



**MIDA**  
Maestri Italiani Danza Sportiva



FEDERAZIONE ITALIANA DANZA SPORTIVA  
**CONSIGLIO REGIONALE**

Marche

<http://marche.fids.it/>



# **Regolamento competizioni Amatoriali e Promozionali**

REV. 1.1 a cura del C.R. FIDS Marche  
e del C.R. MIDAS Marche

Novembre 2009



## **BREVE PREMESSA**

**SETTORE AMATORIALE:** dedicato a tutti coloro, bambini ragazzi ed adulti, che vogliono mantenere l'attività ludica, ricreativa e sociale, o che vogliono avvicinarsi al mondo delle competizioni ma senza limitazioni di programmi, eseguendo magari quelle figurazioni considerate più divertenti appaganti e performanti;

**SETTORE PROMOZIONALE:** dedicato a tutti coloro che, dopo avere eventualmente iniziato con il "divertimento competitivo" del settore amatoriale "senza regole" intendono cominciare un'attività di maggiore disciplina imparando i fondamentali su cui incardinare la propria preparazione futura anche in previsione di passare all'agonismo. Il regolamento del promozionale si basa su tecniche e regole codificate per l'agonismo ma limitate nei contenuti al fine di divenire nel contempo accessibili e propedeutiche all'attività competitiva futura;

# Descrizione dei Settori e delle Classi

## SETTORE DANZA AMATORIALE

Classe **U** (unica)

## SETTORE DANZA PROMOZIONALE

Classe **D**

Classe **C1** 1° Livello

Classe **C2** 2° Livello

Classe **C3** 3° Livello

## SETTORE DANZA PROMOZIONALE DANZE CARAIBICHE

Classe **C**

**N.B.** POSSONO PRENDERE PARTE ALLE  
COMPETIZIONI AMATORIALI E PROMOZIONALI  
SOLO SOGGETTI TESSERATI **FIDS**  
(Federazione Italiana Danza Sportiva) IN  
POSSESSO DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA  
IDONEA.

# SETTORE AMATORIALE

## Regolamento, elenco Balli e Categorie

### AMATORIALE CLASSE "U" (unica)

COMPETIZIONE SU OGNI SINGOLO BALLO:

VALZER LENTO – MAZURKA - VALZER VIENNESE – TANGO – FOXTROT – POLKA - TANGO ARGENTINO – BEGUINE  
CHA CHA CHA – JIVE – SAMBA – RUMBA – MERENGUE – SALSA CUBANA – SALSA PORTORICANA – MAMBO – BACHATA– PASO DOBLE -- DANZA DEL VENTRE – DANZE ORIENTALI – DANZE JAZZ – ECC.  
CARIBE SHOW DANCE - BALLI DI GRUPPO – RUEDA

### REGOLAMENTO AMATORIALE CLASSE "U" (unica)

- PER I BALLI DI COPPIA SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: UNDER 15 – 16/34 – 35/OLTRE
- PER I BALLI DI GRUPPO/RUEDA/CARIBE SHOW DANCE SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE:  
UNDER 15 , 16/OLTRE
- PROGRAMMA LIBERO
- COMPETIZIONI RISERVATE AI TESSERATI AMATORIALI IN ASA FIDS IN POSSESSO ANCHE DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA IDONEA.
- ABBIGLIAMENTO: E' VIETATO L'ABBIGLIAMENTO USATO NELLE GARE FEDERALI.
- E' VIETATA LA PARTECIPAZIONE A CHI E' GIA ISCRITTO ALL'AGONISMO
- QUOTA D'ISCRIZIONE. PER BALLI DI COPPIA: MASSIMO € 6,00 A PERSONA PER DUE GARE PIU' € 3,00 A PERSONA PER OGNI GARA AGGIUNTA. PER BALLI SYNCHRO: € 3,00 A PERSONA.
- PER I BALLI DI GRUPPO LA DURATA MASSIMA DEL BRANO MUSICALE NON DEVE ESSERE SUPERIORE AI 3 MINUTI.

# SETTORE PROMOZIONALE

## Regolamento, elenco Balli e Categorie

### PROMOZIONALE CLASSE "D"

COMPETIZIONE SU OGNI SINGOLO BALLO:

VALZER LENTO – MAZURKA - VALZER VIENNESE – TANGO – FOXTROT – POLKA - TANGO ARGENTINO – BEGUINE - CHA CHA CHA – JIVE – SAMBA – MERENGUE – SALSA– MAMBO - BACHATA

Inoltre:

### COMBINATA PROMOZIONALE CLASSE "D":

COMPETIZIONE SU QUATTRO BALLI:

MAZURKA- FOXTROT- CHA CHA CHA - BACHATA.

### SYNCHRO DANCE CLASSE "D":

GRUPPO FORMATO MINIMO DA 5 PERSONE, MISTO O ANCHE SOLO DONNE O SOLO UOMINI.

### REGOLAMENTO PROMOZIONALE CLASSE "D"

- PER QUESTI BALLI LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO TUTTE QUELLE DESCRITTE NEL LIBRO "BALLI E DANZE DI SOCIETA'" EDITO DA MIDAS, MAESTRI ITALIANI DANZA SPORTIVA/FUSTA EDITORE.
- PER I BALLI DI COPPIA SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: 6/9-10/11-12/15-16/18-19/34-35/45-46/55-56/61-62/OLTRE
- In gare con uno scarso numero di coppie il Direttore di Gara potrà decidere di accorpare le categorie  
esempio : 6/9 e la 10/11 potrà diventare 6/11
- PER LA SYNCHRO DANCE SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: UNDER 15, 16/OLTRE CON MAX 20% FUORI QUOTA.
- COMPETIZIONI RISERVATE AI TESSERATI AMATORIALI IN ASA FIDS IN POSSESSO ANCHE DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA IDONEA.
- ABBIGLIAMENTO: UOMO; PANTALONI, CAMICIA CON MANICHE LUNGHE, CRAVATTA.
  - DONNA; GONNA CON MAGLIETTA O CAMICIA OPPURE ABITO INTERO.
- PER SYNCHRO ABBIGLIAMENTO LIBERO.
- QUOTA D'ISCRIZIONE. PER BALLI DI COPPIA: MASSIMO € 6,00 A PERSONA PER DUE GARE PIU' € 3,00 A PERSONA PER OGNI GARA AGGIUNTA. PER BALLI SYNCHRO: € 3,00 A PERSONA.
- PER LA SYNCHRO, LA DURATA MASSIMA DEL BRANO MUSICALE NON DEVE ESSERE SUPERIORE AI 2 MINUTI.
- SI RICORDA CHE SIA ALLA DAMA CHE AL CAVALIERE SONO VIETATI FLICK O CALCETTI, MOVIMENTI DI TESTA E PARTIRE DURANTE L'INTRODUZIONE.  
LE FIGURE DEVONO ESSERE ESEGUITE RISPETTANDO FEDELMENTE TECNICA, AMMONTARE DI GIRO, POSIZIONAMENTO E RITMO RIPORTATI. NON POSSONO ESSERE SPEZZATE SE NON RIPORTATE NELLE DICITURE APPROPRIATE, ALTRIMENTI SONO DA CONSIDERARSI FUORI PROGRAMMA.
- **NELLA CLASSE "D" PERMANENZA MASSIMA DUE ANNI.**

## PROMOZIONALE CLASSE "C":

### BALLO DA SALA - CLASSE "C":

<b>C1</b> 1° LIVELLO:	VALZER LENTO
<b>C2</b> 2° LIVELLO:	VALZER LENTO/TANGO
<b>C3</b> 3° LIVELLO:	VALZER LENTO/TANGO/FOXTROT

FIGURAZIONI CONSENTITE

#### **VALZER LENTO:**

BASE DI PIEDE DX APERTA O CHIUSA  
BASE DI PIEDE SX APERTA O CHIUSA  
GIRO A DX CHIUSO O APERTO  
GIRO A SX CHIUSO O APERTO  
GIRO NATURALE SPIN FINITO D.C. OPP. D.P.  
(I GIRI E LE BASI POSSONO ESSERE RIPETUTI)

#### **TANGO:**

PASSO ARGENTINO  
PASSO DI PIEDE DX  
GIRO A SX CON FINALE APERTO O CHIUSO  
ARGENTINO BATTUTO  
ARGENTINO LATERALE  
PROMENADE CON PIVOT  
MEDIO CORTE'  
(IL PASSO ARGENTINO PUO' ESSERE SOSTITUITO DAL PASSO LATERALE  
PROGRESSIVO O VICEVERSA).

#### **FOXTROT:**

BASE DIAGONALE AVANTI  
BASE DIAGONALE INDIETRO  
QUARTO DI GIRO A SX  
QUARTO DI GIRO A DX  
GIRO A DX CON PIVOT  
1-3 INNOMINATA  
GIRO SPIN  
DOPPIO CHASSE A SX GIRATO A SX,  
GIRO A SX

## **LISCIO UNIFICATO – CLASSE “C” :**

<b>C1 1°LIVELLO:</b>	MAZURKA
<b>C2 2°LIVELLO:</b>	MAZURKA/VALZER VIENNESE
<b>C3 3°LIVELLO:</b>	MAZURKA/VALZER VIENNESE/POLKA

LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO:

### **MAZURKA:**

BASE DI PIEDE SX  
BASE DI PIEDE DX  
BASE DI PIEDE DX FINITO EP  
PASSO STOP A DX  
GIRO A DX APERTO  
GIRO A SX APERTO  
(I GIRI POSSONO ESSERE RIPETUTI)

### **VALZER VIENNESE:**

GIRO A DX  
CAMBIO INDIETRO DA DX A SX  
GIRO A SX  
CAMBIO AVANTI DA SX A DX  
(IL CAMBIO PUO' ESSERE ESEGUITO ALLA QUARTA O ALL'OTTAVA BATTUTA)

### **POLKA:**

GIRO A DX  
CAMBIO INDIETRO DA DX A SX  
GIRO A SX  
CAMBIO AVANTI DA SX A DX  
(IL CAMBIO PUO' ESSERE EFFETTUATO ALLA QUARTA O ALL'OTTAVA BATTUTA).

## **DANZE STANDARD – CLASSE “C”:**

<b>C1 1°LIVELLO:</b>	VALZER INGLESE
<b>C2 2°LIVELLO:</b>	VALZER INGLESE/TANGO
<b>C3 3°LIVELLO:</b>	VALZER INGLESE/TANGO/QUICK STEP

LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO QUELLE DESCRITTE NEL TESTO “THE BALLROOM TECHNIQUE” EDITO DALL'ISTD, LIMITATAMENTE AL LIVELLO A=ASSOCIATE (BRONZO).

## **DANZE LATINO AMERICANE – CLASSE “C”:**

<b>C1 1°LIVELLO:</b>	CHA CHA CHA
<b>C2 2°LIVELLO:</b>	CHA CHA CHA /JIVE
<b>C3 3°LIVELLO:</b>	CHA CHA CHA/JIVE/RUMBA

LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO QUELLE DESCRITTE NEL TESTO DI WALTER LAIRD EDITO DA IDTA (VERSIONE IN LINGUA ITALIANA), LIMITATAMENTE AL LIVELLO A=ASSOCIATE (BRONZO)

## **DANZE ARGENTINE – CLASSE “C”:**

<b>C1</b> 1° LIVELLO:	TANGO
<b>C2</b> 2° LIVELLO:	TANGO/VALS
<b>C3</b> 3° LIVELLO:	TANGO/VALS/MILONGA

**TANGO:** LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO:

LA BASE O RETROCESO  
LA BASE CONTINUATA  
L'OTTO AVANTI  
L'OTTO AVANTI DAL PASSO 3  
L'OTTO INDIETRO O OCHO ATRAS CON TRASPIE'  
IL SANDWICH O SANGUCHITO  
LA MEZZA LUNA  
CAMMINATA INDIETRO DAL 5  
CAMMINATA  
LA CAIDA  
LA BASE ALTERNATIVA (BASE CRUZADA)  
L'OTTO CON ENTRATE O OTTO ADELANTE CON SACADAS

LA VELOCITA' METRONOMICA PER IL TANGO ARGENTINO DEVE ESSERE TRA 30 E 40 BPM.

**VALS:**

LA BASE CRUZADA O PASSO BASICO CRUZADO  
LA BASE IN PROGRESSIONE  
L'OTTO INDIETRO  
OCHO ATRAS CON RULO  
IL GIRO A DX O GIRO A LA DERECHA

LA VELOCITA' METRONOMICA PER IL TANGO VALS DEVE ESSERE TRA 60 E 72 BPM.

**MILONGA:**

LA BASE O SALITA SIMPLE  
LA BASE IN PROGRESSIONE  
LA BALDOSA  
CAMBIO DI DIREZIONE(CHECK O CUNITA)  
L'OTTO MILONGUERO  
L'OTTO INDIETRO  
GIRO A SX CON OTTO AVANTI  
LA CORRIDITA

LA VELOCITA' METRONOMICA PER LA MILONGA DEVE ESSERE TRA 56 E 62 BPM

## **REGOLAMENTO PROMOZIONALE CLASSE “C” 1°, 2° e 3°**

### **Livello**

- PER LA CLASSE C SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: 6/9-10/11-12/13-14/15-16/18-19/34-35/45-46/55-56/61-62/OLTRE
- In gare con uno scarso numero di coppie il Direttore di Gara potrà decidere di accorpare le categorie  
esempio : 6/9 e la 10/11 potrà diventare 6/11
- COMPETIZIONI RISERVATE AI TESSERATI AMATORIALE IN ASA FIDS IN POSSESSO DELLA CERTIFICAZIONE MEDICA IDONEA.
- PER L'ABBIGLIAMENTO VEDERE LA CLASSE “D” CON LA SOLA DIFFERENZA CHE NEL 3° LIVELLO IL CAVALIERE PUO' INDOSSARE IL GILET.
- SI RICORDA CHE SIA ALLA DAMA CHE AL CAVALIERE SONO VIETATI FLICK O CALCETTI, MOVIMENTI DI TESTA E PARTIRE DURANTE L'INTRODUZIONE. LE FIGURE DEVONO ESSERE ESEGUITE RISPETTANDO FEDELMENTE TECNICA, AMMONTARE DI GIRO, POSIZIONAMENTO E RITMO RIPORTATI. NON POSSONO ESSERE SPEZZATE SE NON RIPORTATE NELLE DICITURE APPROPRIATE, ALTRIMENTI SONO DA CONSIDERARSI FUORI PROGRAMMA.
- **NELLA CLASSE C PERMANENZA MASSIMA DI TRE ANNI (1 ANNO OGNI LIVELLO).**
- **(NON C'E L'OBBLIGO DI ESEGUIRE TUTTE LE FIGURAZIONI CONSENTITE)**

## **DANZE FOLK – CLASSE “C”:**

<b>C1 1° LIVELLO:</b>	MAZURKA
<b>C2 2° LIVELLO:</b>	MAZURKA/VALZER
<b>C3 3° LIVELLO:</b>	MAZURKA/VALZER/POLKA

LE FIGURAZIONI CONSENTITE SONO:

### ***(1° LIVELLO) MAZURKA:***

Passo Base  
Camminata  
Passetтини  
Saltata a Dx.

Sequenza: ( Programma Obbligatorio)

**1.a parte:** 1 - 6 di Passo base 2 Battute,  
1 - 3 di Camminata 1 Battuta,  
4 - 6 di Passo Base 1 Battuta  
(ripetere fino alla 16<sup>a</sup> Battuta ).

**Entrata al trio:** solo Passo Base

**1° trio:** 16 battute di Passetтини

**2° trio:** 16 battute di Saltata a Destra

### ***(2° LIVELLO) VALZER E MAZURKA 3 parti-Programmi Lib eri:***

#### **VALZER:**

Passo Base  
Camminata  
Giro a Dx  
Giro Sx  
Pivots a sx in Chiusura del Giro a Sx  
Frullo a Sx della Dama a Fine Brano

#### **MAZURKA:**

Passo Base  
Giro a Dx con o senza cadenzatura  
Giro Sx senza cadenzature  
Camminata  
Passetтини  
Saltata.

**Obbligatorio:** 16 batt. consecutive di passetтини, 16 batt. consecutive di saltata a destra.

**Facoltativo:** Pivot a Sx in Chiusura

**(3° Livello) Valzer, Mazurka, Polka 3 parti (Programmi Liberi)**

**VALZER:**

Passo Base

Camminata

Giro a Dx

Giro Sx

Pivots a sx non consecutivi

Pivots a dx non consecutivi

Frullo a Sx della Dama a Fine Brano

**Facoltativo:** - Massimo 2 Pivots a Dx consecutivi in chiusura

**MAZURKA:**

Passo Base

Giro a Dx con o senza cadenzatura

Giro Sx senza cadenzatura

Camminata

Passettini

Saltata.

**Trio Musicale Obbligatorio:** 16 batt. consecutive di passettini, 16 batt. consecutive di saltata a destra.

**Facoltativo:** Pivot a Sx in Chiusura – Pivot a DX non consecutivi

**POLKA (TRIO 16 BATTUTE):**

Passo Base

Passo Rallentato Lineare

Giro a Dx con Cadenzature

Giro a Sx senza Cadenzature

Pivots a Dx non consecutivi

Passettini

Saltata a dx.

**Trio Musicale Obbligatorio:** 16 batt. consecutive di passettini, 16 batt. consecutive di saltata a destra

**Facoltativo Consentito:** Massimo 2 Pivots a Dx consecutivi in chiusura

# REGOLAMENTO PROMOZIONALE DANZE FOLK

## CLASSE "C" 1°,2° e 3° Livello

- PER LA CLASSE C SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: 6/9-10/11-12/13-14/15-16/18-19/34-35/45-46/55-56/61-62/OLTRE
- In gare con uno scarso numero di coppie il Direttore di Gara potrà decidere di accorpare le categorie  
esempio : 6/9 e la 10/11 potrà diventare 6/11
- COMPETIZIONI RISERVATE AI TESSERATI AMATORIALE IN ASA FIDS IN POSSESSO DI CERTIFICAZIONE MEDICA IDONEA.
- ABBIGLIAMENTO: UOMO; PANTALONI NERI CON CINTURA NORMALE SENZA TASCHE, CAMICIA BIANCA PAPILLON NERO
  - DONNA; CAMICIA BIANCA, GONNA NERA A RUOTA O MEZZA RUOTA CIRCA 10 CM SOPRA IL GINOCCHIO.
  - DAL 3° LIVELLO PER LA DAMA POSSIBILITA' DI ABITO INTERO O SPEZZATO IN TINTA UNITA DI QUALSIASI COLORE
  - DAL 3° LIVELLO PER IL CAVALIERE LA CAMICIA PUO' ESSERE DEL COLORE DELL'ABITO DELLA DAMA.
- SONO VIETATI APPLICAZIONI SUL TESSUTO, PIZZI, STOFFE PLISSETTATE, FASCE ALTE SUI PANTALONI (MAX 3,5 CM)
- **NELLA CLASSE C PERMANENZA MASSIMA DI TRE ANNI (1 ANNO OGNI LIVELLO).**

## **DANZE CARAIBICHE CLASSE "C":**

COMPETIZIONE SU OGNI SINGOLO BALLO:

SALSA CUBANA ( competizione su singolo ballo)

SALSA PORTORICANA ( competizione su singolo ballo)

COMBINATA DOMENICANA ( competizione su due balli – Bachata e Merengue )

LE FIGURAZIONI CONSENTITE PER SALSA CUBANA E SALSA PORTORICANA SONO QUELLE DEL SOLO BRONZO DAL TESTO "LE DANZE CARAIBICHE LATINO AMERICANE". PER LA BACHATA E IL MERENGUE (combinata domenicana) FARE RIFERIMENTO AL TESTO "BALLI E DANZE DI SOCIETA".

### **REGOLAMENTO PROMOZIONALE DANZE CARAIBICHE** **CLASSE "C"**

- PER LA CLASSE "C" SONO PREVISTE LE SEGUENTI CATEGORIE: 6/11-12/15-16/34-35/OLTRE
- COMPETIZIONI RISERVATE AI TESSERATI AMATORIALE IN ASA FIDS IN POSSESSO DI CERTIFICAZIONE MEDICA IDONEA.
- ABBIGLIAMENTO LIBERO INERENTE LA DISCIPLINA
- E' VIETATO PARTIRE DURANTE L'INTRODUZIONE
- LE FIGURE DEVONO ESSERE ESEGUITE RISPETTANDO FEDELMENTE TECNICA E RITMO RIPORTATI
- NON POSSONO ALTRESI ESSERE SPEZZATE SE NON RIPORTATE NELLE DICITURE APPROPRIATE, ALTRIMENTI SONO DA CONSIDERARSI FUORI PROGRAMMA
- PERMANENZA MASSIMA DUE ANNI
- **(NON C'E L'OBBLIGO DI ESEGUIRE TUTTE LE FIGURAZIONI CONSENTITE)**

**Fine**