



Спортивные Бальные танцы пользуются огромной популярностью, по ним проводятся турниры по всему миру.

Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек

контакта. В Европейской программе этот контакт более плотный.

Он сохраняется в течение всего танца. В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Европейская программа

В Европейскую программу (стандарт) входят 5 танцев:

- медленный вальс (темп 28—30 тактов в минуту),
- танго (темп 31—33 тактов в минуту),
- венский вальс (темп 58—60 тактов в минуту),
- медленный фокстрот (темп 28—30 тактов в минуту),
- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп 50—52 тактов в минуту).

Все танцы Европейской программы танцуются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, соответствующие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить галстук-бабочку.

Латиноамериканская программа

В Латиноамериканскую программу входят тоже 5 танцев:

- самба (темп 50—52 тактов в минуту),
- ча-ча-ча (темп 30—32 тактов в минуту),
- румба (темп 25—27 тактов в минуту),
- пасодобль (темп 60—62 тактов в минуту),
- джайв (темп 42—44 тактов в минуту).

Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие (в соответствии с теми же требованиями). Костюмы кавалеров тоже очень облегчающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов — показать работу мышц спортсменов.