

## VALSAS

- |  |   |
|--|---|
| 1. Closed changes                      | - uždari pakaitiniai žingsniai (uždari žingsniai)       |
| 2. Natural turn                        | - dešinysis posūkis                                     |
| 3. Reverse turn                        | - kairysis posūkis                                      |
| 4. Natural spin turn                   | - dešinysis sukinyš                                     |
| 5. Whisk                               | - šluotelė  |
| 6. Chasse from PP                      | - šasė iš promenados padėties                           |
| -----                                  |   |
| 7. Closed impetus                      | - uždarasis impetus                                     |
| 8. Hesitation change                   | - uždelstasis pakaitinis žingsnis(uždelstasis žingsnis) |
| 9. Outside change                      | - išorinis pakaitinis žingsnis                          |
| 10. Reverse corte                      | - kairysis grįžimas (korte)                             |
| 11. Back whisk                         | - atbulinė šluotelė                                     |
| 12. Basic weave                        | - pagrindinis audimas (pynimas)                         |
| 13. Double reverse spin                | - dvigubas kairysis sukinyš                             |
| 14. Reverse pivot                      | - kairioji ašis   |
| 15. Backward lock                      | - žingsnis atgal kryžiuojant                            |
| 16. Progressive chasse to R            | - progresyvusis šasė dešinėn                            |
| -----                                  |   |
| 18. Weave from PP                      | - audimas (pynimas) iš promenados padėties              |
| 19. Closed telemark                    | - uždarasis telemarkas                                  |
| 20. Open telemark and cross hesitation | - atvirasis telemarkas ir uždelstas kryžiaavimas        |
| 21. Open telemark and wing             | - atvirasis telemarkas ir sparnas                       |
| 22. Open impetus and cross hesitation  | - atvirasis impetus ir uždelstas kryžiaavimas           |
| 23. Open impetus and wing              | - atvirasis impetus ir sparnas                          |
| 24. Outside spin                       | - išorinis sukinyš                                      |
| 25. Turning lock                       | - kryžiaavimo žingsnis sukantis                         |
| -----                                  |   |
| 26. Drag Hesitation                    | - uždelstasis vilkimas                                  |
| 27. Passing (Open ) natural turn       | - praeinantis (atvirasis) dešinysis posūkis             |
| 28. Quick Wing                         | - greitasis sparnas                                     |
| 29. Closed wing                        | - uždarasis sparnas                                     |
| 30. Turning lock to right              | - kryžiaavimo žingsnis sukantis dešinėn                 |
| 31. Fallaway reverse and slip pivot    | - kairysis nutolimas ir ašis slystant                   |
| 32. Hover corte                        | - grįžimas (korte) sklandant                            |
| 33. Fallaway whisk                     | - šluotelė nutolstant                                   |
| 34. Left whisk                         | - kairioji šluotelė                                     |

PRADEDANTIEJI, NAUJOKAI / Beginner, Newcomer	1-6
BRONZA / Bronze	1-16
SIDABRAS / Silver	1-25
AUKSAS / Gold	1-34

## TANGO

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Walk                               | - ėjimas   |
| 2. Progressive side step              | - progresyvusis šoninis žingsnis                 |
| 3. Progressive link                   | - progresyvioji jungtis                          |
| 4. Closed promenade                   | - uždaroji promenada                             |
| 5. Rock turn                          | - siūbavimas pasisukant                          |
| 6. Open reverse turn, lady outside    | - atvirasis kairysis posūkis, partnerė išorėje   |
| 7. Back corte                         | - atbulinis grįžimas                             |
| -----                                 |  |
| 8. Open reverse turn, lady in line    | - atvirasis kairysis posūkis, partnerė linijoje  |
| 9. Progressive side step reverse turn | - progresyvusis šoninis žingsnis sukantis kairėn |
| 10. Open promenade                    | - atviroji promenada                             |
| 11. Rock back on L.F. and R.F.        | - siūbavimas atgal kaire ir dešine koja          |
| 12. Natural twist turn                | - dešinysis tvisto posūkis                       |
| 13. Natural promenade turn            | - dešinysis promenados posūkis                   |
| -----                                 |  |
| 14. Promenade link                    | - promenados jungtis                             |
| 15. Four step                         | - keturi žingsniai                               |
| 16. Fallaway promenade                | - promenada nutolstant                           |
| 17. Back open promenade               | - atbulinė atviroji promenada                    |
| 18. Outside swivels                   | - išoriniai sukučiai                             |
| 19. Reverse outside swivel            | - kairysis išorinis sukutis                      |
| 20. Four step change                  | - keturi žingsniai keičiant                      |
| 21. Brush tap                         | - brūkštelėjimas su treptelėjimu                 |
| -----                                 |  |
| 22. Basic reverse turn                | - pagrindinis kairysis posūkis                   |
| 23. Mini five step                    | - mini penki žingsniai                           |
| 24. Open telemark                     | - atvirasis telemarkas                           |
| 25. Back whisk                        | - atbulinė šluotelė                              |
| 26. Passing (Open) natural turn       | - praeinantis (atvirasis) dešinysis posūkis      |
| 27. Fallaway four step                | - keturi žingsniai nutolstant                    |
| 28. The chase                         | - medžioklė (vijimasis)                          |
| 29. Fallaway reverse and slip pivot   | - kairysis nutolimas ir ašis slystant            |
| 30. Five step                         | - penki žingsniai                                |
| 31. Reverse Pivot                     | - kairioji ašis                                  |
| 32. Outside Spin                      | - išorinis sukinyš                               |

<b>BRONZA / Bronze</b>	<b>1-13</b>
<b>SIDABRAS / Silver</b>	<b>1-21</b>
<b>AUKSAS / Gold</b>	<b>1-32</b>

## KVIKSTEPAS

- |   |  |
|---|--|
| 1. Quarter turn to R                      | - ketvirčio posūkis dešinėn                              |
| 2. Natural turn                           | - dešinysis posūkis                                      |
| 3. Natural turn with hesitation           | - dešinysis uždelstasis posūkis                          |
| 4. Natural pivot turn                     | - dešinysis ašies posūkis (dešinioji ašis)               |
| 5. Natural spin turn                      | - dešinysis sukinyš                                      |
| 6. Progressive chasse                     | - progresyvusis šasė                                     |
| 7. Chasse reverse turn                    | - kairysis šasė posūkis                                  |
| 8. Forward lock step                      | - žingsnis pirmyn kryžiuojant                            |
| -----                                     |  |
| 9. Backward lock step                     | - žingsnis atgal kryžiuojant                             |
| 10. Closed impetus                        | - uždarasis impetus                                      |
| 11. Reverse pivot                         | - kairioji ašis  |
| 12. Progressive chasse to R               | - progresyvusis šasė dešinėn                             |
| 13. Tipple chasse to R                    | - svyruojantis šasė dešinėn                              |
| 14. Running finish                        | - pabaiga bėgant   |
| 15. Natural turn and back lock            | - dešinysis posūkis ir žingsnis atgal kryžiuojant        |
| 16. Double reverse spin                   | - dvigubas kairysis sukinyš                              |
| -----                                     |  |
| 17. Quick open reverse                    | - greitas atvirasis kairysis posūkis                     |
| 18. Fishtail                              | - žuvies uodega  |
| 19. Running right turn                    | - dešinysis posūkis bėgant                               |
| 20. Four quick run                        | - keturi greiti bėgimai                                  |
| 21. V.6                                   | - V.6  |
| 22. Closed telemark                       | - uždarasis telemarkas                                   |
| -----                                     |  |
| 23. Open impetus                          | - atvirasis impetus                                      |
| 24. Outside spin                          | - išorinis sukinyš                                       |
| 25. Passing (Open) natural turn           | - praeinantis (atvirasis) dešinysis posūkis              |
| 26. Curved feather                        | - (iš)lenkta plunksna                                    |
| 27. Cross swivel                          | - sukutis kryžiuojant                                    |
| 28. Six quick run                         | - šeši greiti bėgimai                                    |
| 29. Rumba cross                           | - rumbos žingsniai kryžiuojant                           |
| 30. Topsy to R and L                      | - tipsi dešinėn ir kairėn                                |
| 31. Hover corte                           | - grįžimas (korte) sklandant                             |
| 32. Quarter turn to left                  | - ketvirčio posūkis kairėn                               |
| 33. Change of direction                   | - krypties pakeitimas                                    |
| 34. Cross chasse                          | - šasė kryžiuojant                                       |
| 35. Outside change                        | - išorinis pakaitinis žingsnis                           |
| 36. Tipple chasse to left                 | - svyruojantis šasė kairėn                               |
| 37. Zig Zag, back lock and running finish | - zigzagas, žingsnis atgal kryžiuojant ir pabaiga bėgant |

<b>BRONZA / Bronze</b>	<b>1-16</b>
<b>SIDABRAS / Silver</b>	<b>1-22</b>
<b>AUKSAS / Gold</b>	<b>1-37</b>

## ČIA ČIA ČIA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Basic movements (closed, open and in place)                             | - pagrindiniai judesiai (uždaroje, atviroje padėtyje ir vietoje)                        |
| 2. New York (to left or right side Position)                               | - Niujorkas (kairiojoje ar dešiniojoje šoninėje padėtyje)                               |
| 3. Spot turns to left or right (including switch turns and underarm turns) | - posūkiai vietoje kairėn ir dešinėn (taip pat jungiklio posūkiai ir posūkiai po ranka) |
| 4. Shoulder to shoulder(left side and Right side)                          | - petys petin (kairiu ir dešiniu šonu)  |
| 5. Hand to hand (to right or left side position)                           | - ranka rankon (dešiniojoje ar kairiojoje šoninėje padėtyje)                            |
| 6. Fan   | - vėduoklė  |
| 7. Alemana   | - alemana   |
| 8. Hockey stick  | - ledo ritulio lazda  |
| 9. Time steps  | - ritminai žingsniai  |
| 10. Three cha cha chas (forward and back)                                  | - trys čia čia čia (pirmyn ir atgal)  |
| -----  |   |
| 11. Side steps (to left or right)  | - šoniniai žingsniai (kairėn ir dešinėn)  |
| 12. There and back   | - čia ir atgal  |
| 13. Natural top  | - dešinysis vilkelis  |
| 14. Natural opening out movement   | - dešinysis atidarymo judesys   |
| 15. Closed hip twist   | - uždaras klubų tvistas   |
| -----  |   |
| 16. Open hip twist   | - atviras klubų tvistas   |
| 17. Reverse top  | - kairysis vilkelis   |
| 18. Opening out from reverse top   | - atidarymo judesys po kairiojo vilkelio  |
| 19. Aida   | - aida  |
| 20. Spiral turns (spiral, curl and rope spinning)                          | - spiralės posūkiai (spiralė, garbana ir lyno sukimas)                                  |
| 21. Cross basic  | - pagrindinis judesys kryžiuojant   |
| 22. Cuban breaks (including split Cuban breaks)                            | - kubietiški skaidymai (taip pat suskaidyti kubietiški skaidymai)                       |
| 23. Chase  | - persekiojimas (vijimasis)   |
| -----  |   |
| 24. Advanced hip twist   | - priešakinis klubų tvistas   |
| 25. Hip twist spiral   | - klubų tvisto spiralė  |
| 26. Turkish towel  | - turkiškas rankšluostis  |
| 27. Sweetheart   | - širdele mano  |
| 28. Follow my leader   | - sek paskui lyderį   |
| 29. Foot changes   | - kojos keitimo būdai   |
| 30. Runaway chasse   | - (nu)bėganti šasė  |
| 31. Syncopated open hip twist  | - sinkopuotas atvirasis klubų tvistas   |
| 32. Close and open hip twist spirals                                       | - uždaroji ir atviroji klubų tvisto spiralė   |

<b>PRADEDANTIEJI, NAUJOKAI / Beginner, Newcomer</b>	<b>1-10</b>
<b>BRONZA / Bronze</b>	<b>1-15</b>
<b>SIDABRAS / Silver</b>	<b>1-23</b>
<b>AUKSAS / Gold</b>	<b>1-32</b>

## SAMBA

- |   |   |
|---|---|
| 1. Basic movements (natural, reverse, side and progressive) | - pagrindiniai judesiai (dešinysis, kairysis, šoninis ir progresyvusis) |
| 2. Whisks (also with lady's underarm turns)                 | - šluotelės (taip pat su partnerės posūkiu po ranka)                    |
| 3. Samba walks (promenade, side and stationary)             | - samba ėjimai (promenos padėtyje, šoninis ir vietoje)                  |
| 4. Rhythm bounce  | - ritminis spyruokliavimas  |
| 5. Volta movements  | - volta judesiai  |
| 6. Travelling bota fogos forward                            | - keliaujančios bota fogos pirmyn                                       |
| 7. Criss cross bota fogos (shadow Bota fogos)               | - susikryžiuojančios bota fogos (šešėlio bota fogos)                    |
| 8. Travelling bota fogos back                               | - keliaujančios bota fogos atgal  |
| 9. Bota fogos to promenade and counter promenade            | - bota fogos į promenados ir į priešingą promenados padėtį              |
| 10. Criss cross volta                                       | - susikryžiuojanti volta  |
| 11. Solo spot volta   | - solo volta vietoje  |
| 12. Foot changes  | - kojos keitimo būdai   |
| 13. Shadow traveling volta                                  | - keliaujanti volta šešėlio padėtyje                                    |
| 14. Reverse turn  | - kairysis posūkis  |
| 15. Corta Jaca  | - korta džaka   |
| 16. Closed rocks  | - uždari siūbavimai   |
| -----   |   |
| 17. Open rocks  | - atviri siūbavimai   |
| 18. Back rocks  | - siūbavimai atgal  |
| 19. Plait   | - pynutė  |
| 20. Rolling of the arms                                     | - išsisukimas nuo rankos  |
| 21. Argentine crosses                                       | - argentinietiškai kryžiovimai  |
| 22. Maypole   | - gegužės medis   |
| 23. Shadow circular volta                                   | - volta ratu šešėlio padėtyje   |
| 24. Samba side chasses                                      | - sambos šoninės šasė   |
| 25. Contra boto fogos                                       | - kontra boto fogos   |
| 26. Roundabout  | - volta aplink  |
| 27. Natural roll  | - dešinysis rolas   |
| 28. Reverse roll  | - kairysis rolas  |
| 29. Promenade and counter promenade runs                    | - bėgimai iš promenados ir priešingos promenados padėčių                |
| 30. Three step turn   | - trijų žingsnių posūkis  |
| 31. Samba loks  | - sambos kryžiovimai  |
| 32. Cruzados walks and loks                                 | - kruzados ėjimai ir kryžiovimai  |
| 33. Drag  | - vilkimas  |
| 34. Dropped Volta   | - nutraukta volta   |

## RUMBA

- |  |   |
|--|---|
| 1. Basic movements (closed, open, in place and alternatyve)                | - pagrindiniai judesiai (uždaroje, atviroje padėtyje, vietoje ir alternatyvusis)        |
| 2. New York (to left or right side position)                               | - Niujorkas (kairiojoje ar dešiniojoje šoninėje padėtyje)                               |
| 3. Spot turns to left or right (including switch turns and underarm turns) | - posūkiai vietoje kairėn ir dešinėn (taip pat jungiklio posūkiai ir posūkiai po ranka) |
| 4. Hand to hand (to right or left side position)                           | - ranka rankon (dešiniojoje ar kairiojoje šoninėje padėtyje)                            |
| 5. Fan   | - vėduoklė  |
| 6. Alemana   | - alemana   |
| 7. Hockey stick  | - ledo ritulio lazda  |
| 8. Shoulder to shoulder(left side and right side)                          | - petys petin (kairiu ir dešiniu šonu)  |
| -----  |   |
| 9. Opening out to right and left   | - atidarymo judesys dešinėn ir kairėn   |
| 10. Cucarachas (LF and RF)   | - “kukarača” žingsniai (KK ir DK)   |
| 11. Progressive walks forward and backward)                                | - progresyvūs ėjimai pirmyn ir atgal  |
| 12. Side steps (to left or right)  | - šoniniai žingsniai (kairėn ir dešinėn)  |
| 13. Cuban rocks  | - kubietiški siūbavimai   |
| 14. Natural top  | - dešinysis vilkelis  |
| 15. Natural opening out movement   | - dešinysis atidarymo judesys   |
| 16. Closed hip twist   | - uždaras klubų tvistas   |
| -----  |   |
| 17. Open hip twist   | - atviras klubų tvistas   |
| 18. Reverse top  | - kairysis vilkelis   |
| 19. Opening out from reverse top   | - atidarymas iš kairiojo vilkelio   |
| 20. Aida   | - aida  |
| -----  |   |
| 21. Spiral turns (spiral, curl and rope spinning)                          | - spiralės posūkiai (spiralė, garbana ir lyno sukimas)                                  |
| 22. Syncopated cuban rocks   | - sinkopuoti kubietiški siūbavimai  |
| 23. Sliding doors  | - stumdamos durys   |
| 24. Fencing  | - fechtavimas   |
| 25. Three threes   | - trys trejetai   |
| 26. Three alemanas   | - trys alemanos   |
| 27. Hip twists (Avanced, continuous and circular)                          | - klubų tvistai (priešakinis, nepertraukiamas ir ratu)                                  |
| 28. Runaway Alemana  | - (nu)bėganti Alemana   |
| 29. Syncopated Open Hip Twist  | - sinkopuotas atvirasis klubų tvistas   |

SIDABRAS / Silver 1-20

AUKSAS / Gold 1-29