 Приложение 2

**Ключевые определения Фристайл**

**LEGS ACTION – Действия ног**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типы действий** | **Описание основного действия** | **Варианты, устойчивые соединения, фигуры** | **Позиции** |
| Knee Lift  Кни лифт | Любые действия ног, при которых происходит подъем ноги со сгибом в колене | Kick – кик,  Quick-kick – квик-кик, Kick-Ball-Change – кик-болл-чендж | Knee Lift –  Кни лифт |
| Point (Toe, Hiel) Точка (носок, каблук) | Положения (выключенной) выпрямленной в колене рабочей ноги, указывающей носком или каблуком в пол в любом направлении | Step-Point –степ поинт,  Low-Step-Point –лоу степ пойнт | Arabesque – арабеск |
| Rond – ронд | Любые круговые движения ногой |  |  |
| Spring – пружина | 1. Пружина в коленях  2. Пружина в стопах |  |  |
| Releve – релевэ | Подъем на полупальцах |  |  |
| Slip – слип | Короткое скольжение на стопе в любую сторону |  |  |
| Pressure – пресс | Давление на одну из ног за счет частичной подачи на нее веса корпуса |  | Pressure-Line – пресс лайн |
| Wisk – Виск | Занос рабочей ноги назад за опорную ногу с точкой или частичным переносом веса |  |  |
| Whip – хлыст | Виск с хлыстообразным движением рабочей ноги |  |  |
| Cross – кросс | Пересечение с рабочей ногой впереди опорной с точкой или частичными переносом веса |  |  |
| Twist – твист | Вращательно-возвратные действия:  а) в стопах;  б) в бедрах;  в) в стопах и бедрах одновременно | Toe-Heel-Twist –  тоу хил твист,  Contr-Twist –  контр твист |  |
| Plie – плие | Любые варианты приседаний |  |  |

**TRANSFER** – **Перемещение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типы действий** | **Описание основного действия** | **Основные варианты** | **Устойчивые соединения** |
| Steps – шаги | Перенос веса с ноги на ногу | Run – ран, Slip-Step – слип-степ, Pressure Step – пресс степ, Step Rond – степ-ронд, Check – чек, Cross Step – кросс-степ | Botafogo – ботафого,  Zif-zag – зигзаг,  Chasse – шассе |
| Rock – рок | Перенос веса с ноги на ногу без отрыва ног от пола |  |  |
| Twist – твист | Перемещение за счет твистовых действий стоп и бедер | Charlston –чарльстон  Contr-Twist – контр твист |  |

**Действия рук**

Позиции рук: горизонтальная, параллельная, диагональная, противоположная, высокая и низка V.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Типы действий** | **Описание основного действия** | **Основные варианты,**  **устойчивые соединения и позиции** |
| Push-Pull –  пуш пул | Резкое толкающее или тянущее движение рук | Flick – флик,  Pump – насос |
| Clap – клэп | Любые варианты хлопков |  |
| Roll – роул | Вращательно-круговые движения рук | Rolly-Polly – роли-поли,  Roll-Point – роул-пойнт |
| Swing свинг | Маховое, маятниковое действие рук |  |

**JUMP – Прыжок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Типы действий** | **Описание основного действия** | **Основные варианты,**  **устойчивые соединения** |
| Jump прыжок | Прыжок с двух ног на две или с двух на одну.  Направление:  а) на месте;  б) в любом направлении | Criss-Cross-Jump – крис кросс джамп (прыжки крест-накрест), Tour-Jump – прыжок вокруг оси |

**Подробное описание базовых фигур**

**Венский вальс «Правый поворот» (Natural** **Turn)**

**Мужчина**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней** | **построение** | **Степень поворота** | **Подъем и снижение** | **Работа ступни** | **наклон** |
| 1 | ПН вперед | По ЛТ | 1/8 между предшествующими шагом и шагом 1 | Подъем в конце шага 1 | Каблук носок | Прямо |
| 2 | ЛН в сторону | Спиной к центру | ¼ между шагом 1 и 2 | Вверх на шаге 2 | Носок | ВП |
| 3 | ПН приставляется к ЛН | Спиной ДЦ | 1/8 между шагом 2 и 3 | Вверх на шаге 3 снижение в конце шага 3 | Носок каблук | ВП |
| 4 | ЛН назад в сторону | Спиной по ЛТ | 1/8 между шагом 3и 4 | Подъем в конце шага 4 БПС | Носок каблук | Прямо |
| 5 | ПН в сторону | Указывая ДЦ | 3/8 между шагом 4 и 5 корпус поворачивается меньше | Подъем корпуса на шагах 5 и 6 | Носок | ВЛ |
| 6 | ЛН приставляется к ПН | Лицом ДЦ | Корпус завершает поворот | Снижение в конце шага 6 | плоско | ВЛ |

**Дама**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней** | **построение** | **Степень поворота** | **Подъем и снижение** | **Работа ступни** | **наклон** |
| 1 | ЛН назад в сторону | Спиной по ЛТ | 1/8 между предшествующими шагом и шагом 1 | Подъем в конце шага 1 БПС | носок Каблук | Прямо |
| 2 | ПН в сторону | Указывая ДЦ | 3/8 между шагом 1 и 2 корпус поворачивается меньше | Подъем корпуса на шагах 2 и 3 | Носок | ВЛ |
| 3 | ЛН приставляется к ПН | Лицом ДЦ | Корпус завершает поворот | снижение в конце шага 3 | плоско | ВЛ |
| 4 | ПН вперед | По ЛТ | 1/8 между шагом 3 и 4 | Подъем в конце шага 4 | каблук Носок | Прямо |
| 5 | ЛН в сторону | Спиной к центру | ¼ между шагом 4 и 5 | Вверх на шаге 5 | Носок | ВП |
| 6 | ПН приставляется к ЛН | Спиной ДЦ | 1/8 между шагом 5 и 6 | Вверх на шаге 6  Снижение в конце шага 6 | Носок каблук | ВП |

**Джайв**

**«Фоллэвэй рок»**

**Мужчина**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней и ведение** | **Степень поворота** | **счет** | **Ритм** |
| 1 | ЛН назад в позиции «Фоллэвэй», поворачивая дама ВП | 1/8 ВЛ на шаге 1 | 1 | Б |
| 2 | Перенесите вес вперед на ПН в ПП, начиная поворачивать даму ВЛ | Начинайте поворот ВП | 2 | Б |
| 3-5 | ЛН в сторону, начиная исполнение «Шассе» - ЛПЛ, продолжая поворачивать даму ВЛ | Продолжайте поворот, на шагах 2-5 сделайте поворот на 1/8 ВП | 3 и 4 | Б а Б |
| 6-8 | ПН В сторону, начиная исполнение «Шассе» - ПЛП | нет | 3 и 4 | Б а Б |

Начинайте из закрытой лицевой позиции, вес – на правой ноге

Заканчивайте в закрытой лицевой позиции 1 ½ такта

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней и ведение** | **Степень поворота** | **счет** | **Ритм** |
| 1 | ПН назад в позиции «Фоллэвэй» | 1/4 ВП | 1 | Б |
| 2 | Перенесите вес вперед на ЛН в ПП | Начинайте поворот ВЛ | 2 | Б |
| 3-5 | ПН в сторону, начиная исполнение «Шассе» - ПЛП | Продолжайте поворот, на шагах 2-5 сделайте поворот на 1/4 ВЛ | 3 и 4 | Б а Б |
| 6-8 | ЛН В сторону, начиная исполнение «Шассе» - ЛПЛ | нет | 3 и 4 | Б а Б |

**Дама**

Заканчивайте в закрытой лицевой позиции 1 ½ такта

**Ча-ча-ча**

**«Основное движение»**

**Мужчина**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней и ведение** | **Степень поворота** | **счет** |
| 1 | ЛН вперед | Начинайте поворот ВЛ | 2 |
| 2 | Перенесите вес на ПН | Продолжайте поворот ВЛ | 3 |
| 3-5 | ЛН в сторону и немного назад, начиная исполнение «Шассе» - ЛПЛ | Продолжайте поворот, на шагах 1-5 сделайте поворот на 1/8 ВЛ (поворот может быть увеличен ¼ ВЛ) | 4 и 1 |
| 6 | ПН назад | Продолжайте поворот ВЛ | 2 |
| 7 | Перенесите вес на ПН | Продолжайте поворот ВЛ | 3 |
| 8-10 | ПН в сторону, начиная исполнение «Шассе» - ПЛП | Продолжайте поворот, на шагах 6-10 сделайте поворот на 1/8 ВЛ (поворот может быть увеличен ¼ ВЛ) | 4 и 1 |

Начинайте из закрытой лицевой позиции, ступни ног – на расстоянии друг от друга, вес на правой ноге

Заканчивайте в закрытой позиции 2 такта

Работа ступни: подушечка, плоско на всех шагах

**Дама**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней и ведение** | **Степень поворота** | **счет** |
| 1 | ПН вперед | Начинайте поворот ВЛ | 2 |
| 2 | Перенесите вес на ПН | Продолжайте поворот ВЛ | 3 |
| 3-5 | ЛН в сторону и немного назад, начиная исполнение «Шассе» - ЛПЛ | Продолжайте поворот, на шагах 1-5 сделайте поворот на 1/8 ВЛ (поворот может быть увеличен ¼ ВЛ) | 4 и 1 |
| 6 | ПН назад | Продолжайте поворот ВЛ | 2 |
| 7 | Перенесите вес на ЛН | Продолжайте поворот ВЛ | 3 |
| 8-10 | ЛН в сторону, начиная исполнение «Шассе» - ЛПЛ | Продолжайте поворот, на шагах 6-10 сделайте поворот на 1/8 ВЛ (поворот может быть увеличен ¼ ВЛ) |  |

Начинайте из закрытой лицевой позиции, ступни ног – на расстоянии друг от друга, вес на левой ноге

Заканчивайте в закрытой позиции 2 такта

Работа ступни: подушечка, плоско на всех шагах

**Самба «Основное движение с ПН»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней** | **Рекомендуемые построения** | **Степень поворота** | **счет** |
| 1 | ПН вперед | В соответствии с тем, как закончена предшествующая фигура | Без поворота или до ¼ ВП на шагах 1-4 | 1 или М |
| 2 | ЛН приставляется к ПН, оказывая давление на пол, без веса | 2 или М |
| 3 | ЛН назад | 1 или М |
| 4 | ПН приставляется к ЛН, оказывая давление на пол, без веса | 2 или М |

**Мужчина**

Заканчивайте в закрытой лицевой позиции

Работа ступней: подушечка, плоско на всех шагах. (Работа ступни на 1-ом шаге может быть «Каблук, плоско», но при этом не следует исполнять этот шаг с ведущим каблуком)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **шаг** | **Позиция ступней** | **Рекомендуемые построения** | **Степень поворота** | **счет** |
| 1 | ЛН вперед | В соответствии с тем, как закончена предшествующая фигура | Без поворота или до ¼ ВП на шагах 1-4 | 1 или М |
| 2 | ПН приставляется к ЛН, оказывая давление на пол, без веса | 2 или М |
| 3 | ПН назад | 1 или М |
| 4 | ЛН приставляется к ПН, оказывая давление на пол, без веса | 2 или М |

**Дама**

Заканчивается в закрытой лицевой позиции

Работа ступней: подушечка, плоско на всех шагах. (Работа ступни на 1-ом шаге может быть «Каблук, плоско», но при этом не следует исполнять этот шаг с ведущим каблуком)

***Примечание:*** *Список используемых сокращений*

*ЛН – левая нога ДС – диагональ к стене ВП – вправо*

*ПН – правая нога ДЦ – диагональ к центру ПДК – противодвижение корпуса*

*ВЛ – влево ЛТ – линия танца БПС – без подъема ступни*

*ППДК – позиция противодвижение корпуса*