

REGOLAMENTO SPECIFICO GARE
DANZE LATINO AMERICANE – LATIN
DUO



In vigore da gennaio 2024

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>	4
SVOLGIMENTO GARA.....	4
6. <i>Regole Generali</i>	4
7. <i>Danze – Classe – Figure</i>	5
8. <i>Musiche</i>	5
9. <i>Abbigliamento – Regole Generali</i>	6
10. <i>Abbigliamento Danze</i>	6
11. <i>Valutazione della performance e infrazioni</i>	8
12. <i>Accertamento delle infrazioni</i>	9
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 un duo formato da danzatrice–danzatrice, danzatrice- danzatore, danzatore–danzatore.

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 hanno tra i 4 e i 6 anni
07/09 - JUVENILE II	Il componente più grande ha tra i 7 e i 9 anni
10/11 - JUVENILE III	Il componente più grande ha tra i 10 e gli 11 anni
12/13 - JUNIOR I	Il componente più grande ha tra i 12 e i 13 anni
14/15 - JUNIOR II	Il componente più grande ha tra i 14 e i 15 anni
16/18 - YOUTH	Il componente più grande 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 ha tra i 19 e i 27 anni
28/34 - ADULTI II	Il componente più grande 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 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 il duo 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 il duo 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 il duo 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 il duo 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 il duo 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 il duo 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 il duo 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 inoltre le seguenti categorie:

CATEGORIE	FASCIE DI ETA'
Under 9	età massima (componente più grande) 8 anni
Under 12	età massima (componente più grande) 11 anni
Under 14	età massima (componente più grande) 13 anni
Under 16	età massima (componente più grande) 15 anni
Under 19	età massima (componente più grande) 18 anni
Under 21	età massima (componente più grande) 20 anni
Under 27	età massima (componente più grande) 26 anni
16 Over	età minima (componente più grande) 16 anni
35 Over	età minima (componente più giovane) 35 anni
45 Over	età minima (componente più giovane) 45 anni
55 Over	età minima (componente più giovane) 55 anni
65 Over	età minima (componente più giovane) 65 anni

4. *Classi*

Per tutte le Categorie sono previste le seguenti Classi: C – B – A – INT

5. *Passaggi di Classe e di Categoria*

- 5.1. Le prime 3 U.C. del Campionato Nazionale, per ogni danza, 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 – Duo Latino – sono delle competizioni in cui le l'Unità Competitive composte come previsto dal punto 2, rispettando le indicazioni previste dal presente Regolamento e dal 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.

Nelle Classi C – B – A, l'unità competitiva potrà partecipare per un'unica danza o per più danze mentre per la Classe Internazionale è necessario gareggiare la combinata 5 danze.

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

7. Danze – Classe – Figure

7.1. Le danze previste sono le seguenti:

Cha Cha, Samba, Rumba, Paso Doble, Jive.

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

CLASSE	DANZE	FIGURE PREVISTE
C	5 DANZE	<i>Vedi tabelle allegate</i>
B	5 DANZE	
A	5 DANZE	LIBERE
INT	5 DANZE	LIBERE

7.3. I componenti del duo devono eseguire contemporaneamente, sullo stesso fronte e nella stessa direzione, passi e movimenti identici, senza prese o punti di contatto.

7.4. Le danzatrici ed i danzatori che partecipano alle competizioni Danze Latino Americane di coppia devono obbligatoriamente danzare nella stessa Classe anche in "duo".

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 la Classe 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:

CHA CHA	SAMBA	RUMBA	PASO DOBLE	JIVE
31 (+/-1)	49 (+/-1)	25 (+/-1)	58 (+/-1)	43 (+/-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 INT; 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 alla classe INT e potrà complessivamente avere un'area di 40 cm² e la larghezza massima non dovrà superare i 10 cm.

10. *Abbigliamento Danze*

10.1. **Classe C/B – Tutte le Categorie – Maschio (Divisa consentita)**

Camicia/lupetto: a body, monocolore (bianco o nero), 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 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).

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: non consentita

Papillon: nero obbligatorio se con camicia (sia camicia bianca che nera), niente con il lupetto;

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. Classe C/B – 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. 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.

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

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

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 A/INT – Tutte le Categorie – Maschio

Camicia/lupetto: di qualsiasi colore e multicolore, a maniche lunghe o corte (si consiglia come tessuto cotone o lycra). La camicia e il lupetto possono essere portati anche fuori dai pantaloni. Sono vietate le maniche arrotolate. Consentiti i polsini con gemelli. La scollatura nella parte frontale non può superare la linea dell'ombelico.

Pantalone: di qualsiasi colore escluso color carne, con vita normale con o senza pinces di taglio classico (no a zampa d'elefante). È consentito l'inserimento di una fascia di raso nero o velluto nero nel pantalone in vita e una o più bordature laterali, sempre di raso nero o velluto nero tipo smoking.

Cintura: è facoltativa, la fibbia metallica è permessa ma senza marchi.

Gilet, Papillon, Cravatta, Materiali, Decorazioni ed effetti luminosi: nessuna restrizione.

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 lunghe.

Acconciatura, make-up e Gioielli: se i capelli sono lunghi devono essere raccolti. È concesso un trucco leggero dai 18 anni e oltre. Sono vietati i gioielli (es. bracciali, collane, orecchini, ecc.).

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

Vestito: libero di qualsiasi modello, taglio e colore, senza esagerate scollature e visioni parti intime; le frange non possono fungere da gonna: la parte inferiore di un abito con frange deve avere la gonna. La parte inferiore di un vestito non può essere una culotte. La parte superiore non può essere solo bikini; è però consentito l'abito "due pezzi". Non è ammessa la tuta aderente.

Maniche: nessuna restrizione.

Decorazioni ed effetti luminosi: è concesso l'utilizzo di strass e decorazioni (es. piume, fiori, nodi, frange, lacci, ecc.).

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, gioielli: nessuna restrizione.

In sintesi, il vestito deve rispettare le seguenti regole

C	
TUTTE LE CATEGORIE	
MASCHIO	DIVISA
FEMMINA	DIVISA*

**eccezione (calzino) nella Junior II*

B	
JUVENILE	
MASCHIO	DIVISA
FEMMINA	DIVISA
JUNIOR - YOUTH - ADULTI - SENIOR	
MASCHIO	ABITO LIBERO
FEMMINA	ABITO LIBERO

A - INT.
TUTTE LE CATEGORIE
ABITO LIBERO

11. Valutazione della performance e infrazioni

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 strattonando
- 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 strattonando
- 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.

TAB. 1 - CHA CHA		
CLASSE C	CLASSE B	
	tutte le figure CLASSE C	
Time Step	Alemana	Follow My Leader
Close Basic Movement	Alemana from Open Opposing Position	Syncopated Open Hip Twist
Open Basic Movement	Natural Top	Curl
New York to Right	Cross Basic	Rope Spinning
New York to Left	Cross Basic With Turn	Overtured Lock Ending
Hand to Hand to Right	Cross Basic to Open Opposing Position	Continuous Overtured Lock
Hand to Hand to Left	Methods of Changing Feet	Swivel From Overtured Lock
Spot Turn to Right	Split Cuban Break to Right	Swivel Hip Twist
Spot Turn to Left	Split Cuban Break to Left	Swivels
Underarm Turn Turning Right	Cuban Breaks to Right	Walks and Whisks
Underarm Turn Turning Left	Cuban Breaks to Left	Advanced Methods of Changing Feet
Three Cha Cha Chas to Right	Cuban Break Amalgamations	
Three Cha Cha Chas to Left	Close Hip Twist Spiral	
Shoulder to Shoulder	Open Hip Twist Spiral	
Aida	Turkish Towel	
Fan	Sweetheart	
Open Hip Twist		
Open Hip Twist to Chasse		
Close Hip Twist		
Close Hip Twist to Chasse		
Hockey Stick		
Hockey Stick to Chasse		

TAB. 2 - SAMBA		
CLASSE C	CLASSE B	
	tutte le figure CLASSE C	
Natural Basic Movement	Maypole Lady Turning Right	Natural Roll
Reverse Basic Movement	Maypole Lady Turning Left	Reverse Roll
Progressive Basic Movement	Cruzados Walks	Backward Rocks
Side Basic Movement to Left	Cruzados Locks	Same Position Corta Jaca
Side Basic Movement to Right	Dropped Volta	Double Spiral Turn For Lady
Outside Basic	Circular Volta Turning Right	Promenade to Counter Promenade Runs
Samba Whisk to Left	Circular Volta Turning Left	Drag
Samba Whisk to Right	Same Foot Botafogo	Rolling off the Arm
Stationary Samba Walks	Samba Locks Lady on Left Side	Carioca Runs
Promenade Samba Walks	Samba Locks Lady on Right Side	Argentine Crosses
Side Samba Walk	Methods of Changing Feet	
Reverse Turn	Close Rocks	
Promenade to Counter Promenade Botafogos	Open Rocks	
Side Samba Chasse	Plait	
Travelling Botafogo Forward	Corta Jaca	
Travelling Botafogo Backward to Pp		
Criss Cross Botafogo		
Criss Cross Volta to Right		
Criss Cross Volta to Left		
Travelling Volta to Right		
Travelling Volta to Left		
Underarm Turning Right		
Underarm Turning Left		

TAB. 3 - RUMBA		
CLASSE C	CLASSE B	
	tutte le figure CLASSE C	
Close Basic Movement	Alternative Basic Movement	Continuous Circular Hip Twist
Open Basic Movement	Close Hip Twist	Syncopated Open Hip Twist
New York to Right	Close Hip Twist Finished to Side	Curl
New York to Left	Alemana	Curl Finished to Side
Hand To Hand to Right	Alemana Finished to Side	Three Alemanas
Hand To Hand to Left	Progressive Forward Walks	Sliding Doors
Spot Turn to Right	Progressive Forward Walks To Fan	Advanced Sliding Doors
Spot Turn to Left	Aida	Three Threes
Underarm Turn Turning Right	Continuous Hip Twist	Three Threes to Fan
Underarm Turn Turning Left	Cuban Rocks	Rope Spinning
Side Walks and Cucarachas	Fencing to Spin	Swivels
Fan	Natural Top	Overtured Basic
Open Hip Twist	Reverse Top	
Open Hip Twist Finished to Side	Spiral	
Hockey Stick	Spiral Finished to Side	
Hockey Stick Finished to Side	Spiral to Fan	
Opening Out		
Shoulder to Shoulder		
Aida		

TAB. 4 - PASO DOBLE

CLASSE C	CLASSE B	
	tutte le figure CLASSE C	
Basic Movement	Promenade to Counter Promenade	Twists
Sur Place	Grand Circle	Travelling Spins from PP
Chasses to Right	Banderillas	Travelling Spins from CPP
Drag	Fallaway Reverse	Syncopated Coup De Pique
Chasses to Left	Fallaway Whisk	Separation With Lady's Caping Walks
Attack	Spanish Lines	Farol
Huit	La Passe	Fregolina
Separation	Syncopated Separation	Methods of Changing Feet
Natural Twist Turn	Flamenco Taps	
Promenade	Chasse Cape	
Closed Promenade		
Promenade Link		
Sixteen		

TAB. 5 - JIVE		
CLASSE C	CLASSE B	
	tutte le figure CLASSE C	
Basic in Place	Fallaway Throwaway	Spanish Arms
Basic in Fallaway	Change Of Place From Right to Left With Double Spin	Chicken Walks
Change of Place From Right to Left	Overtuned Change of Place From Left to Right	Rolling Off the Arm
Change Of Place From Left to Right	Double Cross Whip	Simple Spin
American Spin	Throwaway Whip	Rock to Simple Spin
Change of Place Behind the Back	Reverse Whip	Flicks Into Break
Link	Curly Whip	Toe Heel Swivels
Whip	Overtuned Fallaway Throwaway	Sugar Push
Promenade Walks - Slow	Stop and Go	Miami Special
Promenade Walks - Quick	Windmill	Shoulder Spin
Hip Bump	Mooch	Chugging
		Catapult