



Repertuar HGF Województwa Mazowieckiego w tańcu sportowym tańce latynoamerykańskie

Samba

H + G – wszystkie kategorie wiekowe

PREFEROWANE (rekomendowane)

Rhythm bounce
Natural basic movement
Reverse basic movement
Progressive basic movement
Outside basic movement Whisk
Spot volta (underarm turn)

DOZWOLONE

Travelling volta in basic timing
Samba walk in PP
Stationary samba walks
Side samba walks
Criss Cross volta
Criss Cross bota fogos
Samba locks
Corta Jaca

Cha-Cha-Cha

H + G – wszystkie kategorie wiekowe

PREFEROWANE (rekomendowane)

Time step
Close basic
New York
Hand to hand
Underarm turn
Spot turns

DOZWOLONE

Three cha cha cha's and chasses
Shoulder to shoulder
Open basic
Fan Alemana
Natural open out movement
Open hip twist
Hockey stick
Closed hip twist

Jive

H- od 12-13 lat

+

G – od 8-9 lat

Basic in place
Basic in fallaway
Fallaway throwaway
Change of place L to R and R to L Link
American spin
Stop and go
Change of hands behind back
Hip bump
Whip throwaway
Toe heel swivels

F – wszystkie kategorie wiekowe

Według wykazu figur z repertuaru tanecznego FTS (przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

Mazowiecki Związek Tańca Sportowego

Ul. Olesin 31 F, 03-289 Warszawa

www.mztsport.pl, e-mail: kontakt@mztsport.pl, tel. +48 501 333 911

NIP: 524-280-72-69 REGON: 365245204 KRS: 0000633104



Repertuar HGF

Województwa Mazowieckiego w tańcu sportowym

tańce standardowe

Regulamin rywalizacji w klasach HGF - MZTS

Załącznik nr 2

Slow Waltz

H + G – wszystkie kategorie wiekowe

PREFEROWANE (rekomendowane)

Basic step – left and right (mały kwadrat)
Natural turn (1/4 turn) (duży kwadrat)
Reverse turn (1/4 turn) (duży kwadrat)

DOZWOLONE

Natural turn (3/8 turn)
Reverse turn (3/8 turn)
Close change fwd and bwd
Natural spin turn
Underturned natural spin turn
Outside change (normal or to PP)
Whisk
Chasse from PP
Chasse to R
Weave from PP
Impetus turn

F – od 12-13 lat

Według wykazu figur z repertuaru tanecznego FTS
(przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

Quickstep

H + G – (H od 10-11 lat)

PREFEROWANE (rekomendowane)

Elementary step
Quarter turn to L
Quarter turn to R
Progressive chasse/ to R
Natural pivot turn
Underturned natural spin turn
Fwd i bwd lock
Running finish

DOZWOLONE

Natural spin turn
Natural turn with hesitation
Chasse reverse turn
Tipple chasse to R and L

Viennese Waltz

H+G brak

F – 8-9 lat i 10-11 lat

Krok wychadłowy w
prawo/lewo Krok
wychadłowy do przodu/tyłu
Natural turn
Reverse turn
Closed change step fwd i bwd

Polka

Repertuar dowolny

Mazowiecki Związek Tańca Sportowego

Ul. Olesin 31 F, 03-289 Warszawa

www.mztsport.pl, e-mail: kontakt@mztsport.pl, tel. +48 501 333 911

NIP: 524-280-72-69 REGON: 365245204 KRS: 0000633104