

МОНГОЛЫН БҮЖГИЙН СПОРТЫН ХОЛБОО

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

ХӨДӨЛГӨӨНҮҮДИЙН (ФИГУРУУДЫН) ЖАГСААЛТ

Редактор: Г.МӨНХЦЭЦЭГ

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 “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.
- 1.3.4** **Сурах бичигт дурдсанаар хөдөлгөөнүүдийг гүйцэтгэх ба өөрийн эсрэг хүйсийн хөдөлгөөнийг гүйцэтгэхийг 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 хөндийрэх 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]. 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.

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

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

[3]. ISTD-ийн хэвлэл “Viennese Waltz Technique”

[4]. WDSF Syllabus: Дэлхийн бүжгийн спортын холбоо (WDSF)-ны тэмцээнүүд дээр Хүүхэд насны ангилалд гүйцэтгэхийг зөвшөөрсөн хөтөлбөр ба WDSF-ээс бэлтгэн гаргасан Technique Book-д суурилсан хөтөлбөр.

[5]. WDSF Ballroom Technique Books: WDSF-ээс 2013 онд бэлтгэн гаргасан стандартын бүжгийн техникийн гарын авлага

[5-1]. Waltz

[5-2]. Tango

[5-3]. Viennese Waltz

[5-4]. Slow Fox

[5-5]. Quickstep

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



“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) [4]	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 (Хезитейшн солилт)
9	(Hesitation Change) засварласан[4] хавсралтыг харна уу	Хезитейшн солилт
10	Reverse Corte	Зүүн корте
11	Back Whisk	Арагш виск
12	Outside Change	Гадуур солилт
13	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
14	Weave in Waltz Time (Basic Weave)	Вальсийн хэмнэлд сүлжилт
15	Weave (Weave from PP)	Сүлжилт (ПП-гээс сүлжилт)
16	Backward Lock Step (Back Lock) (Man and Lady)	Арагш лок степ (Арагш лок) (Эрэгтэй ба эмэгтэй)
17	Forward Lock Step (Forward Lock) (Man and Lady)	Урагш лок степ (Урагш лок) (Эрэгтэй ба эмэгтэй)
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
18	Closed Telemark (Telemark) [4]	Хаалттай Телемарк
19	Open Telemark (Telemark to PP) [4]	Нээлттэй Телемарк
20	Closed Impetus Turn (Impetus) [4] (*)	Хаалттай Импетус Эргэлт
21	Open Impetus Turn (Impetus to PP) [4] (*)	Нээлттэй Импетус Эргэлт
22	Cross Hesitation (Cross Hesitation from PP) [4]	Кросс хезитейшн
23	Wing (Wing from PP) [4]	Жигүүр
24	Closed Wing (Wing) [4]	Хаалттай жигүүр
25	Double Reverse Turn	Давхар зүүн эргэлт
26	Outside Spin	Гадуур спин
27	Turning Lock to Left (Reverse Turning Lock) [4]	Зүүн тийш эргэлттэй лок (Эргэлттэй лок)
28	Turning Lock to Right (Natural Turning Lock) [4]	Баруун тийш эргэлттэй лок
29	Reverse Pivot	Зүүн пивот

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

30	Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн
“С” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
31	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн Фоллей ба слип пивот
32	Hover Corte засварласан. хавсралтыг харна уу	Ховер корте
33	Fallaway Whisk	Фоллей Виск
34	Fallaway Natural Turn	Фоллей Баруун эргэлт
35	Running Spin Turn	Гүйлтэй Спин эргэлт
36	Quick Natural Spin Turn хавсралтыг харна уу	Хурдан Баруун Спин Эргэлт
37	Passing Natural Turn хавсралтыг харна уу (1)	Урсах Баруун эргэлт
38	Open Natural Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Нээлтэй баруун эргэлт
39	Running Finish	Гүйлтэй төгсгөл
40	Running Cross Chasse	Гүйлтэй Кросс Шассе
41	Curved Feather	Муруйсан Өд
42	Curved Feather from PP	ПП-гээс Муруйсан өд
43	Curved Feather from Back Feather	Арагш өдөөс Муруйсан өд
44	Curved Three Step	Муруйсан гурван алхам
45	Running weave from PP [4]	ПП-ээс гүйлтэй сүлжилт
46	Overtuned running spin turn [4]	Хэт эргэлттэй гүйлтэй спин эргэлт
47	Outside swivel [4]	Гадуур свивл
48	Progressive chasse to L [4]	Зүүн тийш давших шассе
49	Bounce fallaway weave ending [4]	Сүлжилтээр төгссөн баунс фоллей
50	Quick open reverse [4]	Хурдан нээлтэй зүүн эргэлт

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

- Фигур 9 - <Хезитейшн солилт >** Хезитейшнтэй баруун эргэлт (1) болон Хезитейшн солилт (2) фигуруудын 4-6 алхамуудыг Фигур 8-д тайлбарласнаар гүйцэтгэнэ үү.
- Фигур 31 - <Ховер корте >** Зөвхөн нэг такт буюу 3 цохилтонд гүйцэтгэхийг зөвшөөрнө.
- Фигур 36 - <Хурдан баруун спин эргэлт >** “Арагш виск”-ийн 3 дахь алхам, эсвэл “Фоллэвэй виск”-ийн 3 дахь алхамын дараа 1 тоог ашиглан гүйцэтгэнэ.
- Фигур 38 - <Нээлтэй баруун эргэлт>** 4 Фигурыг хаалттай болон ПП байрлалын аль алинаас мөн вариацийн эхлэлээс бусад хэсэгт партнерыг гадуур эхлэн гүйцэтгэж болно.

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

Танго (Tango)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Walk (**) (Tango walk) [4]	Явалт
2	Progressive Side Step	Давших хажуугийн алхам
3	Progressive Link	Давших линк
4	Alternative Methods of Preceding any Promenade Figure (**) хавсралтыг харна уу (Tap –Alternative endtries to PP) [4]	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 хавсралтыг харна уу	Үндсэн зүүн эргэлт
11	Basic Reverse Turn засварласан [4]хавсралтыг харна уу	Үндсэн зүүн эргэлт
12	Quick Open Reverse Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт
13	Progressive Side Step Reverse Turn	Давших хажуугийн алхам зүүн эргэлт
14	Natural Rock Turn (Rock Turn)	Баруун рок эргэлт (Рок эргэлт)
15	Back Corte	Арагш корте
16	Rock on RF (Rock Back on RF)	БХ дээр рок (БХ дээр арагш рок)
17	Rock on LF (Rock Back on LF)	ЗХ дээр рок (ЗХ дээр арагш рок)
18	Natural Twist Turn (Natural Twist Turn from PP) [4]	Баруун твист эргэлт ПП-ээс Баруун твист эргэлт
19	Natural Twist Turn (from Closed position) [4]	Хаалттай байрлалаас Баруун твист эргэлт
20	Natural Promenade Turn (Natural Promenade Turn from PP) [4]	Баруун променад эргэлт ПП-ээс Баруун променад эргэлт
21	Promenade Link, including Reverse Promenade Link (2) (Promenade Link turned to Right, Promenade Link turned to Left)	Променад линк, Зүүн променад линкийг багтаасан (Баруун тийш эргэсэн Променад линк, Зүүн тийш эргэсэн Променадд линк)
22	Four Step	Форстеп

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

23	Brush Tap	Браш теп
24	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)
25	Fallaway Promenade (Fallaway in Promenade) [4]	Фоллей променад Променадад Фоллей
26	Four Step Change	Форстеп солилт
27	Back Open Promenade	Арагш нээлттэй променад
28	Five Step (Mini Five step) [4]	Файвстеп Мини Файвстеп
29	Reverse Five Step (Five Step) [4]	Зүүн файвстеп Файвстеп
30	Whisk	Виск
31	Back Whisk	Арагш виск
32	Fallaway Four Step	Фоллей форстеп
“С” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
33	Chase	Чейз
34	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллей ба слип пивот
35	Close Telemark	Хаалттай телемарк
36	Open Telemark (Telemark to PP) [4]	Нээлттэй телемарк (ПП-рүү Телемарк)
37	Outside Spin	Гадуур спин
38	Passing Natural Turn (Open Natural Turn) [4]	Урсах Баруун эргэлт (Нээлттэй Баруун эргэлт)
39	Reverse Pivot	Зүүн пивот
40	In-Out [4]	Ин-аут

<Танго> бүжгийн хөдөлгөөнүүд (фигурууд) дээрх тайлбар:

- 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.
- Фигур 10 - < Үндсэн зүүн эргэлт хавсралт 1 >** фигурьг үндсэн тооллого буюу ХХУ ХХУ-д гүйцэтгэнэ. Мөн Х&Х, ХХ& ХХУ, ХХ& ХХ& өвөрмөц тооллогод гүйцэтгэж болно.
- Фигур 11 - < Үндсэн зүүн эргэлт хавсралт 4 >** фигурьг зөвхөн ХХУ ХХУ тооллогод гүйцэтгэнэ.

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

4. Фигур 12 - < Хурдан зүүн эргэлт 4 > фигурьг зөвхөн ХХ& ХХУ тооллогод гүйцэтгэнэ.

Венийн вальс (Viennese Waltz)

№	Англи нэрс	Монгол нэрс
“Е” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
1	Natural Turn	Баруун эргэлт
“D” 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	Reverse Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Зүүн эргэлт
4	Three Step	Гурвалсан алхам
5	Natural Turn	Баруун эргэлт
6	Natural Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Баруун эргэлт
7	Heel pull finish засварласан [4]	Өсгийн пулл төгсгөл
8	Closed Impetus Turn (*) (Impetus) [4]	Хаалттай импетус эргэлт (Импетус)
9	Feather Finish	Өд төгсгөл
10	Feather Ending	ПП-гээс өд
11	Reverse Wave	Зүүн долгион
12	Weave (Basic Weave)	Сүлжилт (Үндсэн сүлжилт)
13	Basic weave засварласан [4] (Extended Natural Weave вариацийг ашиглах)	Үндсэн сүлжилт (Сунгасан Баруун сүлжилт)
14	Change of Direction	Чиглэлээ өөрчлөх
15	Natural weave (Extended Natural Weave вариацийг ашиглах) [4]	Баруун сүлжилт (Сунгасан Баруун сүлжилт)
16	Closed Telemark (Telemark) [4]	Хаалттай телемарк Телемарк
17	Open Telemark (Telemark to PP) [4]	Нээлттэй телемарк (ПП-рүү телемарк)
18	Passing Natural Turn from PP (Open Natural Turn from PP) засварласан [4] хавсралтыг харна уу	ПП-ээс Урсах Баруун эргэлт (ПП-ээс Нээлттэй Баруун эргэлт)
19	Open Natural Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Нээлттэй баруун эргэлт
20	Outside Swivel	Гадуур свивл
21	Open Impetus Turn (*) (Impetus turn from PP) [4]	Нээлттэй импетус эргэлт (ПП-ээс Импетус эргэлт)
22	Weave from PP (Extended Natural Weave вариацийг ашиглах) [4]	ПП-гээс сүлжилт (Сунгасан Баруун сүлжилт)
23	Top Spin	Топ спин
24	Natural Telemark	Баруун телемарк
25	Hover Feather	Ховер өд
26	Hover Telemark	Ховер телемарк
27	Quick Natural Weave from PP (Running Weave from PP) хавсралтыг харна уу [4]	ПП-гээс хурдан баруун сүлжилт (ПП-ээс гүйлттэй сүлжилт)
28	Natural Twist Turn	Баруун твист эргэлт

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

29	Quick Open Reverse Turn	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт
30	Quick Open Reverse Turn засварласан [4] хавсралтыг харна уу	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт
31	Reverse Pivot	Зүүн пивот
32	Hover Cross	Ховер кросс
33	Curved Feather	Муруйсан өд
34	Back Feather	Арагш өд
35	Curved Feather from PP	ПП-гээс муруйсан өд
36	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллей ба слип пивот
37	Lilting Fallaway with Weave Ending (Bounce Fallaway with Weave Ending)	Сүлжилт төгсгөлтэй уянгалаг Фоллей (Сүлжилт төгсгөлтэй баунс фоллей)
38	Natural Zig Zag from PP	ПП-гээс баруун зиг заг
39	Extended Reverse Wave	Сунасан зүүн долгион
40	Curved Three Step	Муруйсан гурван алхам
41	Double Reverse Spin	Давхар зүүн эргэлт
42	Natural Hover Telemark	Баруун ховер телемарк
43	Outside Spin	Гадуур спин
44	Outside Change	Гадуур солилт
45	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
46	Running Finish	Гүйлттэй төгсгөл
47	Hover Corte	Ховер корте
48	Whisk	Виск
49	Back Whisk	Арагш виск

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

- 1. Фигур 3 - < Зүүн эргэлт > [4]** дээрх 1-3 алхамуудыг Зүүн эргэлт (1) ба Зүүн эргэлт (2) тодорхойлогдсоноор гүйцэтгэнэ.
- 2. Фигур 6 - < Баруун эргэлт > [4]** дээрх 1-3 алхамуудыг Фигур 5 буюу Баруун эргэлт (1) ,(2) тодорхойлогдсоноор гүйцэтгэнэ.
- 3. Фигур 13 - < Үндсэн сүлжилт > [4]** дээрх 2-7 алхамуудыг Фигур 12 буюу Сүлжилт (1) ,(2) тодорхойлогдсоноор гүйцэтгэнэ.
- 4. Фигур 19 - < Нээлттэй баруун эргэлт > [4]** фигурыг ПП-ээс, хаалттай байрлалаас эсвэл партнерийн гадуур гүйцэтгэнэ.

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 Turn засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Баруун эргэлт
5	Natural Pivot Turn	Баруун пивот эргэлт
6	Natural Pivot засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Баруун пивот
7	Natural Spin Turn	Баруун спин эргэлт
8	Natural Turn with Hesitation	Хезитейшнтэй баруун эргэлт
9	Hesitation Change засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Хезитейшн солилт
10	Progressive Chasse (Progressive Chasse to L) [4]	Давших шассе (Зүүн тийш давших шассе)
11	Forward Lock Step (Forward Lock)	Урагш лок степ (Урагш лок)
12	Backward Lock Step (Back Lock)	Арагш лок степ (Арагш лок)
13	Progressive Chasse to Right	Баруун тийш давших шассе
14	Reverse Turn (Chasse Reverse Turn)	Зүүн эргэлт (Зүүн шассе эргэлт)
15	Tipple Chasse to Right	Баруун тийш типл шассе
16	Running Finish засварласан (хавсралтыг харна уу)	Гүйлттэй төгсгөл
17	Natural Turn Backward Lock Step Running Finish (*)	Баруун эргэлт, Арагш лок степ, гүйлттэй төгсгөл
18	Cross Chasse	Кросс шассе
19	Tipple Chasse to Left	Зүүн тийш типл шассе
20	Outside Change	Гадуур солилт
21	V 6	V 6
“D” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
22	Closed Impetus Turn (*) (Impetus) [4]	Хаалттай импетус эргэлт
23	Reverse Pivot	Зүүн пивот
24	Double Reverse Spin	Давхар зүүн эргэлт
25	Quick Open Reverse Turn (*) (Open Reverse Turn) [4]	Хурдан нээлттэй зүүн эргэлт Нээлттэй зүүн эргэлт
26	Running Right Turn (Running Natural Turn) [4]	Гүйлттэй баруун эргэлт
27	Four Quick Run	Дөрвөн хурдан гүйлт
28	Closed Telemark (Telemark)[4]	Хаалттай телемарк

МБСХ Хөдөлгөөнүүдийн (фигуруудын жагсаалт)

29	Zig-Zag Backward Lock Step Running Finish (*)	Зиг заг Арагш лок степ Гүйлттэй төгсгөл
30	Zig-Zag засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Зиг заг
31	Whisk [4]	Виск
32	Back whisk [4]	Арагш виск
33	Weave from PP[4]	ПП-ээс сүлжилт
34	Wing засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Жигүүр
35	Wing from PP засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	ПП-ээс жигүүр
“С” зэрэглэлийн хөдөлгөөнүүд		
36	Change of Direction	Чиглэлээ өөрчлөх
37	Drag Hesitation [4]	
38	Cross Swivel	Кросс свивл
39	Fishtail	Фиштейл
40	Six Quick Run	Зургаан хурдан гүйлт
41	Hover Corte	Ховер корте
42	Tipsy to Right	Баруун тийш типси
43	Tipsy to Left	Зүүн тийш типси
44	Rumba Cross	Румба кросс
45	Running Cross Chasse	Гүйлттэй кросс шассе
46	Open Impetus Turn (Impetus to PP) [4]	Нээлттэй импетус эргэлт ПП-рүү импетус
47	Open Telemark (Telemark to PP) [4]	Нээлттэй телемарк ПП-рүү телемарк
48	Outside Spin	Гадуур спин
49	Passing Natural Turn	Түр зуурын, урсах Баруун эргэлт
50	Open Natural Turn засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	(Нээлттэй Баруун эргэлт)
51	Fallaway Reverse and Slip Pivot	Зүүн фоллейвей ба слип пивот
52	Turning Lock to Right	Баруун тийш эргэлттэй лок
53	Natural Turning Lock засварласан [4] (хавсралтыг харна уу)	Эргэлттэй баруун лок
54	Curved Feather	Муруйсан өд
55	Curved Feather from PP	ПП-гээс муруйсан өд
56	Natural Fallaway Turn [4]	Баруун фоллейвей эргэлт
57	Running Spin Turn [4]	Гүйлттэй спин эргэлт

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

1. **Фигур 4 - < Баруун эргэлт > [4]-г** Буланд баруун эргэлт [1] болон Баруун эргэлт [2]-н 1-3 алхмын дагуу, фигур 5 Баруун пивот эргэлт, фигур 7 Баруун спин эргэлт болон Баруун эргэлт [1] ба [2]-г тодорхойлсоноор гүйцэтгэнэ.

2. **Фигур 6 - < Баруун пивот >** [4]-г Баруун пивот эргэлтийн 4 дэх алхамтай адил, фигур 7 Баруун спин эргэлт (1) ,(2) тодорхойлогдсоноор мөн фигур 26, 54 шиг гүйцэтгэнэ.
3. **Фигур 9 - < Хезитейшн солилт >** [4]-г Хезитейшнтэй баруун эргэлт (1) ,(2) тодорхойлогдсон 4-6 алхамтай адил гүйцэтгэнэ
4. **Фигур 16 - < Гүйлттэй төгсгөл >** [4]-г I ба II зэрэглэлд зөвхөн хаалттай байрлалаас, III зэрэглэлд ПП-ээс эхлэн гүйцэтгэж болно.
5. **Фигур 30- < Зиг заг >** [4]-г Фигур 26 Зиг заг арагш лок гүйлттэй төгсгөл (1), (2) -н 1-6 дахь алхамтай адил гүйцэтгэнэ.
6. **Фигур 34- < Жигүүр >** [4]-г Хаалттай жигүүр (1) ,(2)-г тодорхойлсоноор гүйцэтгэнэ.
7. **Фигур 35- < ПП-ээс Жигүүр >** [4]-г Жигүүр (1) ,(2)-г тодорхойлсоноор гүйцэтгэнэ.
8. **Фигур 50- < Нээлттэй баруун эргэлт >** [4] фигурыг ПП-ээс, хаалттай байрлалаас эсвэл партнерийн гадуур гүйцэтгэнэ.
9. **Фигур 53- < Баруун эргэлттэй лок >** [4] фигурыг ПП-ээс, фигур 52 шиг , хаалттай байрлалд эхлээд дараагийн алхамуудыг партнерийн гадуур гүйцэтгэнэ.

