



F.D.F.—SETTORE DANZE CARAIBICHE



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**REGOLAMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA F.D.F**

# **SETTORE DANZE CARAIBICHE**

**IN VIGORE DAL 10 MARZO 2017**

***COMMISSIONE TECNICA F.D.F***

DISCIPLINA	BALLI DI GARA
DANZE CARAIBICHE	<ul style="list-style-type: none"><li>• SALSA PORTORICANA</li><li>• SALSA CUBANA</li><li>• MERENGUE</li><li>• BACHATA</li></ul>

UNITA' COMPETITIVE	
COPPIA	Un uomo e una donna

Le classi hanno lo scopo di uniformare i competitori in base al livello di qualità di ballo per poter ottenere competizioni equilibrate e rispettose delle capacità delle coppie partecipanti.

CLASSI	
D	Riservata alle coppie che, avendo cominciato da poco tempo l'apprendimento delle varie tecniche di ballo, vogliono cimentarsi in competizioni pur mantenendo il ballo come attività ludico/ricreativa.
C	Riservata alle coppie che intendano intraprendere un percorso che le porterà a cimentarsi in competizioni regolamentate da programmi e figure obbligatorie.
U	Riservata alle coppie che hanno già raggiunto un livello qualitativo elevato, sia perché sono già ballerini agonisti sia perché la loro esperienza di ballo li voglia far competere in questa classe .

**Le coppie, in base al livello di preparazione e all'anno di nascita del cavaliere, saranno inquadrare nelle seguenti categorie e classi**

CLASSI	CATEGORIE								
	08/11	12/13	14/15	16/18	19/27	28/34	35/44	45/54	55/OL
D	08/11	12/13	14/15	16/18	19/27	28/34	35/44	45/54	55/OL
C	08/11	12/13	14/15	16/18	19/27	28/34	35/44	45/54	55/OL
U	08/11	12/13	14/15	16/18	19/27	28/34	35/44	45/54	55/OL

**CLASSE C :** Programma obbligatorio per tutte le danze come previsto dal Regolamento

**CLASSE D:** Programma libero, non vincolato da una quantità limitata di figurazioni, ma deve comunque essere composto nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza.

**CLASSE U:** Programma libero, non vincolato da una quantità limitata di figurazioni, ma deve comunque essere composto nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza.

## SVOLGIMENTO COMPETIZIONE

La specialità prevede competizioni sulle quattro singole danze: Salsa Portoricana, Merengue, Bachata e Salsa Cubana

Il Direttore di gara, nelle categorie dove non si raggiungano le 2 unità competitive, potrà decidere di accorparle alla categoria immediatamente superiore.

Il Direttore di gara potrà, in accordo con il maestro di riferimento o per sua conoscenza diretta, decidere di far ballare una coppia in una classe diversa da quella di iscrizione.

### SISTEMA DI VOTAZIONE ADOTTATO: SKATING

CARATTERISTICHE BRANI MUSICALI			
SALSA CUBANA	SALSA PORTORICANA	BACHATA	MERENGUE
90-120 bpm	90-120 bpm	64-80 bpm	120-168 bpm
In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli balli sarà compresa tra 1:40 e 2:00 minuti			

# Programma Obbligatorio

**LA SALSA PORTORICANA PUO' ESSERE BALLATA, A SCELTA DELLA COPPIA, SULL' UNO O SUL DUE**

SALSA PORTORICANA CLASSE C		
	CAVALIERE	DAMA
1/8	ATTESA	
1/8	cross body lead	
1/8	abanico	
1/8	attesa	cruza cruza
1/8	cross over dama	
1/8	cross over hombre	
1/16	DOPPIO GANCIO SVILUPPO B (IN PROGRESSIONE)	
1/8	cross body lead	
1/8	QUINTA RAIZ	
1/8	MIRROR CAVALIERE	MIRROR DAMA
1/4	TRES TRES (PIEDE SX)	TRES TRES (PIEDE DX)
5/8	LADO LADO SVILUPPO C	
1/8	cross body lead CON VUELTA	
1/4	VUELTA DX	BASE ATRAS
5/8	BASE ATRAS	VUELTA ADX
1/8	FAN CON VUELTA PRESA COCOLO	
1/8	CROSS BODY LEAD	
1/16	VUELTA CON TEASER	
1/16	SETENTA SVILUPPO B (CHIUSURA LAZO CAVALIERE)	
1/8	cross body lead CON VUELTA	
1/8	SOMBRERO	
1/16	PARALE EL CUERPO	
1/8	GIRO A SX	

# Programma Obbligatorio

SALSA CUBANA CLASSE C		
	CAVALIERE	DAMA
1/8	ATTESA	
1/8	SON	
1/8	APERTURA CUBANA	
1/40	75	
1/8	BASICO RUMBA LADO LADO	
1/4	VUELTA A DX	BASE ATRAS
5/8	BASE ATRAS	VUELTA A DX
1/8	APERTURA CUBANA	
1/8	DILLE QUE NO	
1/8	ENCHUFLA	
1/8	ENCHUFLA SVILUPPO A (OCHO)	
1/16	SALUDO GUAPO	
1/24	SOMBRERO COMPLICADO	
1/8	VACILENCE	
1/8	CAMINAR	
1/8	CAMINAR CON VUELTA	
1/8	APERTURA CUBANA	
1/8	ENCHUFLA ELEGANTE	
1/8	AGUAEA CON VUELTA	

# Programma Obbligatorio

BACHATA CLASSE C		
	CAVALIERE	DAMA
1/8	ATTESA	
1/8	BASE SWING	
1/8	BASE LATERALE	
1/4	BASE LATERALE	
5/8	GIRO A DX	
1/32	ROMANTICA	
1/16	CAMBIO DI POSTO	
1/4	GIRO DX DAMA GUIDA FINACO CON MANO SX CAVALIERE	
5/8	GIRO SX DAMA CON GUIDA FIANCO MANO DX CAVALIERE	
1/8	VUELTA NATURALE	
1/8	BASE AVANTI PROGRESSIVA	
1/24	SENTADA	
1/8	VUELTA NATURALE SINOPATA	
1/24	SETENTA CON LACCIO	
1/8	BASE TUMBAO	
1/4	BASE INDIETRO (SEPARATION)	
5/8	GIRO A DX IN AVANTI	GIRO A SX IN AVANTI
1/8	BASE LATERALE SINOPATA	
1/8	BARCETTA	
1/8	BASE SUL POSTO	

# Programma Obbligatorio

MERENGUE CLASSE C		
	CAVALIERE	DAMA
1/8	ATTESA	
1/8	VUELTA NATURALE	
1/4	SEPARATION	
5/8	BASE SWING	
1/4	TORNILLO A DX	TORNILLO A SX
5/8	BASE TWIST	
1/4	VUELTA NATURALE	
5/8	PENDULO	
1/4	SEPARATION	
1/16	SENTADA ALTERNADA	
5/8	CUADRADO SPECULARE	
1/6	APERTURA PARA ATRAS	
1/6	ENCHUFLA	
1/6	ENCHUFLA SVILUPPO A (OCHO)	
1/6	ENCHUFLA	
1/8	OCHO CONTRARIO (CON CONTO 7-8 BASE TWIST)	
1/16	SOMBRERO	
1/16	TUNNEL	
1/4	TORNILLO A SX	TORNILLO A DX
5/8	TORNILLO A DX	TORNILLO A SX
1/24	CAPA	
1/8	BASE SWING SVILUPPO A	
1/8	ENCHUFLA	
1/16	SETENTA	
1/8	PENDULO sviluppo d avanti-dietro (azione SPECULARE)	

# ABBIGLIAMENTO GARA

CLASSE D	UOMO	DAMA
Abbigliamento libero, nel limite della decenza e del buongusto estetico, nel rispetto delle limitazioni a fianco esposte	Non sono ammesse magliette e/o camicie senza maniche o canottiere. Pantalone esclusivamente lungo Calzature, idonee al ballo, obbligatorie	L'abito della donna dovrà coprire completamente la mutanda Calzature, idonee al ballo, obbligatorie Non eccedere in strass e lustrini.

# ABBIGLIAMENTO GARA

CLASSE C—U	UOMO	DAMA
<p><b>CTEGORIE: FINO A 15 ANNI</b></p>	<p>L'abbigliamento è obbligatorio come dai modelli indicati: tali abiti dovranno essere monocolore o bicolore. La manica può essere lunga o corta (non sono ammesse magliette, camicie senza maniche o canottiere). Pantalone esclusivamente lungo.</p>  <p><b>DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>È vietato l'uso di strass, paillettes e tessuti specchiati e paillettati.</p> <p><b>SCARPE e CALZINI</b></p> <p>Scarpe o stivaletti normali da ballo di ogni colore e materiale con tacco alto o basso. Non sono ammesse calzature in gomma e/o soles in gomma adatte per ginnastica, hip hop o funky</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE-UP, OGGETTI, GIOIELLI e MONILI:</b></p> <p>Se i capelli sono lunghi devono essere raccolti in coda di cavallo. E' ammessa la bandana. Per la cat. 8/11 non è concesso alcun tipo di trucco, fondotinta o abbronzatura artificiale.</p>	<p>L'abbigliamento è obbligatorio come dai modelli indicati: tali abiti dovranno essere monocolore o bicolore (possibilità di variazione della lunghezza della manica). È ammesso l'utilizzo dei pantaloni. Le parti intime e la zona del seno dovranno essere adeguatamente coperte: sono vietati perizoma a vista.</p>  <p><b>DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>È vietato l'uso di strass, paillettes e tessuti specchiati e paillettati.</p> <p><b>SCARPE e CALZINI</b></p> <p>Sono obbligatorie calzature da ballo di ogni colore e materiale con tacco rigido non più alto di 3 cm. Per la cat. 8/11 e 5 cm per la cat. 12/15. Sono vietate zeppe con rialzo e/o soles oltre i 2 cm di spessore.</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE-UP, OGGETTI, GIOIELLI e MONILI:</b></p> <p>E' ammessa la bandana. Per la cat. 8/11 non è concesso alcun tipo di trucco, fondotinta o abbronzatura artificiale. Per la cat. 12/15 l'uso del trucco è ammesso solo se non appariscente e comunque senza l'aggiunta di decorazioni, strass, paillettes, rossetto e simili. È vietato qualsiasi tipo di accessorio quali cappelli, mantelli e catene pendenti. È ammesso l'uso di orecchini purché di lunghezza inferiore di max. 1 cm e non pendenti.</p>

# ABBIGLIAMENTO GARA

CLASSE C—U	UOMO	DAMA
<p><b>CATEGORIE:</b> 16 ANNI E OLTRE</p>	<p><b>ABBIGLIAMENTO</b></p> <p>La manica può essere lunga o corta (non sono ammesse magliette, camicie senza maniche o canottiere). Pantalone esclusivamente lungo. A titolo esemplificativo si riportano alcuni esempi</p>  <p><b>DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>Nessuna restrizione.</p> <p><b>SCARPE e CALZINI</b></p> <p>Scarpe o stivaletti normali da ballo di ogni colore e materiale con tacco alto o basso. Non sono ammesse calzature in gomma e/o soles in gomma adatte per ginnastica, hip hop o funky.</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE-UP, OGGETTI, GIOIELLI e MONILI:</b></p> <p>Se i capelli sono lunghi devono essere raccolti in coda di cavallo. E' ammessa la bandana. Nessuna restrizione per il trucco. È vietato qualsiasi tipo di accessorio quali cappelli, mantelli e catene pendenti. È ammesso l'uso di orecchini purché di lunghezza inferiore ai 2 cm.</p>	<p><b>ABBIGLIAMENTO</b></p> <p>È ammesso l'utilizzo dei pantaloni. Le parti intime e la zona del seno dovranno essere adeguatamente coperte: sono vietati perizoma a vista.</p>  <p><b>DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>Nessuna restrizione.</p> <p><b>SCARPE e CALZINI</b></p> <p>Sono obbligatorie calzature da ballo di ogni colore e materiale con tacco rigido di almeno 5 cm. Sono vietate zeppe con rialzo e/o soles oltre i 2 cm di spessore</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE-UP, OGGETTI, GIOIELLI e MONILI:</b></p> <p>E' ammessa la bandana. Nessuna restrizione per il trucco. È vietato qualsiasi tipo di accessorio quali cappelli, mantelli e catene pendenti. È ammesso l'uso di orecchini purché di lunghezza inferiore ai 2 cm.</p>