

## Обязательная хореография танцев «BASIC» на 2026 г.

### 1. Исполняются на чемпионате России, первенстве России:

#### 1.1 МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Хореографию можно начать с любой стороны (см. примечания)

№ п/п по ПВС ТС	Русское название	Тайминг	Английское название	Рекомендованная литература*	Примечания**
7	Правый спин поворот	1,2,3; 2,2,3	Natural Spin Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Начало длинной стороны Хореографию можно начать с этой фигуры
27	Поворотный лок вправо	3 и,2,3	Turning Lock to Right	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
44	Бегущее плетение из ПП	4,и,2,3; 5,2,3	Running Weave from PP	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	
29	Дрэг хэзитэйшн	6,2,3	Drag Hesitation	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
15	Лок стэп назад	7,2,и,3	Backward Lock Step	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
38	Бегущее окончание	8,2,3	Running Finish	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	
8	Правый поворот с хэзитэйшн	1,2,3; 2,2,3	Natural Turn with Hesitation	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Начало короткой стороны Хореографию можно начать с этой фигуры
23	Двойной левый спин	3,2,и,3	Double Reverse Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
17	Открытый тэлемарк	4,2,3	Open Telemark	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
34	Правый фоллзвэй поворот	5,2,3; 6,2,3	Fallaway Natural Turn	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	Заканчиваем в ПП

20	Кросс хэзитэйшн	7,2,3	Cross Hesitation	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
24	Наружный спин	8,2,3	Outside Spin	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
7	Правый спин поворот	1,2,3; 2,2,3	Natural Spin Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Начало длинной стороны <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
28	Левый пивот	и	Reverse Pivot	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
31	Левый фоллзвэй и слип пивот	3,и,2,3	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
12	Поступательное шассе вправо	4,2,и,3	Progressive Chasse to Right	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Поворот на 1/2
11	Наружная перемена	5,2,3	Outside Change	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Окончание в ПП
32	Ховер кортэ	6,2,3	Hover Corte	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	WDSF. Из ПП. Только на один такт.
10	Виск назад	7,2,3	Back Whisk	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Первый шаг партнера: левой ногой назад в ППДК с внешней стороны против ЛТ
6	Шассе из ПП	8,2,и,3	Chasse from PP	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
35	Бегущий спин поворот	1,2,3; 2,и,2,3	Running Spin Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	На углу зала. Окончание: партнер спиной ДЦ по новой ЛТ. <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
11	Наружная перемена	3,2,3	Outside Change	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
40	Изогнутое перо	4,2,3	Curved Feather	WDSF Syllabus - программа World Dance Sport Federation (WDSF)	Первый шаг партнера: правой ногой вперед в ППДК с внешней стороны
19	Открытый импетус поворот (Импетус в ПП)	5,2,3	Open Impetus Turn	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	Первый шаг партнера: левой ногой назад в ППДК с внешней стороны
14	Плетение из ПП	6,2,3; 7,2,3	Weave from PP	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
39	Бегущее кросс шассе	8,и,2,3	Running Cross Chasse	WDSF Syllabus - программа World Dance Sport Federation (WDSF)	Окончание: партнер лицом ДС в конце короткой стороны. Хореографию начинаем заново исполнением Правого спин поворота на углу зала

**\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПВС ТС при сохранении структуры хореографии**

**\*\*если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка**

## 1.2 САМБА

Хореографию можно начать с любого из счетов «1» (см. примечания)

№	Русское название	Тайминг	Английское название	Рекомендованная литература*	Примечания**
4.	Поворот под рукой вправо	SaS 1a2	Underarm Turning to R	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
3.	Самба виск вправо	SaS 3a4	Samba Whisk to Right	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	WDSF. Поворот на 1¼ влево (партнерша вправо), закончить в ПП
5.	Променадный самба ход	SaS SaS 5a6 7a8	Promenade Samba Walks	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
23.	Раскручивание	SaS SaS SaS 1a2 3a4 5a6 (партнер) S&aS S&aS S&aS 1иa2 3иa4 5иa6 (партнерша)	Rolling off the Arm	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Хореографию можно начать с этой фигуры
30.	Метод смены ног	SaS 7a8 (партнер) QQS (SaS) 7и8(7a8) (партнерша)	Methods of Changing Feet	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Любой метод смены ног в теньевую позицию
40.	Крузадо шаги в теньевой позиции	SS 12	Cruzados Walks in Shadow Position	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	Хореографию можно начать с этой фигуры
41.	Крузадо локи в теньевой позиции	QQS 3и4	Cruzados Locks in Shadow Position	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
43.	Кариока ранс (в теньевой позиции)	QQQQ QQQQ 5и6и 7и8и	Carioca Runs	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	WDSF. Допускается альтернативный ритм aSaS
29.	Дроппт вольта (в теньевой позиции)	aSS a12	Dropped Volta	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Хореографию можно начать с этой фигуры
12.	Вольта в продвижении влево (в теньевой позиции)	aSaS a3a4	Travelling Volta to Left	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	

7.	Самба ход на месте (в теневой позиции)	SaS 5a6	Stationary Samba Walks	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	
30.	Смена ног	SaS 7a8 (партнер) QQS 7и8 (партнерша)	Foot Changes	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	Любой подходящий метод смены ног
38.	Бег в променад и контр променад	123 123 123 123456	Promenade to Counter Promenade Runs	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
25.	Спиральный поворот партнерши на трех шагах	SaS 7a8 (партнер) QQS 7и8 (партнерша)	Three Step Turn for Lady	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	
26.	Самба локи, партнерша с левой стороны	QQS QQS 1и2 3и4	Samba Locks Lady on Left Side	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
14.	Сольный вольта поворот на месте	SaS 5a6	Solo Volta Spot Turn	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	
7.	Самба ход на месте	SaS 7a8	Stationary Samba Walks	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	В данной хореографии исполняем вариант с поворотом партнерши <b>под рукой</b> .
13.	Крисс кросс вольта влево	SaSaSaS 1a2a3a4	Criss Cross Volta to L	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
16.	Мэйпоул с поворотом партнерши вправо	SaSaSaS 5a6a7a8	Maypole Lady Turning Right	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018	
22.	Коса	SSQQS 123и4	Plait	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
21.	Роки назад на ЛН	SQQ 5и6	Backward Rocks on LF	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	
17.	4-6 Левого поворота	SaS 7a8	4-6 Reverse Turn	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	Со спиральным поворотом партнерши под рукой
17.	Левый поворот	SaS SaS 1a2 3a4	Reverse Turn	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
27.	Самба шассе в сторону	QQQQSS 5и6и78	Samba Side Chasses	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-e издание, 2014 год.	

2.	Ритм баунс	SaS 1a2	Rhythm Bounce	Latin American — издание ISTD, 6-е пересмотренное издание	Вариант номер 3 из учебника ISTD: Шаг в сторону (партнер на ЛН, партнерша на ПН) на счет «1», затем маятниковое движение тазом в направлении свободной ноги на «А», и в направлении опорной ноги на «2» <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
11.	4-9 Ботафого в променад и контр променад	SaS SaS 3a4 5a6	4-9 Promenade to Counter Promenade Botafogos	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
6.	Самба ход в сторону	SaS 7a8	Side Samba Walk	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	

**\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПВС ТС при сохранении структуры хореографии**

**\*\* если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка**

## 2. Исполняются на Кубке России, всероссийских соревнованиях, Кубке субъекта Российской Федерации:

### 2.1 ТАНГО

Хореографию можно начать с любой стороны на счет «1» (см. примечания)

№ п/п по ПВС ТС	Русское название	Музыкальная длительность	Английское название	Литература*	Примечания**
1	Ход танго	1 такт ММ	Tango Walk	The Ballroom Technique – ISDT, 10-е издание, исправленное, 1994 г	Начало длинной стороны <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
33	Левый фоллзвэй и слип пивот	1 такт ББББ	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
10	Основной левый поворот	1,5 такта ББиББМ	Basic Reverse Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
14	Кортэ назад	1,5 такта МББМ	Back Corte	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
26	Файв стэп	1,5 такта ББББМ	Five Step	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Заканчиваем в ПП. (партнер ДС, партнерша ДЦ по новой ЛТ)
5	Закрытый променад	1,5 такта МББМ	Closed Promenade	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Начало короткой стороны Двигаемся по ЛТ вдоль стены.
3	Поступательное звено	0,5 такта ББ	Progressive Link	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	<b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
23	Фоллзвэй променад	2 такта МББМББ	Fallaway Promenade	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
17	Правый Твист Поворот	2 такта МББМББ	Natural Twist Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Поворот на ¾. Заканчиваем в ПП (партнер к стене, партнерша по новой ЛТ)
32	Чейс (с альтернативным окончанием - метод 4: поступательное звено)	2,5 такта МБББББиБББ	Chase (alternative endings – method 4)	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 г	Начало длинной стороны. Двигаемся ДС
19	Променадное звено с поворотом влево	1 такт МББ	Promenade Link	The Ballroom Technique – ISDT, 10-е издание, исправленное, 1994 г	
8	Открытый левый поворот, партнерша - сбоку (с открытым окончанием)	2 такта ББМББМ	Open Reverse Turn, Lady Outside (OpenFinish)	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Фигура исполняется с открытым окончанием <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>

22	Наружный свивл, метод 1	1 такт МББ	Outside Swivel, Method 1	The Ballroom Technique – ISDT, 10-е издание, исправленное, 1994 г	
3	Поступательное звено	0,5 такта ББ	Progressive Link	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
13	Правый променадный поворот в рок поворот	3.5 такта МББМББМББМ	Natural Promenade Turn to Natural Rock Turn	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	На углу зала. Окончание – партнер лицом ДС по новой ЛТ
21	Браш тэп	1 такт ББиМ	Brush Tap	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Начало короткой стороны. Исполнение фигуры без поворота
30	Фоллзвэй фо степ	1 такт ББББ	Fallaway Four Step	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Исполнение фигуры вдоль стены зала без поворота партнера <b>Хореографию можно начать с этой фигуры</b>
18	Правый променадный поворот	1,5 такта МББМ	Natural Promenade Turn	The Ballroom Technique – ISDT, 10-е издание, исправленное, 1994 г	
5	Закрытый променад	1,5 такта МББМ	Closed Promenade	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	
35	Телемарк в ПП	1 такт ББМ	Telemark to PP	WDSF Ballroom Technique Books — WDSF, 2018 год	Окончание: партнер – шаг ЛН в ПП по ЛТ, указывая ДС
25	Открытый променад назад (с шага 2)	2 такта ББМББББ	Back Open Promenade (from step 2)	Technique of Ballroom Dancing — Guy Howard, 7-е издание, 2016 г	Исполняется с твистовым окончанием по G. Howard
19	Променадное звено с поворотом влево	1 такт МББ	Promenade Link	The Ballroom Technique – ISDT, 10-е издание, исправленное, 1994 г	Конец короткой стороны

**\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПВС ТС при сохранении структуры хореографии**

**\*\* если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка**

## 2.2. ЧА-ЧА-ЧА

№ п/п по ПВС ТС	Русское название	Тайминг	Английское название	Рекомендованная литература*	Примечания**
39	Синкопированный открытый хип твист	2 3 4 и 1 2 3 4 и 1	Syncopated Open Hip Twist	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
6	Хоккейная клюшка	2 3 4 и 1 2 3 4 и 1	Hockey Stick	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	Закончить исполнение в открытой КПП
28	Кубинский брэйк в открытой контр ПП	и 2 и(а) 3 и(а) 4 и(а)1	Cuban Break in Open CPP	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Исполнение с поворотом на 1/4
10	Чек из открытой ПП (Нью-Йорк)	2 3 4 и 1	Check from Open PP (New York)	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Замена шассе на поворот на 3 шагах для партнера и партнерши
46	Шаги и виски	и 2 3 4 и 1 2 и 3 4 и 1	Walks and Whisks	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
32 2	Ритм «гуапача» - Тайм стэп	2 и 3 4 и 1 2 и 3 4 и 1	Guapacha Timing («whappacha») - Time Step	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	WDSF. Через позицию Латинского кросса.
7	Поворот на месте влево	2 3 4 и 1	Spot Turn to Left	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	Закончить исполнение в открытой КПП
10	Чек из открытой контр ПП (Нью-Йорк)	2 3 4 и 1	Check from Open CPP (New York)	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
29	Дробный кубинский брэйк	и2и(а) 3 и 4 и(а) 1	Split Cuban Break	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	WDSF. Исполнение с разворотом на 1/4
12	Рука к руке	2 3 4 и 1	Hand to hand	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
3	Основное движение в закрытой позиции	2 3 4 и 1	Close Basic (Closed Basic Movement)	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	1-5 Основного движения в закрытой позиции из открытой позиции, становясь в закрытую позицию
16	Правый волчок	2 3 4 и 1	Natural Top	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	Walter Laird. Шаги 11-15 окончание В
40	Непрерывный хип твист по кругу	2 3 4 и 1 2 3 4 и 1 2 3 4 и 1 2 3 4 и 1	Continuous Circular Hip Twist	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
6	Хоккейная клюшка	2 3 4 и 1 2 3 4 и 1	Hockey Stick	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
38	Следуй за мной	и 2 3 4 и 1 2 3 4 и 1 2 3 4 и 1 2 3 4 и 1 2 и 3 4 и 1	Follow My Leader	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	



42	Непрерывный лок с большей степенью поворота	2 и 3 и 4 и 1	Continuous Overturned Lock	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
43	Свил из лока с большей степенью поворота	2 3 4 и 1	Swivel from Overturned Lock	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
45	Свивлы	2 3 4 и 1	Swivels	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	WDSF . Окончание в позиции Беер
6	Хоккейная клюшка	2 3 4 и 1 2 3 4 и 1	Hockey Stick	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	Шаги 7-10 без соединения рук

**\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПБС ТС при сохранении структуры хореографии**

**\*\* если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка**

3. Исполняются на чемпионате федерального округа, двух и более федеральных округов; первенстве федерального округа, двух и более федеральных округов; чемпионате субъекта Российской Федерации; первенстве субъекта Российской Федерации; чемпионате муниципального образования; первенстве муниципального образования:

### 3.1 ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПВС ТС при сохранении структуры хореографии

\*\* если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка

№ п/п по ПВС ТС	Русское название	Тайминг	Английское название	Рекомендованная литература*	Примечания**
1.	Правый поворот	8 тактов	Natural Turn	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
3.	Перемена вперед с ПН — из правого поворота в левый	1 такт	RF Forward Change Step — Natural to Reverse	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
2.	Левый поворот	5 тактов	Reverse Turn	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
6.	Перемена назад с ПН — из левого поворота в правый	1 такт	RF Backward Change Step — Reverse to Natural	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
1.	Правый поворот	8 тактов	Natural Turn	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
5.	Перемена назад с ЛН — из правого поворота в левый	1 такт	LF Backward Change Step — Natural to Reverse	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
2.	Левый поворот	7 тактов	Reverse Turn	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	
4.	Перемена вперед с ЛН — из левого поворота в правый	1 такт	LF Forward Change Step — Reverse to Natural	Viennese Waltz—B.D.C.,Recommended version, издание ISTD, 2001 год	

### 3.2. РУМБА

№ п/п по ПВС ТС	Русское название	Тайминг	Английское название	Рекомендованная литература*	Примечания**
36 40	Хабанера-ритм Три тройки (с окончанием веер)	2,3,4.1.2,3,4.1. 2,3,4.1.2,и,3,4.1	Habanera Rhythm Three Threes (with fan ending)	Latin American – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, Rumba, 1998 год.	
41	Три алеманы	4 такта	Three Alemanas	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
32	Роуп спин (Роуп спиннинг)	2 такта	Rope Spin (Rope Spinning)	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
38	Поступательные шаги вперед в теневой позиции (Кики вокс)	4 такта	Progressive Walks Forward in Shadow Position (Kiki Walks)	Latin American – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, Rumba, 1998 год.	ISTD, спиральное окончание в лицевую позицию
47	Основное движение с большей степенью поворота	2 такта	Overtured Basic	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
10	Веер	1 такт	Fan	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
39	Синкопированные кубинские роки	2,и,3,4.1	Syncopated Cuban Rocks	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
22	Алемана	2 такта	Alemana	WDSF Latin Technique Books – WDSF, 2018.	
42	Непрерывный хип твист	2 такта	Continuous Hip Twist	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	
30	Спираль	2 такта	Spiral	The Laird Technique of Latin Dancing – Walter Laird, 7-е издание, 2014 год.	

\* если иного не сказано в примечаниях, допускается использование других источников из ПВС ТС при сохранении структуры хореографии

\*\* если пара прервала танец по каким-либо причинам, возобновлять исполнение хореографии следует с той же фигуры, на которой произошла остановка