

# Repertuar HGF

## Województwa Łódzkiego w sporcie przygotowawczym

### Samba

#### H - wszystkie kategorii

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

### Cha-Cha-Cha

#### H - wszystkie kategorii

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

### Jive

#### H- brak

### G (H+G) - wszystkie kategorii

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

### G (H+G) - wszystkie kategorie

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

### 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 - wiek do 9 lat

Według wykazu figur dla dzieci najmłodszych, dzieci młodszych (przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

### F- wiek od 10 lat

Według wykazu figur dla dzieci starszych, juniorów, dorosłych klas E,D,C (przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

## Slow Waltz

### H - wszystkie kategorii

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

## Quickstep

### H - wiek od 10-11 lat

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

## Viennese Waltz

### H+G brak

### G (H+G) - wszystkie kategorii

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

### G (H+G) - wiek od „do 7 lat“

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

### F - wiek od 8-9

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

### F - wiek do 9 lat

Według wykazu figur dla dzieci najmłodszych, dzieci młodszych (przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

### F- wiek od 10 lat

Według wykazu figur dla dzieci starszych, juniorów, dorosłych klas E,D,C (przepisy współzawodnictwa w sporcie tanecznym FTS)

### Polka - wiek do 7 HGF i 8-9 H

Repertuar dowolny