



C e n t r o  
S p o r t i v o  
E d u c a t i v o  
N a z i o n a l e

Ente di Promozione  
Sportiva riconosciuto  
dal C.O.N.I.



<http://csen.it/>



## REGOLAMENTO SPORTIVO BALLO DI COPPIA

### Norme Generali

Il presente Regolamento Gare Nazionale è lo strumento con il quale lo CSEN regola l'organizzazione della disciplina DANZA SPORTIVA DI COPPIA, tenendo comunque conto della particolare situazione Italiana. La normativa si applica alle competizioni Nazionali, Regionali e Provinciali organizzate in proprio, autorizzate o patrocinate dallo **CSEN**.

### Specialità

- > Stile Internazionale: **Danze Standard, Danze Latino Americane**
- > Danze Nazionali: **Liscio Unificato, Ballo da Sala, Danze Folk**
- > Danze Caraibiche
- > Tango Argentino
- > Danze Jazz
- >

Ciascuna specialità comprende i seguenti balli:

- » Danze Standard: **Valzer Inglese, Tango, V. Viennese, S. Fox Trott, e Quick Step**
- » Danze Latino Americane: **Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble e Jive**
- » Liscio Unificato: **Mazurka, Valzer Viennese e Polka**
- » Ballo Da Sala: **Valzer Lento, Tango e Fox Trot**
- » Caraibiche: **Salsa Cub., Merengue, Salsa Port., Bachata, Rueda**
- » Tango-Argentine: **Tango Argentino, Tango Vals, Milonga**
- » Danze Jazz: **Rock'n Roll, Boogie-Woogie, Disco Dance, Hip Hop, Twist**

### Definizione delle Categorie

| <b>Categoria</b> | <b>Età</b>      |
|------------------|-----------------|
| Juveniles I      | da 6 a 9 anni   |
| Juveniles II     | da 10 a 11 anni |
| Juniors I        | da 12 a 13 anni |
| Juniors II       | da 14 a 15 anni |
| Youth            | da 16 a 18 anni |
| Adulti           | da 19 a 34 anni |
| Seniors I        | da 35 e 45 anni |
| Seniors II       | 46 oltre        |

Partendo dal presupposto che la categoria deve far riferimento a uno dei due componenti della coppia (Cavaliere o Dama):

- fino alla categoria Youth, definisce la Categoria il maggiore tra i due componenti;
- dalla categoria Adulti definisce la categoria il Cavaliere;
- per la Categoria Seniors I e II, definisce la categoria il Cavaliere con le seguenti limitazioni: la dama non deve avere una età inferiore ai 30 anni in caso contrario - se la dama è di età inferiore ai 30 anni - la coppia sarà inserita nella categoria Adulti

--- **NOVITA'** --- : Si dà la possibilità a **DAME E CAVALIERI** di competere in diverse categorie con partner diversi ma appartenenti alla stessa A. S. D.

## Definizione delle Classi

| Categoria    | Età        | Classi Stile Internazionali       | Classi Danze Nazionali    |
|--------------|------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Juveniles I  | da 6 a 9   | 1°, 2°, 3°, 4°                    | 1°2°3°                    |
| Juveniles II | da 10 a 11 | 1°, 2°, 3°, 4°                    | 1°2°3°                    |
| Juniors I    | da 12 a 13 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica             | 1°2°3°, Unica             |
| Juniors II   | da 14 a 15 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica             | 1°2°3°, Unica             |
| Youth        | da 16 a 18 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica, Istruttori | 1°2°3°, Unica, Istruttori |
| Adulti       | da 19 a 34 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica, Istruttori | 1°2°3°, Unica, Istruttori |
| Seniors I    | da 35 a 45 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica, Istruttori | 1°2°3°, Unica, Istruttori |
| Seniors II   | da 46 a 55 | 1°, 2°, 3°, 4°, Unica, Istruttori | 1°2°3°, Unica, Istruttori |

NOTA: La permanenza nelle classi sopra indicate è di **Massimo 2 (DUE) anni**.

I Ballerini o le Coppie, che lo ritengano opportuno, possono richiedere la riclassificazione in una Classe inferiore o superiore che potrà essere concessa solo dopo valutazione dell'Ufficio preposto.

### SPECIALITA'

| ELENCO FIGURE UTILIZZABILI                       |  |                    |
|--|--|--------------------|
| Tratte dal testo base: Danze Standard "I.D.T.A." |  |                    |
| Classi   | Balli  | Figure             |
| 1°   | Valzer I.                                      | Bronzo\Argento     |
| 2°   | Valzer I., Tango                               | Bronzo\Argento     |
| 3°   | Valzer I., Tango, Quick Step                   | Bronzo\Argento     |
| 4°   | Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. | Bronzo\Argento     |
| Unica  | Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. | Bronzo\Argento\Oro |
| Istruttori                                       | Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. | Libere             |

### Walzer Inglese

#### Bronzo

Cambio Chiuso - Giro Naturale - Giro Rovescio - Giro Naturale Spin - Whisk - Chasse da P.P. - Impetus Chiuso - Cambio Esitato - Cambio Esterno - Cortè Rovescio - Whisk Indietro - Weave di Base - Doppio Spin Rovescio - Pivot Rovescio - Lock Indietro - Chasse Progressivo a Destra.

#### Argento

Weave da P.P. - Telemark Chiuso - Telemark Aperto seguito da Cross Esitato - Telemark Aperto seguito dall'Ala - Impetus Aperto seguito da Cross Esitato - Impetus Aperto seguito dall'Ala - Spin Esterno - Turning Lock di Base - Drag Esitato.

#### Oro

Whisk a Sinistra - Contra Check - Ala Chiusa - Turning Lock a Destra - Fallaway Reverse and Slip Pivot -

### Tango

#### Bronzo

Passo Laterale Progressivo - Link Progressivo - Promenade Chiusa - Giro Rock - Giro Rovescio Aperto, Partner all'Esterno, con Fine Aperta o Chiusa - Back Cortè - Giro Rovescio Aperto, Partner in linea, con fine chiusa - Passo Laterale Progressivo con Giro Rovescio - Promenade Aperta - Rock Indietro sul P.D. - Rock Indietro sul P.S. - Giro Naturale Twist - Giro Naturale in Promenade - Giro Naturale in Promenade, seguita da Fallaway in Promenade.

#### Argento

Promenade Link - Quattro Passi - Promenade Aperta Indietro - Outside Swivel, presa dopo una Promenade Aperta, Seguito da una Promenade Link - Outside, girando a sinistra dopo Fine Aperto, terminato D.P. - Reverse Outside Swivel - Fallaway in Promenade - Quattro Passi di Cambio - Brush Tap.

#### Oro

Quattro Passi in Fallaway - Oversway - Giro Rovescio Base - Chasse - Fallaway Reverse and Slip Pivot - Cinque passi - Contra Check.  
Hover Cortè - Fallaway Whis

## Quick Step

### **Bronzo**

Quarto di Giro a Destra - Pivot di Tacco (Quarto di giro a Sinistra) - Giro Naturale - Giro Naturale con Esitazione - Giro Naturale Pivot - Giro Naturale Spin - Chasse Progressivo - Giro Rovescio Chasse - Passo Lock Avanti - Impetus Chiuso - Passo Lock Indietro - Pivot Rovescio - Chasse Progressivo a Destra - Tipple - Chasse a Destra (in angolo) - Tipple Chasse a Destra (lungo il lato della sala) - Fine Corsa - Giro Naturale Lock Indietro - Doppio Spin Rovescio - Zig Zag - Lock Indietro e Fine Corsa - Cross Chasse - Cambio di Direzione.

### **Argento**

Quick Open Reverse - Coda di Pesce - Giro di Corsa a Destra (preso dopo 1-3 di Giro Naturale) - Four Quick Run - V6, Telemark Chiuso.

### **Oro**

Cross Swivel - Six Quick Run - Rumba Cross - Topsy a Destra - Topsy a Sinistra - Hover Cortè.

## Slow Fox

### **Bronzo**

Passo Piuma - Tre Passi - Giro Naturale - Giro Rovescio, con incorporato il Fine Piuma - Impetus Chiuso e Fine Piuma - Weawe Naturale - Cambio di Direzione - Weawe di Base.

### **Argento**

Telemark Chiuso - Telemark Aperto e Fine Piuma - Top Spin - Hover Feather, preso dopo un tacco tirato - Hover Telemark - Hover Telemark finito in P.P. - Telemark Naturale - Hover Cross - Telemark Aperto, Giro Naturale in Outside Swivel e Fine Piuma (uomo) - Telemark Aperto - Giro Naturale in Outside Swivel e Fine Piuma (donna), Impetus Aperto - Weave da P.P. - Onda Rovescia.

### **Oro**

Giro Naturale Twist - Giro Naturale Twist seguito da Weave Naturale - Giro Naturale Twist seguito da Impetus Chiuso e Fine Piuma - Giro Naturale Twist seguito da Impetus Aperto - Piuma Curvato e Piuma Indietro - Zig Zag Naturale da Posizione di Promenade - Fallaway Reverse and Slip Pivot - Natural Hover Telemark - Bounce Fallaway con Fine Weave.

## Walzer Viennese

Giro Naturale - Passo di Cambio in Avanti da Destra a Sinistra - Passo di Cambio in Avanti da Sinistra a Destra - Passo di Cambio Indietro da Destra a Sinistra - Passo di Cambio Indietro da Sinistra a Destra - Giro Rovescio - Fleckerl Naturale - Fleckerl Rovescio.

| <b>DANZE LATINO-AMERICANE</b> |  |                    |
|-------------------------------|--|--------------------|
| <b>Classi</b>                 | <b>Balli</b>                             | <b>Figure</b>      |
| 1°                            | Cha Cha Cha                              | Bronzo\Argento     |
| 2°                            | Cha Cha Cha, Rumba                       | Bronzo\Argento     |
| 3°                            | Cha Cha Cha, Rumba, Jive                 | Bronzo\Argento     |
| 4°                            | Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso D. | Bronzo\Argento     |
| Unica                         | Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso D. | Bronzo\Argento\Oro |
| Istruttori                    | Cha Cha Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso D. | Libere             |

### **ELENCO FIGURE UTILIZZABILI**

*Tratte dal testo base: "The Laird Technique of Latin Dancing"*

*Edizione 1999 & 2003*

## Cha Cha Cha

### **Bronzo**

Cha cha cha Chasse to Right - Cha cha cha Chasse to Left - Cha cha cha Lock Forward (Dx Sx Dx) - Cha cha cha Lock Forward (Sx Dx Sx) - Cha cha cha Lock Backward (Dx Sx Dx) - Cha cha cha Lock Backward (Sx Dx Sx) - Time Step - Close Basic - Open Basic - Fan - Hockey stick - Hockey stick turned to open CPP - Check from open CPP - Check from open PP - Spot Turn to Left - Spot Turn to Right - Under Arm Turn to Right - Under Arm Turn to Left - Shoulder to Shoulder - Hand to Hand - Natural Top (finale A) - Alemana (finale A) - Alemana from Open Position with L to R Hand Hold (finale A) - Reverse Top - Opening in Out from Reverse Top.

## **Argento**

Ronde Chasse - Hip Twist Chasse - Slip – Close Chasse - Natural Top (finale B) - Close Hip Twist - Close Hip Twist Turned to Open CPP - Open Hip Twist - Open Hip Twist Turned to Finish in Open CPP - Cross Basic - Alemana (finale B) - Alemana from Open Position with R to R Hand Hold ( finale B) - Alemana Checked to open CPP(finale B) - Method 1 of Changing Feet - Method 2 of Changing Feet – Spiral - Curl - Curl turned in Open CPP.

## **Oro**

Method 3 of Changing Feet - Syncopated Open Hip Twist - Close Hip Twist Spiral - Close Hip Twist Spiral Turned to Fan Position - Open Hip Twist Spiral - Open Hip Twist Spiral Turned to Fan Position - Continuous Circular Hip Twist - Turkish Towel - Cuban Break in Open Position - Cuban Break in Open CPP - Split Cuban Break in Open CPP - Split Cuban Break from Open CPP and Open PP - Aida - Rope Spinning – Sweetheart - Follow my Leader.

## **Rumba**

### **Bronzo**

Basic Movement – Fan - Hockey Stick - Hockey Stick Turned to Open CPP - Spot Turn to Left - Spot Turn to Right - Under Arm Turn to Left -Under Arm Turn to Right - Check from Open CPP - Check from Open PP - Hand to Hand - Natural Top - Close Hip Twist -Close Hip Twist Turned to Open CPP - Reverse Top - Opening in Out from Reverse Top – Alemana - Alemana from Open Position with L to R Hand Hold - Open Hip Twist.

### **Argento**

Alemana Checked to Open CPP - Open Hip Twist Turned to Open CPP - Opening Out to Right and Left – Spiral - Spiral Turned to Fan Position - Spiral Turned to Open CPP - Curl - Curl Turned to Open CPP.

### **Oro**

Alemana from Open Position with R to R Hand Hold - Runaway Alemana - Syncopated Open Hip Twist - Fallaway - Cuban Rocks - Rope Spinning - Sliding Doors - Three Alemanas - Advanced Opening Out Movement - Continuous Hip Twist - Continuous Circular Hip Twist - Fencing (Spot Turn or Spin Ending) - Three Trees - Three Trees Turned to Fan Position - Side Steps ( Side Steps and Cucarachas) - Shoulder to Shoulder – Open.

## **Jive**

### **Bronzo**

Jive chasse to Left - Jive chasse to Right - Basic in Place - Basic in Fallaway - Change of Place Right to Left - Change of Place Right to Left with Double Spin - Change of Place Left to Right - Overturned Change of Place L to R – Link - Change of Hands Behind Back – Whip - Promenade Walks (slow) - Promenade Walks (quick) - American Spin.

### **Argento**

Double Cross Whip - Curly Whip - Throwaway Whip - Reverse Whip - Fallaway Throwaway - Overturned Fallaway Throwaway - Ball Change - Left Shoulder Shove (HIP BUMP).

### **Oro**

Stop and Go – Windmill - Chicken Walks - Rolling of The Arm - Spanish Arms - Simple Spin - Toe Heel Swivels (TOE HEEL SWIVELS <<Slow>>) - Toe Heel Swivels (Quick) - Toe Heel Swivels (Slow and Quick) - Flicks into Break.

## **Samba**

### **Bronzo**

Natural Basic Movement - Reverse Basic Movement - Progressive Basic Movement - Samba Whisk to L and R - Promenade Samba Walks - Side Samba Walks - Stationary Samba Walks - Close Rocks on RF and LF - Reverse Turn - Samba Side Chasses -Corta Jaca - Corta Jaca in Shadow Position - Travelling Botafogos - Natural Roll - Volta Spot Turn to R for Lady - Volta Spot Turn to L for Lady.

### **Argento**

Open Rocks to R and L - Promenade Botafogos - Backward Rocks on RF and LF – Plait - Shadow Botafogos - Travelling Voltas to R - Travelling Voltas to L - Continuous Voltas Spot Turn to R - Continuous Voltas Spot Turn to L - Outside Basic - Argentine Crosses.

### **Oro**

Circular Voltas to R - Circular Voltas to L - Contra Botafogos- Samba Locks - Promenade to Counter Promenade Runs - Dropped Volta - Cruzados Locks in Shadow Position - Cruzados Walks in Shadow Position - Carioca Runs - Method 1 of Changing Feet - Method 2 of Changing Feet - Method 3 of Changing Feet - Method 4 of Changing Feet - Samba Locks in Open PP - Samba Locks in Open CPP - Rolling Off the Arm - Three Step Turn - Rhythm Bounce.

## Paso Doble

### **Bronzo**

Basic Movement - Sur Place - Chasses to Right - Chasses to Left - Huit - Attack - Separation - Sixteen - Twist Turn - Promenade - Promenade to Counter Promenade - Promenade Close.

### **Argento**

Grand circle - La Passe - Banderillas - Syncopated Separation - Fallaway Whisk - Fallaway Reverse - Spanish Line - Method of Changing Feet (One Beat Hesitation, Syncopated sur Place, Syncopated Chasse).

### **Oro**

Twists - Chasse Cape - Travelling Spins from PP - Travelling Spins from CPP - Flamenco Taps - Method of Changing Feet (Left Foot Variation, Coup de Pique changing from LF to RF, Coup de Pique changing from RF to LF, Coup de Pique Couplet, Syncopated Coup de Pique) - Alternative Entries to PP ( Method 1, Method 2, Method 3) - Separation with Fallaway ending (Separation in Fallaway Position) - Separation with Lady's caping Walks - (Separation with Lady's Caping Walks in Fallaway Whisk) - Farol - FREGOLINA incorporato FAROL (FAROL incorporata FREGOLINA).

| <b>LISCIO UNIFICATO</b> |                                 |                          |
|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| <b>Classi</b>           | <b>Balli</b>                    | <b>Figure</b>            |
| 1°                      | Mazurca                         | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| 2°                      | Mazurca, Polka                  | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| 3°                      | Mazurca, Polka, Valzer Viennese | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| Unica                   | Mazurca, Polka, Valzer Viennese | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| Istruttori              | Mazurca, Polka, Valzer Viennese | Libere                   |

## **ELENCO FIGURE UTILIZZABILI**

### **1° Livello**

#### **Mazurca**

Camminata Progressiva  
Giro Naturale Aperto - Giro Rovescio Aperto  
Passo Stop

### **2° Livello**

#### **Mazurca (include le figure del 1° livello)**

Camminata Bilaterale

#### **Polka**

Camminata Progressiva

### **3° Livello**

#### **Mazurca (include le figure del 1° e 2° livello)**

Camminata Indietro di Piede Sinistro con Donna a lato  
Camminata Indietro di Piede Destro con Donna in linea  
Giro Rovescio in Fallaway finito aperto - Giro Naturale Aperto finito in Promenade

#### **Polka (include le figure del 2° livello)**

Doppio Chasse Sincopato girato a Destra  
Doppio Chasse Sincopato girato a Sinistra

#### **Valzer Viennese**

Cambio Avanti di Piede Destro - Cambio Avanti di Piede Sinistro  
Cambi Indietro di Piede Destro - Cambio Indietro di Piede Sinistro  
Giro Naturale - Giro Rovescio  
Cambio Avanti - Cambio Indietro

## **Unica (comprese le figure dei primi 3 livelli)**

### **Mazurca**

Spin Esterno - Chasse in Corsa  
Pivot a Destra - Pivot a Sinistra  
Giro Naturale Chasse - Giro Rovescio Chasse

### **Polka**

Camminata in Promenade  
Pivots a Destra - Pivots a Sinistra  
Quattro Passi Indietro di Destro - Quattro Passi Indietro di Sinistro

### **Valzer Viennese**

Pivots a Destra  
Giro Naturale - Giro Rovescio  
Pivots a Sinistra

| <b>BALLO DA SALA</b> |                               |                          |
|----------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>Classi</b>        | <b>Balli</b>                  | <b>Figure</b>            |
| 1°                   | Walzer Lento                  | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| 2°                   | Walzer Lento, Tango           | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| 3°                   | Walzer Lento, Tango, Fox Trot | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| Unica                | Walzer Lento, Tango, Fox Trot | <i>Vedi Elenco Sotto</i> |
| Istruttori           | Walzer Lento, Tango, Fox Trot | Libere                   |

## **ELENCO FIGURE UTILIZZABILI**

### **1° Livello**

#### **Walzer Lento**

Cambio Chiuso di Piede Destro - Cambio Chiuso di Piede Sinistro  
Cambio Aperto di Piede Destro - Cambio Aperto di Piede Sinistro  
Giro Naturale Chiuso - Giro Naturale Aperto finito Chiuso  
Giro Rovescio Chiuso - Giro Rovescio Aperto finito Chiuso

### **2° Livello**

#### **Walzer Lento (incluse le figure del 1° livello)**

Doppio Chasse Sincopato Girato a Destra - Doppio Chasse Sincopato Girato a Sinistra

#### **Tango**

Passo di Piede Destro - Passo di Piede Sinistro  
Argentino Chiuso - Passo Argentino - Passo Laterale Progressivo - Argentino Laterale  
Promenade Chiusa - Giro Rovescio Chiuso - Giro Rovescio Aperto - Medio Cortè

### **3° Livello**

#### **Walzer Lento (incluse le figure del 1° e 2° livello)**

Giro Naturale Spin  
Camminata Indietro di Piede Sinistro Donna F.P. - Camminata Indietro di Piede Destro Donna in linea

#### **Tango (incluse le figure del 2° livello)**

Promenade Aperta - Promenade Chiusa con Chasse Sincopato - Giro Rovescio Aperto con fine Chiusa

#### **Fox Trot**

Greca Angolata - Greca Angolata Esterna  
Doppio Chasse di Piede Destro girato a Destra - Doppio Chasse di Piede Sinistro girato a Sinistra  
Giro Rovescio Aperto - Giro a Destra a Perno  
Giro a Destra con Pivot - Innominata

## Unica (comprese le figure dei primi 3 livelli)

### Walzer Lento

Hesitation – Balancè - Pivot a Destra  
Hover Telemark - Intreccio  
Giro Naturale con Pivot a Sinistra - Giro Rovescio con Pivot a Destra  
Giro Naturale Chasse - Giro Rovescio Chasse

### Tango

Promenade con Pivot - Medio Cortè Girato  
Abanera di Piede Sinistro - Abanera di Piede Destro  
Chiocciola - Bandiera  
Pivot Esterno - Pivot a Destra  
Passo Incrociato di Piede Sinistro finito in P.P.

### Fox Trot

Balancè - Zig Zag - Hover Telemark  
Pivot a Destra - Giro Naturale Aperto  
Giro Naturale Chasse - Giro Rovescio Chasse

## ABBIGLIAMENTO

Danze Standard – Danze Latino Americane – Liscio Unificato – Ballo da Sala  
Abbigliamento Obbligatorio per:

| Categorie | Classi            |
|-----------|-------------------|
| Juveniles | 1° - 2° - 3° - 4° |
| Juniors   | 1° - 2° - 3° - 4° |
| Youth     | 1° - 2° - 3°      |
| Adulti    | 1° - 2° - 3°      |
| Seniors   | 1° - 2° - 3°      |

### **Cavaliere**

Pantaloni neri semplici, cintura, camicia bianca di proporzioni normali con il collo a uomo e maniche lunghe, gilet nero, papillon o cravatta nera.

### **Donna**

Abito intero o due pezzi (gonna/camicia o gonna/body) semplice senza paillettes, strass o decorazioni.

Il Corpetto (o camicia) potrà avere: o la scollatura tonda o a V, o il colletto.

Le Maniche potranno essere lunghe o corte (senza volants o ali).

Per le gare di danze latino - americane tutte le ballerine dovranno indossare un body adeguato o un coulotte dello stesso colore dell'abito che garantisca loro la libertà di movimento, pur mantenendo il necessario decoro.

Colori: tutti (tinta unita)

Tessuti: tutti. Sono vietati i tessuti Trasparenti

**Sono Vietati**: Applicazioni, Sottogonne, Piume, Paillettes, Strass, Scollature sulla schiena.

Per le categorie Juveniles e Juniors sono vietati: lega capelli vistosi, calze a rete, orecchini pendenti, unghie finte. Nella categoria Juveniles il tacco delle scarpe della bambina non deve superare cm 3,5.