

Norme regolamentari e fuori programma:

È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta

## WEST COAST SWING

Classe	D	C	Unica	
Categorie	Under 15	16/oltre	18/34	35 Oltre
Coppia	Selezione Minimo 1:15	Durata Finale 1° Tutti assieme min. 1:30 2° Coppia Sing. Min. 2:00 /2:15 Propria 3° Tutti assieme min. 1:00		
Formazione	Minimo 2.00	Massimo 3:00		

Norme regolamentari e fuori programma.

È CONSENTITO: l'utilizzo di abbigliamento libero purché consoni al ballo ed all'età dell'atleta

## DANZE CARAIBICHE

### Salsa Cubana / Portoricana / Merengue / Bachata

La Salsa è il ballo di coppia danzato sulle note dell'omonimo genere musicale, ed ha movimenti e regole codificate. Esistono varie scuole, stili e tecniche diverse; tuttavia le principali sono la Salsa Cubana, la Salsa Venezuelana e la Salsa Portoricana, le quali a loro volta possono dividersi in altre sottocategorie come la NY Style, altrimenti nota come Mambo On2.

Il Merengue è il ballo nazionale della Repubblica Dominicana e rappresenta una sintesi dei 3 elementi che hanno formato la cultura del paese. Il "tipico" gruppo musicale di merengue è formato da un suonatore di güira (strumento dei nativi dominicani), uno di tambora (strumento africano) e uno di fisarmonica (strumento europeo).

Si dice che le radici di questo ballo siano da ricercare ad Haiti, ma questo è contraddetto dal fatto che il 'Merengue' fosse diffuso in molti altri paesi dell'America Latina già nel 1800. La parola merengue significa meringa (una preparazione dolce a base di albume di uova e zucchero a velo). Non si conosce il vero motivo per cui questa parola sia stata associata al genere musicale, si pensa però che sia a causa della traccia del movimento dei ballerini sulla pista da ballo che ricorderebbe quella del movimento necessario a montare l'uovo nella preparazione del dolce.

La Bachata è un genere musicale latino-americano originario della Repubblica Dominicana che ha dato origine al relativo ballo di coppia. Tra i generi caraibici è uno dei pochi in cui l'influenza dei ritmi africani è meno evidente, difatti la musica presenta un suono dolce e melodico. I testi delle canzoni trattano sempre il tema dell'amore in tutte le sue sfumature, a volte in termini idilliaci e a volte in termini drammatici.

D – **BALLO SINGOLO** (Salsa Cubana Style / Salsa ON 2 Portoricana / Bachata / Merengue)

C - 4 **BALLI** (Salsa Cubana Style / Merengue) – (Combinata Portoricana Salsa on2 e Bachata)

Classe	D	C	Unica		
Categorie Coppia:	Under 11	Under 15	Over 16	Over 35	Over 45
RUEDA:		Under 15	Over 16	Over 35	Open (età libera)
Unità competitiva	Durata				
COPPIA	Minimo 1:30	Max 2:00	Musica organizzatore (per singolo ballo)		
RUEDA	Minimo 2:30	Max 3:00	Musica Propria		

Norme regolamentari e fuori programma:

È CONSENTITO utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consoni all'età dell'atleta

## DANZE ARGENTINE

Classe	D	C	Unica	
Categorie Coppia:	OVER 15	16/34	Over 35	OVER 45
Unità competitiva	Durata			
Tango	Minimo 1:40	Massimo 2:00	39/40 bpm	
Vals	Minimo 1:40	Massimo 2:00		
Milonga	Minimo 1:40	Massimo 2:00	56 bpm	

### Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consoni all'età dell'atleta.

## FITNESS DANCE / BALLI DÌ GRUPPO

Ha come obiettivo principale di far ballare tutti con musiche e coreografie con lo scopo di divertire il praticante.

Per ballo si intende una molteplicità di forme di danza eseguite nella maggior parte dei casi per puro divertimento e al fine di socializzare e definire i rapporti all'interno di un gruppo. Il ballo, a differenza della danza vera e propria come è comunemente intesa, non è quasi mai finalizzato alla rappresentazione.

Classe	D	C	Unica	
Categorie	Under 15	Over 16	Over 35	Open
Unità competitiva	Durata musica (propria)			
P. Gruppo / Gruppo Grande Gruppo	Minimo 2,00	Massimo 4:00	Tolleranza +5/10 sec.	

### Norme regolamentari e fuori programma

È CONSENTITO L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà e decenza.

**E' CONSENTITO** utilizzo di elementi di Rumba e Santeria e solo per le Classi B / Ai /Master / Unica  
**NON È CONSENTITO** utilizzo di elementi di Rumba, danza Afro Cubana e Folklore cubano per le Classi D e C .

**Non e' consentito i lift**

## Caribbean Show Dance

Caribbean Show Dance è una coreografia composta da 1 a 4 balli tra Salsa on2 (Portoricana), Salsa Cuban Style (Cubana), Bachata e Merengue. Possono essere usati elementi coreografici presi da altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che i balli scelti per la competizione tra i sopraelencati coprano almeno il 75% dell'intero show. Rumba, Afro, Folklore cubano/portoricano in genere potranno essere inseriti in percentuale del 25% a completamento dello show. Il tempo dedicato all'ingresso e uscita dalla pista è limitato in 30 secondi complessivi. Possono essere utilizzati minimi accorgimenti scenografici (ad esempio sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti in pista e portati via solo dai componenti dell'unità competitiva. Non sono ammessi elementi dinamici aggiuntivi quali altre persone, animali o mezzi a motore.

Non è possibile presentare la stessa coreografia e musica in categorie e/o classi differenti.

È possibile ballare senza calzature da competizione.

Classe	D		C		Unica						
Categorie	8/11	12/15	16/18	19/34	Ov. 35	Gruppi	Und.11	Und. 15	Ov.16	Ov.35	Open
Unità competitiva	Durata										
Sing. / Duo/ Coppia	Minimo 1:45		Massimo 2:15		Musica propria						
P. Gruppo/Gruppo	Minimo 2:30		Massimo 3:00		Musica propria						

**Norme regolamentari e fuori programma È CONSENTITO l'utilizzo di abbigliamento e trucco libero purché riconducibili al ballo e consono all'età dell'atleta**

## Salsa Shine :

Per la Salsa Shine nei turni eliminatori e in semifinale la musica è scelta dal Responsabile delle musiche; nel turno di finale ogni unità competitiva potrà ballare con musica propria. Si potrà balla Salsa On2 (Portoricana) e Salsa Cuban Style (Cubana). Composizione di Salsa danzata in posizione aperta o laterare.

Classe	D	C	Unica			
Categorie	8/ 11	12/15	Over 16	Open		
Unità competitiva	Durata					
Singolo M / F	Minuti 1,30		Organizzatore /Musica Propria solo finale			
Duo	Minuti 1,30		Organizzatore /Musica Propria solo finale			

## DANZE AFROLATINE

### Kizomba / Semba

Classe	D		C		Unica	
Categorie	Under 15		Over 16		Over 35	Over 45   Open
Unità competitiva	Durata					
Coppia	Minimo 1:30		Massimo 2:00		Musica organizzatore	

**Norme regolamentari e fuori programma:**

**È CONSENTITO** utilizzo di abbigliamento libero purché riconducibili al ballo e consono all'età dell'atleta.

**Non e' consentito i lift nella Kizomba**