



ОСНОВНОЙ ХОД

База, основанная на правильном ритме и технике, позволяет прекрасно танцевать под любую музыку, даже если её ритм отличается от свингового. Именно этот ритм характерен не потому, что в противном случае движения не будут сочетаться с музыкой, а потому, что этот ритм определяет технику танца и придает ей смысл.

Музыкальность Основного хода Рок-н-Ролла

9 шагов, 9 касаний пола в Основном ходе рок-н-ролла .

FT - касание пола (степ), К - кик, В - бол, С - ченч, FK - первый кик, SK - второй кик.

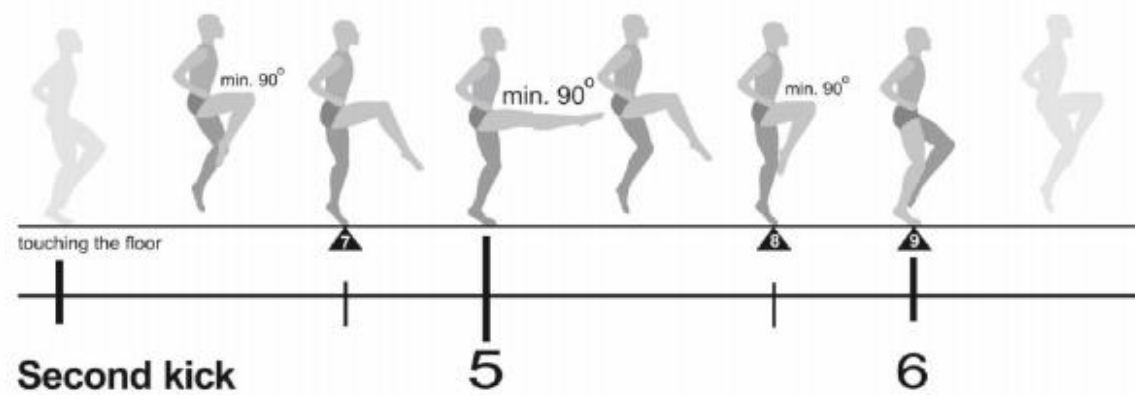
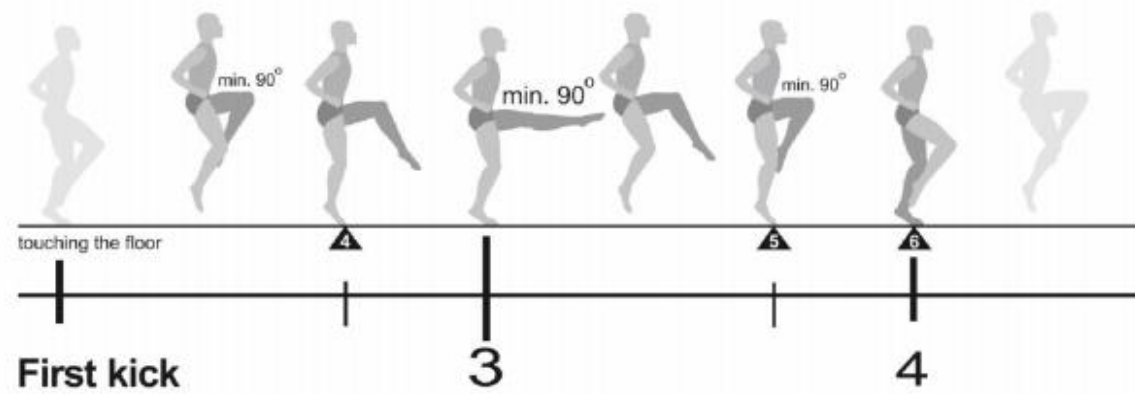
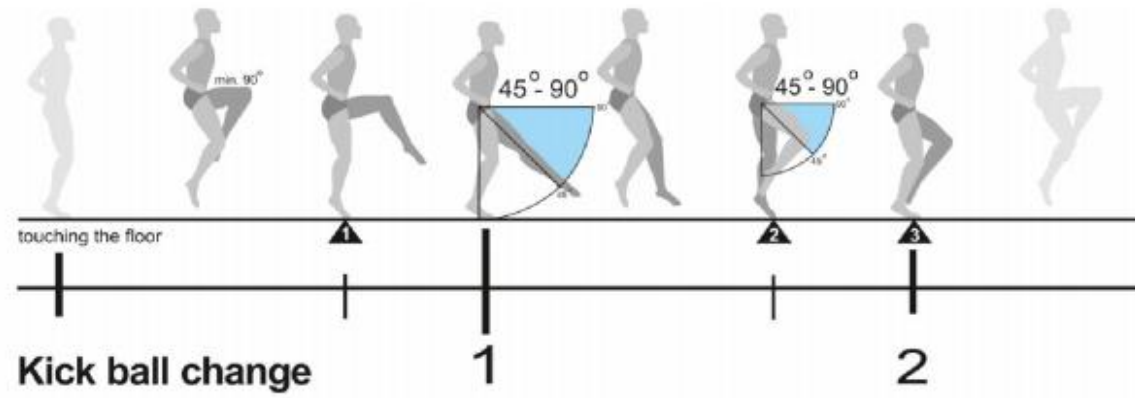
подъем и опускание
центра тяжести:

The diagram illustrates the basic rock and roll step with a sequence of 9 steps. Above the musical staff, a wavy line indicates the rise and fall of the center of gravity, with arrows pointing up and down. The musical staff is in 4/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The sequence consists of 9 measures, each containing a half note. The first measure is a whole note, followed by eight half notes. The sequence is divided into two groups of four measures each, with a double bar line after the fourth measure. The sequence of steps is: FT, K, B, C, FT, FK, FT, FT, FT, SK, FT, FT. The count is: 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

счёт: 7 8 1 2 3 4 5 6

count	centre of weight	Man	touch the floor (man/lady)		Lady
			Man	Lady	
and	↑	LF lift the knee (HOP)			RF lift the knee (HOP)
	↓	RF touch the floor	R	L	LF touch the floor
1	↓	LF kick forward			RF kick forward
	↑	LF pull back straight RF lift the knee (HOP)			RF pull back straight LF lift the knee (HOP)
and	↓	jump onto LF	L	R	jump onto RF
2	↓	RF step at the place	R	L	LF step at the place
and	↑	LF lift the knee (HOP)	R	L	RF lift the knee (HOP)
	↓	RF touch the floor			LF touch the floor
3	↓	LF kick forward			RF kick forward
	↑	LF knee pull back (HOP)			RF knee pull back (HOP)
and	↓	RF touch the floor	R	L	LF touch the floor
4	↓	LF step at the place	L	R	RF step at the place
and	↑	RF lift the knee (HOP)			LF lift the knee (HOP)
	↓	LF touch the floor	L	R	RF touch the floor
5	↓	RF kick forward			LF kick forward
	↑	RF knee pull back (HOP)			LF knee pull back (HOP)
and	↓	LF touch the floor	L	R	RF touch the floor
6	↓	RF step at the place	R	L	LF step at the place

Счёт	Центр тяжести	Партнёр	Касание пола (step)		Партнёрша
			М	Ж	
«и»	↑	ЛН, подъем колена, (прыжок)			ПН, подъем колена, (прыжок)
	↓	ПН, касание пола	П	Л	ЛН, касание пола
1	↓	ЛН, кик вперед			ПН, кик вперед
	↑	ЛН, возврат ПН, подъем колена (прыжок)			ПН, возврат ЛН, подъем колена (прыжок)
«и»	↓	Прыжок на ЛН	Л	П	Прыжок на ПН
2	↓	ПН, шаг на месте	П	Л	ЛН, шаг на месте
«и»	↑	ЛН, подъем колена (прыжок)			ПН, подъем колена (прыжок)
	↓	ПН, касание пола	П	Л	ЛН, касание пола
3	↓	ЛН, кик вперед			ПН, кик вперед
	↑	ЛН, возврат (прыжок)			ПН, возврат (прыжок)
«и»	↓	ПН, касание пола	П	Л	ЛН, касание пола
4	↓	ЛН, шаг на месте	Л	П	ПН, шаг на месте
«и»	↑	ПН, подъем колена (прыжок)			ЛН, подъем колена (прыжок)
	↓	ЛН, касание пола	Л	П	ПН, касание пола
5	↓	ПН, кик вперед			ЛН, кик вперед
	↑	ПН, возврат			ПН, возврат
«и»	↓	ЛН, касание пола	Л	П	ЛН, касание пола
6	↓	ПН, шаг на месте	П	Л	ПН, шаг на месте



The basic steps of Acrobatic RnR are based on the parallel foot position, which means that the feet are beside each other parallel. The knee follows the direction of the foot in all cases.

Основной ход рок-н-ролла базируется на параллельной позиции стоп, которая означает, что в любом случае стопы должны быть параллельны. Колено направлено туда же, куда и стопа.

Picture 4: Parallel feet positions

Рис. 4. Параллельная позиция стоп



MAIN PRINCIPLES – POSSIBILITIES FOR REDUCTIONS:

- ☐ Pay attention to constant jumping, the „stress down” has to be retained
- ☐ The rate /*height of bounces/hops* have to be the same at each movement.
- ☐ The height of kick must be exactly horizontal
- ☐ Performing the kick and pulling back the leg/foot have to be on the same route. The feet/hills are not required to touch the bottom before and after the kick.
- ☐ The weight leg knee is never totally stretched, but the extent of the knee-flexion depends on the dancer.
- ☐ The hip must not move because of the kick.
- ☐ The body posture has to be controlled, the dancer must not lean on the kick (it is tiring and ugly, moreover it is harmful to the spine).
- ☐ The hills have to be as high as possible during the bouncing movement. The hills never touch the ground during the basic step!
- ☐ The foot has to be stretched down (be pointed) on one hand because of aesthetic reasons, on the other hand in order to avoid accidents: performing the

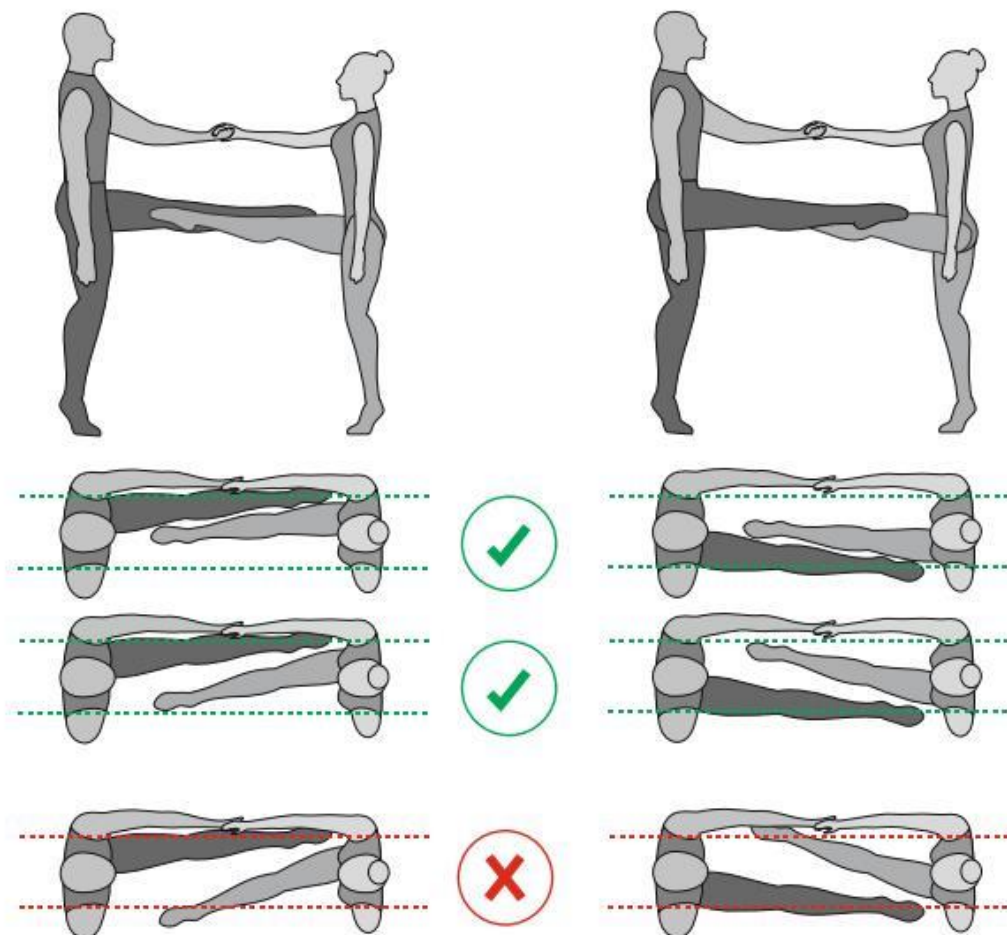
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ – ОСНОВАНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ОЦЕНКИ:

- Должен присутствовать постоянный прыжок (пружинка) и движение вниз после касания пола.
- Темп и высота прыжков (пружинки) должны быть постоянными.
- Высота кика – горизонтально.
- При кике и возврате нога и стопа должны двигаться по одной и той же траектории. Пятка не обязана перед и после кика касаться таза.
- Опорная нога никогда полностью не выпрямляется в колене, но то, насколько она согнута, зависит от самого танцора.
- Таз не должен двигаться во время кика.
- Осанка должна контролироваться, а танцор не должен наклоняться к ноге во время кика (это не красиво и вредно для позвоночника)
- Во время прыжковых движений (пружинки) пятка должна быть максимально высоко от пола. При исполнении ОХ пятка ни когда не

movement with loose ankle, it can easily sprain when putting weight on it.

ставится на пол.

- Стопа должна быть вытянута, с одной стороны по эстетическим причинам, с другой - для предотвращения травм колена и лодыжки, которую легко получить в момент переноса веса тела на ногу.



Both man and lady always kick perpendicularly to their hips, BUT face to face

Оба (партнёр и партнёрша) исполняют кики перпендикулярно своему тазу.

direction kicks allow:

Man – to avoid the lady's leg with his leg **slightly** outwards. Lady - deviation from the perpendicular direction (cross kick) is allowed only in between the two sides of the men's hips.

It is very important because the opposite legs kick at the same time.

All these movements have to be executed so that the leg bumps energetically to the straight position because this way the dancers will need to use their muscles only to lift their knees and to begin stretching. All the other movements will be done almost only with the help of impulse (energy) without the unnecessary use of muscles.

Партнёр избегает контакта с ногой партнёрши, исполняя кик **немного** в сторону. Партнёрша исполняет броски в направлении между бедрами партнёра. Это важно ибо броски выполняются разноименными ногами (зеркально).

При исполнении кик-бол-ченч нужно обращать внимание на то, чтобы он по стилю исполнения был похож на простой кик.

Все эти движения должны быть выполнены так, чтобы выпрямление ноги происходило энергично, так чтобы танцоры должны были использовать свои мышцы только чтобы поднимать колени и начинать бросок (выпрямление ноги). Все иные движения исполняются по инерции без . дополнительного использования мышц.

KICKS: DIFFERENT STYLES WITH RIGHT TECHNIQUE

Performing the kick and pulling back the legs/feet on same route.

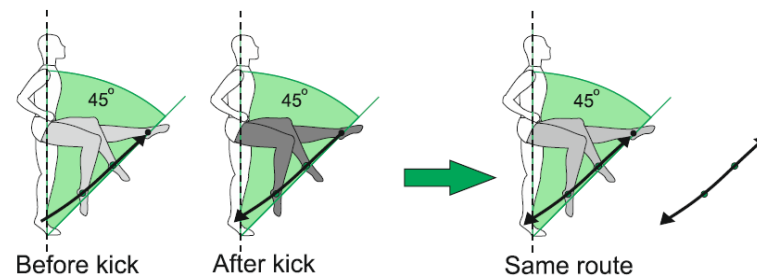
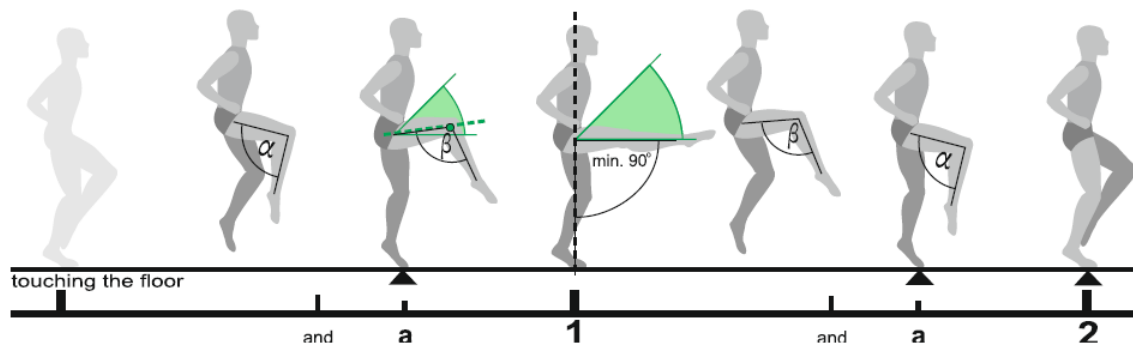
КИК: РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ИСПОЛНЕНИЯ

Исполнение кика и возврата по одной траектории

Version1

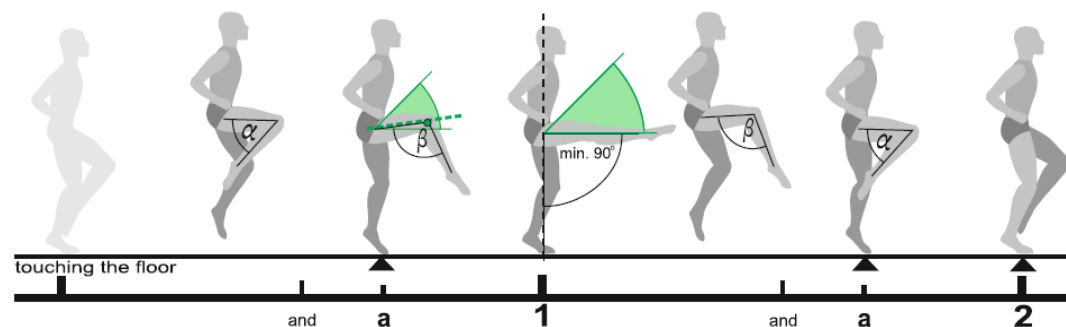
NO REDUCTION

СБАВОК НЕТ



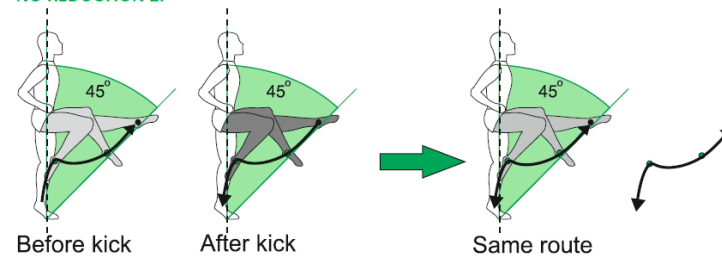
Version2

NO REDUCTION



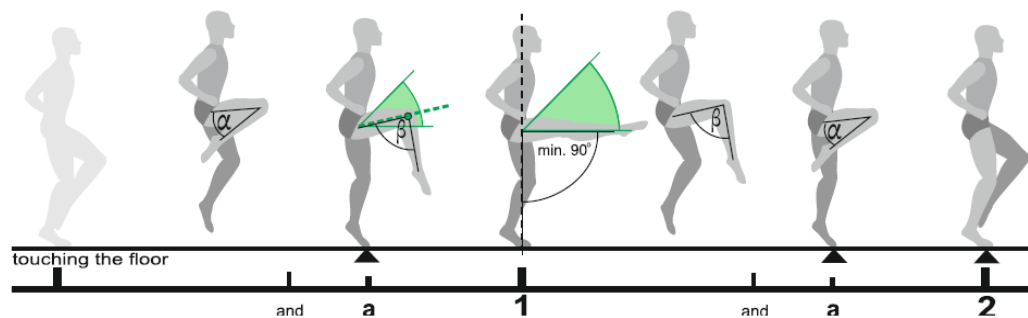
СБАВОК НЕТ

NO REDUCTION 2.

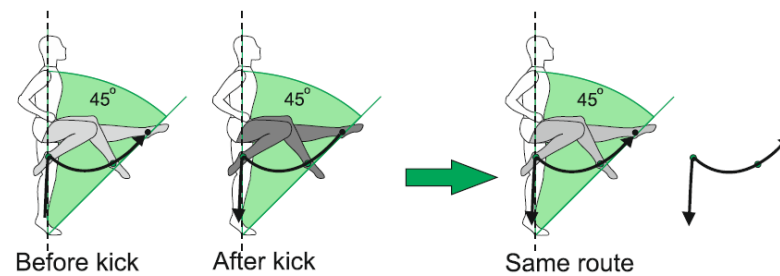


Version3

NO REDUCTION



СБАВОК НЕТ



POSTURE

The right posture is important not only because of the aesthetic look but also because it is needed for the dancer's health. As the basic steps and all acrobatic RnR are built on a certain bouncing move, protecting the spine and the joints is critically important. Bad posture and incorrect feet positions might result in permanent health problems and injuries, so when we instruct dancers or judge at competitions we can make no mistake about pointing out incorrect technique.

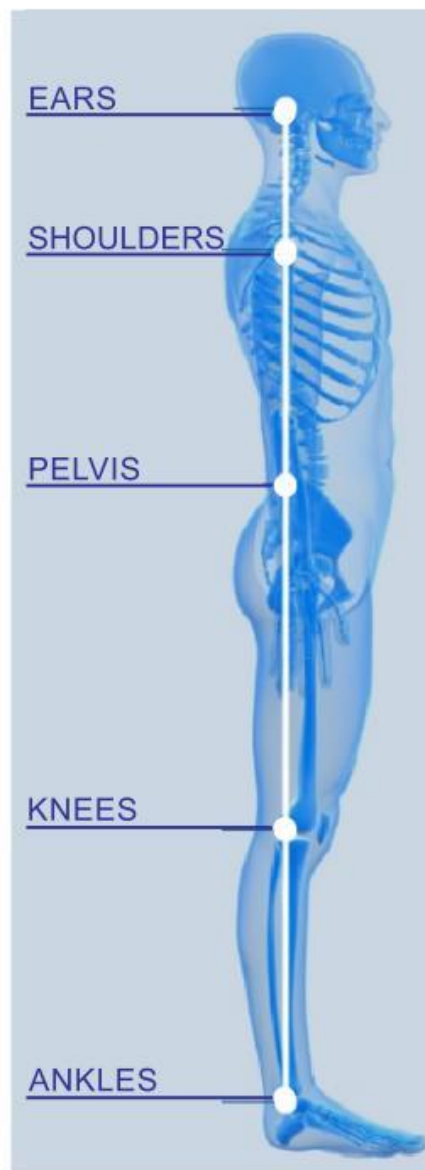
Dancing posture is remarkably different from the everyday inattentive posture. In the correct posture the longitudinal axis of the body is perfectly vertical. The right posture requires standing on the whole feet riches the ground between the middle of two feet.

We can easily check our posture by standing back to a wall touching it by the nape, the scapula, the gluteal, the calf and the heels. (The neck and the lower bend of the spine is only slightly away from the wall). Stretching the spine is possible as follows: the neck bend can be stretched by lifting the nape (without nodding), and by pushing down the shoulders and the scapula; the back can be stretched by lifting the chest, and the lower bend by flexing the abs and the gluteal and by pushing down the sacrum.

All this is not supposed to result in a too tight and tense posture which has nothing to do with the loose and elegant dancing posture.

All this should well be balanced with proper breathing technique. The deliberate and intense inhalation and exhalation intensifies the periodic flex and lose moves of the muscles, eliminates the tense state of the muscles, dissolves the tight and tense feeling of the body and helps us get rid of the inner feeling of being tense.

ОСАНКА (ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА)



Правильная осанка нужна не только с точки зрения эстетичности танца, но и с точки зрения здоровья спортсмена. Так как ОХ и все акробатические фигуры строятся на прыжковых движениях, защита позвоночника и суставов является критически важной. Неправильная осанка и положение стоп могут привести к постоянным проблемам со здоровьем и травмам, по этому инструктируя спортсменов и судей на соревнованиях мы не можем игнорировать вопросы правильной техники танцевания.

Танцевальная осанка сильно отличается от обычной (неконтролируемой) осанки. При правильной осанке продольная ось тела: строго вертикальна и проходит между двух стоп, стоящих на полу.

Можно легко проверить правильность осанки, встав спиной к стене и прижав к ней затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки (шея и поясничный изгиб позвоночника не прижимаются к стене). Выпрямление позвоночника достигается следующим: изгиб шеи выпрямляется «поднятием» затылка (без наклона головы вперед) и опусканием плеч и лопаток, спина выпрямляется подтяжкой груди, поясничный изгиб выпрямляется подтягиванием пресса и ягодичных мышц и опусканием крестца вниз.

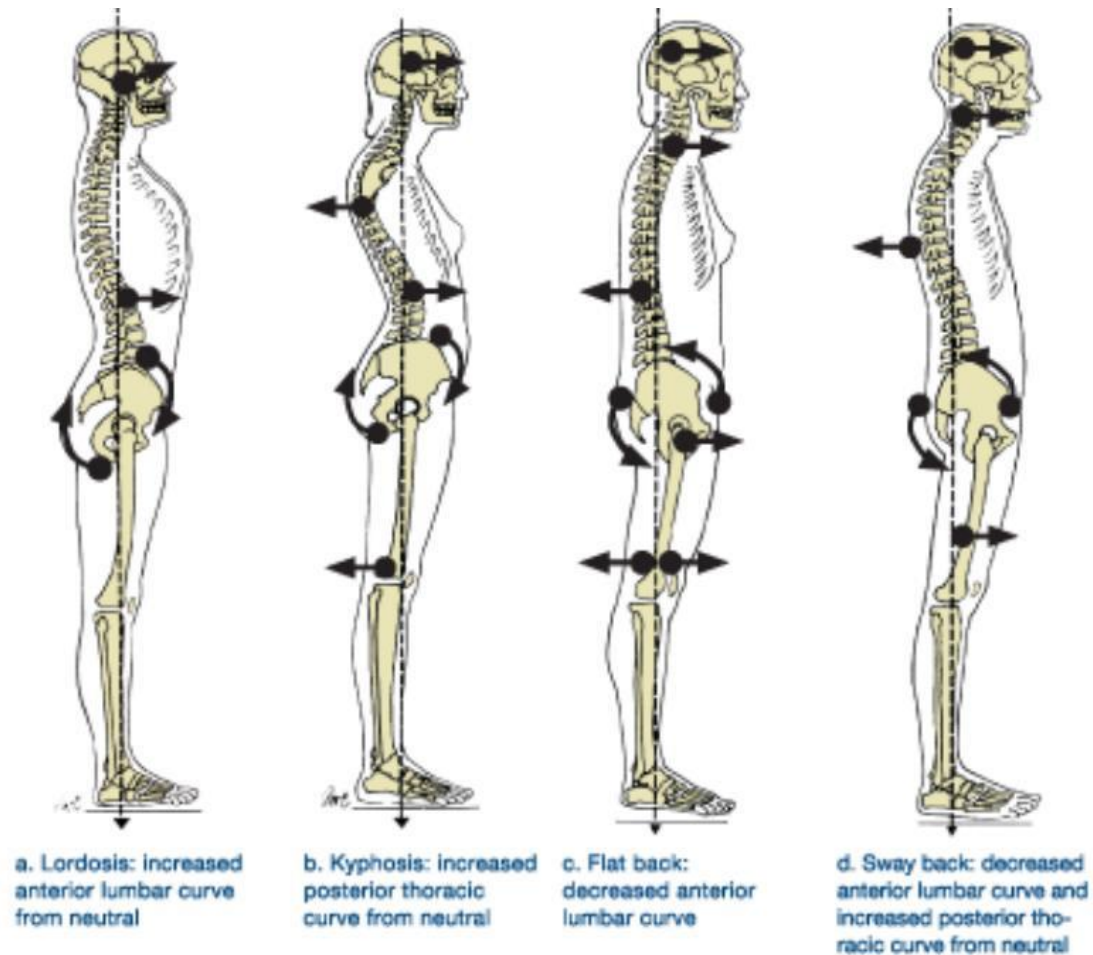
Все это не должно приводить к слишком жесткой и напряженной позе, которая не имеет ничего общего с правильной и элегантной танцевальной осанкой.

Всё это должно сочетаться с правильным дыханием. Контролируемые и интенсивные вдох и выдох улучшают периодическое напряжение и расслабление при работе мышц, устраняют напряженное состояние мышц, уменьшают жесткое и напряженное ощущение тела и помогают избавиться от внутреннего ощущения

напряжения.

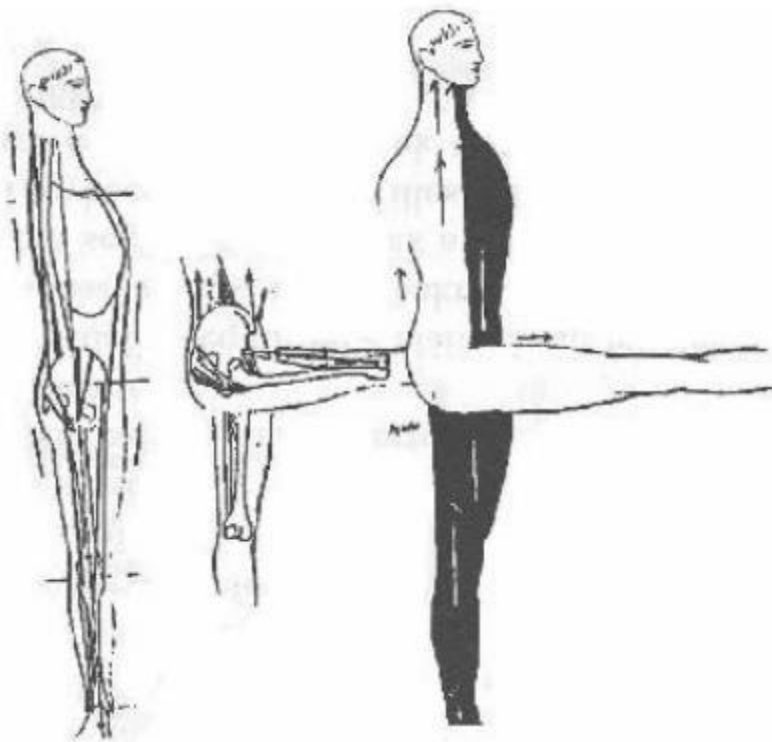
Next picture shows some different bad postures and gives advice on how to correct it. The arrows help to point out which part of the body moved out (in which direction) from the optimal position. It also shows how the position of the pelvis influences the bends of the spine.

Следующий рисунок показывает различные варианты неправильной осанки и объясняет, как её исправить. Стрелками обозначено какие мышцы и в каком направлении нужно подтянуть, чтобы исправить положение корпуса. Рисунок так же показывает, как связаны положение таза и изгиб позвоночника в пояснице.



You can see the correct pelvis position during the kicks in Picture 3.a. The most typical incorrect position of the pelvis is shown in picture 3.b. Lifting the leg forward and the kicks are in the only direction where the height of the leg (leg raise) is not confined or limited by any anatomic factor, but in order to carry out these moves strong thigh muscles as lifting muscles are necessary, and strong abs and back muscles are needed as well in order to hold the body firm.

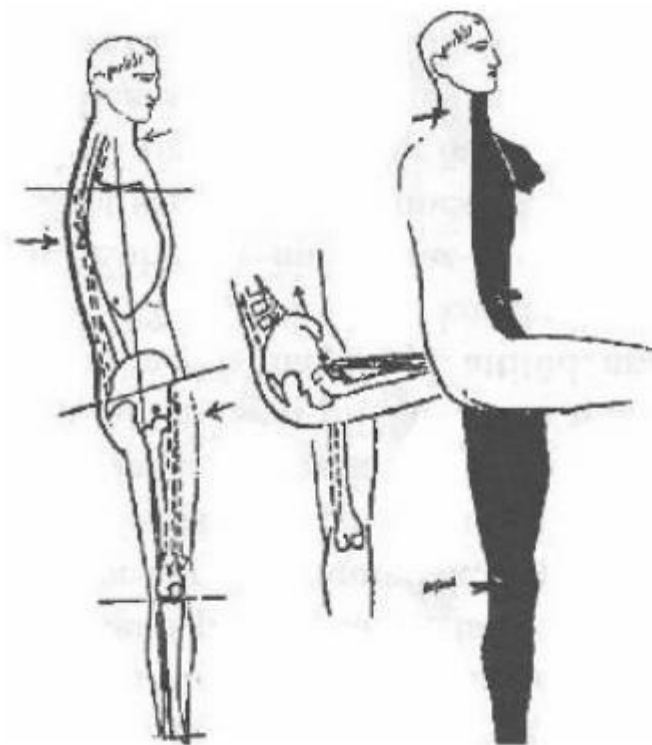
Picture 3: The position of the pelvis during the kicks



a. correct
правильно

Правильное положение таза во время броска представлены на рис. 3а. Наиболее типичная ошибка в осанке представлена на рис. 3б. Подъем ноги вперед и кик исполняются в одном направлении (в направлении подъема). Высота не ограничена какими-то анатомическими факторами, но для того, чтобы осуществить это, необходимы сильные мышцы поднимающие бедро, равно как и сильные мышцы спины и пресса необходимы для того, чтобы удерживать положение корпуса

Рис.3 Положение таза при исполнении кика.



b. incorrect
не правильно

ARM MOVEMENTS - LINEATION OF ARMS

There is not a compulsorily specified lineation of arms according to the rules in Rock'n'Roll. While dancing the figures with the basic step of r'n'r the arms must do a controlled movement. The movements of arms, their rhythm, dynamics, aesthetic and stress must be in connection with the basic step. The position of the hand that performs the contact must be aesthetic as well.

Arm positions used in Rock'n'Roll are the equivalents of 'allonge' and 'arabesque' which are mostly well known from ballet (as well as in jazz and ballroom dances). The parallel arm positions are taken from gymnastics.

ROCK'N'ROLL ARM MOVEMENTS

Rock'n'Roll arm movements are carried out similarly to gymnastics with completely extended, stretched wrist joints – differently from jazz – since the power and dynamics of the basic step can be emphasized with this. Apart from that, throughout the choreography arm movements and poses taken from jazz or ballet can be used – of course with the appropriate use of their own technical requirements! (In these cases the lack of complete extension or stretch is obviously not a mistake!)

Some basic dance rules must be kept when doing different types of arm movements:

- Upwards (HP), sideward (LJA), to diagonal directions (VAP) arms can never be behind the plane of the body! Furthermore, the extended arm must be of the distance of one hand in front of the body plane. (If not, the scapula will move and the right position of the body cannot be kept!) – *Obviously, throughout the choreography when doing a special movement it is not a mistake!*

- During arm movements (and any time while dancing!) the shoulders must be held in the possible lowest position!

- When holding the arms sideward (LJA) and holding them in front of the chest (RRCES) the arms must not go higher than the line of the shoulder, moreover they must be below the line (because of the scapula as well). Since holding the arms in front of the chest at the height of the shoulder or even higher is not aesthetic with lack of technique, the sideward extension starting from the required position cannot go higher than the starting position.

Abbreviations:

Arm Positions: AP

- Chest Position (CES) – palm facing chest
- Rock'n'Roll Chest Position (RRCES) – palm turned downwards

ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ – ЛИНИИ РУК.

В правилах по рок-н-роллу нет обязательного специфического требования к положению и движениям рук. Движения рук не могут быть бесконтрольными. Движения руками, их ритм, динамика, эстетика, акценты, должны сочетаться с Основным ходом рок-н-ролла. Положение рук должно быть эстетичным. Положение рук в Рок-н-Ролле эквивалентно известным из балета 'allonge' и 'arabesque' (так же как и в "джазе" и бальных танцах). Параллельное положение рук взято из гимнастики.

РОКН-РОЛЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУК.

Движения рук в рок-н-ролле аналогичны движениям рук в гимнастике с полностью вытянутой кистью, что отлично от движений рук в «джазе», поскольку это подчеркивает силу и динамику Основного хода. Кроме того, в Композиции могут быть использованы движения и позиции рук из джаза или, балета - это, конечно, с надлежащим использованием технических требований! (В этих случаях отсутствие полного выпрямления рук, очевидно, не является ошибкой!)

Некоторые основные правила танца должны сохраняться при выполнении различных видов движений рук:

- Вверх (HP), в сторону (LJA), в диагональ (VAP) руки никогда не могут быть позади плоскости тела! Кроме того, вытянутые руки должны быть на расстоянии одной кисти перед корпусом. (В противном случае, лопатки будут двигаться и правильная осанка не может сохраняться!) - *Очевидно, что в специально поставленных фигурах, это не является ошибкой!*
- При движениях руками (и в любое время в танце!) плечи должны находиться в максимально низком положении!
- Держа руки в сторону (LJA) и держа их перед грудью (RRCES) руки должны быть не выше, чем линия плеча, кроме того, они должны быть ниже этой линии (чтобы сохранять правильную осанку). Положение рук перед грудью на высоте плеча или выше, не эстетично и не технично, при движении в стороны из этого положения, руки не должны подняться выше, чем исходное положение.

Сокращения:

Позиции рук: AP

- Перед грудью (CES) – ладонь повернута к груди
- Перед грудью в стиле Рок-н-Ролл (RRCES) - ладонь обращена вниз

- Hand Parallel (HP) – parallel arms lifted high
- Long Jazz Arm Position (LJA) – arm position sideward (palm turned downwards)
- Inverted Long Jazz Arm (ILJA) – extended jazz arm turned upwards
- Diagonal Arms (DIAG A)
- V Arm Positions: (VAP)
 - V Arm Position Overhead (VAPO)
 - V Arm Position Forward (VAPF)
 - V Arm Position Down (VAPD)
- Hist (FI)
- Hand (HND)
- Jazz Hand (JHND) – Open palm, extended, open fingers.

- В стороны параллельно (HP) - руки параллельно, высоко подняв руки
- Джазовое положение рук (LJA) – руки в стороны (ладонь обращена вниз)
- Перевернутое Джазовое положение (ILJA) - руки в стороны (ладонь обращена вверх)
- Диагональ (DIAG A)
- V-позиции: (VAP)
 - -V – позиция руки над головой (вверх) (ВАПО)
 - - V – позиция руки вперед (VAPF)
 - - V – позиция руки вниз (VAPD)
- Кисть руки (FI)
- Рука (HND)
- Джазовые руки (JHND) – с открытой ладонью, выпрямлены, с открытыми пальцами.

SCORING THE DANCE

Basic step (max 20 points)

Technical points: starting from maximum.

The man and the woman are evaluated separately.

Based on the technical expectations and regulations, it is rather objective.

Dance figures (max. 25 points)

HOW do they present? - Accuracy, Difficulty, Variety, Art/Harmony

Artistic points. It includes the accuracy and aesthetics of performing the dance figures.

Choreography (max. 20 points):

WHAT do they present? - Ideas, Difficulty, Variety, Art/Harmony

Artistic points BUT it is vital that the technical expectations / regulations of compiling the choreography be taken into consideration as well.

RHYTHM MISTAKES:

SMALL (-5 POINTS),

BIG (- 10 POINTS),

RESTART (-30 POINTS):

OPPOSITE rhythm, uncontrolled dance movements, break of the dance (one or both dancers), fall down in dance.

СУДЕЙСТВО ТАНЦА

Основной ход (ОХ) (макс. 20 баллов)

Оценка ОХ относится к техническим оценкам выступления: снижается сбавками от максимума.

ОХ партнера и партнерши оцениваются отдельно. Оценка базируется на технических требованиях и критериях и достаточно объективна.

Танцевальные фигуры (макс. 25 баллов)

Как танцуют? - Качество, Сложность, Разнообразие, Артистизм и гармония
Артистическая оценка, включающая в себя точность и эстетичность исполнения ТФ.

Композиция (макс. 20 баллов)

Что танцуют? – Идея, Сложность, Разнообразие, Художественная ценность и гармония

Артистическая оценка, НО жизненно важно, чтобы так же выполнялись технические правила и требования при составлении программ.

Ошибки по ритму:

малая (-5 баллов),

большая (-10 баллов),

возобновление танцевания (-30 баллов):

Танцевание «поперёк музыки» («кик» в слабую долю, «степ» в сильную), слип (бесконтрольное движение), прерывание танца одним или обоими партнёрами, падение в танце.

ROCK'N'ROLL BASIC STEP

STARTING FROM 10+10 POINTS (MAN + LADY)

MISTAKES - DEDUCTIONS

RHYTHM

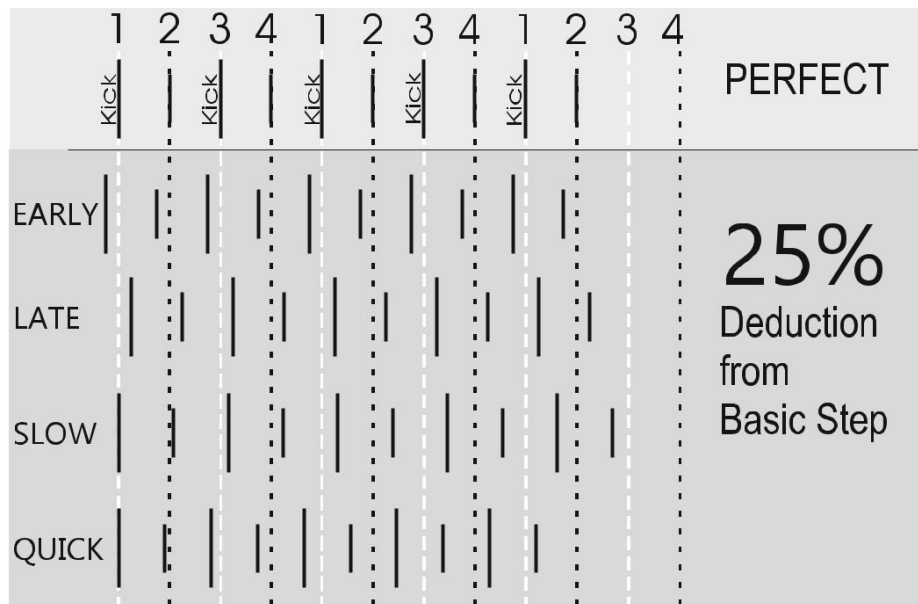
Description	ОШИБКИ:	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Out of music (right Swing rhythm)	НЕ ТОЧНОЕ ТАНЦЕВАНИЕ В МУЗЫКУ (см. рисунок)				X				
Incorrect swing rhythm in Kick Ball Change (KBC)	НЕПРАВИЛЬНЫЙ СВИНГОВЫЙ РИТМ НА КИК-БОЛ-ЧЕНЧ			X					
Incorrect swing rhythm in kicks	НЕПРАВИЛЬНЫЙ СВИНГОВЫЙ РИТМ НА НА КИКАХ			X					
Slow KBC/entrance before acrobatics	ЗАМЕДЛЕННЫЙ КБЧ ПЕРЕД АКРОБАТИКОЙ		X						
Incorrect swing rhythm in full basic step (loss of 9 times tap)	ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ 9 КАСАНИЙ ПОЛА НА ОХ								

ОСНОВНОЙ ХОД РОК-Н-РОЛЛА

МАКСИМУМ 10 + 10 БАЛЛОВ (ПАРТНЁР + ПАРТНЁРША)

Ошибки - Сбавки

РИТМ



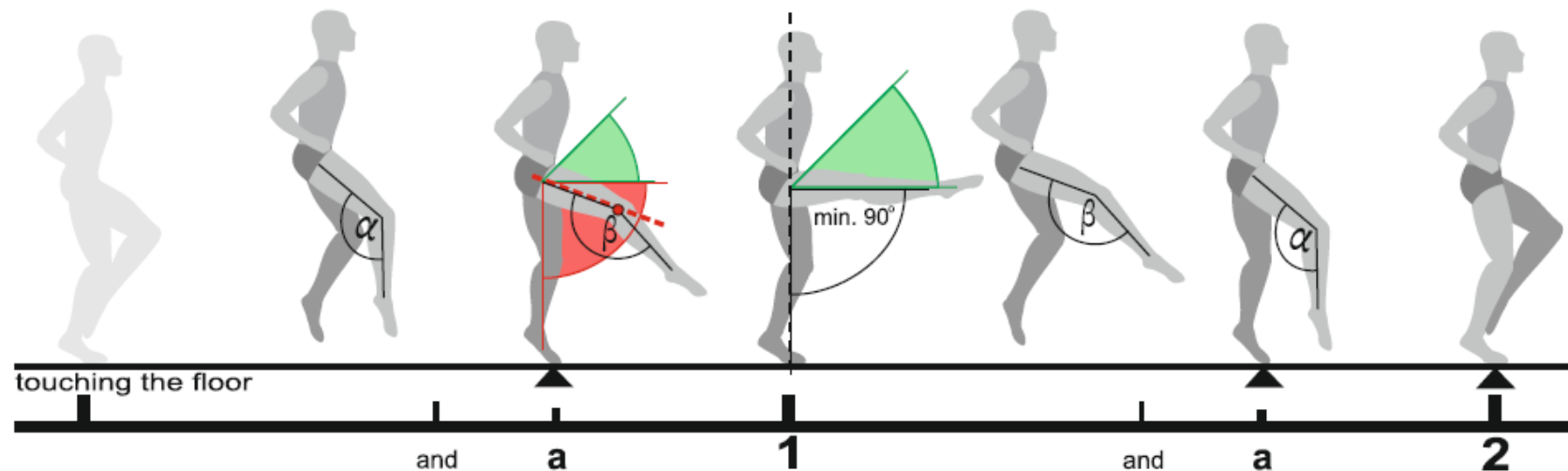
LEGS

НОГИ

Description	ОШИБКИ:	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Too height jump in KBC СЛИШКОМ ВЫСОКИЙ ПРЫЖОК НА КБЧ			X						
Wrong accents: Highest jumps after the kicks(when pulling back the leg/foot) НЕ ПРАВИЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ: БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ ПРЫЖОК ПОСЛЕ КИКА (НА ВОЗВРАТЕ)					X				
Low knee lift before kick (<90 o) (same wrong route back) «НИЗКОЕ КОЛЕНО» ПЕРЕД КИКОМ (ВОЗВРАТ ПО ТОЙ ЖЕ ТРАЕКТОРИИ)					X				
Low knee lift before KBC (<45 o) «НИЗКОЕ КОЛЕНО» НА КБЧ (<45 О)				X					
Kick with different route out and back (too high knee after kick) НЕ СОВПАДАЮЩАЯ ТРАЕКТОРИЯ ДО И ПОСЛЕ КИКА (БОЛЕЕ «ВЫСОКОЕ КОЛЕНО» НА ВОЗВРАТЕ) (см. рисунок)	Version 1 ВЕРСИЯ 1	Version 2 ВЕРСИЯ 2	Version3 ВЕРСИЯ 3		Version 4 ВЕРСИЯ 4				
Lack of height of ALL kicks and KBC НЕДОСТАТОК ВЫСОТЫ НА ОБОИХ КИКАХ И КБЧ			60° -90°	30° -60°					
Lack of height of 1 kick in Basic Steps НЕДОСТАТОК ВЫСОТЫ БРОСКА НА ОДНОМ КИКЕ	60° -90°	30° -60°							
Lack of extension of legs (during kicks) НЕДОСТАТОК ГИБКОСТИ (НЕ ПОЛНОСТЬЮ ВЫТЯНУТОЕ КОЛЕНО) НА КИКЕ		X							
Lack of pointed feet НЕ ВЫТЯНУТАЯ СТОПА ИЛИ «КОСОЛАПОСТЬ»	X								
Low position of heels «НИЗКАЯ ПЯТКА»	X								

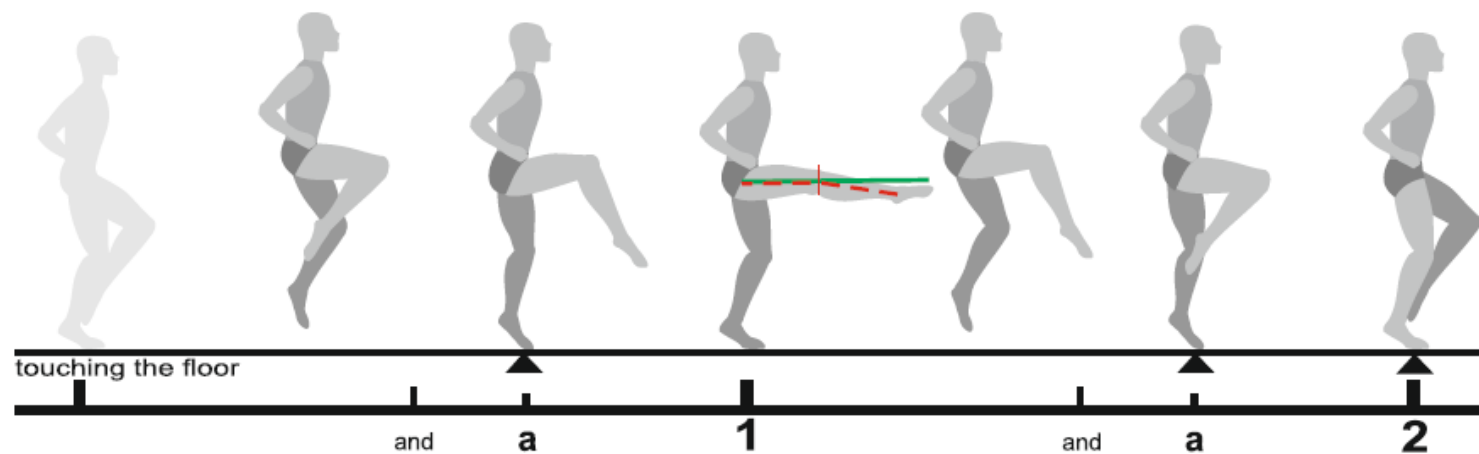
Low knee lift before kick: **25% REDUCTION**

Низкое колено перед киком: **сбавка 25%**



Lack of extension of legs (during kicks)
10 % REDUCTION

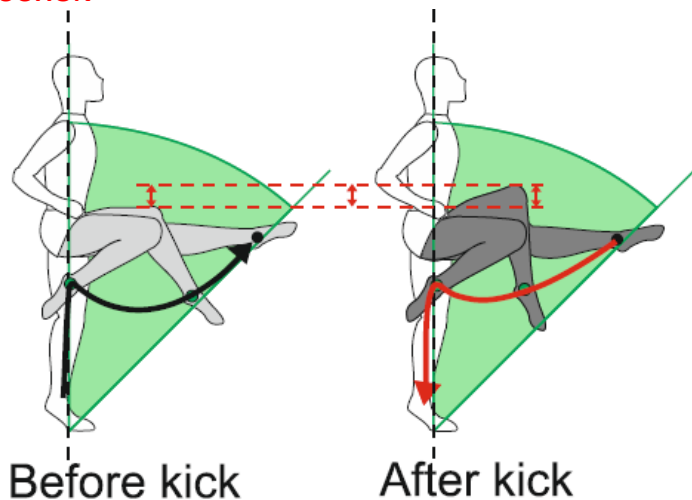
Недостаток растяжки на кике
Сбавка 10%



Performing the kick and pulling back the legs/feet on different route.

Too high position of knee after the kick.

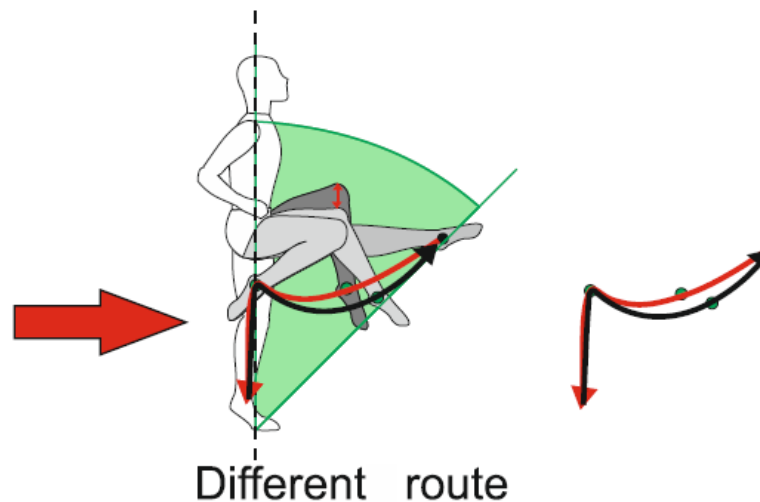
Version1 **5% REDUCTION**



Исполнение кика и возврата по разным траекториям

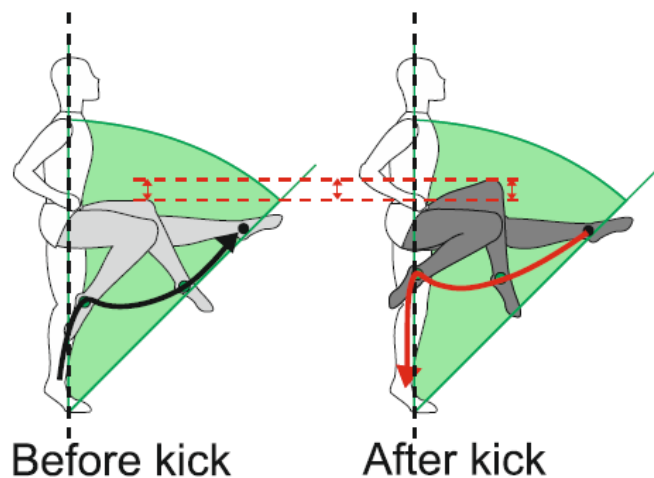
Слишком высокое колено после кика

Сбавка 5%

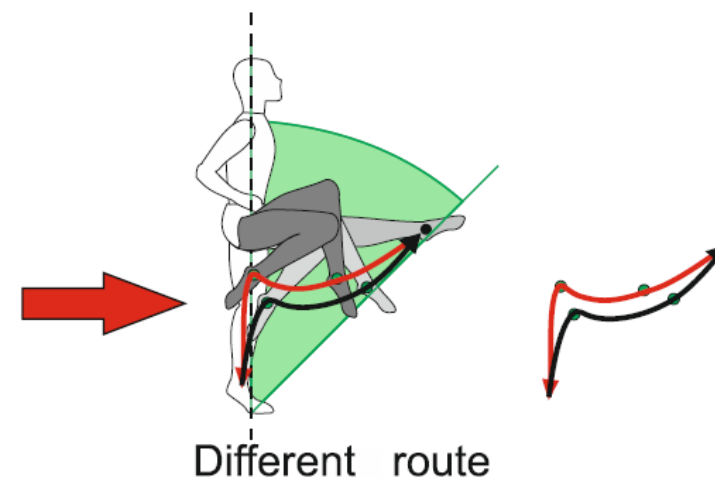


Version2

10% REDUCTION

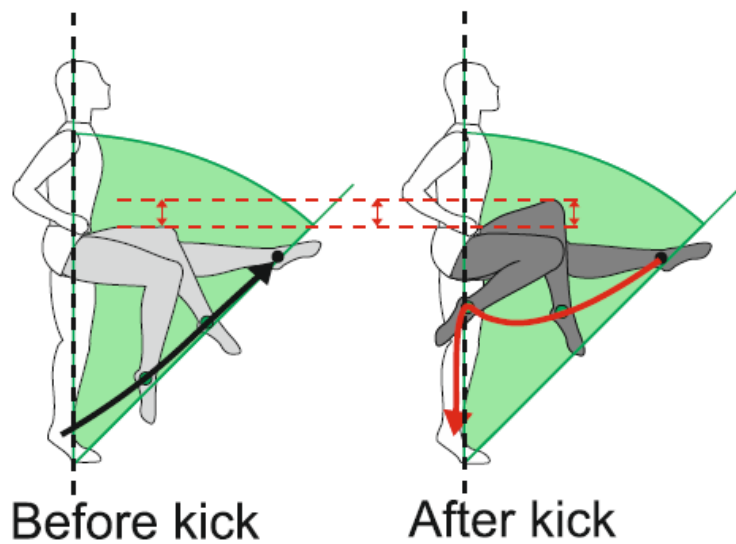


Сбавка 10%

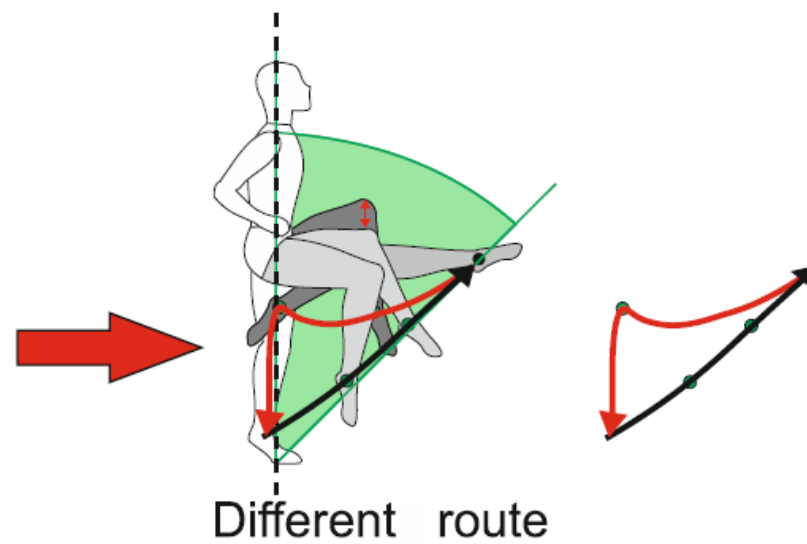


Version3

15% REDUCTION

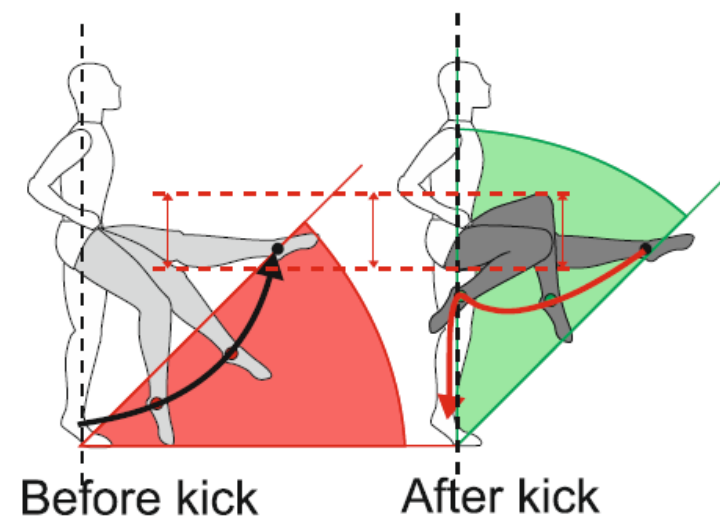


Сбавка 15%

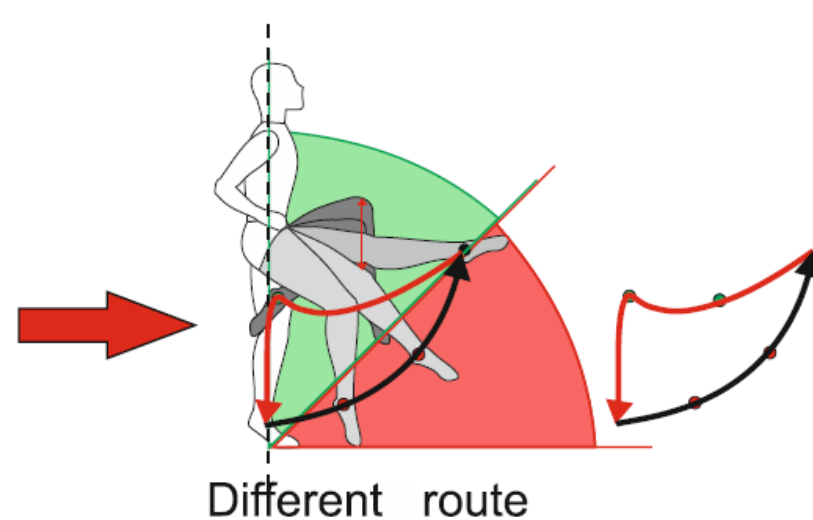


Version4

35% REDUCTION



Сбавка 35%



POSTURE AND DIRECTIONS

ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА И НАПРАВЛЕНИЕ БРОСКОВ

Description	ОШИБКИ:	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Shoulders, back and hips moves during Basic Steps	ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧ, СПИНЫ, БЕДЕР НА ОХ				X				
Hips move because of the kicks(Lack of flexibility, or wrong posture)	ДВИЖЕНИЕ БЁДЕР ПРИ ИСПОЛНЕНИИ КИКА (НЕДОСТАТОК ГИБКОСТИ ИЛИ НЕВЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА)			X					
Lean on the kicks (shoulder moves)	НАКЛОН К НОГЕ НА КИКЕ (ДВИЖЕНИЕ ПЛЕЧАМИ)		X						
Lack of parallel feet positions Sideway turn of hips (and weight leg)	НЕ ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СТОП. ДВИЖЕНИЕ БЁДЕР И ОПОРНОЙ НОГИ В ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ		X						
Incorrect direction of kicks	НЕ ПРАВИЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КИКА		X	Extreme СИЛЬНОЕ ОТКЛОНЕНИЕ					
Incorrect directions to each other	НЕ ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ДРУГ ДРУГА		X						

ARM MOVEMENTS

ДВИЖЕНИЯ РУК

Description	ОШИБКИ:	5%	10%	15%	25%	35%	50%	75%	100%
Uncontrolled arm movements	БЕСКОНТРОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ		X						
Incorrect arm positions	НЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	X							
Lack of extension, dynamic, aesthetic of arm movements	НЕДОСТАТОК ГИБКОСТИ, ДИНАМИКИ, ЭСТЕТИКИ	X							
Lack of harmony with the basic step	ОТСУТСТВИЕ ГАРМОНИИ С ОХ	X							

DANCE FIGURES - MAX. 25 POINTS

HOW do they present?

Elements:
movements with Basic Steps (ARTISTIC part of BasicStep: dynamism, style...)
other dance movements (*Dance Groups!!!*, Jazz, Spins, Jumps...)
acrobatics

A dance figure is a self-contained, planned movement while dancing.

In the final round, judges use scale 0-10, divided in 3 subcriteria:



0-5 Accuracy, (0-1 bad, 2-3 medium, 4 good, 5 excellent)
0-4 Difficulty, Variety (0-1 bad, 2 medium, 3 good, 4 excellent))
0-1 Art/Harmony Bonus (0.5 medium, 1 good)
0-10 SUM

ACCURACY

Synchronicity during a figure between the dancer and the movement.
Can be clearly recognized when a dance figure starts, and when it finishes
Precision of movements
Dynamics
Dance technic basics

DIFFICULTY: VARIETY, ORIGINALITY

- Different rotations with multiple simultaneous exchange of the dance pose

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ - МАХ. 25 БАЛЛОВ

КАК танцуют?

Компоненты:

- Движения на ОХ (артистическая часть ОХ: динамика, стиль...)
- Иные танцевальные движения (использование групп ТФ, джаз, вращения, прыжки...)
- Акробатика

Танцевальной фигурой является самодостаточная совокупность запланированных танцевальных движений во время танца.

В турах, где на площадке выступают 2 пары, и в финале судья использует шкалу, разделённую на 3 подкритерия:

0-5 – Качество (0-1- плохо, 2-3– средне, 4- хорошо, 5- великолепно)
0-4 – Сложность, Разнообразие (0-1- плохо, 2– средне, 3- хорошо, 4 - великолепно)
0-1 – Артистизм/Гармония (0,5– средне, 1- хорошо)
0-10 - суммарно

КАЧЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ (ТОЧНОСТЬ):

- Синхронность исполнения фигур спортсменами
- Лёгкость понимания где фигуры начинаются и заканчиваются
- Точность движений
- Динамика
- Качественная базовая танцевальная техника

СЛОЖНОСТЬ, РАЗНООБРАЗИЕ, ОРИГИНАЛЬНОСТЬ:

- Различные повороты со сменами поз в танце.
- Использование т.н. «слепых фигур», когда спортсмены не видят друг друга.

- Usage of so called “blind figure” - where couples/dancers don’t see each other
- Turns and other dance figures, changes with RnR basics
- Movements demanding high level of coordination and isolation (contraction, release, ronds-de-jambes, etc.)
- Movements based on flexibility (grand battement jete, split, etc.)
- Speed and number of change of movements during the chain movements (chain movement is when multiple dancers/couples perform one dance figure or move one after the other)
- Variety of different kind of movements (dance groups)
- Jazz Figures, Hip-Hop, etc. movements
- High-low action (jumps, ground elements)
- Open figures with or without contact
- Lines variations
- Figures with different dynamics

ART/HARMONY BONUS

- Artistic value of the presentation
- Artistic effects
- Harmony between dancers
- Special style of the dancers' movement

- Повороты и другие танцевальные фигуры, исполняемые на ОХ (с киками, а не подъемами коленей)
- Движения, требующие высокого уровня координации и детализации движений (сокращение, расслабление и др.)
- Движения на основе гибкости (grand battement, jete, и др.)
- Скорость и количество разнообразных движений во время «последовательных фигур» (когда спортсмены или пары исполняют одни и те же движения или фигуры последовательно, друг за другом)
- Разнообразие движений (группы танц.фигур)
- Фигуры из других танцев (Джаз, Хип-хоп и пр.)
- Фигуры на разных уровнях (прыжки, партер)
- Открытые фигуры с контактом и без
- Разнообразие линий
- Фигуры с различной динамикой

АРТИСТИЗМ/ГАРМОНИЯ (БОНУС)

- Художественный уровень выступления
- Художественные эффекты
- Гармония между танцорами
- Движения танцоров в оригинальном стиле

CHOREOGRAPHY – MAX. 20 POINTS

WHAT do they present?

Elements:

- movements with Basic Steps (turns, positions, directions, creativity, ...)
- other dance movements (*Dance Groups!!!*, Jazz, Spins, Jumps...)
- acrobatics

A choreography is good not because every beat and every stress is properly placed according to the stresses and stops of the music. Consequently, the basics do not need to be altered so that it would fit the 8 counting that is most common in the 4/4 rhythm.

What makes a choreography really exciting is that the most important parts can get their certain stresses thus the climax can be built up. On top of all that, if we put several dance figures of the basics after each other, we can easily fall back in the preferred 8's still having the chance to strengthen the Rock and Roll feeling of the choreography.

When evaluating the choreography it must be taken into consideration that the combination of different dance figures must be logic, harmonious and aesthetic. The dancers must have the distance of their completely extended arms, holding each other's hands between each other.

When the choreography is being evaluated, the taste of the judge is an important factor, but how multi-coloured the program is should play an important role as well. In order to favour the couples who use moves of a wider scale there has to be a way to mirror this in the scoring system as well.

We have four groups out of the possible opportunities applied when compiling the choreography:

КОМПОЗИЦИЯ - MAX. 20 БАЛЛОВ

ЧТО танцуют?

Компоненты:

- Движения на ОХ (повороты, вращения, позиции, направления, креативность...)
- Иные танцевальные движения (использование групп ТФ, джаз, вращения, прыжки...)
- Акробатика




Композиция хороша не потому, что каждое движение, и каждая остановка правильно размещены по акцентам музыки. Следовательно, не нужно просто вписывать фигуры в 8 счетов, что является самым распространенным для ритма 4/4.

Действительно интересной Композицию делает то, что в ней наличествует некое развитие и кульминация. В результате, если правильно соединять несколько танцевальных фигур друг с другом, можно легко попадать обратно в «свинговую восьмёрку» сохранив в Композиции самобытность рок-н-ролла.

При оценке Композиции необходимо учитывать, что в совокупности различных танцевальных фигур должна быть логика, гармония и эстетика. Расстояние между танцорами должно быть максимально возможным при контакте на вытянутых руках.

При оценке Композиции вкус судьи является важным фактором, но и разнообразие в программе тоже играет важную роль. Пары, которые используют более разнообразные перемещения, должны быть в балльной системе выше оценены.

Есть четыре группы танцевальных фигур применяемых при составлении программ:

Groups: Группы		duration Продолжит.	quantity Кол-во	Sign Обозначение
1.	Impaired dance elements performed with RR basic steps – with contact (basic steps with position changes / swifts, etc.) Танцевальные фигуры, выполненные на Основном ходе и в контакте (Основной ход с изменением позиции, смена мест, перемещения и проч.)	1,5 bar 1,5 такта	min. 6 x OBLIGATORY Мин. 6 шт. ОБЯЗАТЕЛЬНО	
2.	Typical RR variations (kicks, kick-ball-change, knee-lifts performed in all different directions, etc.) with contact Вариации Основного хода (кик-бол-ченч, кик, подъемы коленей, броски в разных направлениях и т.д.) в контакте	2-4 bar recommended 2-4 такта рекомендуется	min. 2 x Мин. 2 раза	
3.	Contact elements without RR basic steps (dance figures performed exclusively and solely in pair) with contact Контактные танцевальные фигуры, исполненные без Основного хода, но исключительно и только в паре.	2 bars 2 такта	min. 2 x recommended Мин. 2 раза рекомендуется	
4.	Others (turns, figures from other dances, line-dances, synchronised moves, etc.) Другие фигуры (вращения, фигуры из других видов танцев, линейные фигуры, синхронные движения и проч.)	-	-	

Consequently, when elements from all figure groups are used, the choreography points of the couple will start from a higher value. This will make it possible to reward the dancers who perform their dance at a higher level using elements from all four groups over to those who perform a changeable and multi-colour choreography but at a lower level –just like rewarding the acrobatic groups.

Recommendations for trainers and judges

- ☐ number of individual spins, without contact: maximum 2 per program
- ☐ floor elements: maximum 2 per program
 - o all elements performed with contact of body or hands on the floor (acrobatic elements excluded)
- ☐ high jumps without contact: only 2 per program
- ☐ split elements: only 2 per the program
- ☐ FOR ALL REQUIREMENTS ABOVE:
 - o if performed together, it is counted as one.

Следовательно, когда ТФ из всех групп приведенной таблицы используются в композиции, пара должна получать более высокие оценки. Это позволит оценить тех танцоров, которые исполняют танец на более высоком уровне с использованием элементов из всех четырех групп выше чем тех, кто выполняет необходимые танцевальные фигуры, но на более низком уровне – аналогично как и исполнение различных типов акробатических элементов.

Рекомендации для тренеров и судей:

- Количество индивидуальных вращений без контакта – макс. 2 за программу,
- Элементы на полу (все элементы с касание пола корпусом или руками, кроме акробатики) – только 2 за программу
- Прыжки без контакта - только 2 за программу
- Шпагаты - только 2 за программу

Для всех вышеперечисленных требований:

- Исполненное вместе - считается как одно
- Исполненное одним из партнёров – считается как одно.

o If performed alone, it is counted as one.

In the final round, judges use scale 0-10, divided in 3 subcriteria:

В турах, где на площадке выступают 2 пары, и в финале судья использует шкалу, разделённую на 3 подкритерия:



0-5 - Structure of the choreography, performance and presentation (0-1 bad, 2-3- medium, 4 good, 5 excellent)

0-4 - Ideas (0-1 bad, 2 medium, 4 good)

0-1 - Bonus (0,5- medium, 1 good)

0-10 - SUM

0-5 – Постановка и представление программы (0-1- плохо, 2–3- средне, 4- хорошо, 5- великолепно)

0-4 – Идея (0-1- плохо, 2– средне, 4- хорошо)

0-1 – Бонус (0,5– средне, 1- хорошо)

0-10 - суммарно

STRUCTURE OF THE CHOREOGRAPHY, PERFORMANCE AND PRESENTATION

- Use of different dance lines
- Use of the dance space (3 dimensions)
- Use of different orientations during the choreography
- logic, harmonious and aesthetic combination of different figures
- Acrobatics are well placed on the music
- Body language and expression
- Fluidity of the dance
- Fluent re-dance after the acrobatics
- Charisma
- Self-confidence
- Joy to dance
- Harmony and collaboration between partners

IDEAS

- Connection between music, movements, costume.... etc.
- Clearly recognizable theme or story.
- Original movements or patterns.
- Originality

ПОСТАНОВКА И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Использование различных танцевальных линий
- Использование пространства (3 измерения)
- Использование различных направлений
- Логика построения, гармония и эстетика комбинирования различных фигур
- «Попадание» акробатики в музыку
- Язык тела и выразительность
- «Текучесть» танца
- Легкость перехода к танцу после акробатических элементов
- Харизма
- Уверенность
- Радость от танца
- Гармония и взаимопонимание между партнерами

ИДЕЯ

- Соответствие музыки, движений, костюмов и т.д.
- Узнаваемая тема или история
- Оригинальность движений
- Оригинальность

BONUS (0-1 POINTS)

- extraordinary **artistic** performance

DANCE SYMBOLIC














BASIC SIGN	SPECIALIZATION	DESCRIPTION
1		Dance Group 1 – BASIC STEP with contact and change(s)
	x 1	Difficult level Dance Group 1 – BASIC STEP with contact and change(s)
o 1		Without change(s) Dance Group 1 – BASIC STEP with contact, <u>without</u> change(s)
2		Dance Group 2 – KICK VARIATIONS
3		Dance Group 3 – CONTACT dance elements
4		Dance Group 4 – OTHER dance elements
A	1 A	Acrobatic group: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (combination: e.g: 2+5) ACROBATIC element
v	∨ oo	FLOOR element (easy, short, simple movements) both man and woman (together)
	∨ o	FLOOR element (easy, short, simple movements) only woman
	∨ ∅	FLOOR element (easy, short, simple movements) only man
^	^ oo	JUMP (easy, short, simple movements) both man and woman (together)
	^ o	JUMP (easy, short, simple movements) only woman
	^ ∅	JUMP (easy, short, simple movements) only man

БОНУС





- неординарное художественное представление

СИМВОЛЫ ОПИСАНИЯ ТАНЦА

Фигура 1 группы
Усложненная фигура 1 группы
ОХ на месте
Фигура 2 группы
Фигура 3 группы
Фигура 4 группы
Акробатический элемент, группа 1,2... (комбинация на пример: 2+5)
Элемент на полу (простой, короткий). Оба партнёра вместе
Элемент на полу (простой, короткий). Только партнёрша
Элемент на полу (простой, короткий). Только партнёр
Прыжок (простой, короткий). Оба партнёра вместе
Прыжок (простой, короткий). Только партнёрша
Прыжок (простой, короткий). Только партнёр

	—			Any movement on the FLOOR (lying, kneeling...)	Любой элемент на полу (на коленях, лёжа и пр.)
F				FLEXIBILITY element (easy) – both, only woman, only man	Элемент с демонстрацией гибкости - оба, только она, только он
				Difficult FLEXIBILITY element – both, only woman, only man	Сложный элемент с демонстрацией гибкости - оба, только она, только он
E				Quantity: 1, 2, 3, 4 ... SPIN without contact – both, only woman, only man	Вращение. Количество оборотов 1.2... Без контакта - оба, только она, только он
				Quantity: 1, 2, 3, 4 ... SPIN with contact and leading – only woman, only man spins	Вращение. Количество оборотов 1.2... В контакте - только она, только он
W				ROLLING	Перекат
P				Starting or ending POSE	Начальная или финальная поза
				Different elements for man and woman AT THE SAME TIME	Различные элементы одновременно
				CONNECTED MOVEMENTS (e.g. spin ending in floor element – without stop in between)	Объединение элементов

EXAMPLES OF DIFFERENT COMBINED MOVEMENTS:

BASIC SIGN	DESCRIPTION
	Single SPIN during JUMP – both dancers together
	Double SPIN landing in FLOOR element – both dancers together
	Woman: Difficult FLEXIBILITY element during JUMP Man: Triple SPIN
	Woman: Difficult FLEXIBILITY element on the floor (e.g in lying position) Man: DANCE GROUP 4 element (stop or something other movement: isolation....)

ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

	Одиночное вращение. оба одновременно
	Двоёное вращение. оба одновременно
	Она: сложный элемент с растяжкой в прыжке Он: тройное вращение
	Она: сложный элемент с растяжкой на полу Он: фигура 4 группы

DESCRIPTION OF CHOREOGRAPHY

Simplified												Упрощенное
P	1	€	4	1	A	F€	2	3	1	1	€~	P
Detailed												Подробное
P	1	€ ² _{oo}	4	1 ^x	A ³	F ^x € ³ _{oo}	2	3	1	1 ^x	€ ² _{oo} ~	P

This description shows the variety and difficulty of the elements in the choreography. This is the basis for evaluating the Dance Figures. Big number of elements doesn't mean automatically the good points for choreography, but this description makes it possible to analyse the Structure of Choreography.

ОПИСАНИЕ ХОРЕОГРАФИИ

Это описание показывает сложность и разнообразие элементов композиции. Это основа для оценки компонента «Танцевальные фигуры». Большое количество элементов автоматически не означает высокую оценку в компоненте «Композиция», но позволяет проанализировать Структуру композиции.

DANCE GROUPS

GROUP 1: COUPLE (CONTACT) DANCE ELEMENTS PERFORMED WITH FULL RR BASIC STEPS (DG1)

Changes of Places, basic steps

Compulsory The couples must present at least the required number of the dance Group 1 elements otherwise they will receive a yellow or red card.

Basic step is Kbc+kick+kick (only in this order)

The classic changes of place are performed with the basic step in Rock and Roll. The choreography must not move from its original place. (It would be quite dangerous if the couples got too close to each other because of the acrobatic elements.)

ГРУППЫ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ФИГУР

ГРУППА 1. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ, ИСПОЛНЯЕМЫЕ НА ПОЛНОМ ОХ РОК-Н-РОЛЛА.

Смены мест. ОХ.

Пара обязана исполнить определённое для этой дисциплины количество фигур 1 группы, иначе она получает Жёлтую, и потом Красную карточку.

ОХ засчитается только в порядке: кик-бол-ченч+кик+кик.

Классические смены выполняются на Основном ходе Рок-н-Ролла. Пара не должна смещаться с места своего выступления. (Это было бы весьма опасно из-за наличия акробатических элементов.)

Accepted movements/elements in Group 1:

- Only the fully Basic Steps belong to this group.
- Both dancers must dance the Basic step together at the same time.
- Basic steps with contacts and changes of directions. Classic and modern changes of places
- If the kick replaced by lifting knee or heel – IT IS NOT COUNTED AS BASIC STEP!
- It is not necessary to have contact throughout the whole change of place, but it has to be unambiguously used as a couple element. Minimum 2/3 of the Basic Step has to be in contact. (Minimum 4 beats from 6.)
- It is obligatory to dance the DG1 elements with change of place and/or direction (minimum 90°). There should only be one basic step without any changes of directions and places – BUT contact is also obligatory, of course!

IT ISN'T COUNTED AS A Dance Group1 element:

- If the couple does the basic step without contact, in place (face to face, side by side...)
- If the contact is shorter than 4 counts from the Basic Step.
- If the kick is replaced by lifting the knee or the heel.
- If the Basic Step is not fully danced/finished by both dancers.

When performing a change of place figure the following principles have to be obeyed:

- ☐ The change of direction always has to be carried out for the “and” before or after the kick, and with the lifting of the knee replacing the kick.
- ☐ The kicks and the lifting of the knee are done perpendicularly to the pelvis, the changes of directions are done with the turn of the hip and the leg with the weight on – the shoulders may face another direction independently.
- ☐ The members of the couple have to carry out the kicks in the same or opposite directions.
- ☐ The quality of the basic step must not be worse because of complicated dance figures.
- ☐ Clearly arranged figures are practical
- ☐ Dancers must pay attention to “keeping the lines”: rock and roll is basically danced on a + ground-plan (sketch) and dancers should make every effort not to distort the + sketch (eg.: if they dance next to each other neither of them can be)
- ☐ In case of symmetrical changes of place dancers have to make an effort to keep synchrony with the dance partner (the form of dance movement, its rhythm, dynamics, ...)
- ☐ The physique and build of dancers must be considered while making a

Элементы, относящиеся к 1 группе:

- Только фигуры, исполненные на полном ОХ, относятся к этой группе.
- Оба партнёра должны исполнять ОХ синхронно.
- Смена мест или направлений при исполнении ОХ в контакте. Классические и современные фигуры.
- Если кик заменяется на подъем колена или пятки, то это не засчитывается как ОХ.
- Нет необходимости в постоянном контакте на сменах, но эта фигура должна быть несомненно парной. Контакт должен продолжаться как минимум на протяжении 2/3 ОХ (4 счёта из 6)
- В 1 группу засчитываются фигуры со сменой мест и/или направлений (минимум 90 град.). К ним может быть отнесено исполнение только одного ОХ на месте без смены мест или направлений, но обязательно в контакте.

К ФИГУРАМ ГРУППЫ 1 НЕ ОТНОСИТСЯ:

- Если пара исполняет ОХ на месте без контакта (лицом к лицу или бок о бок).
- Если контакт короче, чем 4 счёта
- Если кик заменяется на подъем колена или пятки
- Если ОХ не исполнен обоими партнёрами

При выполнении смен необходимо соблюдать: следующие принципы:

- Изменение ракурса танцора осуществляется на счет «И» перед киком (при подъеме колена для броска) или после кика (при опускании колена).
- Кики исполняются в направлении перпендикулярном тазу танцора, изменение направления выполняется с поворотом бедра и голени опорной ноги, плечи могут быть самостоятельно повернуты с другим направлением.
- Партнёры должны выполнять кики в одной плоскости. В одном и том же или противоположных направлениях.
- Качество ОХ не должно зависеть от сложности ТФ.
- ТФ должны быть четко выстроены.
- Танцоры должны обратить внимание на “удержание линии”. Рок-н-ролл – линейный танец, который танцуют по двум перпендикулярным линиям. Спортсмены должны сохранять эти

choreography (to have an aesthetic result)

It has to be specified at each change of place,

- ☐ at which part of the movement should the change of direction be performed
- ☐ where the spin starts from (from downwards or from upwards)
- ☐ what the dynamics of the spin is like (constant, accelerating, slowing down...)

GROUP 2: TYPICAL ROCK AND ROLL (DG2)

Typical RnR variations performed without a full Basic Step.

Open Rock'n'Roll variations – with contact.

Recommended quantity - 2-4 bars – minimum 2 times

Typical Rock'n'Roll figures are synchronic kicks with holding each other's shoulders or hands. They can be performed next to each other and in front of each other.

The BS performed out of definition of Group 1 is not counted in Group 2!

Possible movements:

- Kick-ball-change
- kicks
- kicks performed diagonally and sideways
- snapping up (lifting) knees and heels
- jumps

Main principles:

☐ The kicks and the lifting of the knee are done perpendicularly to the pelvis, the changes of directions are done with the turn of the hip and the leg with the weight on – the shoulders may face another direction independently.

линии.

- В случае симметричных смен танцорам нужно сохранять синхронность друг с другом (по форме движений, ритму, динамике, ...)
- Телосложение и физические данные танцоров должны быть учтены при составлении программ.

В каждой смене должно быть понятно,

- в какой момент движения осуществляется изменение ракурса (поворот)
- откуда начинается вращение (сверху вниз или снизу вверх)
- какова динамика вращений (постоянная, с ускорением, с замедлением...)

ГРУППА 2: ТИПИЧНЫЕ ВАРИАЦИИ ОХ РОК-Н-РОЛЛА

Типичные вариации техники ног рок-н-ролла, исполняемые без полного ОХ.

Открытые РнР вариации в контакте

Количество: 2-4 такта (рекомендуется) - минимум 2 раза

Фигуры содержащие вариации ОХ, исполняемые в контакте в руках или рука-плечо и т.д. или без него. Вариации могут быть выполнены когда партнёры стоят рядом друг с другом и друг перед другом.

Основной ход определяющий фигуры 1 группы не засчитывается в Группе 2.

Возможные движения:

- Кик-бол-ченч
- Кик
- диагональный ход
- подъемы коленей или пяток
- прыжки
- и др.

Основные принципы:

- Кики и подъемы коленей должны исполняться в направлении перпендикулярном тазу, изменение направления возможно за счёт поворота бедер и опорной ноги. Плечи следует удерживать прямо.

□ dancers have to make an effort to keep synchrony with the dance partner (the form of dance movement, its rhythm, dynamics, ...)

□ The members of the couple have to perform the kicks in the same plane or in mirror image

□ „keep the lines”

3. GROUP : CONTACT DANCE ELEMENTS

Contact dance figures performed with or without a Rock’n’Roll basic step, changes of places

Recommended quantity: 2 bars - 2 times

Dance figures of the couples that are performed in contact with the partner and requires the assistance of the partner. Done individually the movement becomes meaningless, the contact remains until the end of the dance figure or changes into another form of contact.

4. GROUP: OTHER DANCE FIGURES

All dance movements that do not belong to any of the previous 3 groups.

E.g.: single spins, dance figures taken from other dance styles (jazz, hip-hop, etc.) that can be performed individually and synchronously with the partner.

Frequent dance movements and abbreviations:

- Bounce (BOU) — springing
- Flex (FLX) — bending primarily at the ankle
- Hop (HOP) — hopping, jumping
- Jump (J) — jumping up from two legs, landing on two legs
- Leap — Jumping from one leg to the other
- Knee Dip (KN DR) — kneeling, getting on the knee
- Knee Drop (KN DR) — fall on the knee
- Knee Raise (KN RA) — lifting the knee
- Lunge (LU) — accidental step outside balanced position, intended step outside balanced position

- Танцоры должны сохранять синхронность движений друг с другом (по форме движений, ритму, динамике и т.д.)
- Движения могут выполняться как одноименными ногами так и зеркально
- Обязательно "держат линии"

ГРУППА 3. КОНТАКТНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ

Контактные танцевальные фигуры, смены мест, исполняемые с или без ОХ.

Рекомендуемое количество: 2 такта - 2 раза

Танцевальные фигуры, выполняемые в контакте с партнером и требующие помощи от партнера. Фигуры, исполняемые партнерами индивидуально, к данной группе не относятся. Контакт может только изменяться, но должен сохраняться до конца фигуры.

ГРУППА 4. ИНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИГУРЫ.

Все танцевальные движения, которые не принадлежат ни к одной из предыдущих 3-х групп. Напр.: одиночные вращения, танцевальные фигуры, взятые из других танцевальных стилей (Джаз, хип-хоп и др.), которые могут быть выполнены индивидуально и синхронно с партнером.

Отдельные танцевальные движения и сокращения:

- Bounce (BOU) — пружинка
- Flex (FLX) — изгиб в колене
- Hop (HOP) — прыжок
- Jump (J) — прыжок с двух ног, приземление на две ноги
- Leap — Прыжок с одной ноги на другую
- Knee Dip (KN DR) — стойка на коленях
- Knee Drop (KN DR) — падение на колено
- Knee Raise (KN RA) — подъем колена
- Lunge (LU) — случайный шаг с потерей баланса, преднамеренный шаг с потерей баланса

- **Passe Position (PSP)** — lifting the knee up to horizontal position, toe at the knee of the other leg
- **Release (REL):** Hed, Rib cage, Pelvis — lengthen, release
- **Rib Cage (RC)** — chest
- **Rib Cage Contraction (RC CON)** — shortening of chest
- **Rib Cage Release (RC REL)** — opposite of contraction, lifting the chest
- **Rib Cage Side (RC SI)** — chest sideward
- **Shake (SHK)** — shake the body or a part of it
- **Shoulder (SHL)**
- **Shoulder Circle (SHL CIR)**
- **Shoulder Shake (SHL SHK)**
- **Skip (SK)** — step with a jump
- **Snake Hips (SNHIP)** — movement with the hip similar to the movement of snakes

- **Passe Position (PSP)** — подъем колена в горизонтальное положение бедра, носок у колена другой ноги
- **Release (REL):** Hed, грудной клетки, Таза — удлинить, релиз
- **Rib Cage (RC)** — грудная клетка
- **Rib Cage Contraction (RC CON)** — сокращение грудной клетки
- **Rib Cage Release (RC REL)** — растяжение грудной клетки (противоположность сокращению)
- **Rib Cage Side (RC SI)** — смещение грудной клетки в сторону
- **Shake (SHK)** — дрожание тела или его части
- **Shoulder (SHL)** — плечо
- **Shoulder Circle (SHL CIR)** — круг плечом
- **Shoulder Shake (SHL SHK)** — потрясти плечом
- **Skip (SK)** — прыжковый шаг
- **Snake Hips (SNHIP)** — движение бедер, похожие на движение змеи

LINKING DANCE AND ACROBATIC ELEMENTS

Integrating acrobatic elements into dance is extremely important, otherwise they will not make up a whole. Its parts are: Dancing into and out of acrobatics. It can depend on an acrobatic element what kind of dance step is used to start the acrobatics, but the most often used one (although there is no rule for that) is to dance Kick-ball-change before the acrobatics. Man and lady can do it synchronously, but before rather difficult acrobatics man can leave out Kick-ball-change and prepare for throwing or lifting the partner (usually with lowering centre of gravity)

Possibilities of errors

- wrong technical or aesthetic execution (footwork, arm movements, body position)
- wrong rhythm or pace (inappropriate, faster, slower)
- lack of synchrony
- too big or too small distance between dancers
- useless, not aesthetic movements between arriving from acrobatics and the first dance figure

Often a basic step is danced before acrobatic elements, which also worsens the value of the choreography as it makes the beginning of the acrobatics less virtuoso. Dancing out of the acrobatics can be any dance element, but the most frequent is to kick after the acrobatics. The kick is easy to dance to fit the rhythm, but an elegant solution after

СОЕДИНЕНИЕ ТАНЦА И АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Правильная интеграция акробатических элементов в танец очень важна, чтобы танец и акробатика составляли единое целое. Главное- танец на входе и выходе в/из акробатического элемента.

Какие шаги используются при заходе на трюк может зависеть от типа акробатики, но наиболее часто используется (хотя правил нет) один кик-бол-ченч. Мужчина и женщина могут исполнять кик-бол-ченч синхронно, но перед сложной акробатикой партнёр сможет и не исполнять его чтобы подготовиться в выполнении элемента.

Возможные ошибки:

- неправильная техника или эстетика выполнения захода и выхода (работа ног, движения рук, положение корпуса)
- неправильный ритм и темп (быстрее или медленнее музыки)
- отсутствие синхронности
- слишком большое или слишком маленькое расстояние между танцорами
- лишние или не эстетичные движения между приходом из акробатики и первой танцевальной фигурой

all.

A static pose danced after arriving from acrobatics can stop the swing of the element and the couple may seem to need some extra concentration to get back to music (in particular if they often use it after acrobatics). There is an exception to this, if the music requires a stressed stop in the choreography.

RHYTHM MISTAKES

-5 points (0-4 beat/counts):

- in the OPPOSITE rhythm (*e.g. kick after acro/dance figure!*)
- uncontrolled dance movements
- fall down in dance

-10 points (5 or more beat/counts):

- in the OPPOSITE rhythm
- uncontrolled dance movements
- break of the dance (one or both dancers)
- fall down in dance

-30 points :

- if the dancers stop and they have to restart dancing

Часто перед акробатическим элементом выполняется один полный, что также ухудшает ценность Композиции, так как это делает связь акробатики и танца менее виртуозной.

На выходе из акробатики может использоваться любое танцевальное движение, но чаще всего - кик. Кик легко использовать, чтобы вписаться в ритм, но это еще и элегантное решение, в конце концов.

Статические позы после приземления из акробатики могут мешать вступлению в ритм, и паре могут потребоваться некоторая дополнительная концентрация, чтобы вернуться в музыку (в частности, если они часто используют это после акробатики). Существует исключение из этого правила - если музыка требует здесь акцента в Композиции.

ОШИБКИ

- 5 баллов (0-4 счёта):

- танцевание «поперёк музыки» (в том числе после акробатического элемента),
- слип (бесконтрольное движение),
- падение в танце.

- 10 баллов (5 и более счётов):

- Танцевание «поперёк музыки»
- слип (бесконтрольное движение),
- прерывание танца одним или обоими партнёрами,
- падение в танце.

- 30 баллов:

- если партнёры остановились и им пришлось возобновлять танцевание