



**REGOLAMENTO TECNICO DI SETTORE**

**DANZE COREOGRAFICHE FREESTYLE**

**SYNCHRO LATIN  
SYNCHRO FREESTYLE  
SYNCHRO DUO DI SPECIALITA'  
CHOREOGRAPHIC DANCE  
LATINO SHOW & SHOW FREESTYLE  
LUDO DANCE  
SOLO SAMBA & SOLO CHA CHA  
SOCIAL DANCE**



Le Danze coreografiche Freestyle comprendono in particolare le discipline:

DISCIPLINE	SPECIALITA'
SYNCHRO DANCE	Synchro Latin, Synchro Freestyle, Synchro Duo di specialità
CHOREOGRAPHIC DANCE	Choreographic Dance
SHOW	Show Freestyle, Latino Show

### 1.1. CATEGORIE

---

Facendo riferimento all'età dei componenti, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

FASCE DI ETA'	CATEGORIE
Under 11	Atleti fino all'11° anno di età
Under 15	Atleti fino al 15° anno di età
Over 16	Atleti dal 16° anno di età
Over 35	Atleti dal 35° anno di età
OPEN	Partecipazione libera per atleti non rientranti in altre categorie di età

Per i GRUPPI è ammesso il 25% di FUORI QUOTA, cioè 1 atleta ogni 4 partecipanti.

### 1.2. CLASSI

---

CLASSE	CARATTERISTICHE	FUORI QUOTA
<b>D Star</b>	In questa classe si possono iscrivere tutti quelle unità competitive in cui i componenti ballano da meno di due anni.	Non è ammessa la partecipazione di atleti di classe superiore.
<b>C Star</b>	In questa classe si devono iscrivere tutti quelle unità competitive in cui i componenti ballano da più di due anni.	È consentita la partecipazione di atleti di classe inferiore.

**CLASSE UNICA per le specialità Ludo Dance, Solo Samba, Solo Cha Cha e Social Dance.**

### 1.3. NORME GENERALI DI GARA

---

Nel settore Danze Coreografiche Freestyle un atleta non può gareggiare contro sé stesso. E' ammessa la presentazione di più balli nella stessa classe e categoria (es. 1° ballo – 2° ballo). Il mancato rispetto delle regole di gara e ogni altra grave infrazione commessa da società, gruppi o singoli competitori può causare l'immediata squalifica o penalizzazione del team da parte del direttore di gara, con retrocessione motivata di una o più posizioni nella classifica finale. Inoltre, se un gruppo non rispetta i regolamenti previsti, verranno assegnati dai giudici di gara i fuori programma (FP), al raggiungimento di tre FP il gruppo verrà retrocesso in ultima posizione. In qualsiasi specialità di gara, il numero assegnato ad ogni unità competitiva deve essere attaccato con spille da balia ad un componente del Team.

---

#### 1.4. ABBIGLIAMENTO

---

Abbigliamento libero, purché si rispetti il limite della decenza (adeguata copertura delle parti intime). Nelle categorie fino all' Under 15 l'uso del trucco deve essere non appariscente (eccetto per lo Show Dance).

#### 1.5. DISPOSIZIONI PER LE CALZATURE

---

SYNCHRO FREESTYLE. È ammessa qualsiasi tipo di calzatura tecnica così come danzare a piedi nudi.

SYNCHRO LATIN. Per la classe D e C, è obbligatorio l'utilizzo di calzature progettate per le danze latino americane.

SYNCHRO DUO DI SPECIALITÀ. È obbligatorio l'utilizzo di calzature progettate per le danze latino americane.

## 2. SYNCHRO DANCE

Questa disciplina prevede l'esecuzione, in perfetta sincronia, di movimenti, figure e variazioni di passi su base musicale libera oppure obbligatoria. Come per tutti gli sport di squadra, è soprattutto un'attività sportiva altamente formativa per le sue caratteristiche aggregative, in cui non si persegue il protagonismo ma uno spirito di gruppo particolarmente stimolante sotto il profilo motivazionale ed educativo.

**STILI DI DANZA.** Le competizioni possono svolgersi con un'unica tipologia di gara, in cui è permesso l'uso di qualsiasi stile e tecnica di danza. In genere è ora frequente e riconosciuta ai fini sportivi la suddivisione tra Latin (riservata in generale alle tecniche latine e caraibiche) e Freestyle (intesa come ambito a tecnica libera, non latina):

**SYNCHRO FREESTYLE.** Specialità in precedenza denominata "Synchro Modern": sono ammessi tutti gli stili di danza e generi musicali, ad eccezione di quelli chiaramente collocabili nel comparto delle danze latino americane, caraibiche e afrolatine; in questa specialità si predilige l'interpretazione espressa attraverso il linguaggio del corpo e la fluidità dello sviluppo coreografico, eseguito con dimostrazione di adeguate doti tecnico atletiche.

**SYNCHRO LATIN.** In maniera e misura predominante devono essere eseguite tecniche di danze latino americane, caraibiche e/o afrolatine (già codificate nei regolamenti tecnici). È preferibile ballare su brani di chiara matrice latina ma può essere utilizzato qualsiasi genere musicale purché si adatti ai tempi ed alla ritmica della tecnica discipline latine (latino americane, caraibiche e/o afrolatine), ovvero che non vada a penalizzare l'applicazione tecnica delle suddette discipline.

### 2.1. UNITÀ COMPETITIVE

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi

### 2.2. CLASSI

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

#### PICCOLO GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	Under 11	Under 15	Over 16	Over 35	OPEN
CLASSI	D	D	D	D	D
	C	C	C	C	C

### 2.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
D e C	1:00-2:00	1:00-2:00

## 2.4. NORME DI SPECIALITÀ

---

Tutti i componenti del team devono eseguire contemporaneamente, nello stesso fronte e nella stessa direzione passi e movimenti identici mantenendo lo schieramento dall'inizio alla fine del brano; teste, braccia e gambe devono muoversi in maniera simultanea. Obbligatoriamente dovranno essere eseguite routines che prevedano uno schieramento su ciascuno dei 4 possibili fronti (o "pareti"): i gruppi devono cioè girarsi almeno una volta nelle diverse direzioni. Durante la coreografia si possono eseguire figure ferme sul posto o a terra ma non devono essere parte predominante della coreografia.

È possibile utilizzare gli ultimi 10 secondi per concludere la prova con una variazione finale, completamente libera sia nei passi che nelle musiche.

Tranne che negli ultimi 10 secondi, durante il ballo non sono ammesse prese e contatti di qualsiasi tipo tra i componenti del gruppo. Quindi gli ultimi 10 secondi sono sempre da ritenersi liberi dalle norme regolamentari della disciplina in oggetto.

Non è permesso l'ingresso in pista di persone diverse dai componenti del team e non si possono introdurre in pista elementi scenici.

Al termine dell'esibizione i team devono lasciare la pista assolutamente sgombra e pulita.

## 3. SYNCHRO DUO DI SPECIALITÀ

Il Synchro Dance, nato come disciplina di gruppo, può essere praticato nella specialità per Duo. La specialità Synchro Duo è caratterizzata da un'unità competitiva che può essere composta da uomo e donna, da due donne o da due uomini.

Il ballo sincronizzato ha presto attinto al mondo delle danze latino-americane per creare una nuova disciplina coreografica basata in modo specifico sulle medesime tecniche delle corrispondenti danze di coppia. Per cui, essendo comunque possibili innumerevoli applicazioni in altre discipline, vengono qui descritte le caratteristiche relative alle competizioni per Synchro duo di Danze Latino Americane.

La musica è scelta dal Responsabile delle musiche. La durata del brano è massimo di 1:30 minuti.

Le competizioni si disputano sulla seguente combinata due balli: Cha Cha Cha e Samba.

In particolare i programmi sono liberi e sono consentiti tutti i passi e le figure, purché in prevalenza vengano eseguite tecniche da competizione. I due partner devono eseguire identici passi e movimenti in sincronia, senza contatti o variazioni. Così come per le danze di coppia, anche nel Synchro duo di Danze Latino Americane, la competizione prevede batterie eliminatorie, semifinali e finali.

### 3.1. UNITA' COMPETITIVE

---

È prevista la seguente unità competitiva:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
DUO	duo (gara mista)

### 3.2. CLASSE

---

A seconda dell'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

CATEGORIE	Under 11	Under 15	16/oltre	35/oltre
CLASSI	D	D	D	D
	C	C	C	C

### 3.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

---

La durata del brano è massimo di 1:30 minuti.

### 3.4. NORME DI SPECIALITÀ

---

Le competizioni si disputano sulle seguenti combinate di danze:

Combinata due balli: Cha Cha Cha, Samba;

In particolare i programmi sono liberi e sono consentiti tutti i passi e le figure, purché in prevalenza venga eseguita la tecnica delle danze latino americane. I due partner devono eseguire identici passi e movimenti in sincronia, senza contatti o variazioni. Così come per le danze di coppia, anche nel Synchro duo di Danze Latino Americane, la competizione prevede batterie eliminatorie, semifinali e finali.

## 4. CHOREOGRAPHIC DANCE

Si tratta di una disciplina concepita quale anello di congiunzione tra gli ambiti della Synchro Dance e dello Show Dance. Sono ammesse tutte le tecniche e tutti gli stili di danza e generi musicali; oltre all'interpretazione espressa attraverso il linguaggio del corpo e la fluidità dello sviluppo coreografico, viene premiata anche la costruzione coreografica tramite la gestione degli spazi e le variazioni dei diversi moduli.

### 4.1. UNITÀ COMPETITIVE

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi

### 4.2. CLASSI

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

#### PICCOLO GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	Under 11	Under 15	Over 16	Over 35	OPEN
CLASSI	D	D	D	D	D
	C	C	C	C	C

### 4.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva per i gruppi mentre è definita dall'organizzatore per il duo. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
D e C	1:00-2:00	1:00-2:00

### 4.4. NORME DI SPECIALITÀ

#### PICCOLO GRUPPO e GRANDE GRUPPO

I team devono iniziare la coreografia direttamente a moduli differenziati.

Si deve utilizzare uno schema a moduli coreografici che preveda scomposizioni del gruppo in più parti. Non si può eseguire uno schieramento unico sincronizzato, se non di passaggio momentaneo (al più un'ottava) tra le diverse scomposizioni.

Tranne che negli ultimi 10 secondi, durante il ballo non sono ammesse prese e contatti di qualsiasi tipo tra i componenti della squadra. Quindi gli ultimi 10 secondi sono sempre da ritenersi liberi dalle norme regolamentari della disciplina in oggetto. Durante la performance non è mai consentito gettare o posare a terra, anche temporaneamente, oggetti o accessori anche se parte del costume di scena.

Tra gli accessori, oggetti decorativi che integrano l'abbigliamento, si elencano in maniera esplicativa pur non esaustiva: gioielli, guanti, borse, cappelli, cinture, sciarpe, orologi, occhiali da sole, spille, cravatte, scaldamuscoli e bretelle.

Gli ultimi 10 secondi dell'esecuzione possono essere liberi da qualsiasi vincolo coreografico della disciplina. È vietato l'uso di materiale scenico di qualunque tipo.



## 5. SHOW FREESTYLE & LATINO SHOW

Il percorso tracciato con il riordino delle specialità, delle unità competitive e delle classi, è tale da accompagnare al meglio i possibili progressi dei competitori nell'acquisizione delle necessarie abilità individuali e di insieme.

La disciplina ha come elemento fondamentale la creazione e la rappresentazione di una coreografia originale, con un tema, un significato.

### 5.1. UNITÀ COMPETITIVE

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO	gare individuali per singolo maschile, singolo femminile, solo (gara mista)
DUO	duo (gara mista)
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi.

### 5.2. CLASSI

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

#### SOLO, DUO, PICCOLO GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	Under 11	Under 15	Over 16	Over 35	OPEN
CLASSI	D	D	D	D	D
CLASSI	C	C	C	C	C

### 5.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascun gruppo. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	SOLO	DUO	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
D	1:30-2:00	1:30-2:00	2:00-2:30	2:00-2:30
C	1:30-2:00	1:30-2:00	2:00-2:30	2:00-2:30

### 5.4. NORME DI SPECIALITÀ

La Disciplina Show Dance in generale ha come elemento fondamentale la creazione di una coreografia originale, con un tema o una trama ispirata ai più famosi film, libri, musical, etc. La disciplina si basa prevalentemente sulla libertà di utilizzare qualsiasi stile di danza.

Nello Show Freestyle possono perciò essere presentate coreografie con diversi stili di ballo, utili a rappresentare e interpretare il tema prescelto, senza la predominanza di elementi tecnici tipici di altre tipologie di Show.

Tema, coreografia, gestualità, costumi e trucco devono essere sempre consoni all'età degli atleti.

Le acrobazie sono concesse, purché queste non siano predominanti ed eseguite in modo autonomo dal competitore (deve essere previsto sempre un contatto con il piano ballabile) al momento dell'iscrizione alla competizione è obbligatorio indicare il titolo, il tema e l'autore/autrice della coreografia.

La disciplina Latino Show in generale ha come elemento fondamentale la creazione di una coreografia originale utilizzando stili e tecniche di balli latini.

L'abbigliamento e la musica dovranno essere attinenti al tema dello show rappresentato e idonei all'età dell'atleta.

Nelle competizioni in duo le parti danzate in coppia non devono essere prevalenti.

## 5.5. OGGETTI SCENICI

---

Possono essere usati accorgimenti scenografici – ad esempio sedie, fondali o altri accessori – purché gli oggetti siano utili per l'esecuzione della prova, attinenti al tema adottato, portati in pista in una unica fase al momento dell'entrata e riportati via al momento dell'uscita da parte degli stessi atleti del team. Al termine dell'esibizione i team devono lasciare la pista assolutamente sgombra e pulita.

In nessun caso alle unità competitive può essere concesso il coinvolgimento e l'impiego di altre persone, animali o mezzi a motore. I competitori non possono avvalersi dell'ausilio di elementi scenografici dinamici, per esempio a carattere elettrico o elettronico.

Eventuali maschere sul viso indossate durante la performance devono essere rimovibili per rendere effettivamente riconoscibili gli atleti al termine della gara.

## 7. LUDO DANCE

È una competizione di classe unica aperta a tutti i diversi generi di danza e dedicata solo ai bambini al di sotto dei 7 anni. La coreografia è svincolata da canoni coreografici ed è permesso qualsiasi tipo di abbinamento idoneo alla coreografia scelta.

### 6.1. UNITÀ COMPETITIVE

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi.

### 6.2. CLASSE E CATEGORIA

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

PICCOLO GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	Under 7
CLASSE	UNICA

In questa disciplina non sono ammessi i fuori quota.

### 6.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascun gruppo. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
UNICA	2:00-2:30	2:00-2:30

### 6.4. OGGETTI SCENICI

Possono essere usati accorgimenti scenografici – ad esempio sedie, fondali o altri accessori – purché gli oggetti siano utili per l'esecuzione della prova, attinenti al tema adottato.

Solo per la LUDO DANCE, i Maestri possono accompagnare i partecipanti in pista, aiutare a posizionarli e sono permessi anche "suggerimenti" da bordo pista.

## 8. SOCIAL DANCE

È una competizione di classe unica, aperta a tutti i generi di balli di gruppo di stile classico/sociale, con poca predominanza di movimenti degli arti superiori e dedicata esclusivamente alla categoria Over 40. Il ballo sociale è inteso come sequenza di passi e movimenti ripetuti più volte durante l'arco della coreografia.

N.B. SONO AMMESSI I BALLI SOCIALI DEL MOMENTO, PURCHE' LE COREOGRAFIE NON SIANO COMPLETAMENTE DIVERSE DALL'INIZIO ALLA FINE.

### 7.1. UNITÀ COMPETITIVE

---

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi.

È ammessa la presentazione di più coreografie della stessa specialità di gara da parte di ogni unità competitiva.

### 7.2. CLASSI

---

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

PICCOLO GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	OVER 40
CLASSE	UNICA

### 7.3. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

---

La musica è scelta da ciascun gruppo. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
UNICA	2:00-2:30	2:00-2:30

## 9. SOLO DANCE SAMBA & SOLO DANCE CHA CHA

È una competizione di classe unica, aperta alle categorie Under 9, Under 11, Under 15 e Over 16. Gli atleti balleranno individualmente, su musica Samba a scelta dell'Organizzazione, secondo le regole del Sistema Internazionale in batterie da 1 minuto e 30 secondi. I giudici sceglieranno tramite preferenza le unità competitive che supereranno il turno, fino a scegliere i 6 atleti che accederanno alla finale.

### 8.1. UNITÀ COMPETITIVE

---

Le discipline prevedono la seguente unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO	gare individuali per singolo maschile, singolo femminile, solo (gara mista)

### 8.2. CLASSI

---

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

CATEGORIE	Under 9	Under 11	Under 15	Over 16
CLASSI	UNICA	UNICA	UNICA	UNICA

- In caso di più di 20 unità competitive per categoria di età, la competizione può essere suddivisa in anni di nascita.