



REGOLAMENTO SPORTIVO BALLO DI COPPIA C S E N

Norme Generali

Il presente Regolamento Gare Nazionale è lo strumento con il quale la 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 dalla **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, Valzer Viennese, Slow Fox Trott, e Quick Step**
- Danze Latino Americane: **Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble e Jive**
- Liscio Unificato: **Mazurka, Valzer e Polka**
- Ballo Da Sala: **Valzer Lento, Tango e Fox Trott**
- 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

Categoria Età per balli di coppia

- 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

Per i balli di coppia:

Partendo dal presupposto che la categoria deve far riferimento a uno dei due componenti la coppia, per il Cavaliere o per la 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 diverso - se la dama è di età inferiore ai 30 anni - la coppia sarà inserita nella categoria Adulti.

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 e 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 CLASSE La permanenza nelle classi sopra indicati e 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'

Danze Standard

Classi BALLI FIGURE

- 1° Valzer I. (Figure Bronzo/Argento)
- 2° Valzer I., Tango (Figure Bronzo/Argento)
- 3° Valzer I., Tango, Quick Step (Figure Bronzo/Argento)
- 4° Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. (Figure Bronzo/Argento)
- UNICA Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. (Figure Bronzo/Argento/Oro)
- ISTRUTTORI Valzer I., Tango, Valzer V., Slow F., Quick S. (Figure Libere)

Danze Latino Americane

Classi BALLI FIGURE

- 1° Cha Cha Cha, (Figure Bronzo/Argento)
- 2° Cha Cha Cha, Rumba (Figure Bronzo/Argento)
- 3° Cha Cha Cha, Rumba, Jive (Figure Bronzo/Argento)
- 4° Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso D., Jive (Figure Bronzo/Argento)
- UNICA Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso D., Jive (Figure Bronzo/Argento/Oro)
- ISTRUTTORI Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso D., Jive (Figure Libere)

Liscio Unificato

Classi BALLI FIGURE

- 1° Mazurca, (Figure utilizzabili; giro a dx a sx camminate e posso stop)
- 2° Mazurca, Polka, (Figure utilizzabili: giro a dx a sx e passi di cambio)
- 3° Mazurca, Valzer, Polka, (Figure utilizzabili: giro a dx a sx e passi di cambio)
- UNICA Mazurca, Valzer, Polka (Figure libere)
- ISTRUTTORI Mazurca, Valzer, Polka (Figure libere)

Ballo da Sala

Classi BALLI FIGURE

- 1° Valzer Lento, (Figure utilizzabili;) *
- 2° Valzer Lento, Tango, (Figure utilizzabili;) *
- 3° Valzer Lento, Tango, FoxTrot (Figure utilizzabili;) *
- UNICA Valzer Lento, Tango, FoxTrot (Figure libere)
- ISTRUTTORI Valzer Lento, Tango, FoxTrot (Figure libere)

- FIGURE UTILIZZABILI:

- **Valzer L.** : Passo di cambio 1 – 2 versione, giro naturale 1 - 2 versione, giro naturale spin.
- **Tango** : Passo argentino, passo argentino Laterale, passo argentino chiuso, passo laterale progressivo, promenade aperta, promenade chiusa, giro rovescio aperto, giro rovescio chiuso, medio cortè .
- **Fox trot** : Giro a dx a perno, greca verticale, greca angolata, greca angolata esterna, giro rovescio aperto, passi 1 2 3 innominata.

□ **Danze Jazz**

Classi BALLI FIGURE

- 1° Boogie Woogie, Rock Tecnico (Figure Bronzo)
- 2° Boogie Woogie, Rock Tecnico, Twist (Figure Bronzo/Argento/Oro)
- ISTRUTTORI Boogie Woogie, Rock Tecnico, Twist (Figure Libere)

□ **Rock'n Roll**

Classi BALLI FIGURE

- 1° Rock'n Roll acrobatico a terra (Figure Bronzo)
- 2° Rock'n Roll acrobatico a terra (Figure Bronzo/Argento/Oro)
- ISTRUTTORI Rock'n Roll acrobatico (Figure Libere)

□ **Danze Caraibiche**

Classi BALLI

- 1° Salsa Cubana - Salsa Portoricana – Bachata - Merengue (Figure Bronzo/Argento)
- 2° Salsa Cubana - Salsa Portoricana – Bachata – Merengue(Figure Bronzo/Argento/Oro)
- UNICA Salsa Cubana - Salsa Portoricana – Bachata – Merengue (Figure Libere)
- ISTRUTTORI Salsa Cubana - Salsa Portoricana – Bachata – Merengue (Figure Libere)

□ **RUEDA:**

I GRUPPI POSSONO ESSERE FORMATI DA UN MINIMO DI 6 ATLETI O 3 COPPIE

LA COMPOSIZIONE DELLA RUEDA DOVRÀ ESSERE LA SEGUENTE: PICCOLA RUEDA DA 3 A 6 COPPIE / GRANDE RUEDA OLTRE 7 COPPIE. LA RUEDA DOVRÀ ESSERE CANTATA CIOÈ LE FIGURE NON DOVRANNO ESSERE PARTI DI UNA INTERA COREOGRAFIA. E' ACCETTATO IN MINIMA PARTE, RISPETTO AL BRANO DI GARA, L'INSIEME DEI BALLI O STILI CUBANI O CARAIBICI DEL FOLKLORE CUBANO (SON, CHA CHA CHA CUBANO, MAMBO, RUMBA CUBANA, CONGA, ECC.), MA IL PROGRAMMA NON DOVRA' DISCOSTARSI DA QUELLO VALIDO PER LE CLASSI DI COPPIA, SEPPUR CON OPPORTUNE VARIANTI INSITE NEL BALLO DI GRUPPO CON MUSICA E TEMPO LIBERI E QUINDI GESTIBILI DAI GRUPPI. OGNI GRUPPO PUO' SCEGLIERE LIBERAMENTE IL BRANO MUSICALE DA ESEGUIRE PER UNA DURATA DI 3,30.

□ **CARIBE SHOW DANCE:**

VALGONO LE STESSE REGOLE DETTE SOPRA PER COPPIE E RUEDA (CIOE' GRUPPO) OVVIAMENTE LA BASE SARA' CARIBICA PER IL 50% PER IL RESTANTE 50% I COMPETITOR SARANNO LIBERI DI SCEGLIERE LA COREOGRAFIA. LA DURATA COMPLESSIVA DEL BRANO A SCELTA, DURATA DI 3,30.

Tango Argentino

Classi BALLI FIGURE

- 1° Tango, Vals, Milonga
- 2° Tango, Vals, Milonga
- UNICA Combinata Tango – Vals - Milonga
- ISTRUTTORI Combinata Tango – Vals - Milonga

Abbigliamento

A - Danze Standard - Danze Latino Americane - Liscio Unificato - Ballo da Sala
Abbigliamento obbligatorio per:

Categorie Classi

- Juveniles 1°-2°- 3°- 4° delle Danze Standard, Latino Americane, Liscio Unificato e Ballo da Sala
- Juniors 1°-2°- 3°- 4° “ “ “
- Youth 1°-2°- 3° “ “ “
- Adulti 1°-2°- 3° “ “ “
- Seniors 1°-2°- 3° “ “ “

Cavaliere

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

Dama

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

Corpetto (o camicia) potrà avere scollatura tonda o a V o 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 una coulottes 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, 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.

N.B. : Per tutte le restanti Specialità : PER TUTTE LE CLASSI L'ABBIGLIAMENTO DEVE ESSERE LIBERO NEL RISPETTO DELLA FILOSOFIA POPOLARE E ISPIRAZIONE O NATURA DI PIENA LIBERTÀ DELLO STILE E CULTURA CARAIBICHE OPPOSTO ALLO STILE VERTICISTICO E STANDARD ANGLOSSASONE. SI RITIENE TUTTAVIA CHE LA CULTURA E LA STORIA DI OGNI POPOLO DEBBA ESSERE RISPETTATA PER CUI RISULTEREBBE OPPORTUNO UN'ABBIGLIAMENTO CONSONO E ADEGUATO CHE GARANTISCA LA LIBERTÀ DI MOVIMENTO, PUR MANTENENDO IL NECESSARIO DECORO. SECONDO I PRINCIPI PRIMA ESPOSTI E' VIETATO E TUTTO CIÒ CHE POSSA ESSERE D'INTRALCIO AL BALLO O CONTRARIO AL COMUNE SENSO DEL PUDORE.