

LA DANZA



TIPOLOGIE:

- **HOUSE SOLO (Maschile – Femminile)**
- **HOUSE COPPIE (Sesso Diverso)**
- **HOUSE DUO (Stesso Sesso)**
- **HOUSE PICCOLI GRUPPI (3-7 Ballerini)**
- **HOUSE FORMAZIONI (8-24 Ballerini)**



ANNO DI ATTIVITA'

- L'anno di attività è il periodo in cui vengono svolte tutte le attività di carattere Propedeutico, Formativo, Agonistico/Sportivo, Culturale.
- L'anno di attività ha inizio dal 01 Settembre dell'anno corrispondente ed ha termine il 31 Agosto dell'anno successivo.
- Il regolamento Tecnico è improntato su aspetti comunque fondamentali per la disciplina del Settore quali: la definizione tecnica, l'informazione, la comunicazione ed una azione di sensibilizzazione rivolta alle Scuole e Gruppi che operano nell'ambito del **House**, le modalità organizzative e di adesione alle iniziative promosse.

TESSERAMENTO

- Il Tesseramento deve essere effettuato annualmente a partire dall'inizio dell'anno sportivo (01 Settembre).
- Per aderire a qualsiasi attività promossa da La Danza, il partecipante deve essere in possesso della Tessera di un qualsiasi Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto.
- **Il Ballerino**, oltre alla Tessera di un qualsiasi Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto, deve essere in possesso del **Libretto Tecnico "personale"**.



Cenni sulla HOUSE

L'House è un gruppo di stili ballati principalmente con musica House, che sono nati nelle discoteche e nei club di Chicago e New York negli anni ottanta. L'House Dance riprende dei movimenti da stili diversi: capoeira, tap, jazz, bebop, salsa, hip-hop, breaking etc. Riprende anche la varietà delle tecniche e sotto-stili come: skating, stomping, and shuffling. Ci sono tre stili che sono considerati come la base dell'House: Jacking, Footwork and Lofting. Jacking – Lo stile originale della danza House; jacking viene da Chicago e incorpora ondulazioni del corpo simili alla danza Africana. Inclusi nel jacking ci sono movimenti del dorso avanti e indietro, simile ad un'onda che attraversa il corpo. Questo movimento si ripete e il ritmo si accelera armonizzandosi con le battute musicali della canzone. Jacking è considerato la tecnica e lo stile più importante della danza House; è considerata il fondamento per iniziare movimenti più complessi e il movimento dei piedi.

Footwork – Combinazione dei passi di base diversi con variazioni ed interpretazioni ritmiche. Di seguito alcuni esempi dei passi di base della danza House:

Old school basic steps: "Stomping", "Loose leg", "The train", "Farmer (African step)", "Swirl" e "Jack in the box".

Middle school basic steps: "Salsa step", "Salsa hop", "Side walk", "Cross walk", "Crossroads" e "Set up"

NEW SCHOOL BASIC STEPS: "TIP TAP TOE", "SCRIBBLE FOOT", "CRISS-CROSS", "HEEL-TOE", "ROGER RABBIT" E "THE SKATE".

Lofting – Lo stile di House più vecchio; lo stile Lofting è una combinata di elementi acrobatici eseguiti a terra, simili alla break dance, però più dolci, fluidi e sensuali. Nel Lofting tutti i movimenti devono essere puliti e controllati. I ballerini devono ballare "attraverso" la battuta invece di ballare con la battuta.

La musica House e lo stile di musica elettronica nata a Chicago, Illinois, Stati Uniti nei primi anni '80. Lo stile era inizialmente popolare nelle discoteche per le comunità afro-americane, latino americane e le comunità di gay, prima a Chicago, poi in altre città americane come Detroit, New York, Los Angeles e Miami. Successivamente ha iniziato a svilupparsi nell'Europa ed infine, nei primi anni '90, lo stile tradizionale della musica pop è stato fuso con la dance music di tutto il mondo.

L'House è fortemente influenzato dagli elementi di soul e dai vari tipi di disco music con influenze di funk. La frequenza metronomica si estende da 118 a 135 b.p.m. con la frequenza più tipica verso 130 b.p.m.

Questo genere è caratterizzato da una metrica in 4/4 con cassa in battere su ogni quarto, arricchita talvolta da figurazioni ritmiche più elaborate. Una presenza fissa è lo "snare" (rullante) sui battiti pari e un "hat" (piatto) in controtempo, per accompagnare giri di basso di una o due battute. Questa sezione ritmica fa da base per la parte melodica che è composta diversamente a seconda dei generi ma che ha elementi comuni come la presenza di semplici fraseggi melodici di pianoforte, chitarre acustiche o elettriche funky o jazz, complessi assoli di fiati e vocali con influenze funk e soul. Alcune delle prime musiche House usavano dei frammenti delle musiche disco. Per esempio, per creare "Your Love" di Jamie Principe nel 1986 il produttore Mark "Hot Rod" Trolan ha fatto la copia della sezione di una canzone del 1983 "Feels Good (Carrots & Beets)" (di Electra con la partecipazione di Tara Butler).

Generati elettronicamente, suoni di jazz, blues, disco, funk, soul e synth pop sono spesso aggiunti alla base delle battute di batteria ed una linea di bassi. Tanti brani di House possono includere dei vocals di disco, soul o gospel come le percussioni. Techno e Trance che si sono sviluppate in linea con la musica di House, condividono la stessa struttura delle battute di base, però hanno il carattere più synth al contrario dell'House che è influenzato dalla musica al vivo, la musica "nera" e latina. Ci sono delle teorie diverse sulla etimologia della musica House. La più conosciuta dice che il nome viene dal club di Chicago chiamato "The Warehouse", esistito dal 1977 al 1982, famoso per musica disco suonata dal DJ, Frankie Knuckles.



NORME COMUNI

- Le fasce di età sono **considerate per millesimo**, riferite all'anno solare (01 Gennaio – 31 Dicembre). Per tutte le competizioni che avranno luogo da Ottobre l'età dei ballerini, e quindi la categoria, sarà riferita all'anno successivo e sono così suddivise:
 - ✓ **MINI Femm./Masc. A1:** Ballerini dai 8 ai 9 anni
 - ✓ **YOUTH Femm./Masc. A1:** Ballerini dai 10 ai 13 anni
 - ✓ **JUNIOR Femm./Masc. A1:** Ballerini dai 14 ai 16 anni
 - ✓ **ADULTI Femm./Masc. A1/A2:** Ballerini che hanno compiuto 17 anni
- **Nella categoria A3** della Tipologia "SOLO" **non esiste distinzione** Maschile/Femminile.
 - ✓ **Mini A3:** Ballerini dai 8 ai 9 anni
 - ✓ **Youth A3:** Ballerini dai 10 ai 13 anni
 - ✓ **Junior A3:** Ballerini dai 14 ai 16 anni
 - ✓ **Adulti A3:** Ballerini dai 17 anni

- **La velocità musicale dei brani (B.p.m.) è così suddivisa:**
 - ✓ **MINI A1/A3** **28 – 35 B.p.m.**
 - ✓ **YOUTH A1/A3** **28 – 35 B.p.m.**
 - ✓ **JUNIORA1/A3** **28 – 35 B.p.m.**
 - ✓ **ADULTI A1/A2/A3** **28 – 35 B.p.m.**

- Chi non si atterrà alle seguenti regole:
 - ✓ Ballerino senza numero di gara;
Sarà penalizzato di 5 punti.
 - ✓ Musica sopra/sotto i limiti di tempo;
 - ✓ Musica sopra/sotto le Battute per minuto;
 - ✓ Invadere lo spazio altrui;
Sarà penalizzato di 10 punti.
 - ✓ Uso di scenografia e/o oggettistica
 - ✓ Usare musica diversa dall'House
 - ✓ Inserire elementi acrobatici non ammessi (Cat. MINI)
 - ✓ Non Presentarsi in Pista dopo la terza chiamata nelle selezioni, semifinali e finali
 - ✓ Numero di ballerini maggiore del consentito nei Piccoli Gruppi/Formazioni.
 - ✓ Non Presentarsi in Pista dopo la terza chiamata nelle finali senza selezioni
vedrà la propria coreografia classificarsi all'ultimo posto.

- **Tutte le penalizzazioni di cui sopra saranno assegnate ESCLUSIVAMENTE DAL DIRETTORE DI GARA, su segnalazione dei Giudici (che dovranno votare REGOLARMENTE la Coreografia), Dee Jay (lunghezza del brano), o rilevamento diretto del D.G.. Le penalità verranno assegnate solo dopo ulteriore accertamento a mezzo video e/o informatico.**
- **Nella Categoria Mini sono consentiti Elementi Acrobatici e Ginnici del quaderno tecnico specificate come "Safety Level Mini", elementi tipici della break dance e/o tutti gli elementi/variazioni dove una parte del corpo rimane sempre a contatto con il pavimento senza alcuna fase di volo.** Sono libere per le restanti Categorie.
- Tutte le Categorie, disputeranno secondo il numero degli iscritti passaggio di Selezione/i Semifinale e la Finale.
- Nelle Finali, in mancanza di musica propria, verrà utilizzata la Musica Federale.
- **Il Direttore di Gara, qualora si renda necessario,** potrà in qualsiasi momento apportare modifiche allo svolgimento Competitivo.
- Il Giudizio espresso dai Giudici è la sommatoria di più parametri, differenziati in base alla tipologia. La differenziazione in base alla tipologia è la seguente:



SOLO:

- ✓ **Tecnica:** Tecnica di esecuzione dello stile (o stili) scelti, esecuzione delle figure e movimenti tecnici (Impostazione, eleganza, portamento, velocità di esecuzione, equilibrio). Utilizzare tutto lo spazio a propria disposizione e, nelle Finali, dell'intera pista in senso Diagonale, Verticale ed Orizzontale.
- ✓ **Interpretazione:** Seguire il **ritmo**, la **melodia musicale** assecondandola con il proprio corpo in tutte le sue sfumature, inserendo movimenti e figurazioni tecniche adeguati al momento giusto.
- ✓ **Coreografia:** Distribuzione delle figure e movimenti nel contesto del balletto, Costumi, Originalità della Musica.

DUO/COPPIA:

- ✓ **Tecnica:** Tecnica di esecuzione dello stile (o stili) scelti, esecuzione delle figure e movimenti tecnici (Impostazione, eleganza, portamento, velocità di esecuzione, equilibrio). Utilizzare tutto lo spazio a propria disposizione e, nelle Finali, dell'intera pista in senso Diagonale, Verticale ed Orizzontale.
- ✓ **Interpretazione + Sincronismo:** Seguire il **ritmo**, la **melodia musicale** assecondandola con il proprio corpo in tutte le sue sfumature, inserendo movimenti e figurazioni tecniche adeguati al momento giusto, associato alla sincronia dei movimenti di entrambi i ballerini (movimenti delle braccia, delle gambe, figurazioni).
- ✓ **Coreografia:** Distribuzione delle figure e movimenti nel contesto del balletto, Costumi, Originalità della Musica.

PICCOLI GRUPPI/FORMAZIONI:

- ✓ **Tecnica:** Tecnica di esecuzione dello stile (o stili) scelti, esecuzione delle figure e movimenti tecnici (Impostazione, eleganza, portamento, velocità di esecuzione, equilibrio). Utilizzare tutto lo spazio a propria disposizione e, nelle Finali, dell'intera pista in senso Diagonale, Verticale ed Orizzontale.
- ✓ **Interpretazione + Sincronismo:** Seguire il **ritmo**, la **melodia musicale** assecondandola con il proprio corpo in tutte le sue sfumature, inserendo movimenti e figurazioni tecniche adeguati al momento giusto, associato alla sincronia dei movimenti di entrambi i ballerini (movimenti delle braccia, delle gambe, figurazioni).
- ✓ **Esecuzione Artistica e Coreografia:** la presentazione iniziale e finale (ingresso e uscita dei ballerini) - Distribuzione delle figure e movimenti nel contesto del balletto Utilizzo dello spazio a propria disposizione – Linee di Ballo ed Allineamenti (Orizzontali, Verticali, Diagonali), Originalità della musica – Costumi e Scenografia inerenti al contesto musicale e coreografico, la variazione dei quadri.
- In tutte le categorie, con minore tolleranza per le categorie inferiori, saranno penalizzati quei ballerini/e che avranno atteggiamenti volgari ed indosseranno costumi ostentatamente provocanti.
- **Non è consentito a:** Insegnanti, Capi Gruppo, durante lo svolgimento delle Manifestazioni, chiedere spiegazioni su Giudizi non condivisi o presunte irregolarità ai **Giudici di Gara**. Per eventuali spiegazioni, informazioni o reclami rivolgersi al **Direttore di Gara**, nei tempi e regole previsti, compatibilmente con lo svolgimento della Manifestazione.
- Per tutte le situazioni non esaminate in queste normative o persistano situazioni indefinite, la competenza sarà della Commissione Tecnica.



HOUSE SOLO

(Solo Maschio – Solo Femmina)

CATEGORIE

- I passaggi dalla categoria Mini fino alla categoria Adulti A2, avvengono per raggiungimento dei limiti di età e sono automatici.
- **La permanenza nella categoria ADULTI A2 A3 è ILLIMITATA**, salvo passaggi automatici per meriti sportivi. Il 1°, il 2° ed il 3° Classificato della Coppa Italia e del Campionato Italiano nella Categoria A3 e A2 saranno automaticamente inseriti per l'anno successivo rispettivamente nella Categoria A2 (A3 → A2) e nella Categoria A1 (A2 → A1).
- Per la Categoria Adulti A1 è prevista la retrocessione in Categoria A2 per gli ultimi classificati della Ranking List. Il numero delle retrocessioni sarà deciso al termine dell'anno sportivo dal Consiglio Direttivo.
- Tutti i passaggi di categoria **non automatici, su richiesta degli Insegnanti**, dovranno essere approvati dalla Commissione Tecnica.

TEMPI DI GARA

- La durata dei brani musicali utilizzati è la seguente:
 - Selezioni e Semifinali (Musica Federale)**
 - ✓ Durata del brano **1'.00"** per tutte le Categorie e Tipologie.
 - Finali (Musica Propria)**
 - ✓ Durata del brano da **1'.00"** a **1'.15"** per tutte le Categorie e Tipologie.

Categorie A3 Selezioni – Semifinali – Finali (Musica Federale)

- ✓ Durata del brano **1'.00"** per tutte le Categorie.
- Le musiche proprie devono rispettare le seguenti caratteristiche:
 - ✓ Contenere, ben comprensibile, il solo brano di gara e riportare, ben visibile: Il Numero di Gara, Nome del Club, Titolo della Coreografia, Durata, Nome e Cognome Ballerino/a, Tipologia, Disciplina, Categoria.

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI

- Le Selezioni si svolgeranno con un massimo di 4 (quattro) ballerini in pista, **le Semifinali con un massimo di 3 (Tre)**, mentre in FINALE si esibirà un solo ballerino alla volta.

METODOLOGIA VALUTATIVA

- La Valutazione della Giuria viene espressa con valori da **6 a 60** punti così suddivisi:

✓ TECNICA	DA 3 a 30 PUNTI
✓ INTERPRETAZIONE	DA 2 a 20 PUNTI
✓ COREOGRAFIA	DA 1 a 10 PUNTI

PENALITA'

- ✓ **CADUTA** **CINQUE (5) PUNTI**

HOUSE COPPIA (Maschio/Femmina)

- I passaggi dalla categoria Mini fino alla categoria Adulti A2, avvengono per raggiungimento dei limiti di età e sono automatici.
- **La permanenza nella categoria ADULTI A2 è ILLIMITATA**, salvo passaggi automatici per meriti sportivi. Il 1°, il 2° ed il 3° Classificato della Coppa Italia e del Campionato Italiano nella A2 saranno automaticamente inseriti per l'anno successivo rispettivamente nella Categoria A1 (A2 → A1).
- Per la Categoria Adulti A1 è prevista la retrocessione in Categoria A2 per gli ultimi classificati della Ranking List. Il numero delle retrocessioni sarà deciso al termine dell'anno sportivo dal Consiglio Direttivo.
- Tutti i passaggi di categoria **non automatici o di retrocessione su richiesta degli Insegnanti**, dovranno essere approvati dalla Commissione Tecnica e ratificate dal Consiglio Direttivo.
- Un ballerino può partecipare in una o più Coppie purché in categorie diverse.
- Un ballerino può prendere parte in entrambe le Tipologie (Duo/Coppia).

TEMPI DI GARA

- La durata dei brani musicali utilizzati è la seguente:
 - Selezioni e Semifinali (Musica Federale)**
 - ✓ Durata del brano **1'.15"** per tutte le Categorie e Tipologie.
 - Finali (Musica Propria)**
 - ✓ Durata del brano da **1'.15" a 1'.30"** per tutte le Categorie e Tipologie
- Le musiche proprie devono rispettare le seguenti caratteristiche:
 - ✓ Contenere, ben comprensibile, il solo brano di gara e riportare, ben visibile: Il Numero di Gara, Nome del Club, Titolo della Coreografia, Durata, Nome e Cognome Coppia, Tipologia, Disciplina, Categoria.

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI

- Le Selezioni si svolgeranno con un massimo di TRE (3) Coppie in pista, **le Semifinali con Due (2) Coppie**, mentre in finale si esibirà una sola Coppia alla volta.

METODOLOGIA VALUTATIVA

- La valutazione della Giuria viene espressa con valori da **6 a 60** punti così suddivisi:

✓ TECNICA	DA 3 a 30 PUNTI
✓ INTERPRETAZIONE + SINCRONISMO	DA 2 a 20 PUNTI
✓ COREOGRAFIA	DA 1 a 10 PUNTI

✓ CADUTA	PENALITA' CINQUE (5) PUNTI
-----------------	---

HOUSE DUO (Due Maschi o Due Femmine)

- I passaggi dalla categoria Mini fino alla categoria Adulti A2, avvengono per raggiungimento dei limiti di età e sono automatici.
- **La permanenza nella categoria ADULTI A2** è ILLIMITATA, salvo passaggi automatici per meriti sportivi. Il 1°, il 2° ed il 3° Classificato della Coppa Italia e del Campionato Italiano nella A2 saranno automaticamente inseriti per l'anno successivo rispettivamente nella Categoria A1 (A2 → A1).
- Per la Categoria Adulti A1 è prevista la retrocessione in Categoria A2 per gli ultimi classificati della Ranking List. Il numero delle retrocessioni sarà deciso al termine dell'anno sportivo dal Consiglio Direttivo.
- Tutti i passaggi di categoria **non automatici o di retrocessione su richiesta degli Insegnanti**, dovranno essere approvati dalla Commissione Tecnica e ratificate dal Consiglio Direttivo.
- Un ballerino può partecipare in una o più Duo purché in categorie diverse.
- Un ballerino può prendere parte in entrambe le Tipologie (Duo/Coppia).

TEMPI DI GARA

- La durata dei brani musicali utilizzati è la seguente:
 - Selezioni e Semifinali (Musica Federale)**
 - ✓ Durata del brano **1'.15"** per tutte le Categorie e Tipologie.
 - Finali (Musica Propria)**
 - ✓ Durata del brano da **1'.15" a 1'.30"** per tutte le Categorie e Tipologie
- Le musiche proprie devono rispettare le seguenti caratteristiche:
 - ✓ Contenere, ben comprensibile, il solo brano di gara e riportare, ben visibile: Il Numero di Gara, Nome del Club, Titolo della Coreografia, Durata, Nome e Cognome del Duo, Tipologia, Disciplina, Categoria.

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI

- Le Selezioni si svolgeranno con un massimo di TRE (3) Duo in pista, **le Semifinali con Due (2) Duo**, mentre in finale si esibirà una sola Coppia alla volta.

METODOLOGIA VALUTATIVA

- La valutazione della Giuria viene espressa con valori da **6 a 60** punti così suddivisi:

✓ TECNICA	DA 3 a 30 PUNTI
✓ INTERPRETAZIONE + SINCRONISMO	DA 2 a 20 PUNTI
✓ COREOGRAFIA	DA 1 a 10 PUNTI

✓ CADUTA	PENALITA' CINQUE (5) PUNTI
-----------------	---

HOUSE PICCOLI GRUPPI

(da 3 a 7 Ballerini)

CATEGORIE

- Nelle categorie Youth – Junior – Adulti sono ammessi ballerini di età inferiore.
- Nella categoria MINI è ammesso un fuori quota di anni 10.
- uno o più ballerini possono essere iscritti sia nei Piccoli Gruppi che nelle Formazioni.
- Tutti i Club possono iscrivere più di una coreografia nella stessa categoria, purché con ballerini diversi
- **I ballerini possono essere iscritti in uno o più piccoli gruppi purché in categorie diverse.**

TEMPI DI GARA

- La durata dei brani musicali utilizzati è la seguente:
Selezioni, Semifinali, Finali (Musica Propria)
 - ✓ Durata del brano da **2'.00"** a **2':30"** per tutte le Categorie.
- Le musiche proprie devono rispettare le seguenti caratteristiche:
 - ✓ Contenere, ben comprensibile, il solo brano di gara e riportare, ben visibile: Il Numero di Gara, Nome del Club, Titolo della Coreografia, Durata, Tipologia, Disciplina, Categoria.

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI

- Le Selezioni, Semifinali e Finali si svolgeranno con un solo Piccolo Gruppo in pista.

METODOLOGIA VALUTATIVA

- La valutazione della Giuria viene espressa con valori da **6 a 60** punti così suddivisi:

✓ TECNICA	DA 3 a 30 PUNTI
✓ INTERPRETAZIONE + SINCRONISMO	DA 2 a 20 PUNTI
✓ ESECUZIONE ARTISTICA E COREOGRAFIA	DA 1 a 10 PUNTI

✓ CADUTA	PENALITA' CINQUE (5) PUNTI
-----------------	---



HOUSE FORMAZIONE

(da 8 a 24 Ballerini)

- Nelle categorie Youth – Junior – Adulti sono ammessi ballerini di età inferiore.
- Nella categoria MINI è ammesso un fuori quota di anni 10.
- uno o più ballerini possono essere iscritti sia nei Piccoli Gruppi che nelle Formazioni.
- Tutti i Club possono iscrivere più di una coreografia nella stessa categoria, purché con ballerini diversi
- **I ballerini possono essere iscritti in uno o più formazioni purché in categorie diverse.**

TEMPI DI GARA

- La durata dei brani musicali utilizzati è la seguente:
Selezioni, Semifinali, Finali (Musica Propria)
 - ✓ Durata del brano da **2'.30"** a **4':00"** per tutte le Categorie.
- Le musiche proprie devono rispettare le seguenti caratteristiche:
 - ✓ Contenere, ben comprensibile, il solo brano di gara e riportare, ben visibile: Il Numero di Gara, Nome del Club, Titolo della Coreografia, Durata, Tipologia, Disciplina, Categoria.

SVOLGIMENTO COMPETIZIONI

- Le Selezioni, Semifinali e Finali si svolgeranno con una sola Formazione in pista.

METODOLOGIA VALUTATIVA

- La valutazione della Giuria viene espressa con valori da **6 a 60** punti così suddivisi:

✓ TECNICA	DA 3 a 30 PUNTI
✓ INTERPRETAZIONE + SINCRONISMO	DA 2 a 20 PUNTI
✓ ESECUZIONE ARTISTICA E COREOGRAFIA	DA 1 a 10 PUNTI

✓ **CADUTA** **PENALITA'**
CINQUE (5) PUNTI