

**LIÊN ĐOÀN  
THỂ DỤC VIỆT NAM**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**BÀI THI THỰC HÀNH SÁT  
HẠCH BẢNG C HUẤN LUYỆN VIÊN KHIÊU VŨ THỂ THAO QUỐC GIA  
10 bài Syllabus – Cấp độ Đồng**

**1/ Samba 23 Bước**

**Tổ hợp 26 Bước**

TT	Tên Bước	Đếm	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Natural Basic Movement	S a S	1 a 2 3 a 4	6	
02	Travelling Volta to Right	S a S	1 a 2	3	
03	Side Basic Movement to Right	S a S	1 a 2	3	
04	Travelling Volta to Left	S a S	1 a 2	3	
05	Side Basic Movement to Left	S a S	1 a 2	3	
06	Progressive Basic Movement	S a S S a S	1 a 2 3 a 4	4	
07	Travelling Botafogo Backward to PP	S a S S a S S a S S a S	1 a 2 3 a 4 5 a 6 7 a 8	12	
08	Side Samba Walk	S a S	1 a 2	3	
09	Promenade Samba Walks	S a S S a S	1 a 2 3 a 4	6	
10	Criss Cross Volta to Right	S a S a S a S	1 a 2 a 3 a 4	7	
11	Criss Cross Volta to Left	S a S a S a S	1 a 2 a 3 a 4	7	
12	Criss Cross Botafogo	S a S S a S	1 a 2 a 3 a 4	6	
13	Stationary Samba Walks	S a S S a S	1 a 2 a 3 a 4	6	
14	Side Samba Chasse	Q Q Q Q S S	1 & 2 & 3 4	6	
15	Samba Whisk to Left	S a S	1 a 2	3	
16	Samba Whisk to Right	S a S	1 a 2	3	
17	Underarm Turning Right	S a S	1 a 2	3	
18	Underarm Turning Left	S a S	1 a 2	3	
19	Travelling Botafogo Forward	S a S S a S S a S S a S	1 a 2 3 a 4 5 a 6	9	
20	Outside Basic	S a S S a S S a S S a S	1 a 2 3 a 4 5 a 6 7 a 8	12	
21	Side Basic Movement to Right	S a S	1 a 2	3	
22	Promenade to Counter Promenade Botafogo	S a S S a S S a S	1 a 2 3 a 4 5 a 6	9	
23	Side Samba Walks	S a S	1 a 2	3	

24	Side Samba Chasse	Q Q Q S S	1 & 2 & 3 4	6	
25	Reverse Turn	S a S S a S	1 & 2 & 3 4	6	
26	Reverse Basic Movement	S a S S a S	1 & 2 & 3 4	6	

## 2/ Cha Cha ( 22 Bước - 4 Tổ hợp - bước)

### Tổ hợp 1 – 9 bước

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Three Cha cha chas to Right	4 & 1& 2 & 3& 4 & 1	9	
02	New York to Right	2 3& 4 & 1	5	
03	Spot turn to Left	2 3& 4 & 1	5	
04	Hand to Hand to Left	2 3& 4 & 1	5	
05	Underarm turn turning Right	2 3 4 & 1	5	
06	Underarm turn turning Left	2 3 4 & 1	5	
07	Fan	2 3 & 4& 1	5	
08	Hockey Stick	2 3 4 & 1 2 3 4 & 1	10	
09	Open Basic Movement	2 3 4 & 1 2 3 4 & 1	10	

### Tổ hợp 2 – 9 bước

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Three Cha cha chas to Left	4 & 1& 2 & 3& 4 & 1	9	
02	New York to Left	2 3& 4 & 1	5	
03	Spot turn to Right	2 3& 4 & 1	5	
04	Hand to Hand to Right	2 3& 4 & 1	5	
05	Open Hip Twist	2 3 4 & 1 2 3& 4 & 1	10	
06	Hockey Stick to Chasse	2 3 4 & 1 2 3& 4 & 1	10	
07	Close Basic Movement	2 3 4 & 1 2 3 4 & 1	10	
08	Shoulder to Shoulder	2 3 4 & 1& 2 3 4 & 1	10	
09	Open Hip Twist to Chasse	2 3 4 & 1 2 3& 4 & 1	10	

### Tổ hợp 3 – 3 bước

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Time Step	1 2 3 4 & 1 2 3 4 & 1	10	
02	New York to Right	2 3& 4 & 1	5	
03	Aida	2 3 4 & 1 2 3 4 & 1& 2 3& 4 & 1	15	

### Kiểm tra đơn 2 bước

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Close Hip Twist	2 3 4 & 1 2 3& 4 & 1	10	
02	Close Hip Twist to Chasse	2 3 4 & 1 2 3& 4 & 1	10	

### 3/ Rumba (18 bước )

#### Tổ hợp 19 bước

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Open Basic Movement	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
02	Open Hip Twist Finished to Side	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
03	Close Basic Movement	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
04	Underarm Turn turning L	2 3 4.1	3	
05	Fan	2 3 4.1	3	
06	Hockey Stick	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
07	Open Hip Twist	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
08	Hockey Stick Finished to Side	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
09	New York to R	2 3 4.1	3	
10	New York to L	2 3 4.1	3	
11	Spot Turn to R	2 3 4.1	3	
12	Spot Turn to L	2 3 4.1	3	
13	Hand to Hand to L	2 3 4.1	3	
14	Hand to Hand to R	2 3 4.1	3	
15	Hand to Hand to L	2 3 4.1	3	
16	Underarm Turn turning R	2 3 4.1	3	
17	Side Walks & Cucarachas	2 3 4.1 2 3 4.1 2 3 4.1 2 3 4.1	12	
18	Opening Out	2 3 4.1 2 3 4.1	6	
19	Shoulder to Shoulder	2 3 4.1 2 3 4.1	6	

**4/ Pasodoble (13 bước)****Tổ hợp 15 bước**

TT	Tên Bước	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Sur Place	1 2 3 4	4	FW
02	Sixteen	1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8	16	FW
03	Separation	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FC
04	Chasses to Right	1 2 3 4	4	FC
05	Drag	1 2.3	3	FC
06	Basic Movement to PP	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FC - DW
07	Close Promenade	1 2 3 4	4	FW
08	Promenade Link	1 2 3 4	4	FW
09	Natural Twist Turn	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FW
10	Chasses To Left	1 2 3 4	4	FW
11	Attack	1 2 3 4	4	FDW - FDC
12	Promenade	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FDCA -FDWA
13	Sur Place	1 2 3 4	4	FDWA
14	Basic Movement to PP	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FDWA - FDCA
15	Huit	1 2 3 4 5 6 7 8	8	FC

**5/ Jive (10 bước)****Tổ hợp 10 bước**

TT	Tên Bước	Đếm	Nhịp	Hướng kết thúc
01	Basic in Place	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Không thay đổi
02	Change of Place from Right to Left	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Sang trái 1/4
03	Change of Place from Left to Right	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Sang phải 3/8
04	Change of Palce Behind the Back	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Đổi hướng 1/2
05	Link	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Không thay đổi
06	Basic in Fallaway	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Không thay đổi
07	Promenade Walks Quick - Chasse To Left	Q Q Q Q Q Q QaQ	1 2 3 4 5 6 - 7a8	Không thay đổi
08	Whip	Q Q QaQ	1 2 3a4	Không thay đổi
09	Promenade Walks Slow	Q Q QaQ QaQ	1 2 3a4 5a6	Không thay đổi
10	American Spin	Q Q QaQ QaQ	1 2 3 4 5 6	Không thay đổi

**6/ Slow Waltz (12 Bước)****Tổ hợp 15 Bước**

TT	Tên Bước	Đếm	Số Bước	Ghi Chú
01	Basic weave	1,2,3 – 1,2,3	6	BDW -DW
02	Open Natural turn	1,2,3	3	
03	Backward Locks	1,2,& 3	4	
04	Back whisk	1,2,3	3	LOD - DC against LOD
05	Open Natural turn	1,2,3		BDC
06	Outside change	1,2,3	3	BDC - BDW
07	Natural Turn	1,2,3 – 1,2,3	6	DW - DC
08	Close change on Right foot	1,2,3	3	DW against LOD
09	Reverse turn	1,2,3 – 1,2,3	6	DW against LOD – DC against LOD
10	Close change on Left foot	1,2,3	3	DC against LOD
11	Close change on Right foot	1,2,3	3	
12	Whisk	1,2,3	3	
13	Chasse from PP	1,2,& 3	4	LOD
14	Close change on Right foot	1,2,3	3	
15	Progressive Chasse to Right	1,2,& 3	4	

**7/ Tango (14 Bước)****Tổ hợp 14 Bước**

TT	Tên Bước	Đếm		Hướng xuất phát	Hướng kết thúc
01	Tap Alternative Entries to PP	S &	78&	DW	DW (Xem thêm chú ý 1)
02	Natural Turn from PP	SQQS	123456	DW	DC
03	Close Promenade	SQQS	123456	DC	DC
04	Basic Reverse Turn	QQSQQS	12345678	DC	DW
05	Rock on Left Foot	QQS	1234	DW	BDC
06	Rock on Right Foot	QQS	1234	BDC	BDC
07	Back Corte	SQQS	123456	BDC	DW
08	Progressive Side Step (Góc)	QQS	1234	DW	DW-W (Cạnh mới)
09	Natural Rock Turn	SQQSQQS	1234567812	DW	DW
10	Progressive Link	QQ	12	DW	DW

11	Natural Twist Turn from PP	SQQSQQ	12345678	DW	DW (Xem thêm chú ý 2)
12	Open Promenade	SQQS	123456	DW	DW-W
13	Brush Tap	QQ&S	12,&34	DW-W	DC
14	Open Reverse Turn	QQSQQS	12345678	DC	DW

- **Chú ý 1:** Trong trường hợp bắt đầu bài này ở cạnh ngắn thì khi thực hiện bước “Progressive Side Step” sẽ nằm ở góc của cạnh ngắn và cạnh dài với hướng xuất phát “chéo tường” (DW) ở cạnh ngắn và kết thúc ở hướng “chéo tường” (DW) ở cạnh dài, những bước còn lại sẽ thực hiện ở phần cạnh dài.
- **Chú ý 2:** Trong trường hợp bắt đầu bài này ở 2/3 cạnh dài thì bước “Progressive Side Step” sẽ ở góc của cạnh dài thứ nhất với cạnh ngắn với hướng xuất phát “chéo tường” (DW) ở cạnh dài thứ nhất và kết thúc ở hướng giữa “chéo tường” (DW) và “Tường” (W) ở cạnh ngắn sau đó thực hiện các bước còn lại trên cạnh ngắn, nhưng đối với những sàn có chiều rộng sàn bị hẹp, sau khi thực hiện các bước “Natural Rock Turn”, “Progressive Link” trên cạnh ngắn, thì bước “Natural Twist Turn from PP” sẽ nằm ở góc giữa cạnh ngắn và cạnh dài thứ 2, với hướng xuất phát bắt đầu ở hướng “chéo tường” (DW) cạnh ngắn và kết thúc ở hướng “chéo tường” (DW) cạnh dài thứ 2 với một góc quay “thiếu” (Under Turn), các bước còn lại “Open Promenade”, “Brush Tap”, “Open Reverse Turn” sẽ thực hiện trên cạnh dài thứ 2.

## 8/ Viennese Waltz (5 Bước)

### Tổ hợp 7 Bước

TT	Tên Bước	Đếm	Nhịp	Số Bước	Ghi Chú
01	Natural Turn	1,2,3,1,2,3	1/ 2,3 -6 / 2,3	6	FDC
02	Chasse Change Step	1,2,3,1,2,3	7/ 2,3 -8 / 2,3	6	F LOD – Against LOD
03	Right foot backward change step	1,2,3	1/ 2,3	3	B LOD
04	Left foot backward change step	1,2,3	2/ 2,3	3	B LOD – F DC
05	Right foot forward change step	1,2,3	3/ 2,3	3	Against LOD
06	Reverse turn	1,2,3,4,5,6	4/ 2,3 – 7/ 2,3	6	Against LOD
07	Left foot forward change step	1,2,3	8/ 2,3	3	Against LOD

**9/ Slowfox (14 Bước)****Tổ hợp 16 Bước**

TT	Tên Bước	Đếm	Nhip	Số Bước	Ghi Chú
01	Heel Pull	Q,Q	1,2	2	F DW a LOD
02	Hover Feather	Q , Q	3,4	2	F DC
03	Reverse Turn	S, Q , Q	1.2 , 3, 4	3	F DC – B LOD
04	Feather Finish	S, Q , Q	1.2 , 3, 4	3	B LOD – F DW
05	Three Step	S , Q , Q	1.2 , 3 , 4	3	F DW
06	Natural Turn	S , Q , Q	1.2 , 3 , 4	3	F DW – B LOD
07	Heel Pull Finish	Q , S, Q	1 , 2.3 , 4	3	B LOD – F DW
08	Natural Weave	S ,Q,Q,Q,Q,Q,Q	1.2 , 3 ,4 ,5 ,6 ,7,8	7	F DW – F DC
09	Change of Direction	S,S,S,S	1.2 , 3.4 , 5.6 , 7.8	4	F DC – DW Against LOD
10	Feather Step	S , Q , Q	1.2 , 3,4	3	F DW Against LOD
11	Reverse Turn (Under turn)	S, Q , Q	1.2 , 3, 4	3	F DW Against LOD – B Against LOD
12	Basic Weave	(S) Bước đệm Q,Q,Q,Q,Q,Q	1.2 , 3,4,5,6,7,8	7	F DC Against LOD – F DC Against LOD
13	Whisk	S, Q ,Q	1.2 , 3,4	3	F DC Against LOD
14	Open Natural Turn	S, Q ,Q	1.2 , 3,4	3	F DC Against LOD – B Against LOD
15	Back Whisk	S, Q , Q	1.2 , 3,4	3	B DC Against LOD – F DW
16	Feather Ending	S ,Q ,Q	1.2 , 3,4	3	F DW

## 10/ Quickstep - Tổ hợp 17 Bước

TT	Tên bước	Đếm	Bắt đầu	Kết thúc
1	Progressive Chasse to R	SQQS	Facing DC	Backing DC
2	Outside Change (to PP)	SQQ	Backing DC	Pointing DW
3	Open Natural Turn	SQQ	To DW	Backing DW
4	Backward Lock	SQQS	Backing DW	Backing DW
5	[corner] Running Finish (underturned)	SQQ / QQS	Backing DW	Facing DW new LOD
6	Forward Lock	SQQS	Facing DW	Facing DW
7	Quarter Turn to R	SQQS	Facing DW	Backing DC
8	Quarter Turn to L	SQQ	Backing DC	Facing DW
9	Cross Chasse	SQQ	Facing DW	Facing DW
10	Natural Turn	SQQ	Facing DW	Backing LOD
11	[corner] Natural Pivot (3/8 to R)	S	Backing LOD	Facing DW new LOD
12	Forward Lock	SQQS	Facing DW	Facing DW
13	Basic Movement	SQQSSQQS	Facing DW	Facing DW
14	Open Natural Turn	SQQ	Facing DW	Backing LOD
15	Running Finish	SQQ / QQS	Backing LOD	Facing DC
16	A Linking Step into Reverse Turn	S - SQQ	Facing DC	Backing LOD
17	Progressive Chasse to L		Backing LOD	Facing DW