|  |  |
| --- | --- |
| QUICKSTEP- SOLO | |
| By: R.J. Wilkie & Daphne Wallis | |
| *Música:* | *Quickstep 2/4* |
| *Tempo:* | *112 beats por minuto* |
| *Patrón:* | *Fijo* |

La danza empieza en el eje largo con una secuencia de pasos desde el 1 al 4 dirigido hacia el lado largo de la barrera, del cual el paso 2 es un chasse y pasos 3-4-5 son progresivos (runs).

Pasos 3 y 4 con pasos de un beat.

Paso 5 es un LFO de cuatro beats que se caracteriza por una media vuelta en la que el patinador empieza paralela a la barrera lado largo y termina hacia el eje largo, la realización de un columpio con una fuerte presión sobre el borde exterior combinado con un ligero giro del torso.

Paso 6 (RBIO), de 3 beats, forman un lóbulo que empieza con un choctaw cerrado dirigido hacia el centro de la pista en un filo interno (de dos beats) seguido por un cambio a un filo externo (en el tercer beat) en el punto en que el patinador cruza la línea de base de la danza. Durante este paso, el patín libre está extendido al frente en el primer beat, es traído al lado del pie de apoyo a una posición and en el segundo beat, y en el tercer beat se mueve hacia afuera para asistir la ejecución del cambio de filo. La dirección del paso 6 es inicialmente hacia el eje largo, convirtiéndose paralelo al mismo, y finalmente yendo hacia el lado largo de la barrera.

Paso 7 es un cross atrás (XB-LBI) que lleva al patinador paralelo a la barrera lado largo hacia el centro de la pista.

Pasos 8 y 9 forman un lóbulo que se abre hacia el centro de la pista y termina en la línea de base en el eje corto en el que el paso 8 (RBI) debe mostrar un fuerte cambio de inclinación con respecto al paso 7 y el paso 9 (XF-LBO) debe seguir el arco de curvatura con respecto al paso precedente.

Los pasos anteriores 7, 8 y 9 deben ser ejecutados de una manera viva y los filos deben estar bien definidos.

Paso 10 (XB-RBO), de cuatro beats, que comienza con un cross atrás hacia el lado largo de la barrera y termina hacia el eje largo, debe estar en un prominente filo exterior con una curvatura adecuada de la rodilla de apoyo. Durante este paso el movimiento de la pierna libre se puede interpretar libremente.

Paso 11, de dos beats, empieza con un choctaw LFI. Este paso forma un lóbulo que empieza en la línea base y regresa a ella.

Paso 12 es un RFI de dos beats, que lleva al patinador hacia el lado largo de la barrera.

Pasos 13 al 18 son de un beat cada uno y deben ser bien cadencioso y patinado vivamente y de una manera segura.

Pasos 13-14-15 son progresivos (runs).

Paso 16 es un XF-RFO ejecutado con un cambio de inclinación y van dirigidos hacia el lado corto de la pista.

Paso 17 (XB-LFIO), un cross atrás y un cambio de filo de interno a externo, es ejecutado en un beat de música (½ beat interno y ½ beat externo) y va dirigido hacia el lado corto de la pista.

Paso 18 (XF-RFI), es un cross adelante dirigido hacia el lado corto de la pista y termina paralelo al mismo.

La danza debe ser patinada en adherencia perfecta al tempo de la música, que es rápida y vivaz.

**Durante la evaluación de esta danza, se debe prestar atención particular a los siguientes elementos:**

* Distribución correcta de los lóbulos con respecto a la línea base de la danza.
* Precisión en el timing, la técnica del paso, y el patrón prescrito y filos.
* La danza debe ser patinada en adherencia perfecta al tempo de la música, que es rápida y vivaz.
* Paso 5 debe ser ejecutado en un buen filo externo mantenido hasta la ejecución del choctaw cerrado (paso 6).
* El choctaw cerrado (paso 6) debe ejecutarse con filos definidos en la entrada y la salida.
* El cambio de filo a externo (paso 6) es ejecutado en el tercer beat del paso.
* Paso 7 XB-LBI debe ser cruzado y en un filo interno.
* Paso 8 RBI tiene un cambio evidente de inclinación.
* Pasos 9 y 10 deben ser crosses.
* Pasos 11 y 12 deben ser filos internos pronunciados.
* El cambio de filo en el paso 17 debe ser rápido y presionado directamente hacia el lado corto de la barrera.
* La danza debe mostrar lóbulos profundos distribuidos igualmente a la izquierda y la derecha de la línea de base de la danza.

**QUICKSTEP (SOLO) - KEY POINTS**

**SECCIÓN 1:**

1. Paso 5 (LFO-swing): filo externo pronunciado, LFO swing por 4 beats, evitando un cambio de filo antes de ejecutar el choctaw.
2. Paso 6 (choctaw RBIO): ejecución técnica correcta del choctaw cerrado, manteniendo el filo externo en el paso 5 y patinar un filo interno fuerte en el paso 6 (definiendo la línea de base de la danza). Durante el choctaw, el pie derecho es llevado detrás del talón del pie izquierdo y ubicado en la parte exterior del pie izquierdo, y la pierna libre es extendida al frente al final hasta terminar el choctaw. Este paso es de 3 beats en total de los cuales 2 beats son en filo interno y un beat es en filo externo.
3. Paso 7 (XB-LBI): ejecución correcta del cross atrás izquierdo con definición evidente del filo interno de una posición cruzada correcta con los pies cerca y en paralelo.
4. Paso 8 (RBI): ejecución correcta del filo interno (en la línea de base de la danza) con un cambio evidente en la inclinación con respecto al paso precedente.
5. Pasos 9-10 (XF-LBO y XB-RBO): ejecución correcta de los crosses adelante y atrás; deben ser crosses ejecutados con los pies cerca y un evidente cambio de inclinación.
6. Paso 10: debe mantenerse en un filo externo para ser capaces para ejecutar correctamente el choctaw que sigue.

**SECCIÓN 2:**

1. Paso 11 (choctaw LFI): ejecución correcta del choctaw a LFI, ejecutado en la línea de base, sostenido por dos beats.
2. Paso 16 (XF-RFO): ejecución correcta del cross al frente con pies cerca hacia el eje largo y terminando hacia el centro del lado corto de la pista.
3. Paso 17 (XB-LFIO): ejecución correcta del cross atrás y cambio de filo a externo, debe ser rápido y dirigido hacia el lado corto de la barrera.
4. Paso 18 (XF-RFI): Adelante interno cross adelante paralelo al lado corto de la pista.

**NOTA**: la danza debe mostrar lóbulos profundos distribuidos igualmente a la izquierda y a la derecha de la línea de base de la danza.