



SMOOTH

PRZEPISY RYWALIZACJI

WRZESIEŃ 2025

Opracowanie:
Marcin Kiszteński

Redakcja:
Aleksandra Krawczyk
Filip Tasarz



SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1 ZASADY OGÓLNE.....	2
1. <i>Cel i zakres</i>	2
2. <i>Kategorie i poziomy.....</i>	2
3. <i>Prezentacje</i>	3
4. <i>Muzyka.....</i>	3
5. <i>Definicje</i>	3
6. <i>Zasady ogólne stylu SMOOTH.....</i>	5
ROZDZIAŁ 2 POZIOMY	7
1. <i>Poziom BASIC – dozwolone elementy (skrót)</i>	7
2. <i>Poziom OPEN – rozszerzenia i limity (skrót).....</i>	9
ROZDZIAŁ 3 ZASADY ORGANIZACYJNE	10
1. <i>Rundy i ocena</i>	10
2. <i>Strój</i>	10
3. <i>Muzyka i prowadzenie turnieju</i>	10
4. <i>Przejścia między poziomami</i>	10
INNE POSTANOWIENIA	11
1. <i>Bezpieczeństwo.....</i>	11
2. <i>Zawsze zabronione</i>	11
POSTANOWIENIA KOŃCOWE	11



Rozdział 1

Zasady ogólne

1. Cel i zakres

Celem jest określenie zasad rywalizacji w stylu SMOOTH w Polsce, oparte na polskich przepisach STT. Dokument obejmuje:

- podział na kategorie wiekowe,
- formy startu,
- poziomy sportowe,
- listę tańców, muzykę i czasy,
- dozwolone/zakazane elementy,
- repertuar BASIC i OPEN,
- zasady organizacyjne.

2. Kategorie i poziomy

2.1. Kategorie wiekowe:

- Dzieci (Juvenile): 0 – 11 lat
- Juniorzy (Junior): 12 – 15 lat
- Dorośli (Adults): 16 lat i więcej

2.2. Forma startu:

- Pary (partner + partnerka)
- Solo (solista/solistka)

2.3. Poziomy startowe:

- BASIC – repertuar bazowy, ograniczone pozycje/trzymania, brak separacji, kroki kończone w closed finish.
- OPEN – repertuar otwarty, dopuszczone rozszerzone pozycje/trzymania, continuity style, limitowana separacja.



3. Prezentacje

3.1. Styl SMOOTH obejmuje tańce:

- Walc (W)
- Tango (T)
- Foxtrot (F)
- Walc wiedeński (WW)

3.2. Standardowa kolejność tańców w rundzie:

W → T → F → WW

4. Muzyka

4.1. Tempo utworów tanecznych (w taktach na minutę).

Taniec	MPM
Walc (W)	28 – 30
Tango (T)	30 – 32
Foxtrot (F)	30 – 34
Walc wiedeński (WW)	53 – 54

4.2. Czas trwania.

Standardowy czas trwania pojedynczego utworu tanecznego wynosi od 1,5 do 2 minut.

Zaleca się by walc wiedeński trwał od 1 min 15 sek. – 1,5 min.

Decyzją Sędziego Głównego dopuszczalne jest skrócenie czasu trwania utworu do 1 min – 1,5 min.

Decyzją Organizatora, dopuszczalne jest skrócenie czasu trwania utworu dla poziomu BASIC.

5. Definicje

5.1. Pozycje (Positions) – relacje ciał partnerów względem siebie

- Closed Position – partnerzy twarzą do siebie, blisko (klasyczne ustawienie, jak w tańcach standardowych);
- Outside Partner (R/L) – partner z boku, krok na zewnątrz współpartnera;
- Open Facing Position – twarzą do siebie, z pojedynczym lub podwójnym trzymaniem;
- Promenade / Counter Promenade – partnerzy równoległe w kierunku ruchu;



- Inverted Promenade / Fallaway – odwrócone ustawienie promenady;
- Back to Back – partnerzy tyłem do siebie;
- Right/Left Side Position – ustawienia bokiem;
- Shadow / Tandem Positions – współpartner z przodu lub z tyłu w równoległym kierunku;

5.2. Trzymania (Holds) – punkty kontaktu między partnerami

- Traditional Ballroom Hold – klasyczne trzymanie;
- Alternative Traditional Hold – np. zwolnienie jednej ręki;
- Frame Holds – ręce na ramieniu, plecach, łokciu, nadgarstku;
- Handshake Hold – R-R lub L-L (prawa do prawej / lewa do lewej);
- Cross Hand Hold – ręce skrzyżowane;
- Shadow Hold – w pozycji shadow (pozycji cienia)
- Hammerlock Hold – ręka współpartnera za plecami;
- Hand(s) to Body Hold – dłoń na ciele współpartnera;
- No Holds – brak kontaktu fizycznego;

5.3. Dystanse (Proximities) – odległość między partnerami

- Contact – kontakt ciała do ciała
- Close – odległość umożliwiająca tradycyjne trzymanie
- Extended (with Hold) – na wyciągnięcie ramion, z trzymaniem
- Apart – w zasięgu ramion, bez trzymania
- Away – dalej niż zasięg ramion, poza kontaktem

5.4. Stopy (Feet) – ułożenie ciężaru stóp w relacji do partnera

- Opposite Feet – partnerzy w przeciwnych stopach (np. mężczyzna LF, kobieta RF);
- Same Foot – oboje na tej samej nodze (np. RF – RF);
- Closing Feet – zamykanie kroków do pozycji closed (charakterystyczne dla BASIC);
- Continuity¹ Style – płynne przechodzenie stóp, bez pełnego zamknięcia (dopuszczalne w OPEN);

¹ Continuity w SMOOTH oznacza ciągłość ruchu stóp bez pełnego zamknięcia kroków.



6. Zasady ogólne stylu SMOOTH

6.1. Bezpieczeństwo i fair play

- 6.1.1. Zabronione są: skoki, podnoszenia, floorwork², dropy³ poniżej pasa, siadanie/klęknięcie, tele-ronde⁴, horse&cart⁵;
- 6.1.2. Start: 4 takty w Traditional Hold (BASIC: obowiązkowo; OPEN: min. kontakt ręka-ręka);
- 6.1.3. BASIC: brak separacji (trzymanie nie może być zwalnianie), zamykanie figur w closed finish (continuity tylko tam, gdzie figury dopuszczają);
- 6.1.4. OPEN: separacja max. 4 takty (WW: 8) → min. 2 takty w trzymaniu (WW: 4). Picture Lines max. 2 takty.

6.2. Start tańca i obowiązkowe trzymanie

- 6.2.1. BASIC: pierwsze 4 takty w Traditional Hold, stopy na Opposite Feet, brak separacji. W ciągu pierwszej minuty – dodatkowe 8 taktów w Traditional Hold;
- 6.2.2. OPEN: pierwsze 4 takty – dozwolone trzymanie (co najmniej kontakt ręka – ręka), bez Apart/Away. W ciągu pierwszej minuty – min. 6 taktów w Traditional Hold;

6.3. Separacja i continuity

- 6.3.1. BASIC: trzymanie nie może być zwalniane; brak pełnej separacji, feet close (zamknięcia) po figurach – continuity tylko tam, gdzie przepis dopuszcza;
- 6.3.2. OPEN: dopuszczona separacja do 4 taktów z rzędu (WW: 8 taktów), po czym min. 2 takty w dozwolonym trzymaniu (WW: 4 takty). Continuity style dozwolony; Same Foot tylko w pozycjach/figurach, gdzie jasno dozwolone.

6.4. Zasady czasowania i synkop

- 6.4.1. BASIC: bez synkop (z wyjątkami wymienionymi w słowniku figur dla danego tańca), kroki zasadniczo 123 (W/WW) lub SSQQ/SQQ/QQS (T/F);
- 6.4.2. OPEN: dopuszczone są synkopy; w WW nadal brak synkop w większości figur (poza wskazanymi wyjątkami).

² Floorwork – wszystkie elementy wykonywane na podłodze poniżej linii pasa: siadanie, klęknięcie, leżenie, podpory, toczenia, akrobatyka na podłożu, pozycje, w których część ciała (poza stopami) pozostaje w kontakcie z parkietem przez dłuższy czas.

³ Drop – każde gwałtowne opuszczenie partnera/ki poniżej linii pasa w podparciu.

⁴ Tele-ronde – obszerne, nadmierne szerokie rondé z dynamicznym wyrzutem nogi w pozycji poza równowagą (uznane za element ryzykowny).

⁵ Horse&Cart – figura, w której partner trzyma partnerkę z tyłu/ za sobą, symulując ciągnięcie (uznana za nieestetyczną i niezgodną z zasadami SMOOTH).



6.5. Soliści i solistki

6.5.1. Repertuar

Soliści wykonują te same figury, które dozwolone są odpowiednio w BASIC lub OPEN dla par.

6.5.2. Figury wymagające partnera (np. handshake, shadow) adaptowane są jako ruch solowy w kierunku przestrzeni lub jako układ ramion i tułowia. Obowiązują te same zasady ruchowe co dla par (na danym poziomie), z adaptacją figur wymagających kontaktu – bez trzymań z partnerem. Używanie rąk powinno wynikać z techniki figur oraz ruchu ciała.

6.5.3. Zabronione elementy i limity separacji, continuity obowiązują odpowiednio jak dla par (rozumiane jako brak elementów akrobatycznych/floorwork, bez pozycji siedzących/kłęczących, wysokość linii nie niżej niż pas).

6.5.4. Ocena

Kryteria: technika, postawa, muzykalność, charakter tańca. Dodatkowo ocenia się zdolność do prawidłowego układu rąk w poszczególnych figurach.



Rozdział 2

Poziomy

1. Poziom BASIC – dozwolone elementy (skrót)

UWAGA

Poniżej zestaw elementów przykładowych dla poziomu BASIC; wszystkie muszą być zakończone closed finish (jeśli nie zaznaczono inaczej). Handshake Hold – tylko tam, gdzie wyszczególniono.

Pełny wykaz repertuaru figur dla BASIC stanowi oddzielny dokument.

1.1. WALC (W) – BASIC

- Left/Right Closed Box (Reverse/Natural);
- Progressive Change Steps (przód/tył);
- Balance Steps, Hesitations (1(23));
- Fifth Position/Back/Open Breaks (+ UA turns do 2 taktów) – zamknięcie obowiązkowe;
- Twinkles: simple/progressive/turning; kombinacje (In & Out Change Steps, Butterfly, Flip-Flop, Hand-to-Hand, Back-to-Back);
- Cross Body Lead (+ L UA Turn), Forward Twist from PP, Natural Spin Turn, Closed Impetus, Pivot from PP/Closed (limit 1 takt);
- Progressive/Promenade Chasse (12&3) – zamknięcie obowiązkowe;
- Grapevine/Zig-zag; Open Break & Back Spot Turn;
- Waterfall (limit 6 taktów);

FIGURA	TIMING	POZYCJA	TRZYMANIE	LIMIT
Closed Box (L/R)	123	Closed	Traditional	–
Progressive Steps (F/B)	123	Closed	Traditional	–
Hesitations	1(23)	Closed	Traditional	–
Twinkle / Butterfly	123	Promenade/Open	Hand Hold	closed finish
UA Turn (lady)	123	Open	Handshake	2 takty + closed finish
Natural Spin Turn	123	Closed	Traditional	–
Closed Impetus	123	Closed	Traditional	–
Grapevine	123/12&3	Open	Hand Hold	max 6 taktów



1.2. TANGO (T) – BASIC

- Tango Walks; Tango Close; Forward/Outside Basics; Progressive Side Step; Running/Argentine Walks;
- Corte; Rocks (różne kierunki) – z/bez turn; Left/Reverse Turn; Open Fan → Brush Tap (QQ(&S));
- Promenade R/L, Promenade Turn (R/L), Open Fan + Swivel/Basic Finish; Chair/Slip Pivot;
- Change of Place, Twist to R/L from PP, Single Pivot from PP/Closed;
- Shadow Walks & Rocks + zmiana do Same Foot (tylko w Right Same Foot Shadow – zgodnie z ograniczeniami);

FIGURA	TIMING	POZYCJA	TRZYMANIE	LIMIT
Tango Walks	SSQQ	Closed	Traditional	–
Corte	SQQ	Closed	Traditional	–
Rocks	SQQ / QQS	Closed/PP	Traditional	–
Promenade	SSQQ	PP	Traditional	–
UA Turn (lady)	QQS	Open	Handshake	max. 2 takty, zamknięcie obowiązkowe
Chair / Slip Pivot	SSQQ	PP	Traditional	–

1.3. FOXTROT (F) – BASIC

- Forward/Back Basic; Left/Right Closed Box; Right/Left Rock Turn (ad lib);
- Sway/Side Balance (z/bez UA turn), Promenade Basic (z/bez UA), Simple Twinkle;
- Closed Finish (dowolny kierunek/noga); Progressive/Turning/Combination Twinkles;
- Cross Body Lead (LF/LF to UA), Promenade Chasse; Single Pivot z PP/Closed;
- Forward Twist from PP; Grapevine/Zig zag (limit 8 Q);

FIGURA	TIMING	POZYCJA	TRZYMANIE	LIMIT
Basic F/B	SQQ	Closed	Traditional	–
Rock Turn (L/R)	SQQ	Closed	Traditional	–
Promenade Basic	SQQ	PP	Traditional	–
Twinkle	SQQ	Open	Hand Hold	closed finish
Cross Body Lead	SQQ	Open	Handshake	max 2 takty
Grapevine	SQQ	Open	Hand Hold	max 8 Q



1.4. WALC WIEDEŃSKI (WW) – BASIC

- Left/Right Turns (Natural/Reverse), Progressive Change Steps (przód/tył), Balance/Hesitation (1(23));
- Fifth Position/Open/Back Breaks; UA Turns z Hesitation/Open Break; Simple Twinkle (+ closed finish);
- Progressive/Turning Twinkles; Combination Twinkles; Cross Body Lead (+ L UA); Changes of Place (1(2)3/1(23)) – hold utrzymany;
- Canter Pivot L/R (limit 1 takt), Back Spot Turn (z/bez UA) – zamknięcie;

FIGURA	TIMING	POZYCJA	TRZYMANIE	LIMIT
Natural/Reverse Turn	123	Closed	Traditional	–
Progressive Change	123	Closed	Traditional	–
Hesitation	1(23)	Closed	Traditional	–
Twinkle	123	PP/Open	Hand Hold	closed finish
UA Turn	123	Open	Handshake	max 2 takty, zamknięcie obowiązkowe
Canter Pivot	123	Closed	Traditional	1 takt

2. Poziom OPEN – rozszerzenia i limity (skrót)

- 2.1. Developés/Kicks/Aerial rondes⁶ do wysokości nie wyżej niż pas.
- 2.2. Dopuszczone są elementy z innych stylów tanecznych.

⁶ Aerial Ronde – ronde wykonywane w powietrzu (stopa oderwana od parkietu, noga zatacza koło w przestrzeni). W stylu SMOOTH dopuszczalne tylko do wysokości pasa. Wszystkie aerial rondes powyżej tej wysokości, traktowane są jako element akrobatyczny i są zabronione.



Rozdział 3

Zasady organizacyjne

1. Rundy i ocena

1.1. Rywalizacja ma charakter porównawczy. Stosuje się system ocen jak w STT (kryteria: technika, postawa, prowadzenie/reakcja, charakter tańca, muzykalność, wyraz).

1.2. Przestrzeganie repertuaru

1.2.1. Sędzia Główny kontroluje zgodność z poziomem (BASIC/OPEN).
Naruszenia: upomnienie → dyskwalifikacja.

1.3. Organizator może łączyć kategorie/poziomy (np. U12 BASIC pary + soliści) na parkiecie jednocześnie, zachowując zasadę osobnej oceny.

2. Strój

Stroje zgodne z aktualnymi przepisami STT PTT. Dla kategorii U12/U16 dopuszczenia jak w przepisach STT PTT. W OPEN zalecany styl wieczorowy, bez elementów ryzykownych (ostre ozdoby, elementy mogące zaczepiać partnera/partnerkę).

3. Muzyka i prowadzenie turnieju

3.1. Tempa i czasy wg rozdziału 1. ppkt. 4.1. DJ utrzymuje spójny charakter dla każdego tańca.

3.2. Dla WW zaleca się krótszy czas (1:15 – 1:30) i stałe tempo.

4. Przejścia między poziomami

4.1. BASIC → OPEN: W okresie wprowadzającym SMOOTH w PTT można startować na dowolnym poziomie.

4.2. Solista może przejść do formatu par (i odwrotnie).



Inne postanowienia

1. Bezpieczeństwo

Elementy niepewne/ryzykowne, zagrażające zawodnikom prezentującym oraz konkurentom na parkiecie, będą karane niezależnie od zgodności repertuarowej.

2. Zawsze zabronione

Bezwzględnie zabronionymi elementami są: skoki, podnoszenia, dropy poniżej pasa, siadanie, klękanie, floorwork, tele-ronde, wejścia/pozowanie (poza ukłonem w WW).

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie kwestie nieuregulowane w niniejszych Przepisach podlegają odpowiednim postanowieniom regulaminów Polskiego Towarzystwa Tanecznego. W przypadkach nieprzewidzianych w żadnym z obowiązujących dokumentów, każdorazowo decyzję podejmuje Zarząd Główny PTT.
2. Członków Zarządu Głównego PTT, Zarządów Okręgów PTT, sędziów i skrutinerów, czyni się odpowiedzialnymi za społeczną kontrolę przestrzegania niniejszych Przepisów na wszystkich turniejach tanecznych.
3. Zarząd Główny PTT ma prawo do podjęcia działań dyscyplinarnych, w tym do nałożenia sankcji, wobec osób, które naruszyły postanowienia niniejszych Przepisów lub inne regulaminy obowiązujące w ramach działalności PTT. Zakres i forma sankcji określone są zgodnie z obowiązującymi procedurami dyscyplinarnymi.