



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL **CONI**

# REGOLAMENTO

## Danze Angolane

Unità Competitive / Categorie / Classi

Musiche / Svolgimento / Metodi di Giudizio / Abbigliamento

Allegato1: Figurazioni Basiche per Programma Obbligatorio



## REGOLAMENTO DANZE ANGOLANE

Le Danze Angolane sono l'evoluzione agonistica di differenti balli quali il **Semba**, la **Kizomba**. La **Kizomba contemporanea** è la derivazione dei suddetti adattata al cambiamento musicale con contaminazioni diverse e stili personali marcati.

### UNITA' COMPETITIVE

La specialità prevede le seguenti unità competitive:

<b>TIPOLOGIA</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
COPPIA	Un atleta maschio e un atleta femmina.
SINGOLO	1 atleta maschio o femmina
DUO	2 atleti
GRUPPO	Da 3 a 24 atleti

### CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti, la coppia è inquadrata nelle seguenti categorie:

<b>CATEGORIA</b>	<b>FASCE DI ETA'</b>
UNDER 16	Atleti fino al 16° anno di età
17/26	Il componente più anziano ha tra i 17 e i 26 anni
27/37	Il componente più anziano ha tra i 27 e i 37 anni
38/ Over	Il componente più anziano deve avere minimo 38 anni.

- per il calcolo dell'età prendere a riferimento il millesimo dell'anno in corso;
- tra i ballerini della coppia ci possono essere al massimo 25 anni di differenza;
- in caso di differenza di due categorie tra i componenti della coppia, la categoria di riferimento sarà quella intermedia;
- In caso di più di due categorie di differenza, la categoria di riferimento sarà calcolata in svantaggio, ovvero quella più vicina al componente l'unità competitiva più bassa;



- qualora la differenza di età fosse maggiore contattare i responsabili organizzativi per ottenere un'eventuale deroga;
- è data la possibilità ad una coppia iscritta in una determinata Categoria d'età, di ballare un nella categoria d'età più bassa, purché si mantenga la stessa Classe di esperienza e la quota da versare sarà conteggiata come ballo aggiuntivo;
- il direttore di Gara, in accordo con i responsabili, può decidere l'accorpamento di più categorie e classi in mancanza di unità competitive;
- gli atleti possono formare diverse unità competitive più volte, purché rientri nella categoria superiore o inferiore all'interno della stessa Classe di esperienza. Qualora venga assegnato un PC (passaggio di classe), il provvedimento sarà applicato solo all'unità competitiva in questione e le altre unità competitive continueranno a ballare nella classe di appartenenza. E' fatto obbligo, nella competizione successiva, di uniformare le Classi degli atleti.

## **CLASSI**

A seconda del livello di preparazione e del millesimo di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi:

### **• COPPIA**

<u>CATEGORIE</u>	<u>UNDER 16</u>	<u>17 / 26</u>	<u>27 / 37</u>	<u>38 / OVER</u>
<b>CLASSI</b>	E	E	E	E
	D	D	D	D
	C	C	C	C
	B	B	B	B



- **GRUPPO - SINGOLO - DUO**

<u>CATEGORIE</u>	<u>UNDER 17</u>	<u>OVER 18</u>
<b>CLASSI</b>	E	E
	D	D
	C	C
	B	B

- **PROFESSIONAL MASTER**

Per i tesserati tecnici in attività competitiva sono previste le categorie e nella tabella:

<u>CATEGORIE</u>	<u>18 / 34</u>	<u>35 / OVER</u>
<b>CLASSI</b>	PM	PM



## **CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI**

Le musiche di gara del Semba, della Kizomba e della Kizomba contemporanea sono scelte dal Responsabile delle musiche e devono essere ballate in improvvisazione, mentre per l'Afro Show ciascuna unità competitiva danza su musica propria.

Le danze devono avere le seguenti velocità metronomiche (esprese in battiti per minuto – Bpm)

<u>SEMBA</u>	<u>KIZOMBA</u>	<u>KIZOMBA CONTEMPORANEA</u>
105 - 140	90 - 105	80 - 100

In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli brani sarà di ca. 2:00 minuti per Semba, Kizomba e Kizomba Contemporanea; per l'Afro Show la scelta musicale è libera e le tracce musicali dovranno durare da ca. 2:30 minuti a un massimo di ca. 3:00.



## **SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

### • **CLASSE E**

Riservata ad atleti con esperienza da 0 a 6 mesi di ballo (corso base KIZOMBA con tecniche di ballo elementare, strutture semplici e ripetitive). Programma obbligatorio di figurazioni basiche quali Base um, dois e tres, saida (do) homem, saida (da) mulher, anche in libere amalgamazioni.

- sono **vietate** acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità della coppia e degli altri ballerini;
- è **vietato** ballare staccati ma sono consentite le semplici aperture;

### • **CLASSE D**

Riservata ad atleti con esperienza da 6 a 12 mesi di ballo (corso intermedio SEMBA / KIZOMBA / KIZOMBA CONTEMPORANEA). Programma obbligatorio di figurazioni basiche quali Base um, dois e tres, saida (do) homem, saida (da) mulher e virgola anche in libere amalgamazioni.

- sono **vietate** acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità della coppia e degli altri ballerini;
- nelle discipline KIZOMBA e KIZOMBA CONTEMPORANEA sono consentite le aperture semplici, nel SEMBA è consentita l'azione staccata, se non preminente.

### • **CLASSE C**

Riservata ad atleti con esperienza da 12 a 24 mesi di ballo (corso intermedio / avanzato SEMBA / KIZOMBA / KIZOMBA CONTEMPORANEA). Programma obbligatorio di figurazioni basiche quali Base um, dois e tres, saida (do) homem, saida (da) mulher e virgola anche in libere amalgamazioni.

- sono vietate acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità della coppia e degli altri ballerini;
- sono consentite le azioni staccata, se non preminenti;
- In SEMBA sono consentiti i sollevamenti al di sotto delle spalle;



- **CLASSE B**

Riservata ad atleti con esperienza da 24 mesi di ballo in poi (N.b.: le "unità competitive" formate da un tecnico ed un atleta si inquadrano preferibilmente in Categoria B, salvo differente decisione del Direttore di Gara, anche su parere della Commissione Tecnica. Si aggiunge l'interpretazione musicale come parametro di giudizio preferenziale. Programma libero e improvvisato.

- sono **vietate** le prese e le tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità della coppia e degli altri ballerini;
- sono consentiti i sollevamenti fino alle spalle;

- **CLASSE PM**

Riservata a tesserati tecnici in attività competitiva. Programma libero e improvvisato.

- sono **vietate** le prese e le tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità della coppia e degli altri ballerini;
- sono consentiti i sollevamenti fino alla testa;



<u>CLASSE</u>	<u>SVOLGIMENTO DELLA GARA</u>
<b>E</b>	I competitori potranno danzare solo nella disciplina KIZOMBA nel senso più inclusivo del termine - una danza.
<b>D</b>	I competitori potranno danzare nelle singole danze KIZOMBA SEMBA e KIZOMBA CONTEMPORANEA - una danza.
<b>C</b>	I competitori potranno danzare nelle singole danze KIZOMBA SEMBA e KIZOMBA CONTEMPORANEA - una danza e combinata tre danze.
<b>B</b>	I competitori dovranno danzare tutte e tre le discipline nell'ordine KIZOMBA, SEMBA e KIZOMBA CONTEMPORANEA – tre danze.
<b>PM</b>	I competitori dovranno danzare tutte e tre le discipline nell'ordine KIZOMBA, SEMBA e KIZOMBA CONTEMPORANEA – tre danze.
<b>AFRO SHOW</b>	Si possono usare elementi coreografici di altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che almeno il 75% dell'intero show sia basato su SEMBA, KIZOMBA, KIZOMBA CONTEMPORANEA. Kuduro, Afro House, Tribal Hip Hop, Afro e Folklore in genere potranno essere inserite in percentuale del 25% a completamento. Possono essere utilizzati minimi accorgimenti scenografici (es. sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti e rimossi dalla pista esclusivamente dai componenti l'unità competitiva. Non sono ammessi elementi dinamici aggiuntivi come altre persone, animali o mezzi a motore. Non è possibile per la medesima ASA presentare la stessa coreografia e/o musica in classi differenti.





## **COMPOSIZIONE GIURIA**

La Giuria sarà composta da un minimo di 3 Ufficiali di Gara.

- **Commissione Tecnica di Gara (CTG)**

La presiede il Direttore di Gara.

La Commissione Tecnica di Gara ha il compito di sorvegliare il regolare svolgimento della gara, di assegnare i Passaggi di Classe (PC) alle coppie giudicate di Classe superiore rispetto a quella di iscrizione, di assegnare le Violazioni di Regolamento (VR) alle coppie che non rispettano il regolamento. L'assegnazione del PC consente alle coppie che lo hanno ricevuto di ballare nella nuova Classe assegnata dalla CTG. L'assegnazione del VR pone la coppia che lo ha ricevuto all'ultimo posto della gara svolta.

- **Metodo di giudizio**

### **Coppia**

SK – SKATING: In un unico giudizio verranno valutati Tempo - Tecnica – Stile; Questi elementi dovranno essere valutati in sequenza.

Tempo: la coppia che balla tutto il brano fuori tempo deve essere classificata all'ultimo posto. La coppia che balla fuori tempo una parte del brano se non vi sono altre coppie fuori tempo va classificata all'ultimo posto, altrimenti al penultimo.

Tecnica: tecnica appropriata alla disciplina, aderenza degli elementi compositivi e stilistici della disciplina.

Stile: espressione, presenza scenica, affiatamento di coppia e musicalità.

### **Afro Show**

4D – SKATING QUADRIDIMENSIONALE con giudizio distinto per Tempo e Tecnica, Coreografia, Immagine e Show con voto da 1 (min.) a 10 (max.)

*N.b. Per giudicare le Competizioni di Danza Angolane MSP Italia, bisogna essere in possesso del Diploma Nazionale MSP Italia Giudice di Gara, regolarmente aggiornato. Per informazioni contattare il/i Responsabile/i Nazionale Danze Angolane.*



## **ABBIGLIAMENTO**

L'abbigliamento è libero nel limite della decenza e conforme a quanto descritto nella parte generale. La donna può indossare pantaloni. È possibile danzare senza calzature da competizione. È consentito ballare scalzi solo nell' Afro Show.



## **ALLEGATO1 PROVVISORIO:**

Figurazioni basiche in presa chiusa, senza rotazione, pianta tacco, per il programma obbligatorio.

<b><u>BASE 1</u></b> <u>base sul posto</u>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1	1	PSx sul posto con trasferimento del peso
	2	1	PDx sul posto con trasferimento del peso
Mulher	1	1	PDx sul posto con trasferimento del peso
	2	1	PSx sul posto con trasferimento del peso

<b><u>BASE 2</u></b> <u>base laterale</u>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1	1	PSx a lato con trasferimento del peso
	2	1	PDx chiude al PSx con azione di TAP
	3	1	PDx a lato con trasferimento del peso
	4	1	PSx chiude al PDx con azione di TAP
Mulher	1	1	PDx a lato con trasferimento del peso
	2	1	PSx chiude al PDx con azione di TAP
	3	1	PSx a lato con trasferimento del peso
	4	1	PDx chiude al PSx con azione di TAP



<b><u>BASE 3</u></b> <u>Base avanti (1-3)</u> <u>/ indietro (4-6)</u>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1	1	PSx avanti con trasferimento del peso
	2	1	PDx avanti con trasferimento del peso
	3	1	PSx chiude al PDx con azione di TAP
	4	1	PSx indietro con trasferimento del peso
	5	1	PDx indietro con trasferimento del peso
	6	1	PSx chiude al PDx con azione di TAP
Mulher	1	1	PDx indietro con trasferimento del peso
	2	1	PSx indietro con trasferimento del peso
	3	1	PDx chiude al PSx con azione di TAP
	4	1	PDx avanti con trasferimento del peso
	5	1	PSx avanti con trasferimento del peso
	6	1	PDx chiude al PSx con azione di TAP



<b><u>SAIDA DO</u></b> <b><u>HOMEM</u></b>	<b>PASSO</b>		<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1		1	PSx a lato leggermente avanti con trasferimento di peso
	2		1	PDx avanti con trasferimento di peso in EP
	3		1	PSx avanti leggermente in diagonale verso il PDx della Mulher in EP
	4		1	PDx avanti leggermente a lato con trasferimento e ritorno fronte partner
	5		1	PSx chiude al P Dx con azione di TAP
Mulher	1		1	PDx indietro con trasferimento del peso
	2		1	PSx indietro con trasferimento del peso in EP
	3		1	PDx indietro con trasferimento del peso in EP
	4		1	PSx indietro con trasferimento del peso
	5		1	PDx chiude al PSx con azione di TAP



<b><u>SAIDA DA MULHER</u></b>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1	1	PSx avanti con trasferimento di peso
	2	1	Riportare il peso sul Pdx indietro in EP
	3	1	PSx indietro con trasferimento del peso in EP
	4	1	PDx indietro con trasferimento del peso
	5	1	PSx chiude al P Dx con azione di TAP

<b><u>SAIDA DA MULHER</u></b>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Mulher	1	1	PDx indietro con trasferimento del peso
	2	1	PSx avanti leggermente a lato in EP
	3	1	PDx avanti con trasferimento del peso in EP
	4	1	PSx avanti in diagonale verso il PDx dell'Homem con trasferimento del peso
	5	1	PDx chiude al PSx con azione di TAP



<b><u>VIRGULA</u></b> <u>da eseguire con</u> <u>rotazione del</u> <u>corpo 1/8 di giro</u> <u>a sx per ogni</u> <u>passo</u>  <u>si esegue una</u> <u>rotazione a Sx di</u> <u>1/2 giro</u>	<b>PASSO</b>	<b>CONTO</b>	<b>DESCRIZIONE</b>
Homem	1	1	PSx avanti con trasferimento del peso
	2	1	PDx indietro a lato con azione di retrocessione
	3	1/2	PSx indietro con trasferimento del peso vicino al PDx
	4	1/2	PDx sul posto vicino al PSx con trasferimento del peso
Mulher	1	1	PDx indietro con trasferimento del peso
	2	1	PSx sul posto con trasferimento del peso
	3	1/2	PSx ruota sul posto con trasferimento del peso
	4	1/2	PDx chiude al PSx con trasferimento del peso