

REGOLAMENTO SPECIFICO GARE
DANZE STANDARD – BALLROOM
COPPIA



2024

In vigore da gennaio

INDICE

NORME GENERALI.....	2
1. <i>Premessa</i>	2
2. <i>Unità competitiva</i>	2
3. <i>Categorie</i>	2
4. <i>Classi</i>	4
5. <i>Passaggi di Classe e di Categoria</i>	5
SVOLGIMENTO GARA.....	5
6. <i>Regole Generali</i>	5
7. <i>Classe – Danze – Figure</i>	5
8. <i>Musiche</i>	6
9. <i>Abbigliamento – Regole Generali</i>	6
10. <i>Abbigliamento Danze</i>	6
11. <i>Valutazione della performance</i>	9
12. <i>Accertamento delle infrazioni</i>	10
TABELLE.....	10

NORME GENERALI

1. *Premessa*

Il presente Regolamento fa riferimento a quanto disposto nel Regolamento Generale del quale ne è parte integrante.

2. *Unità competitiva*

Per unità competitiva si intende la coppia.

3. *Categorie*

3.1. Settore Giovanile

In questo settore vengono raggruppate le seguenti fasce di età:

FASCE DI ETA'	DESCRITTORE
04/06 – JUVENILE I	Entrambi i componenti della coppia hanno tra i 4 e i 6 anni
07/09 - JUVENILE II	Il componente più grande della coppia ha tra gli 7 e i 9 anni
10/11 - JUVENILE III	Il componente più grande della coppia ha tra i 10 e gli 11 anni
12/13 - JUNIOR I	Il componente più grande della coppia ha tra i 12 e i 13 anni
14/15 - JUNIOR II	Il componente più grande della coppia ha tra i 14 e i 15 anni
16/18 - YOUTH	Il componente più grande della coppia ha tra i 16 e i 18 anni

Le seguenti categorie possono essere unificate:

- Juvenile II e Juvenile III
- Junior I e Junior II

3.2. Settore Adulti

In questo settore vengono raggruppate le seguenti fasce di età:

FASCE DI ETA'	DESCRITTORE
19/27 - ADULTI I	Il componente più grande della coppia ha tra i 19 e i 27 anni
28/34 - ADULTI II	Il componente più grande della coppia ha tra i 28 e i 34 anni

Le due categorie possono essere unificate.

3.3. Settore Senior

In questo settore vengono raggruppate le seguenti fasce di età:

FASCE DI ETA'	DESCRITTORE
35/44 – 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 – 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 – 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.

Le seguenti categorie possono essere unificate:

- Senior I e Senior II
- Senior II e Senior III
- Senior III e Senior IV
- Senior IV e Senior V
- Senior V e Senior VI
- Senior VI e Senior VII

3.4. Possono inoltre essere previste le seguenti categorie:

CATEGORIE	FASCIE DI ETA'
Under 9	età massima (componente più grande della coppia) 8 anni
Under 12	età massima (componente più grande della coppia) 11 anni
Under 14	età massima (componente più grande della coppia) 13 anni
Under 16	età massima (componente più grande della coppia) 15 anni
Under 19	età massima (componente più grande della coppia) 18 anni
Under 21	età massima (componente più grande della coppia) 20 anni
16 Over	età minima (componente più grande della coppia) 16 anni
35 Over	età minima (componente più giovane della coppia) 35 anni
45 Over	età minima (componente più giovane della coppia) 45 anni
55 Over	età minima (componente più giovane della coppia) 55 anni
65 Over	età minima (componente più giovane della coppia) 65 anni

4. *Classi*

Suddivisione delle Classi in base alle Categorie:

CATEGORIE	JUVENILE I/II/III JUNIOR I	JUNIOR II YOUTH ADULTI SENIOR
CLASSI	D1	D1
	D2	D2
	D3	D3
	C	C
	B	B
	A	A
	-	INT ¹

¹ Internazionale

5. *Passaggi di Classe e di Categoria*

- 5.1. Le prime 3 U.C. del Campionato Nazionale, per ogni gara, passano obbligatoriamente e di diritto alla Classe superiore l'anno sportivo successivo; qualora per una determinata Classe e Categoria al Campionato Nazionale siano presenti un numero inferiore a 7 U.C., passa di diritto e obbligatoriamente alla Classe superiore, solo la prima classificata.
- 5.2. Fatto salvo quanto riportato nel punto precedente, la permanenza nella stessa Classe è limitata a due stagioni, fatta eccezione per la Classe A e INT.
- 5.3. I passaggi di Classe avvengono all'inizio dell'anno sportivo.
- 5.4. I passaggi di Categoria possono avvenire a discrezione della Società di appartenenza:
 - a) all'inizio dell'anno sportivo corrispondente al compimento dell'età;
 - b) a far data dal compimento dell'età.

SVOLGIMENTO GARA

6. *Regole Generali*

Le gare FIDA ITALIA – Danze Standard/Ballroom – sono delle competizioni in cui le l'Unità Competitive composte come previsto dal punto 2, rispettando le indicazioni del presente Regolamento e del Regolamento Generale Gare, si confrontano tra loro per stabilire chi – in base alla valutazione fatta dai Giudici di Gara – ha in quel momento la performance migliore.

Pur non esistendo vincoli per la costruzione delle coreografie, va rispettato quanto riportato nel successivo punto 7.

7. *Classe – Danze – Figure*

- 7.1. Sono previste nell'ordine le seguenti danze:

Valzer Inglese, Tango, Valzer Viennese, Slow Foxtrot, Quickstep.

- 7.2. In base alla Classe si elencano le danze e figure previste:

CLASSE	DANZE	FIGURE PREVISTE
D1	VALZE INGLESE	<i>Vedi tabelle allegate</i>
D2	VALZE INGLESE - TANGO	
D3	VALZE INGLESE - TANGO - QUICKSTEP	
C	5 DANZE	
B	5 DANZE	
A	5 DANZE	LIBERE
INT	5 DANZE	LIBERE

- 7.3. Nelle Classi C e B, ad eccezione dei Campionati, nelle fasi eliminatorie, fatta eccezione della semifinale, è possibile limitare il numero delle danze a quattro, omettendo il Valzer Viennese.

8. *Musiche*

8.1. Tutte le musiche utilizzabili durante la gara, devono mantenere le caratteristiche ritmiche e melodiche tipiche di ogni singola danza e devono avere “*Battute*” di introduzione.

8.2. La durata di ciascun brano è di:

- 1’40” – 1’ 50” per le Classi A – INT solo per la categoria Adulti;
- 1’20” – 1’ 30” per tutte le altre Classi/Categorie.

8.3. **Tempo:** Le U.C. sono tenute a rispettare la velocità del brano musicale; I tempi musicali dei brani misurati in Battute per Minuto (BpM) sono i seguenti:

VALZER INGLESE	TANGO	VALZER VIENNESE	SLOW FOXTROT	QUICKSTEP
29 (+/-1)	32 (+/-1)	58 (+/-1)	29 (+/-1)	50 (+/-1)

8.4. **Ritmo** – Le U.C. sono tenute a rispettare la battuta musicale, i battiti in essa contenuti e le accentazioni esistenti.

9. *Abbigliamento – Regole Generali*

9.1. L’abbigliamento da gara deve essere improntato a regole di sobrietà, eleganza e buon gusto e rispettare i canoni tradizionali della danza eseguita.

9.2. È permesso indossare l’abbigliamento riservato alle classi inferiori ma non è permesso il contrario.

9.3. Non è permesso l’uso di simboli con riferimenti religiosi, politici o offensivi della pubblica morale.

9.4. Non sono ammessi nomi e loghi riferiti all’Associazione di appartenenza.

9.5. L’abito da gara deve assicurare la copertura delle parti intime dell’atleta.

9.6. È permesso il cambio dell’abito solo per la Classe Internazionale; per le altre Classi, qualora un inconveniente renda inutilizzabile l’abito da gara - o una parte di esso - l’atleta dovrà segnalare l’esigenza al Presidente di Giuria ed esserne autorizzato, prima di effettuare il cambio.

9.7. Nel caso in cui gli abiti indossati, trucco e/o accessori, non rispettino le regole previste, il Presidente di Giuria o un suo delegato, una volta accertata l’infrazione, richiama, ammonisce ed invita l’atleta ad adeguare il proprio abbigliamento o rimuovere trucco o accessori; se ciò avviene in finale l’unità competitiva verrà automaticamente classificata ultima. In caso di secondo richiamo nella medesima competizione durante le fasi eliminatorie, l’unità competitiva verrà esclusa dalla gara.

9.8. La pubblicità sugli abiti da gara è concessa solo alle classi A – INT e potrà complessivamente avere un’area di 40 cm² e la larghezza massima non dovrà superare i 10 cm.

10. *Abbigliamento Danze Standard/Ballroom*

10.1. **Classi D/C – Tutte le Categorie – Maschio (divisa consentita)**

Camicia: a body, monocolore (bianca o nera), a maniche lunghe (si consiglia come tessuto cotone o lycra). Sono vietati: il colletto da cerimonia, le maniche arrotolate, sono consentiti i polsini con gemelli.

Pantalone: nero con vita normale con o senza pinces di taglio classico (no a zampa d'elefante). È consentito l'inserimento di una bordatura laterale, di raso nero o velluto nero tipo smoking (larghezza massima 2 cm). È vietato l'inserimento di una fascia di raso nero o velluto nero nel pantalone in vita.

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

Cravatta: nera semplice tinta unita.

Papillon: non consentito.

Gilet: facoltativo, di colore nero, di materiale uguale o simile al pantalone. La lunghezza massima è sotto la linea dei glutei.

Non sono consentiti tessuti lucidi, prestampati così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate; altresì non sono consentiti decorazioni ed effetti luminosi.

Scarpe e calze: scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Calze nere lunghe.

Acconciatura, make Up e Gioielli: se i capelli sono lunghi devono essere raccolti. È vietato il trucco (es. fondotinta). È concesso un trucco leggero per le categorie 16/18, Adulti e Senior. Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc.).

10.2. Classi D/C – Tutte le Categorie – Femmina (divisa consentita)

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. Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni sulla schiena rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito. La gonna può avere un taglio asimmetrico e raggiungere, nel lato più lungo, la caviglia; il lato più corto deve coprire almeno 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

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

Colletti: sono concessi colletti a U o V senza eccessive scollature;

Maniche: sono concesse maniche corte, a tre quarti o intere;

Non sono consentiti tessuti lucidi, prestampati così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate; sono vietati gli strass ma concesse decorazioni (es. piume, fiori, nodi, frange, lacci, ecc.).

Scarpe e calze: scarpe progettate e approvate per la specialità, tutti i colori di scarpe. Calze corte bianche.

- Per le categorie Juvenile I/II/III: scarpe con tacco rigido e altezza massima di 3,5 cm senza strass o decorazioni luminose;

- Per la categoria Junior I: scarpe con tacco stretto o cubano e altezza massima di 5 cm senza strass o decorazioni luminose; 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 tutte le altre categorie: nessuna restrizione per i tacchi; sono ammesse, oltre alle calze corte anche i collant purché di color carne; non sono ammesse calze a rete o con ricami fantasia.

Acconciatura, make-up, gioielli: non sono concesse le acconciature alte. Sono vietati i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini.

- Per le categorie fino alla Junior I: 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 però sono concessi 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 tutte le altre categorie: 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.).

10.3. Classe B/A/INT – Tutte le Categorie – Maschio

Frac/abito: Frac nero (quando aperto con panciotto bianco), camicia bianca da frac e papillon bianco. In alternativa abito completo di giacca e pantalone neri, camicia bianca con cravatta nera o papillon bianco.

Non sono consentite decorazioni ed effetti luminosi.

Scarpe e Calze: scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Calze nere lunghe.

Acconciatura, make-up e Gioielli: preferibile il taglio dei capelli corto. Se i capelli sono lunghi devono essere raccolti. È concesso il trucco. Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc.).

10.4. Classe B/A/INT – Tutte le Categorie – Femmina

Vestito: libero e di qualsiasi modello, taglio e colore, senza esagerate scollature e visioni di parte intima; è vietata la tuta aderente. Non è permesso l'abito a due pezzi, inoltre l'abito deve avere una gonna che copra entrambe le ginocchia; se la gonna ha uno spacco, questo non deve superare la linea del ginocchio.

Maniche: libere, sono altresì concesse maniche a polo, a tre quarti e intere.

È concesso l'utilizzo di strass e decorazioni (es. piume, fiori, nodi, frange, lacci.).

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

- Per la categoria Juvenile I: scarpe con tacco rigido (tacco non più alto di 3,5 cm).

- Per la categoria Juvenile II: scarpe con tacco stretto o cubano (tacco non più alto di 5 cm). 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 tutte le altre categorie: nessuna restrizione.

Acconciatura, make Up e Gioielli: nessuna restrizione.

In sintesi, il vestito deve rispettare le seguenti regole:

D1 - D2 - D3 - C		B		A - INT.	
TUTTE LE CATEGORIE		JUVENILE - JUNIOR		FINO ALLA JUNIOR I	
MASCHIO	DIVISA	MASCHIO	DIVISA	MASCHIO	DIVISA
FEMMINA	DIVISA*	FEMMINA	DIVISA	FEMMINA	DIVISA
<i>*eccezione (calzino) nella Junior II</i>		YOUTH - ADULTI - SENIOR		JUNIOR II - YOUTH - ADULTI - SENIOR	
MASCHIO	ABITO LIBERO	MASCHIO	ABITO LIBERO	MASCHIO	ABITO LIBERO
FEMMINA	ABITO LIBERO	FEMMINA	ABITO LIBERO	FEMMINA	ABITO LIBERO

11. Valutazione della performance

La valutazione dell'Unità Competitiva, oltre ai parametri Tecnico-Artistici, terrà conto del Comportamento del Portamento e del Rispetto delle regole di seguito indicate oltre a quanto già previsto nel Regolamento Generale (art. 14).

Le U.C. non devono:

- Ritardare l'ingresso sul campo di gara
- Urtare i giudici per mancanza di controllo del proprio gesto atletico
- Urtare altre unità competitive per mancanza di controllo del proprio gesto atletico
- Parlare durante l'esecuzione
- Sospendere temporaneamente l'esecuzione senza giustificato motivo
- Concludere l'esecuzione senza giustificato motivo prima che la musica sia terminata
- Uscire dal campo di gara prima che la musica sia terminata
- Uscire dal campo di gara tra due danze consecutive
- Entrare sul campo di gara di corsa e/o con evidente imbarazzo e/o stratonando
- Risultare indecise nello scegliere il punto da dove iniziare la danza
- Eseguire la presentazione con perdita di equilibrio o in maniera scomposta
- Eseguire sollevamenti del corpo da terra per più di una battuta, grazie al supporto dell'altra/o partner
- Spostarsi sul campo di gara di corsa e/o con evidente imbarazzo e/o stratonando
- Eseguire il saluto finale con perdita di equilibrio o in maniera scomposta
- Uscire dal campo di gara mostrando evidente disappunto
- Uscire dal campo di gara chiacchierando

Le U.C. devono:

- Rispettare le regole relative all'Abbigliamento, Scarpe e calze, Acconciature, Make up, Gioielli e Accessori
- Eseguire la propria coreografia in linea di progressione
- Eseguire le figure e/o coreografie obbligatorie laddove previste
- Rispettare Tempo, Ritmo e Conteggio musicale

12. *Accertamento delle infrazioni*

In caso di infrazioni il Presidente di Giuria o un suo delegato in base alla gravità dell'infrazione stessa, può:

- ammonire l'unità competitiva;
- intervenire sul punteggio ricevuto dall'unità competitiva;
- escludere l'unità competitiva dalla competizione.

TABELLE

"figure" previste in base alle danze ed alle classi

NOTE

Viene considerato fuori programma:

- l'esecuzione di figure non previste dalla classe di appartenenza;

- 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.

TAB. 1 - VALZER INGLESE		
CLASSE D1–D2–D3	CLASSE C	CLASSE B
	tutte le figure CLASSE D1–D2–D3	tutte le figure CLASSE D1–D2–D3–C
RF Closed Change (Natural to Reverse)	Impetus Turn	Left Whisk
LF Closed Change (Reverse to Natural)	Reverse Corte	Contra Check
Natural Turn	Double Reverse Spin	Turning Lock to the Right (Natural Turning Lock)
Reverse Turn	Weave from PP	Fallaway Reverse and Slip Pivot
Natural Spin Turn	Telemark	Hover Corte
Whisk	Open Impetus Turn (Impetus to PP)	Quick Natural Spin Turn (Overturned Running Spin Turn)
Chasse from Promenade Position	Cross Hesitation from PP	Fallaway Whisk
Hesitation Change	Wing (Wing from PP)	Running Natural Spin Turn (Running Spin Turn)
Outside Change	Closed Wing	Passing Natural Turn
Back Whisk	Drag Hesitation	Fallaway Natural Turn
Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Reverse Pivot	Quick Open Reverse
Backward Lock Step	Open Telemark (Telemark to PP)	The Curved Three Step
Forward Lock Step	Outside Spin	Oversway
Progressive Chasse to Right	Underturned Outside Spin	Turning Lock to the Left (Reverse Turning Lock)
		Running Weave
		Running Cross Chassè

TAB. 2 - TANGO		
CLASSE D2–D3	CLASSE C	CLASSE B
	tutte le figure CLASSE D2–D3	tutte le figure CLASSE D2–D3–C
Left Foot Walk (Walk/Step on LF)	Promenade Link turned to L	Quick Reverse Turn
Right Foot Walk (Walk/Step on RF)	Promenade Link turned to R	Fallaway Four Step
Closed Finish	Open Promenade	Oversway
Open Finish	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP)	Oversway Alternative Endings
Progressive Side Step	Four Step Change	Drop Oversway
Back Corté	Check Back on Right Foot in CBMP	Chasse to Right
Progressive Side Step Reverse Turn	Back Open Promenade	Chase
Rock on Left Foot	Outside Swivel Method 1 (After Open Finish and turning to Right)	Chase Alternative Endings
Basic Reverse Turn	Outside Swivel Method 2 (After Open Finish and turning to Left)	Fallaway Reverse and Slip Pivot
Rock on Right Foot	Outside Swivel Method 3 (Reverse Outside Swivel)	Contra Check
Natural Rock Turn	Outside Swivel	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)
Progressive Link	Fallaway in Promenade	Open Telemark (Telemark to PP)
Closed Promenade	Five Step	Whisk
Open Reverse Turn	Natural Promenade Turn (Natural Turn from PP)	Back Whisk
Open Reverse Turn Lady-in-Line Closed Finish	Natural Promenade Turn to Rock Turn	Outside Spin
Four Step		Reverse Pivot
Brush Tap		Mini Five Step

TAB. 3 - VALZER VIENNESE
CLASSE C- B
Natural Turn
RF Forward Change Step - Natural to Reverse
LF Backward Change Step - Natural to Reverse
Reverse Turn
LF Forward Change Step - Reverse to Natural
RF Backward Change Step - Reverse to Natural

TAB. 4 - SLOW FOX

TAB. 4 - SLOW FOX		
CLASSE C		CLASSE B
		tutte le figure CLASSE C
Feather Step	Feather Ending	Quick Natural Weave from PP (Running Weave)
Reverse Turn	Weave from PP	Running Weave from PP
Three Step	Open Telemark followed by Weave from PP	Natural Twist Turn
Natural Turn	Top Spin	Quick Open Reverse Turn
Heel Pull Finish	Impetus to PP	Curved Feather
1 - 4 of Reverse Turn (at a Corner)	Hover Feather	Curved Feather from PP
Reverse Turn + Step (Check) RF back	Natural Telemark	Back Feather
Impetus	Hover Telemark	Natural Hover Telemark
Feather Finish	Hover Telemark to PP	Fallaway Reverse and Slip Pivot
Reverse Wave	Natural Weave	Natural Zig Zag from PP
Basic Weave	Reverse Pivot	Extended Reverse Wave
Change of Direction	Hover Cross	Bounce Fallaway with Weave Ending
Telemark	Whisk	Curved Three Step
Open Natural Turn	Back Whisk	Outside Spin
Telemark to PP	Double Reverse Spin	Progressive Chasse to Right
Outside Swivel	Backward Lock	Fallaway Whisk
	Outside Change ended in PP	Oversway
	Open Telemark, Feather Ending	
	Open Telemark, Passing Natural Turn, Outside Swivel, Feather Ending	

TAB. 5 - QUICKSTEP		
CLASSE D3	CLASSE C	CLASSE B
	tutte le figure CLASSE D3	tutte le figure CLASSE D3–C
Quarter Turn to Right	Cross Chasse	Cross Swivel
Basic Movement - Quarter Turn and Progressive Chasse	Progressive Chasse to Right	Open Natural Turn
Progressive Chasse	RF forward in CBMP, OP	Linking step (LF back in CBMP, Lady OP)
Forward Lock	Open Reverse Turn	Six Quick Run
Natural Turn	Double Reverse Spin	Hover Corté
Tipple Chasse to Right at a Corner	Impetus	Rumba Cross
Tipple Chasse to Right along side of room	Four Quick Run	Curved Feather
Natural Pivot	Running Natural Turn	Tipsy to Right
Running Finish	V-6	Tipsy to Left
Natural Turn Back Lock Running Finish	Reverse Pivot	Outside Change
Backward Lock	Zig Zag	Whisk
Natural Spin Turn	Telemark	Back Whisk
Natural Turn at a Corner	Fishtail	Outside Spin
Hesitation Change	Impetus to PP	Fallaway Reverse and Slip Pivot
Reverse Turn	Telemark to PP	The Curved Three Step
Quarter Turn to Left	Wing	Running Cross Chasse
Change of Direction	Open Running Finish	Natural Turning Lock
	Tipple Chasse to Left	Drag Hesitation