

МОНГОЛЫН БҮЖГИЙН СПОРТЫН ХОЛБОО

**“E”, “D”, “C” ЗЭРЭГЛЭЛИЙН ХОСУУДЫН МБСХ-НЫ ТЭМЦЭЭНҮҮД ДЭЭР
ГҮЙЦЭТГЭХИЙГ ЗӨВШӨӨРСӨН СТАНДАРТЫН БҮЖГҮҮДИЙН**

ХӨДӨЛГӨӨНҮҮДИЙН (ФИГУРУУДЫН) ЖАГСААЛТ

Редактор: Г.МӨНХЦЭЦЭГ

2017 ОН

АГУУЛГА

	Хуудас
1. Үндсэн журам	3
2. Ашиглах сурах бичиг	4
3. Хөдөлгөөний жагсаалт	
- <УДААН ВАЛЬС>	5
- <ТАНГО>	7
- <ВЕНИЙН ВАЛЬС>	9
- <УДААН ФОКСТРОТ>	10
- <ХУРДАН ФОКСТРОТ>	12

1. ҮНДСЭН ЖУРАМ

- 1.1** “Хүүхэд нас-1” ангиллын нээлттэй тэмцээнд гүйцэтгэх хөдөлгөөн “D” зэрэглэлээр хязгаарлагдана.
- 1.2** “Хүүхэд нас-2” ангиллын нээлттэй тэмцээнд гүйцэтгэх хөдөлгөөн “C” зэрэглэлээр хязгаарлагдана.
- 1.3** “Хүүхэд нас-1” ба “Хүүхэд нас-2” ангиллын “E”, “D” болон нээлттэй зэрэглэлийн тэмцээн, “Өсвөр нас-1”, “Өсвөр нас-2”, “Залуучууд”, “Насанд хүрэгчид”, “Ахмад нас”-ны ангиллын “E”, “D” зэрэглэлийн тэмцээнд дараах журмыг баримтлана.
- 1.3.1** Харгалзах зэрэглэлд жагсаасан хөдөлгөөнүүдийг гүйцэтгэнэ
- 1.3.2** Зөвхөн сурах бичигт дурдсан хувилбаруудыг гүйцэтгэнэ.
- 1.3.3** Нэг бүжгийн хөдөлгөөнийг нөгөө бүжигт ашиглахыг хориглоно.
- 1.4** “Өсвөр нас-1”, “Өсвөр нас-2”, “Залуучууд”, “Насанд хүрэгчид”, “Ахмад нас”-нд “C” зэрэглэлд нэмэлтээр дараах гүйцэтгэлийг зөвшөөрнө. Үүнд: ронде, хөдөлгөөний хүндрэл, хөлийн өргөлт, үсрэлт, харайлтууд. Тухайлбал: зогсолтууд, хөдөлгөөний хөгжлүүд, 45 градусаас дээш хөлийн өргөлтүүд, суналтууд, газрын суултууд, г.м ...
- 1.5** Бүх насны ангилалд хамтран бүжиглэгчийн тусламжтайгаар хоёр хөл газраас хөндийрөх буюу өргөлтийг зөвшөөрөхгүй.

ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЖАГСААЛТ БҮЖИГ ТУС БҮРЭЭР Хүүхэд-1, Хүүхэд-2 ангилалын “E”, “D”, “C” зэрэглэлд гүйцэтгэхийг зөвшөөрсөн стандартын бүжгийн хөдөлгөөний жагсаалтыг бүжиг тус бүрээр хүснэгт хэлбэрээр үзүүлээ.

Хүснэгтийн 1-р багананд хөдөлгөөний дарааллын дугаарыг оруулсан болно. Дугаарлалт нь бүжиг тус бүрд тавигдсан. Хүснэгтийн 2 ба 3-р багананд хөдөлгөөний англи нэр ба түүнийг монгол орчуулга байна. Хэрвээ [1] ба [2] номон дахь удаан вальс, танго, фокстрот, квикстеп бүжгүүдийн англи нэр ялгаатай байвал эхлээд [1]-ийнхийг, дараа нь хаалтанд [2]-ынхийг оруулсан болно. Үүнтэй харгалзан монгол хэл дээрх нэрийн хувилбарыг орууллаа. [1] ба [2] номын хөдөлгөөнүүдийн англи нэр ялихгүй ялгаатай бол (зураас, таслал гэх мэт) – 2-р багананд [1] эсвэл [2] аль нэгийн эсвэл хоёулангийнх нь нэрийг оруулсан болно. Энэ тохиолдолд 2-р багананд (*) тэмдэг тавьсан.

2. АШИГЛАХ СУРАХ БИЧИГ, НОМ ЗҮЙ

1. Удаан вальс, танго, фокстрот, квикстеп бүжгүүдийн үндсэн хувьд ашиглагдах сурах бичгүүд нь:

[1]. Эзэн хааны багш нарын нийгэмлэгийн (Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD)) гаргасан “The Ballroom Technique”, 10 дахь хэвлэл, 1994 онд засварласан

[2]. Guy Howard-ийн “Technique of Ballroom Dancing”, 1995 онд хэвлэгдэж, 1998 онд дахин хэвлэгдсэн. Энэ бол Олон улсын бүжгийн багш нарын нийгэмлэгийн (International Dance Teachers Association (IDTA)) үндсэн сурах бичиг юм. Дугаар ба хэвлэсэн оныг шинэчлэгдсэн үед нь засварлана.

Нэр томъёог сонгох, хөдөлгөөнийг хүндрүүлэх болон бусад таарахгүй зөрж [1] ба [2] номын хооронд ялгаа гарах үед эхнийхийг гол ном болгож ашиглана.

2. Венийн вальс бүжгийн хувьд ашиглагдах үндсэн сурах бичгүүд нь:

[3]. ISTD-ийн хэвлэл “Viennese Waltz Technique” [4]. Harry Smith-Hampshire-ийн “The Viennese Waltz”

3. Хүүхэд-1, Хүүхэд-2, Өсвөр-1 насны ангилалын “E”, “D”, ”C” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд [1] ба/эсвэл [2] номонд бичигдсэн хэмнэл, найруулгаар гүйцэтгэгдэх ёстой

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

“E”, “D”, “C” ЗЭРЭГЛЭЛД ГҮЙЦЭТГЭХИЙГ ЗӨВШӨӨРСӨН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ
ЖАГСААЛТ, БҮЖИГ ТУС БҮРЭЭР

Удаан вальс (Waltz)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“E” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	RF Closed Change (Natural to Reverse)	БХ-с хаалттай солилт (Баруун эргэлтээс Зүүн эргэлт рүү)
2	LF Closed Change (Reverse to Natural)	ЗХ-с хаалттай солилт (Зүүн эргэлтээс Баруун эргэлт рүү)
3	Natural Turn	Баруун эргэлт
4	Reverse Turn	Зүүн эргэлт
5	Whisk	Виск
6	Chasse from PP	ПП-гээс шассе
7	Natural Spin Turn	Баруун спин эргэлт
8	Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Хезитейшнтэй баруун спин эргэлт (Солилт хезитейшн)
9	Reverse Corte	Зүүн корте
10	Back Whisk	Арагш виск
11	Outside Change	Гадуур солилт
12	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
13	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Вальсийн хэмнэлд сүлжилт
14	Weave (Weave from PP)	Сүлжилт (ПП-гээс сүлжилт)
15	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady)	Арагш лок степ (Арагш лок) (Эрэгтэй ба эмэгтэй)
16	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Урагш лок степ (Урагш лок) (Эрэгтэй ба эмэгтэй)
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
17	Closed Telemark	Хаалттай Телемарк
18	Open Telemark	Нээлттэй Телемарк
19	Closed Impetus Turn (*)	Хаалттай Импетус Эргэлт
20	Open Impetus Turn (*)	Нээлттэй Импетус Эргэлт
21	Cross Hesitation	Кросс хезитейшн
22	Wing	Жигүүр
23	Closed Wing	Хаалттай жигүүр
24	Double Reverse Turn	Давхар зүүн эргэлт
25	Outside Spin	Гадуур спин
26	Turning Lock to Left (Turning Lock)	Зүүн тийш эргэлттэй лок (Эргэлттэй лок)
27	Turning Lock to Right	Баруун тийш эргэлттэй лок
28	Reverse Pivot	Зүүн пивот
29	Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн
“C” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
30	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн Фоллейвей ба слип пивот

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

31	Hover Corte хавсралтыг харна уу	Ховер корте
32	Fallaway Whisk	Фоллей Виск
33	Fallaway Natural Turn	Фоллей Баруун эргэлт
34	Running Spin Turn	Гүйлттэй Спин эргэлт
35	Quick Natural Spin Turn хавсралтыг харна уу	Хурдан Баруун Спин Эргэлт
36	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)	Урсах Баруун эргэлт (Нээлттэй Баруун эргэлт)
37	Running Finish	Гүйлттэй төгсгөл
38	Running Cross Chasse	Гүйлттэй Кросс Шассе
39	Curved Feather	Муруйсан Өд
40	Curved Feather from PP	ПП-гээс Муруйсан өд
41	Curved Feather from Back Feather	Арагш өдөөс Муруйсан өд
42	Curved Three Step	Муруйсан гурван алхам

<Удаан вальс> бүжгийн хөдөлгөөнүүд (фигурууд) дээрх тайлбар:

1. **Фигур 31 - <Ховер корте >** Зөвхөн нэг такт буюу 3 цохилтонд гүйцэтгэхийг зөвшөөрнө.
2. **Фигур 35 - <Хурдан баруун спин эргэлт >** “Арагш виск”-ийн 3 дахь алхам, эсвэл “Фоллэвэй виск”-ийн 3 дахь алхамын дараа 1 тоог ашиглан гүйцэтгэнэ.

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

Танго (Tango)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Walk (**)	Явалт
2	Progressive Side Step	Давших хажуугийн алхам
3	Progressive Link	Давших линк
4	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**) хавсралтыг харна уу	Дурын Променад фигурээс өвөрмөц гаралт
5	Closed Promenade	Хаалттай Променад
6	Open Finish (**)	Нээлттэй төгсгөл
7	Open Promenade	Нээлттэй Променад
8	Open Reverse Turn, Lady Outside (Closed Finish or Open Finish) (*)	Нээлттэй зүүн эргэлт, эмэгтэйн хажуугаар (Хаалттай эсвэл нээлттэй төгсгөл)
9	Open Reverse Turn, Lady in Line (Closed Finish or Open Finish) (*)	Нээлттэй зүүн эргэлт, эмэгтэйн шугамаар (Хаалттай эсвэл нээлттэй төгсгөл)
10	Basic Reverse Turn	Үндсэн зүүн эргэлт
11	Progressive Side Step Reverse Turn	Давших хажуугийн алхам зүүн эргэлт
12	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Баруун рок эргэлт (Рок эргэлт)
13	Back Corte	Арагш корте
14	Rock on RF (Rock Back on RF)	БХ дээр рок (БХ дээр арагш рок)
15	Rock on LF (Rock Back on LF)	ЗХ дээр рок (ЗХ дээр арагш рок)
16	Natural Twist Turn	Баруун твист эргэлт
17	Natural Promenade Turn	Баруун променад эргэлт
18	Promenade Link, including Reverse Promenade Link (2)	Променад линк, Зүүн променад линкийг багтаасан
19	Four Step	Форстеп
20	Brush Tap	Браш теп
21	Outside Swivel - Outside Swivel to Right (Outside Swivel, Method 1) - Outside Swivel to Left (Outside Swivel, Method 2) - Reverse Outside Swivel (Reverse Outside Swivel, Method 3 and Method 4)	Гадуур свивл - Баруун тийш гадуур свивл (Гадуур свивл, арга 1) - Зүүн тийш гадуур свивл (Гадуур свивл, арга 2) - Зүүн гадуур свивл (Зүүн гадуур свивл, арга 3 ба 4)
22	Fallaway Promenade	Фоллейвей променад
23	Four Step Change	Форстеп солилт
24	Back Open Promenade	Арагш нээлттэй променад
25	Five Step	Файвстеп

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

26	Reverse Five Step	Зүүн файвстеп
27	Whisk	Виск
28	Back Whisk	Арагш виск
29	Fallaway Four Step	Фоллейвей форстеп
“С” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
30	Chase	Чейз
31	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллейвей ба слип пивот
32	Close Telemark	Хаалттай телемарк
33	Open Telemark	Нээлттэй телемарк
34	Outside Spin	Гадуур спин
35	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)	Урсах Баруун эргэлт (Нээлттэй Баруун эргэлт)
36	Reverse Pivot	Зүүн пивот

<Танго> бүжгийн хөдөлгөөнүүд (фигурууд) дээрх тайлбар:

1. **Фигур 4 - < Дурын Променад фигурээс өвөрмөц гаралт >** [2] дээр тодорхойлогдсон №10, №13-р аргуудыг зөвшөөрөхгүй. “Оверсвей”, “Контра чек” рүү төгссөн хувилбарыг “D”, “C” зэрэглэлд зөвшөөрнө.

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

Венийн вальс (Viennese Waltz)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“E” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Natural Turn	Баруун эргэлт
“D” , “C” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
2	Reverse Turn	Зүүн эргэлт
3	RF Forward Change Step (Natural to Reverse)	БХ-с урагш солих алхам (Баруунаас зүүн тийш)
4	LF Forward Change Step (Reverse to Natural)	ЗХ-с урагш солих алхам (Зүүнээс баруун тийш)
5	RF Backward Change Step (Natural to Reverse)	БХ-с арагш солих алхам (Баруунаас зүүн тийш)
6	LF Backward Change Step (Reverse to Natural)	ЗХ-с арагш солих алхам (Зүүнээс баруун тийш)

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

Удаан фокстрот (Foxtrot)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“С” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Feather Step	Өд алхам
2	Reverse Turn	Зүүн эргэлт
3	Three Step	Гурвалсан алхам
4	Natural Turn	Баруун эргэлт
5	Closed Impetus Turn (*)	Хаалттай импетус эргэлт
6	Feather Finish	Өд төгсгөл
7	Feather Ending	ПП-гээс өд
8	Reverse Wave	Зүүн долгион
9	Weave (Basic Weave)	Сүлжилт (Үндсэн сүлжилт)
10	Change of Direction	Чиглэлээ өөрчлөх
11	Natural Weave	Үндсэн сүлжилт
12	Closed Telemark	Хаалттай телемарк
13	Open Telemark	Нээлттэй телемарк
14	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)	Урсах Баруун эргэлт (Нээлттэй Баруун эргэлт)
15	Outside Sviwel	Гадуур свивл
16	Open Impetus Turn (*)	Нээлттэй импетус эргэлт
17	Weave from PP	ПП-гээс сүлжилт
18	Top Spin	Топ спин
19	Natural Telemark	Баруун телемарк
20	Hover Feather	Ховер өд
21	Hover Telemark	Ховер телемарк
22	Quick Natural Weave from PP	ПП-гээс хурдан баруун сүлжилт
23	Natural Twist Turn	Баруун твист эргэлт
24	Quick Open Reverse Turn	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт
25	Reverse Pivot	Зүүн пивот
26	Hover Cross	Ховер кросс
27	Curved Feather	Муруйсан өд
28	Back Feather	Арагш өд
29	Curved Feather from PP	ПП-гээс муруйсан өд
30	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллей ба слип пивот
31	Lilting Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)	Сүлжилт төгсгөлтэй уянгалаг Фоллей (Сүлжилт төгсгөлтэй баунс фоллей)
32	Natural Zig Zag from PP	ПП-гээс баруун зиг заг
33	Extended Reverse Wave	Сунасан зүүн долгион
34	Curved Three Step	Муруйсан гурван алхам
35	Double Reverse Spin	Давхар зүүн эргэлт
36	Natural Hover Telemark	Баруун ховер телемарк
37	Outside Spin	Гадуур спин
38	Outside Change	Гадуур солилт

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

39	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
40	Running Finish	Гүйлттэй төгсгөл
41	Hover Corte	Ховер корте
42	Whisk	Виск
43	Back Whisk	Арагш виск

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

Хурдан фокстрот (Quickstep)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“E” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Quarter Turn to Right	Баруун тийш ¼ эргэлт
2	Quarter Turn to Left (Heel Pivot)	Зүүн тийш ¼ эргэлт (Өсгийн пивот)
3	Natural Turn at a corner (Natural Turn)	Буланд Баруун эргэлт (Баруун эргэлт)
4	Natural Pivot Turn	Баруун пивот эргэлт
5	Natural Spin Turn	Баруун спин эргэлт
6	Natural Turn with Hesitation	Хезитейшнтэй баруун эргэлт
7	Progressive Chasse	Давших шассе
8	Forward Lock Step (Forward Lock)	Урагш лок степ (Урагш лок)
9	Backward Lock Step (Back Lock)	Арагш лок степ (Арагш лок)
10	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
11	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Зүүн эргэлт (Зүүн шассе эргэлт)
12	Tipple Chasse to Right	Баруун тийш типл шассе
13	Running Finish (хавсралтыг харна уу)	Гүйлттэй төгсгөл
14	Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*)	Баруун эргэлт, Арагш лок степ, гүйлттэй төгсгөл
15	Cross Chasse	Кросс шассе
16	Tipple Chasse to Left	Зүүн тийш типл шассе
17	Outside Change	Гадуур солилт
18	V 6	V 6
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
19	Closed Impetus Turn (*)	Хаалттай импетус эргэлт
20	Reverse Pivot	Зүүн пивот
21	Double Reverse Spin	Давхар зүүн эргэлт
22	Quick Open Reverse Turn (*)	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт
23	Running Right Turn	Гүйлттэй баруун эргэлт
24	Four Quick Run	Дөрвөн хурдан гүйлт
25	Closed Telemark	Хаалттай телемарк
26	Zig-Zag Backward Lock Step Running Finish (*)	Зиг заг Арагш лок степ Гүйлттэй төгсгөл
“C” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
27	Change of Direction	Чиглэлээ өөрчлөх
28	Cross Swivel	Кросс свивл
29	Fishtail	Фиштейл
30	Six Quick Run	Зургаан хурдан гүйлт
31	Hover Corte	Ховер корте
32	Tipsy to Right	Баруун тийш типси
33	Tipsy to Left	Зүүн тийш типси
34	Rumba Cross	Румба кросс
35	Running Cross Chasse	Гүйлттэй кросс шассе

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

36	Open Impetus Turn	Нээлттэй импетус эргэлт
37	Open Telemark	Нээлттэй телемарк
38	Outside Spin	Гадуур спин
39	Passing Natural Turn (Open Natural Turn)	Түр зуурын, урсах Баруун эргэлт (Нээлттэй Баруун эргэлт)
40	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллей ба слип пивот
41	Turning Lock to Right	Баруун тийш эргэлттэй лок
42	Curved Feather	Муруйсан өд
43	Curved Feather from PP	ПП-гээс муруйсан өд

<Хурдан фокстрот> бүжгийн хөдөлгөөнүүд (фигурууд) дээрх тайлбар:

1. **Фигур 4 - < Гүйлттэй төгсгөл >** Зөвхөн нээлттэй байрлалд төгсгөнө. “С” зэрэглэлд нээлттэй болон ПП байрлалд төгсгөхийг зөвшөөрнө.