

## **Рекомендации по составлению вариаций и схем по латиноамериканским танцам по медальной системе ступени «Золотая Звезда» (программа сложности исполняемых фигур – С класс)**

Рекомендации основаны на разработках и положениях Московской федерации спортивного танца, РГУФКСиТ и других танцевально-спортивных организаций.

Конкурсы по медальной системе являются частью танцевальной образовательной программы по физическому и культурному воспитанию граждан Российской Федерации. При выполнении установленных нормативов проводится аттестация и вручаются соответствующие знаки (диплом, бронзовая медаль, серебряная медаль, золотая медаль, золотая звезда).

Цели: Конкурсы бального танца по медальной системе проводятся с целью популяризации танцевальной культуры и вовлечения в неё широких слоёв населения, прежде всего детей и молодёжи, активизации их стремления к повышению своего культурного уровня.

Задачи:

1. Определить последовательность обучения базисным фигурам спортивного бального танца для танцоров, исходя из международного опыта ведущих стран мира.

2. В учебно-тренировочном процессе акцентировать работу тренера на основную технику в соответствии с теорией и методикой основоположников стилизованного бального танца.

3. Обстоятельно осваивать терминологию фигур, элементов, технических действий.

4. Конкретизировать программу подготовки исполнительского мастерства по количеству изучаемых фигур, элементов, технических действий и подготовки к итоговой аттестации.

5. Усилить объективность оценки исполнительского мастерства, конкретизировать определение нарушений по классификационным программам сложности исполняемых фигур, элементов и технических действий.

## **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

В обязательной программе танцевальные пары могут исполнять основные фигуры в строгом соответствии с классификационными требованиями Положения МФСТ, руководствуясь описанием техники фигур, изложенным в учебниках основоположников стилизованного бального танца А. Мура, Г. Ховарда, У. Лайерда, а также имперского общества учителей танца, при этом все встречающиеся в учебниках варианты приемлемы.

Для каждой образовательной ступени, в каждом танце существует определённый перечень фигур и элементов, разрешённых к применению (см. приложение № 1). Композиции должны включать не менее половины фигур и элементов той ступени, по которой выступает солист или дуэт, остальные фигуры и элементы заимствуются из предыдущих ступеней.

При исполнении изложенных в требованиях фигур запрещается партнеру исполнять партию партнерши, а партнерше партию партнера.

Предлагаемые фигуры соответствуют требованиям международной программы подготовки учителей бального танца (Student; Associate; Licentiate/Member;/ Fellow).

Основной фигурой называется исторически сложившееся сочетание танцевальных шагов и движений корпуса, имеющее определенную ритмическую структуру, позицию корпуса, раскладку по направлениям движения и поворотам, технику работы ног и стопы, исполняемое с определенным развитием подъемов и опусканий корпуса или без них.

### **Вариации и схемы обязательной программы в латиноамериканских танцах**

Фигуры обязательной программы латиноамериканских танцев для исполнения описаны в Приложении 1. На основании данных фигур предлагаются следующие апробированные и зарекомендовавшие себя вариации и схемы.

Сокращения и пояснения:

«1» / «2» / «3» ... – соответствующий удар в такте

и – счет «быстро» (1/2 удара)

а – счет «очень быстро» (3/4 удара)

Б – быстро, соответствует 1/2 доле такта

М – медленно, соответствует 1 доле такта

Д – дама

К - кавалер

вл – влево

вП – вправо

ПН – правая нога

ЛН – левая нога

поворот пары – изменение вектора, проходящего через центры масс танцоров в течение исполнения фигуры

ОП – открытая позиция

ЗП – закрытая позиция

ПП – променадная позиция

кПП – контра променадная позиция

ФП – фоллэвей позиция (Д справа)

ОФП – обратная фоллэвей-позиция (Д слева)

(И.О.) – по правилам имперского общества учителей танца

### Самба -1 вариант

Счет	Название фигуры	Поворот
БМБМБМБМ	Самба локи	1/8 вЛ, 1/8 вП, 1/8 вЛ
1а2	Спот вольта вправо	1 полный поворот вП
1а21а21а21а2	Аргентинские кроссы	2 полных поворота вП
МБМБМБ	Натуральный ролл	1/4 вП, 1/4 вП
МБМБМБМБМБ	Открытые роки вправо и влево	1/4 вП, 3/8 вЛ и 1/8 вЛ, 3/8 вП и 1/8 вП
1а2	1/2 Обратный поворот	3/8 вЛ
МБМБМБ	Роки назад	1/8 вЛ, 1/8 вП, 1/8 вЛ
ММБМ	Коса (с ЛН)	1/8 вЛ, 1/4 вП, 1/4 вЛ, 1/4 вП, 1/4 вЛ,
1а2	Стационарный самба ход	-
1а2	Обратное основное движение 4-6 шага	1/4 вЛ
1а2	Спот вольта вправо	1 полный поворот вП
1а2	Виск влево	-
1а2	Самба ход в ПП	-
1а2	Бота фога в ПП 7-9 шага	3/8 вП
1а2а1а2	Крисс-кросс вольта влево	1/4 вЛ

Самба -2 вариант

Счет	Название фигуры	Поворот
	Теневые бота фоги	
1a2a1a2	Крисс-кросс вольта влево	¼ вЛ
ББМББМББМ	Самба локи	1/8 вЛ, 1/8 вП, 1/8 вЛ
1a2	Спот вольта вправо	1 полный поворот вП
1a21a21a21a2	Аргентинские кроссы	2 полных поворота вП
МББМББ	Натуральный ролл	¼ вП, ¼ вП
МББМББМББ	Открытые роки вправо и влево	¼ вП, 3/8 вЛ и 1/8 вЛ, 3/8 вП и 1/8 вП
1a2	½ Обратный поворот	3/8 вЛ
МББМББ	Роки назад	1/8 вЛ, 1/8 вП, 1/8 вЛ
ММББМ	Коса (с ЛН)	1/8 вЛ, ¼ вП, ¼ вЛ, ¼ вП, ¼ вЛ,
1a2	Обратное основное движение 1-3 шага	¼ вЛ
1a2	Виск влево	-
1a2	Стационарный самба ход в ПП	3/8 вП
1a2	Бота фоги в ПП 7-9 шага	3/8 вП

Ча-ча-ча -1 вариант

Счет	Название фигуры	Поворот
	Три ча-ча-ча вперед	
	Открытое основное движение	
	Следуй за лидером	
	Турецкое полотенце	
	Кросс бейсик	
	Открытое основное движение	
	Открытый хип твист	
	Хоккейная клюшка	
	Кубинский брейк в ОП	
	Алемана из ОП (окончание В)	
	Усложненный хип твист (И.О.)	
	Хоккейная клюшка	
	Возлюбленная	

Ча-ча-ча -2 вариант

Счет	Название фигуры	Поворот
	Три ча-ча-ча в КПП	
	Кросс бейсик	
	Усложненный хип твист (И.О.)	
	Хоккейная клюшка	
	Кубинский брейк в ОП	
	Возлюбленная	
	Открытый хип твист	
	Хоккейная клюшка	
	Турецкое полотенце	
	Алемана (окончание А)	

Румба -1 вариант

Счет	Название фигуры	Поворот
234,1	Спираль 1-3 шаг	$\frac{1}{2}$ вП, $\frac{1}{4}$ вЛ на шагах 2,3, $\frac{3}{4}$ вЛ на 2-й доле ш. 3
234,1	Аида	$\frac{3}{4}$ вЛ
234,1	Кубинские роки	$\frac{1}{2}$ вП на счет 1
234,1	Спот поворот вправо	1 полный поворот вП
234,1234,1	Раскрытие влево и вправо	$\frac{1}{4}$ вП, $\frac{1}{4}$ вЛ, $\frac{1}{4}$ вЛ, $\frac{1}{4}$ вП
234,1234,1	Спираль	$\frac{5}{8}$ вЛ на шагах 4-6
234,1234,1	Фехтование	$\frac{5}{8}$ вП на ш.3, $\frac{3}{8}$ вЛ
234,1	Поворот под рукой влево	1 полный поворот вЛ
234,1	Алемана 4-6 шаги	$\frac{3}{4}$ вП, $\frac{3}{8}$ вП
234,1234,1	Усложненный хип твист (И.О.)	$\frac{1}{2}$ вП, $\frac{1}{2}$ вЛ, $\frac{1}{4}$ вП, $\frac{3}{8}$ вЛ, $\frac{1}{4}$ вЛ
234,1234,1	Хоккейная клюшка	$\frac{5}{8}$ вЛ на шагах 4-6
234,1234,1234,1 234,1	Три тройки	$\frac{1}{2}$ вП на ш. 3, 1 полн. Поворот вЛ (6), $\frac{1}{8}$ вЛ (7), $\frac{1}{8}$ вП (8,9), $\frac{1}{2}$ вП (2-я доля 9), $\frac{1}{2}$ вП (10-11), $\frac{1}{2}$ вП (12)

Пасодобль -1 вариант

Вступление

Счет	Название фигуры	Поворот
	Сюр плейс	
	Променад в контр променад	
	Большой круг	
	Твист поворот	
	Шассе влево	

I часть

	Атака	
	Шассе влево	
	Твист поворот	
	Шестнадцать	
	Обратный фолловой и Открытый телемарк	
	Восемь	
	Сюр плейс	

II часть

	Разделение	
	Атака	
	Твист поворот	
	Шестнадцать	
	Обратный фолловой и Открытый телемарк	
	Восемь	
	Сюр плейс	

III часть

	Атака	
	Шассе влево	
	Твист поворот	
	Шестнадцать	
	Обратный фолловой и Открытый телемарк	
	Восемь	
	Сюр плейс	

## Фигуры обязательной программы в латиноамериканских танцах.

### САМБА

#### «D» КЛАСС

#### “STUDENT” “ASSOCIATE”

- |  |   |
|--|---|
| 1. Натуральное осн. движение                         | Natural Basic Movement (S)                |
| 2. Обратное осн. движение                            | Reverse Basic Movement (S)                |
| 3. Натур. альтернативное осн. движ.                  | Natural Alternative Basic Movement (S)    |
| 4. Обр. альтернативное осн. движ.                    | Reverse Alternative Basic Movement (S)    |
| 5. Прогрессив. осн. движение                         | Progressive Basic Movement(S)             |
| 6. Наружное осн. движение                            | Outside Basic Movement (S)                |
| 7. Виски вправо и влево                              | Whisks to Right and Left (S)              |
| 8. Самба ход в ПП                                    | Samba Walks in PP (S)                     |
| 9. Бота фога в продвижении (вперед, назад)           | Travelling Boto Fogos (S) (Forward, Back) |
| 10. Бота фога в ПП и КПП                             | Boto Fogos to PP and CPP (S)              |
| 11. Обратный поворот                                 | Reverse Turn (S)                          |
| 12. Корта джака                                      | Corta Jaca (S)                            |
| 13. Закрытые роки                                    | Closed Rocks (A)                          |
| 14. Боковой самба ход                                | Side Samba Walk (A)                       |
| 15. Разновидности движения Вольта:                   | Volta Movements:                          |
| - Вольта с пов. влево                                | Volta Turning to Left (A)                 |
| - Вольта с пов. вправо                               | Volta Turning to Right (A)                |
| - Вольта с продвижением                              | Travelling Volta (A)                      |
| - Спот вольта  | Spot Volta (A)                            |
| - Круговая вольта                                    | Circular Volta (A)                        |
| (по терминологии Имперского общества учителей танца) |   |
| 16. Теневые бота фога                                | Shadow Boto Fogos (A)                     |
| 17. Аргентинские кроссы                              | Argentine Crosses (A)                     |
| 18. Стационарный самба ход                           | Stationary Samba Walks (A)                |
| 19. Соединения «Вольт»:                              |   |
| - Крисс-кросс  | Criss Cross (A)                           |
| - Мэйпул   | Maypole (A)                               |
| - Сольная вольта на месте                            | Solo Spot Volta (A)                       |

#### «C» КЛАСС

#### “MEMBER” “FELLOW”

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 20. Натуральный ролл          | Natural Roll                |
| 21. Откр. роки вправо и влево | Open Rocks to R and L       |
| 22. Роки назад с ПН и ЛН      | Backward Rocks on RF and LF |

23. Коса Plate
24. Самба локи

Samba Locks

### ЧА-ЧА-ЧА

#### «N» КЛАСС

1. Тайм степ
2. Закрытое осн. движение
3. Чек (Нью-Йорк)
  - из открытой ПП
  - из открытой КПП
4. Рука в руке
5. Спот пов. влево, вправо
6. Поворот под рукой  
вправо, влево

#### “STUDENT”

- Time Step  
Close Basic  
Check (New York)  
- from Open PP  
- from Open CPP  
Hand to Hand  
Spot Turns to L; to R  
Under Arm Turn to R; to L

#### «E» КЛАСС

7. Открытое осн. движение
8. Три ча-ча-ча вперед, назад
9. Веер
10. Хоккейная клюшка
11. Алемана (окончание А)
12. Раскрытие вправо
13. Закрытый хип твист  
(по имперскому обществу)
14. Натурал. волчок (оконч. А)

- Open Basic  
Three Cha-cha-cha fwd; bkwd  
Fan  
Hockey Stick  
Alemana (finish A)  
Opening Out to R  
Closed Hip Twist  
Natural Top (finish A)

#### «D» КЛАСС

15. Плечо к плечу
16. Открытый хип твист
17. Обратный волчок
18. Раскрытие из обр. волчка
19. Алемана (окончание В)
20. Натурал. волчок (оконч. В)
21. Спираль
22. Аида
23. Три ча-ча-ча в ПП и КПП

#### “ASSOCIATE”

- Shoulder to Shoulder  
Open Hip Twist  
Reverse Top  
Opening Out From Reverse  
Top  
Alemana (finish B)  
Natural Top (finish B)  
Spiral  
Aida  
Three Cha-cha-cha  
in PP and CPP

**«С» КЛАСС**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 24. Ронд шассе  | Ronde Chasse                    |
| 25. Хип твист шассе                                   | Hip Twist Chasse                |
| 26. Усложненный хип твист<br>(по имперскому обществу) | Advanced Hip Twist              |
| 27. Турецкое полотенце                                | Turkish Towel                   |
| 28. Кубинский брейк<br>в открытой позиции             | Cuban Break in Open<br>Position |
| 29. Следуй за лидером                                 | Follow My Leader                |
| 30. Кросс бейсик                                      | Cross Basic                     |
| 31. Возлюбленная                                      | Sweetheart                      |

**“MEMBER” “FELLOW”****РУМБА****«Е» КЛАСС**

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Основное движение                               | Basic Movement              |
| 2. Прогресс. ход вперед, назад                     | Progressive Walks fwd, bkwd |
| 3. Спот пов. вправо, влево                         | Spot Turns to R; to L       |
| 4. Повороты под рукой<br>вправо, влево             | Under Arm Turn to R; to L   |
| 5. Рука в руке                                     | Hand to Hand                |
| 6. Веер  | Fan                         |
| 7. Алемана   | Alemaná                     |
| 8. Хоккейная клюшка                                | Hockey Stick                |
| 9. Раскрытие вправо                                | Opening Out to R            |
| 10. Закрытый хип твист<br>(по имперскому обществу) | Closed Hip Twist            |
| 11. Кукарача                                       | Cucarachas                  |
| 12. Боковой шаг                                    | Side Step                   |
| 13. Натуральный волчок                             | Natural Top                 |
| 14. Чек (Нью-Йорк)                                 | Check (New York)            |

**“STUDENT” “ASSOCIATE”****«D» КЛАСС**

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 15. Открытый хип твист               | Open Hip Twist                  |
| 16. Обратный волчок                  | Reverse Top                     |
| 17. Раскрытие из обратного<br>волчка | Opening Out From Reverse<br>Top |
| 18. Спираль                          | Spiral                          |
| 19. Аида                             | Aida                            |

**“ASSOCIATE”****«С» КЛАСС**

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 20. Фехтование                          | Fencing                    |
| 21. Альтернативное основное<br>движение | Alternative Basic Movement |
| 22. Кики ход вперед, назад              | Kiki Walks fwd and bkwd    |

**“MEMBER” “FELLOW”**

23. Три тройки	Three Threes
24. Усложненный хип твист (по имперскому обществу)	Advanced Hip Twist
25. Раскрытие влево и вправо	Opening Out to R and to L
26. Локон	Curl
27. Кубинские роки	Cuban Rocks

### ПАСОДОБЛЬ

#### «С» КЛАСС

#### “ASSOCIATE” “MEMBER”

1. Аппель	Appel (A)
2. Основное движение	Basic Movement (A)
3. Сюр плейс	Sur Place (A)
4. Шассе вправо	Chasses to R (A)
5. Шассе влево	Chasses to L (A)
6. Подъем вправо	Elevations to R (A)
7. Подъем влево	Elevations to L (A)
8. Восемь	Huit (A)
9. Атака	Attack (A)
10. Разделение	Separation (A)
11. Шестнадцать	Sixteen (A)
12. Твист поворот	Twist Turn (A)
13. Променад	Promenade (A)
14. Променад в контр променад	Promenade to Counter Promenade (A)
15. Закрытый променад	Closed Promenade (A)
16. Большой круг	Grand Circle (M)
17. Ля пассе	La passé (M)
18. Бандерильяс	Banderillas (M)
19. Синкопир. разделение	Syncopated Separation (M)
20. Фолловой виск	Fallaway Whisk (M)
21. Обратный фолловой и Открытый телемарк	Fallaway Reverse and Open Telemark (M)
22. Испанская линия	Spanish Line (M)
23. Методы смены ног:	Methods of Changing Feet:
- задержка на один удар	- One Beat Hesitation (M)
- Синкопир. сюр плейс	- Syncopated Sur Place (M)
- Синкопир. шассе	- Syncopated Chasse (M)

### ДЖАЙВ

#### «N» КЛАСС

#### “STUDENT”

1. Осн. движение на месте	Basic in Place
2. Осн. фолловой движение (Фолловой рок)	Basic in Fallaway
3. Фолловой раскрытие	Fallaway Throwaway

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 4. Звено (Линк рок)            | Link                   |
| 5. Перемена мест слева направо | Change of Place L to R |
| 6. Перемена мест справа налево | Change of Place R to L |

**«E» КЛАСС**

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 7. Смена рук за спиной      | Change of Hands behind Back |
| 8. Хлыст                    | Whip                        |
| 9. Американский спин        | American Spin               |
| 10. Променад. ход медленный | Promenade Walks (Slow)      |
| 11. Променад. ход быстрый   | Promenade Walks (Quick)     |

**«D» КЛАСС**

- |                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| 12. Хлыст раскрытие       | Whip Throwaway      |
| 13. Стой и иди            | Stop and go         |
| 14. Ветряная мельница     | Windmill            |
| 15. Испанские руки        | Spanish Arms        |
| 16. Раскручивание от руки | Rolling off the Arm |

**“ASSOCIATE”**

**«C» КЛАСС**

- |   |   |
|---|---|
| 17. Простой спин                              | Simple Spin                             |
| 18. Цыплячий ход                              | Chicken Walks                           |
| 19. Изогнутый хлыст                           | Curly Whip                              |
| 20. Свивлы носок-каблука                      | Toe Heel Swivels                        |
| 21. Флики в брейк                             | Flicks into Break                       |
| 22. Смена мест справа налево с двойным спином | Change of Place R to L with Double Spin |
| 23. Перекрученная смена мест слева направо    | Overturned Change of Place L to R       |
| 24. Двойной хлыст с кроссом                   | Double Cross Whip                       |
| 25. Обратный хлыст                            | Reverse Whip                            |
| 26. Перекрученное фоллоуей раскрытие          | Overturned Fallaway Throwaway           |
| 27. Болл чейндж                               | Ball Change                             |

**“MEMBER” “FELLOW”**