



REGOLAMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA F.D.F

# FRUSTA ROMAGNOLA

in vigore dal 1-1-2025

Commissione Tecnica F.D.F.

## CARATTERISTICHE

---

In questa specialità gli atleti (sciucaren) devono tendere al massimo virtuosismo tecnico-interpretativo seguendo, con gli schiocchi delle loro fruste, la musica secondo canoni tecnici stabiliti.

## CATEGORIE CLASSI

---

### SINGOLO (Singolo, Singolo Femminile)

CATEG.	U/11	12/15	16/20	21/OL	U/11	12/15	16/OL	18/OL
CLASSI	A	A	A	AS	A	C1	C1	C1
	B	B	B	B	B	C2	C2	C2
CLASSE	CATEG							
D	04/07 08/10							

### SINGOLO BANDA:

CATEG	U/11	12/15	16/OL	U
CLASSI	C	C	C	M
	B	B	B	
	A	A	A	

### DOPPIO

CATEG	U/15	16/OL	U
CLASSI	C	C	M
	U	U	

### SQUADRA (minimo 3 atleti)

CATEG	OPEN
CLASSI	C
	U

## FRUSTA SHOW (singolo/doppio)

CATEG	OPEN	U
CLASSI	U	M

### *PASSAGGI DI CLASSE*

---

- La prima iscrizione può essere fatta in qualsiasi classe eccetto la AS in quanto classe di merito.
- I primi 3 classificati del Campionato Nazionale e della Coppa Italia devono obbligatoriamente passare alla classe superiore, per il 4 classificato passaggio a scelta.
- L'atleta che ha fatto esibizione per mancanza di concorrenti, non è obbligato ma può scegliere se passare o meno alla classe superiore.

### *CARATTERISTICHE BRANI MUSICALI*

---

- Le tracce musicali sono scelte dal Responsabile Fruste all'inizio di ogni competizione per le unità in **Singolo**.
- Per il **Singolo**, in Classe C1 e C2 la musica è incisa su unica traccia ed è composta da:  
Due parti per ogni competitore, ripetute consecutivamente. Quindi i competitori di queste classi, non saranno chiamati singolarmente, ma dovranno gareggiare alternandosi senza pausa intermedia.
- Per il **Singolo** Classi B A AS l'esecuzione rimane singola su unica traccia composta da 2 parti di polka.
- Per **Singolo** Maestri, Doppio, Frusta Show, Frusta Dance Show Team e Squadra, è consentito utilizzare musica propria, il CD deve contenere un'unica traccia.

- ***DURATA BRANI MUSICALI***

---

- **SINGOLO** classi C1 e C2: 2 parti di Polka ripetuta e consecutiva
- **SINGOLO** classi B: 2 parti di Polka
- **SINGOLO** classi A: 2 parti di Polka e brano Tecnico 1 parte di Tango
- **SINGOLO** classe AS 2 parti di polka e brano show da max 1 minuto con musica e abbigliamento liberi
- **SINGOLO** classe MAESTRI: brano musicale durata max 1 minuto
- **DOPPIO**: brano musicale durata max 1 minuto
- **SQUADRA**: brano musicale durata max 3:30 minuti
- **FRUSTA SHOW**: brano musicale durata max 2:00 minuti
- **FRUSTA DANCE SHOW TEAM**: brano musicale durata max 3:30 minuti

SINGOLO D-C-B-A	SINGOLO 2 FRUSTE	DUO	TRIO	BANDA
1 parte musicale di Polka da 32 battute (due parti cioccate)			Polka in 3 parti con trio da 32 battute (5 parti cioccate)	1 parte musicale di Banda da 32 battute (due parti cioccate)

## **BRANI MUSICALI PER CLASSI E CATEGORIE – SINGOLO-**

---

I brani musicali sono scelti dalla Commissione Tecnica Fruste. Si tratta di Polke con velocità metronomica di 120 bit al minuto circa.

I brani a disposizione sono indicati sul sito. I partecipanti si esibiranno su 1 solo brano, scelto dal Responsabile Fruste all'inizio di ogni competizione.

## **SVOLGIMENTO COMPETIZIONE**

---

- Ogni competitore deve apporre il numero di gara frontalmente sulla coscia destra, appena sopra il ginocchio.
- Non è ammesso la ripetizione del brano in caso rottura della frusta.
- L'Ispettore di Pista deve rilevare eventuali Fuori Programma.
- L'esecuzione di un fuori programma comporta la retrocessione all'ultimo posto della gara in essere.

### **➤ NORME GENERALI DI SPECIALITA'**

---

- Nelle specialità Singolo C1-C2-B-A-AS, Doppio e Squadra al fine di valorizzare la Tecnica, non è ammessa nessuna disciplina al di fuori della Frusta
- Sono ammesse variazioni di qualsiasi altra disciplina nel Frusta Show e nel Frusta Dance Show Team e nello Show 2 ballo della classe AS
- Nel caso in cui nelle classi SINGOLO C1 e C2 le categorie superino le 8 unità, potranno essere suddivise per sesso a patto che rimangano in competizione almeno 3 unità.
- Il DOPPIO può essere composto anche da atleti di classi diverse, il competitore di classe inferiore dovrà gareggiare nella classe superiore.

## **BRANI MUSICALI PER CLASSI E CATEGORIE – SINGOLO-**

---

I brani musicali sono scelti dalla Commissione Tecnica Fruste. Si tratta di Polke con velocità metronomica di 118 bit al minuto circa.

I brani a disposizione sono pubblicati di anno in anno sul sito [www.fandanzefolk.it](http://www.fandanzefolk.it). I partecipanti si esibiranno su un solo brano, scelto dal Responsabile Fruste all'inizio di ogni competizione.

## **SVOLGIMENTO COMPETIZIONE**

---

- Ogni competitore deve apporre il numero di gara frontalmente sulla coscia destra, appena sopra il ginocchio.
- Non è ammessa la ripetizione del brano in caso rottura della frusta.
- L'Ispettore di Pista deve rilevare eventuali Fuori Programma.
- L'esecuzione di un fuori programma comporta la retrocessione all'ultimo posto della gara in essere.

## **NORME GENERALI DI SPECIALITA'**

---

- ✓ Nelle specialità Singolo C1-C2-B-A-AS, Duo, Trio, Banda e Squadra al fine di valorizzare la Tecnica, non è ammessa nessuna disciplina al di fuori della Frusta.
- ✓ Sono ammesse variazioni di qualsiasi altra disciplina nel Frusta Show, nel Frusta Dance Show Team e brano show di classe AS
- ✓ Nel caso in cui, nelle categorie delle Classi di SINGOLO e SINGOLO FEMMINILE, non si raggiungano le 2 unità, potranno essere raggruppati e gareggiare assieme maschi e femmine .
- ✓ Il DUO e IL TRIO può essere composto anche da atleti di classi diverse, il competitore di classe inferiore dovrà gareggiare nella classe superiore.

## SINGOLO

---

- ✓ Per la classi Maestri, A e AS il programma di gara è libero e compreso delle figure acrobatiche e di figure tipiche della disciplina Frusta.
- ✓ Per la classe A è previsto anche il brano tecnico che consiste nell'esecuzione di un tango. Il programma è LIBERO.
- ✓ Per la classe AS è previsto anche uno show frusta della durata massima di 1 minuto, il programma e l'abbigliamento è libero.
- ✓ Esclusivamente per la classe Maestri è possibile cioccare anche con 2 fruste contemporaneamente.
- ✓ Per la classe B il programma è obbligatorio e si articola esclusivamente utilizzando tutte le seguenti figure: stesa, romanata slegata, romanata legata, correttori, 3 ciocchi laterali, 2 ciocchi laterali, cambio mano e giro a vuoto. È facoltativa una figura a scelta tra Salto e Giro.
- ✓ Per la classe C2 il programma è obbligatorio e si articola esclusivamente utilizzando tutte le seguenti figure: stesa, romanata slegata, romanata legata, correttori e facoltativo il Cambio Mano e il GIRO A VUOTO.
- ✓ Per la classe C1 il programma di gara è obbligatorio e si articola esclusivamente sull'utilizzo di un'unica figura: la stesa. Cambio mano facoltativo. Non sono ammesse acrobazie di alcun tipo.
- ✓ Per la classe D il programma di gara è libero così come l'abbigliamento (vietati solo i riferimenti alle scuole di appartenenza), musiche adottate quelle della classe C1.

## DUO

---

- CLASSE C: PROGRAMMA UGUALE, svolto in maniera sincronizzata per entrambi i componenti per tutta la durata del brano, da effettuarsi rivolti fronte ai giudici.
  - CLASSE U e M: programma libero ma deve contenere almeno 16 battute consecutive, in cui gli atleti siano sincronizzati in tutto.
  - La traccia musicale scelta deve essere comunicata dal proprio maestro prima della competizione.
-

## SQUADRA

---

L'unità Squadra è formata da almeno 4 atleti. Il programma è libero, comprese le variazioni acrobatiche e l'utilizzo di due fruste contemporaneamente. Non è comunque ammesso l'utilizzo di passi o figure di altre discipline. Non è ammesso l'utilizzo di alcuna scenografia

### **FRUSTA DANCE SHOW TEAM**

---

L'unità Frusta Dance Show Team deve essere composta da almeno 3 atleti. Insieme devono creare una coreografia di ballo e frusta omogenea e spettacolare utilizzando basi di qualsiasi genere musicale. Quindi le fruste possono eventualmente non cioccare per la durata max del 50% dell'intera esecuzione del brano.

### **SINGOLO BANDA**

---

➤ In questa disciplina deve essere rispettata la musica interpretandola al meglio con le seguenti figure:

- STESA
- ROMANATA (SLEGATA E LEGATA)
- GIRO A VUOTO
- 2 CIOCCHI LATERALI
- 3 CIOCCHI LATERALI
- 4 CIOCCHI
- CAMBIO MANO

➤ A differenza delle altre cioccate in singolo sarà valutata più l'interpretazione e i ciocchi (intensità del ciocco e presenza del ciocco).

➤ SOLO NELLA CLASSE C SI POSSONO USARE SOLO LE SEGUENTI FIGURE: STESA, ROMANATA, CORRETTORI, GIRO A VUOTO E DUE CIOCCHI LATERALI.

### **SINGOLO DUE FRUSTE**

---

Il programma di gara è libero e comprensivo di figure tipiche della disciplina e acrobatiche. È obbligatorio l'utilizzo delle 2 fruste per tutta la durata della competizione.

### **FRUSTA SHOW SINGOLO e DOPPIO**

---

➤ In questa disciplina deve essere creata una coreografia spettacolare utilizzando basi di qualsiasi genere musicale.

➤ E' tenuto comunque in considerazione sempre la tecnica di esecuzione rapportata al grado di difficoltà della coreografia.

➤ La durata della coreografia di sola frusta deve essere minimo il 50% dell'intera esecuzione del brano.

## ***ABBIGLIAMENTO (è sempre vietato qualsiasi riferimento alla Scuola di appartenenza)***

---

- **SINGOLO:** L'abbigliamento di base si compone
- **UOMO:** pantalone nero di taglio classico, camicia a maniche lunghe, senza applicazioni di tasche, strass, paillettes, lustrini, perline, frange e qualsiasi altro tipo di decorazione. La scelta può essere nel modello, nel tessuto e nel colore della camicia a seconda della classe/categoria di appartenenza. Dovrà comunque essere indossata internamente al pantalone. Si completa con scarpe, cintura e calzini neri.
- **DONNA:** Può scegliere tra pantalone classico o gonna di colore nero. La gonna può essere: dritta o stretta (a tubino) in vita o a vita alta, a ruota o mezza ruota, con o senza spacco, altezza dal margine superiore della rotula max. 5 cm, di tessuto uniforme, non trasparente, senza alcuna decorazione. La camicia ha le stesse indicazioni dell'uomo. Si completa con calze in tinta neutra, scarpe di colore nero o argento. A scelta può indossare la cintura, ma sempre nera e larga al max. 3 cm.
- Per le classi C1 e C2 la camicia deve essere di colore bianco, a maniche lunghe, con taglio e collo classico senza cravatta o papillon.
- Per la Classe B la camicia può essere di qualsiasi colore, tinta unita, a maniche lunghe e completata con papillon o cravatta.
- Per la Classe A la camicia può essere di qualsiasi colore, tinta unita, a maniche lunghe e completata con papillon o cravatta e/o gilet.
- Per la Classe AS / MAESTRI l'abbigliamento è libero nel limite della decenza e del buongusto.
- DUO, FRUSTA DANCE SHOW TEAM E FRUSTA SHOW abbigliamento libero nel limite della decenza e del buongusto con il solo obbligo di indossare la camicia.

## ***SISTEMA DI GIUDIZIO***

---

EDS (Evolution Dance System)

## ***ABILITAZIONE TECNICA***

---

Fruste