezza massima è sotto la linea dei glutei.



Materiali. Sono vietati tessuti lucidi, prestampati o sintetici così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate.

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 utilizzate calze nere lunghe.

ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

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

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

Categorie:
14/15
Classi:
A, AS

Categorie:
**YOUTH,
ADULTI e
SENIOR**
Classi:
**B2, B1, A, A1,
A2, AS**

Categorie:
TUTTE
Classe:
PD

ABBIGLIAMENTO

Frac nero o Blu scuro (quando aperto con panciotta 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 utilizzate calze nere lunghe.

ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

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

È concesso il trucco e l'utilizzo dei gioielli.

**ATLETA FEMMINA
DANZE STANDARD**

ABBIGLIAMENTO

Gonna nera abbinata a camicetta o body bianco (tip. A) oppure abito semplice ad un solo colore con culottes dello stesso colore (tip. B) oppure body con gonna dello stesso colore (tip. C). Per i dettagli consulta le precisazioni riportate di seguito.

Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni sulla schiena rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito.

Categorie:
TUTTE
Classi:
B3, C, D



Tip. A

Tip. B

Tip. C

Categorie:
**04/07,08/09 e
10/11**
Classi:
B2, B1

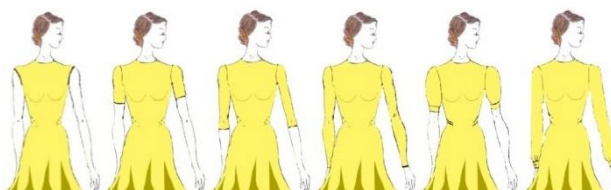
Colletti. In figura sono riportati i tagli concessi:



Categorie:
12/13 e 14/15
Classi:
B2, B1

Per le categorie Adulti e Senior, oltre ai modelli sopra riportati è consentito un leggero drappeggio attorno al colletto

Maniche. In figura sono riportati i tagli concessi:



Gonne.

Per le categorie 04/07, 08/09 e 10/11: la gonna può essere liscia o a pieghe, da un minimo di 1 ad un massimo di 3 mezza ruote. È concessa una semplice sottogonna, non ampia.

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

La gonna può avere inserti triangolari (trasparenti o di pizzo) dello stesso colore dell'abito con inizio inserto da metà coscia e non più di 2 davanti e 2 dietro per un totale di 4 inserti.

Non sono ammesse finiture con crine o raso, balze sulla gonna o sottogonna, cerchi rigidi o semirigidi. È concesso il filo di nylon utilizzato nell'orlo della gonna.

Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati e color carne.

Possono essere usati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore.

Nel body possono essere utilizzati materiali trasparenti nelle maniche, come ad esempio pizzi o retine in cui è possibile intravedere la trasparenza.

Si riportano di seguito alcuni esempi:



Per le altre categorie (Junior, Youth, Adulti e Senior): la gonna può essere lunga fino alla linea della cavaglia; può avere inserti triangolari (trasparenti o di pizzo) dello stesso colore dell'abito con inizio inserto da metà coscia.

Sono ammesse finiture con crine o raso, balze sulla gonna o sottogonna, cerchi rigidi o semi-rigidi.

Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati e color carne.

Possono essere usati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore.

Nel body possono essere utilizzati materiali trasparenti, come ad esempio pizzi o retine purché sovrapposti al tessuto, ad eccezione delle sole maniche, sulle balze, o nella parte alta della scollatura fino all'altezza ricoperta dal reggiseno, sia davanti che sulla schiena in cui è possibile intravedere la trasparenza.

È consentito un body un po' morbido, non aderente, con una leggera ampiezza sotto le braccia.

Gli inserti triangolari in trasparenza devono iniziare a metà coscia

Si riportano di seguito alcuni esempi:





DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

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

SCARPE E CALZE

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità. Sono permessi tutti i colori di scarpe. Le scarpe possono essere indossate con calze corte bianche.

Sono ammesse, oltre alle calze corte, anche i collant purché di color carne; non sono invece ammesse calze a rete o con ricami fantasia.

Per le categorie 04/07, 08/09 e 10/11: scarpe con tacco rigido (tacco non più alto di 3,5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Per la categoria 12/13: scarpe con tacco stretto o cubano (tacco non più alto di 5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Per le categorie 14/15, 16/18, Adulti e Senior: nessuna restrizione.

ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

Per le categorie 04/07, 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, Adulti e Senior: 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.

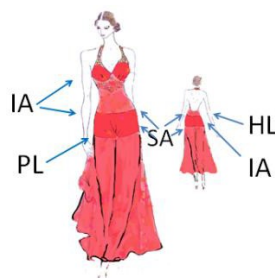
Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).

ABBIGLIAMENTO

Abito due pezzi non concesso.

Il disegno riportato sotto rappresenta l'area minima di copertura dell'abito:

- **IA** – Zone intime: le parti del corpo che devono essere coperte da materiali non trasparenti o color carne;
- **PL** – Linea inferiore della culotte (come descritto nella parte generale);
- **HL** – Linea superiore della culotte (quanto può essere bassa come descritto nella parte generale);
- **SA** – L'area minima che deve essere coperta.



Il vestito deve avere una gonna che copra entrambe le ginocchia; se la gonna ha uno spacco, questo non deve superare la linea del ginocchio.

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.

Sono concessi ornamenti per capelli (es. fiore) senza strass e brillantini.

Categorie:
12/13
Classi:
A

Categorie:
14/15
Classi:
A, AS

Categorie:
YOUTH,
ADULTI e
SENIOR
Classi:
B2, B1, A, A1,
A2, AS

Categorie:
TUTTE
Classe:
PD

REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO (VALZER LENTO)

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°	<i>Classe D</i>
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
<i>Classe C</i>	
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. Dorso DP: oltre ai segue previsti dalla fig.ne, può seguire Outside Spin dalla classe B2 (Vedi Nota 3) Segue se terminato Dorso DC: Outside Change e Outside Change terminato in PP.
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. Segue: a) se terminato Dorso DP: vedi Segue Drag Hesitation; Outside Spin dalla classe B2 (Vedi Nota 3). b) se terminato Dorso DC: Backward Lock Step, Outside Change, Outside Change terminato in PP.
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)
Classe B2	
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. Segue: PSx avanti in PMCC e EP sul fianco Sx in una qualsiasi fig.ne con rotazione a Sx (Cav).
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.
Classe B1	
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	
Nota 1	<p><u>Forwad Lock Step Timing: (12&3)</u> 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>
Nota 2	<p><u>Quick Open Reverse Timing: (123) Consentito in Classe B2 – B1</u> 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. Timing: (2&3) Consentito in Classe B1 Precede: a) Chasse From PP, eseguito Fronte DC (12&3) seguito da Passo di Piede Dx, EP timing 1. b) Turning Lock to Right, terminato in Posizione Chiusa (1&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&3) o Turning Lock to Right (terminato in Posizione Chiusa) - Passo di Piede Dx, in EP timing (1) - Quick Open Reverse (2&3).</p>

Nota 3	<p>Outside Spin Timing: (123) Consentito in Classe B2 – B1</p> <p>Segue: a) Se eseguito in Angolo, terminare Fronte DP della nuova L.d.B, continuare con qualsiasi fig.ne a Dx.</p> <p>b) Se eseguito Lungo L.d.B, terminare Fronte L.d.B o DP, continuare con qualsiasi fig.ne a Dx.</p>
Nota 4	<p>Contra Check terminato in Posizione Chiusa Timing: (123) oppure (123 123)</p> <p>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>
Nota 5	<p>Running Cross Chasse Timing: (1&23)</p> <p>Precede: Outside Change; Weave in Waltz Time; Chasse from PP; Telemark; Turning Lock to Left; Fallaway Natural Turn; Contra Check (terminato in Posizione Chiusa).</p> <p>Segue: qualsiasi Fig.ne con rotazione a Dx.</p>
Nota 6	<p>Running Cross Chasse terminato in PP Timing: (1&23)</p> <p>Precede: Outside Change; Weave in Waltz Time; Chasse from PP; Telemark; Turning Lock to Left; Fallaway Natural Turn; Contra Check (terminato in Posizione Chiusa).</p> <p>Segue: Passing Natural Turn, Chasse from PP, Wing, Left Whisk, Cross Hesitation.</p>
Nota 7	<p>Quick Natural Weave from PP (Running Weave) Timing consentiti: (12&3 123); (1&23 123)</p> <p>Precede: qualsiasi Fig.ne terminata in PP, Fronte DC.</p> <p>Segue: qualsiasi Fig.ne che ruota a Sx.</p> <p>Nota tecnica: al Passo 7 il Cavaliere incrocia il PDx dietro al PSx; la Dama incrocia il PSx davanti al PDx.</p>
Nota 8	<p>Curved Three Step Timing: (123)</p> <p>Precede: qualsiasi Fig.ne che termini fronte LDB con il PSx libero.</p> <p>Segue: 4-6 Reverse Turn; Reverse Cortè; Reverse Pivot; Hover Cortè.</p>
Nota 9	<p>Oversway Timing: (123 123 123) terminare in PPPrecede: qualsiasi Fig.ne che termini fronte LDB o DC con il PSx libero. Segue: qualsiasi Fig.ne da PP il cui 1° passo inizi lungo la LdB Fronte DP. Un'alternativa ai passi 5-7:Cavaliere: 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").Dama: 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>

REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO (TANGO)

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 dalle classi B2 e B1: Qualsiasi Fig.ne terminata in **Posizione Chiusa**, può terminare in **Posizione Aperta.**

Consentito dalle classi B2 e B1: Qualsiasi Fig.ne terminata in **Posizione Chiusa** o, in **Posizione Aperta**, oppure in **EP**, può terminare in **PP.**

TANGO	
FIGURAZIONI CONSENTITE	
N°	<i>Classe D</i>
1	Left Foot Walk
2	Right Foot Walk
3	Progressive Side Step
4	Back Corté Esclusivamente da tabella. (Per le classi D-C-B3-B2-B1 Vedi Nota 1)
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
<i>Classe C</i>	
1-9	<i>Figurazioni Consentite per la Classe D</i>
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
<i>Classe B3</i>	
1-22	<i>Figurazioni Consentite per la Classe C</i>
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;
Classe B2	
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 Link (after Open 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 Promenade Link (after Open Finish ended DW)
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
Classe B1	
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 fig.ne terminata in PP in DP.
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"

Note e Amalgamazioni Consentite	
Nota 1	<p>Back Corté: Consentito per la Classe D-C-B3-B2-B1: 1° passo a lato con torsione del corpo di 1/8 a Dx. Consentito per la Classe B1 l'amalgamazione: 1° Passo di Back Cortè (timing s), Reverse Pivot.</p>
Nota 2	<p>Four Step Oltre agli allineamenti previsti dal testo: a) Se usati per ruotare di 1/4 lungo LdB, 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).</p>
Nota 3	<p>Tutte le Fig.ni che iniziano dal Passo 2: Precede: Outside Swivel, Whisk, Back Whisk, Open Telemark.</p>
Nota 4	<p>Mini Five Step Oltre agli allineamenti previsti dal testo, se usati per ruotare di 1/4 lungo LdB, è consentito terminare Puntando DC. Timing consentiti: QQQS; QQS&S; S&QQS. Precede: qualsiasi Fine Chiuso o qualsiasi Fine Aperto terminati in DP. Segue Puntando DC: qualsiasi Fig.ne da PP.</p>
Nota 5	<p>Five Step 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). Precede: qualsiasi Fine Chiuso o qualsiasi Fine Aperto terminati in DP. Segue Puntando DC: qualsiasi Fig.ne da PP.</p>
Nota 6	<p>Foxtrot Twist Turn terminato in PP: può terminare solo in PP. Timing: (SQ&QS) oppure (SQ&QQQ), in angolo può terminare Puntando DC o Puntando DP della nuova L.d.B. Precede: Outside Spin. Segue: qualsiasi Fig.ne da PP.</p>

Nota 7	Passi 1-2 Open Reverse Turn Lady Outside Segue: Outside Spin o (in angolo) Back Whisk.
Nota 8	3-4 Back Open Promenade: i passi 3 e 4 possono essere ripetuti (1 sola Volta). Timing: (SS) oppure (&S) Segue: Proseguire con le Fig.ni previste per le rispettive classi.
Nota 9	Amalgamazione consentita: Rock on Left Foot (QQS); Check Back on Right Foot in PMCC (S); Four Step terminato Fronte DP oppure Progressive Side Step terminato DP.

REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO (VALZER VIENNESE)

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, Valzer Viennese, Slow Fox, Quick Step: Passo di preparazione in Avanti di PSx

VALZER VIENNESE		
FIGURAZIONI CONSENTITE		
N°	<i>Classe D -B3 -B2 -B1</i>	
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
<i>Classe C - B3 - Classe B2 - Classe B1</i>		
1-4	<i>Figurazioni Consentite per la Classe D</i>	
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		
Nota 1	Giro a Dx Precede: Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx. Segue: Passo di cambio Avanti di PDx, Giro a Dx, 1-3 del Giro a Dx.	
Nota 2	Giro a Sx Precede: Passo di Cambio Avanti di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx. Segue: Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.	
Nota 3	Passo di Cambio Avanti di PDx Precede: Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx. Segue: Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.	
Nota 4	Passo di Cambio Avanti di PSx Precede: Passo di Cambio di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx. Segue: Passo di Cambio di PDx, Giro a Dx, Passi 1-3 del Giro a Dx.	

Nota 5	Passo di Cambio Indietro di PSx Precede: Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 1-3 del Giro a Dx. Segue: Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 4-6 del Giro Sx.
Nota 6	Passo di Cambio Indietro di PDx Precede: Passi di Cambio Indietro di PSx, Passi 1-3 del Giro Sx. Segue: Passo di cambio di PSx, Passi 4-6 del Giro a Dx.
Nota 7	Passi 1-3 del Giro a Dx Precede: Passo di Cambio Avanti di PSx, Giro a Dx, Passi 4-6 del Giro a Dx. Segue: Passo di Cambio Indietro di PSx, Passi 4-6 del Giro a Dx.
Nota 8	Passi 4-6 del Giro a Sx Precede: Passi di Cambio Indietro di PSx, Passi 1-3 del Giro Sx. Segue: Passo di cambio di PSx, Giro a Sx, Passi 1-3 del Giro a Sx.
Nota 9	Passi 1-3 del Giro a Sx Precede: Passo di Cambio Avanti di PDx, Giro a Sx, Passi 4-6 del Giro a Sx. Segue: Passo di Cambio Indietro di PDx Passi 4-6 del Giro a Sx.
Nota 10	Passi 4-6 del Giro a Dx Precede: Passo di Cambio Indietro di PDx, Passi 1-3 del Giro a Dx. Segue: Passi di Cambio Indietro di PSx, Giro a Dx, Passi 1-3 del Giro a Dx.

REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO (SLOW FOX TROT)

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, Valzer Viennese, Slow Fox, Quick Step: Passo di preparazione in Avanti di PSx

SLOW FOX	
FIGURAZIONI CONSENTITE	
N°	Classe B2
1	Feather Step
2	Reverse Turn
3	Three Step
4	Natural Turn Timing consentiti: (SQQ SSS) oppure (SQQ SSSS)
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), (SSSQQ)
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	Backwark Lock Vedi Nota 2
37	Outside Change terminato in PP Vedi Nota 3
38	Outside Spin Se eseguito in un angolo o Lungo LdB, è consentito terminare Fronte DC; seguire con Feather Step.
Classe B1	
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
Note e Amalgamazioni Consentite	
Nota 1	<p>Outside Swivel: è il Passo 7 dell'amalgamazione Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel, Feather Ending.</p> <p>Timing: (S) oppure (SS)</p> <p>Precede: Feather Step, Feather Finish, Feather Ending, Reverse Turn, Passing Natural Turn.</p> <p>Segue: a) Se terminato DC: Feather Ending; Weave da PP.</p> <p>Segue: b) Se terminato DP: Feather Ending, qualsiasi Fig.ne che giri a Dx.</p>

Nota 2	<p>Backward Lock Timing: (SQ&Q) Precede: Passing Natural Turn; Progressive Chasse to Right. Segue: a) Se terminato Dorso DP: Impetus Turn, Open Impetus Turn. In un angolo: Outside Spin. Segue: b) Se terminato Dorso DC: Backward Lock, Outside Change terminato in PP, passi 3-6 Weave.</p>
Nota 3	<p>Outside Change ended in PP Timing: (SQQ) Precede: Curved Feather terminato Fronte Parete; Backward Lock Step; Progressive Chasse to Right. Segue: a) Se terminato in DP: Passing Natural Turn; Feather Ending; Curved Feather from PP. Segue: b) se terminato in DC: Weave da PP; Feather Ending.</p>
Nota 4	<p>The Extended Reverse Wave Amalgamazioni consentite: 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>
Nota 5	<p>Progressive Chasse to Right Timing: (SQ&Q) Precede: Feather Step; Quick Natural Weave from PP; Feather Ending; Feather Finish terminato Fronte DC; Top Spin; Hover Feather. Segue: a) Se terminato Dorso DP: Outside Spin, Backward Lock. Segue: b) Se terminato Dorso DC: Backward Lock; Outside Change terminato in PP; Passi 3-6 Weave.</p>
Nota 6	<p>Fallaway Whisk Timing Consentiti: (SQQ) oppure (SSS) Precede: Curved Feather, 1-6 Reverse Wave, 1-12 Extended Reverse Wave. Segue: Feather Ending; Weave from PP; Zig Zag from PP; Passing Natural Turn; Quick Natural Weave from PP.</p>
Nota 7	<p>Oversway Timing: (SQQ SS SQQ) terminare in PP Precede: qualsiasi Fig.ne che termini Fronte LdB o DC con il PSx libero. Segue: qualsiasi Fig.ne da PP il cui 1° passo inizi lungo la LdB Fronte DP.</p>
Nota 8	<p>Passing Natural Turn Timing: (SQQ) Precede: qualsiasi fig.ne terminata in PP, Puntando DP. Segue: Outside Swivel; Open Impetus; Back Whisk; Backward Lock Step; Outside Spin; Fallaway Whisk.</p>

REGOLAMENTO TECNICO SPORTIVO CONSIGLIATO (QUICK STEP)

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, Valzer Viennese, Slow Fox, Quick Step: Passo di preparazione in Avanti di PSx

QUICK STEP	
FIGURAZIONI CONSENTITE	
N°	<i>Classe C</i>
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
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)
<i>Classe B3</i>	
1-16	<i>Figurazioni Consentite per la Classe C1</i>
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	
1-30	Figurazioni Consentite per la Classe B3
31	Reverse Pivot
32	Zig-Zag Back Lock Running Finish
33	Telemark
34	Fishtail
35	Open Impetus Turn
36	Open Telemark
37	Passo Avanti di PDx in PMCC e PP Timing: (S)
38	2-6 Four Quick Run
39	Wing Vedi Nota 2
40	1-7 di V6
41	1-8 di V6
Classe B1	
1-41	Figurazioni Consentite per la Classe B2
42	Open Running Finish E' la Fig.ne Running Finish Terminata in PP
43	Tipple Chasse to Left
44	2-4 Tipple Chasse to Left
45	2-4 Backward Lock Step
46	Cross Swivel
47	Passing Natural Turn Vedi Nota 3 (La Fig.ne può essere danzata in direzione DC)
48	Passo di PSx Indietro in PMCC, Dama EP Timing: (S).
49	Six Quick Run
50	Hover Corté
51	Rumba Cross
52	Curved Feather Vedi Nota 4
53	Tipsy to Right
54	Tipsy to Left
55	Outside Change
56	Whisk
57	Back Whisk
58	Outside Spin
59	Fallaway Reverse and Slip Pivot
60	The Curved Three Step Vedi Nota 5
61	Running Cross Chasse Vedi Nota 6 (La Fig.ne può essere danzata in direzione DC).
62	Running Cross Chasse terminato in PP La Fig.ne terminata in PP, può essere danzata solo in direzione DP.
63	Turning Lock to the Right Vedi Nota 7
64	Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa Vedi Nota 8
65	2-4 Tipple Chasse to Right
66	5-10 Running Right Turn
67	1-5 di V6
68	1-7 di V6 terminata in PP Vedi Nota 9
69	Progressive Chasse terminato in PP Vedi Nota 10

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

Nota 8	<p>Turning Lock to the Right terminato in Posizione Chiusa Timing consentiti: (QQSS); (QQQQ) oppure (SSSS) Segue Fronte DC: 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 LdB: Precede: Natural Spin Turn terminato Dorso LdB. Segue: qualsiasi Fig.ne che inizia di PDx avanti in PMCC, EP.</p>
Nota 9	<p>1-7 di V6 terminata in PP: Puntando DP. Segue: Passing Natural Turn; Passo avanti di PDx in PMCC e PP (Timing: S).</p>
Nota 10	<p>Progressive Chasse terminato in PP: Puntando DP. Timing: (S Q Q S) Segue: Passing Natural Turn; Passo avanti di PDx in PMCC e PP (Timing: S). Amalgamazione Consentita: 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 LdB continuare con i passi 2-4 di un Lock Step lungo LdB</p>

1.4.1 Nota della Durata dei brani musicali

La durata dei singoli balli dovrà essere compresa come riportato nella seguente tabella:

	Valzer Lento		Tango		Valzer Viennese		Slow Fox		Quick Step	
	Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
D	1,00	1,30	1,00	1,30	1,00	1,30			1,00	1,30
C	1,30	2,00	1,30	2,00					1,20	1,40
B3	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40			1,20	1,40
B2	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
B1	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
A	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
A2	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
A1	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
AS	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40
PD	1,30	2,00	1,30	2,00	1,20	1,40	1,30	2,00	1,20	1,40

Per le categorie Senior III, IV, V, VI e VII è consentito una durata massima ridotta, in tutti i brani, al max di 20 secondi in meno.