



**MSP ITALIA**  
SETTORE NAZIONALE DANZA SPORTIVA MSP ITALIA



## REGOLAMENTO DANZE ANGOLANE

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

### DEFINIZIONE

La Kizomba e la Semba si articolano sulle regole qui di seguito descritte. Le Coppie che intendono praticare tali specialità dovranno attenersi a quanto predisposto dallo specifico regolamento di seguito esposto.

### STILI

Elementi stilistici e coreografici tipici derivanti da Kizomba angolana, Semba, Tarraxinha, Kizomba Urbana, Kizomba Fusion. Sono ammesse influenze tecniche e coreografiche tipiche della Semba, del Tango. I passi vanno eseguiti in battere, cioè sugli accenti forte e mezzo forte. Nell'esecuzione coreografica di passi e movimenti, il rispetto delle semi-frasi, frasi e periodi durante l'esecuzione è considerato elemento importante per il giudizio favorevole.

### UNITA' COMPETITIVE

La specialità prevede le seguenti unità competitive:

| TIPOLOGIA                               | DESCRIZIONE                           |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>COPPIA</b>                           | Un atleta maschio e un'atleta femmina |
| <b>SINGOLO</b>                          | Un atleta maschio o femmina           |
| <b>DUO</b>                              | 2 atleti                              |
| <b>PICCOLO GRUPPO (AFRO LATIN SHOW)</b> | Da 3 a 8 atleti                       |
| <b>GRUPPO (AFRO LATIN SHOW)</b>         | 9 atleti e oltre                      |

### CATEGORIE

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

| CATEGORIA       | FASCE DI ETÀ               |
|-----------------|----------------------------|
| <b>Under 12</b> | Atleti fino a 12 anni      |
| <b>Under 15</b> | Atleti fino a 15 anni      |
| <b>Over 16</b>  | Atleti dal 16° anno di età |
| <b>Over 30</b>  | Atleti dal 30° anno di età |
| <b>Over 50</b>  | Atleti dal 50° anno di età |
| <b>Over 65</b>  | Atleti dal 65° anno di età |

## CLASSI

A seconda del livello di preparazione dell'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle singole categorie e classi:

### COPPIA – GRUPPI (AFRO LATIN SHOW) – SINGOLO – DUO

| CLASSI |
|--------|
| D      |
| C      |
| N      |
| M      |

- **Classe U Unica:** ove previsto le classi possono essere unificate per esigenze tecniche;
- **Classe E Esordienti:** ove previsto può essere ammessa

### CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

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

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

| SEMBA     | KIZOMBA  | KIZOMBA<br>CONTEMPORANEA |
|-----------|----------|--------------------------|
| 110 – 140 | 90 – 105 | 80 - 100                 |

In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli brani sarà da 1:30 a ca. 2:00 minuti per:

- Coppia
- Singolo
- Duo

In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli brani sarà da 2:00 a ca. 3:00 minuti per:

- Piccolo Gruppo (Afro Latin Show)
- Gruppo (Afro Latin Show)

### SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

#### CLASSE D

Riservata ad atleti con attività sportiva praticata da almeno 6 mesi.

Programma obbligatorio minimo di figurazioni base (anche in libere amalgamazioni) quali: base 1, base 2, base 3, Saida Uomo, Saida Donna.

- Sono vietate acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità dei ballerini
- E' vietato ballare staccati, ma sono consentite le semplici aperture

#### CLASSE C

Riservata ad atleti con attività sportiva praticata da almeno 1 anno.

Programma obbligatorio minimo di figurazioni base (anche in libere amalgamazioni) quali: base 1, base 2, base 3, Saida Uomo, Saida Donna, applicazione dei tempi sincopati (quick, slow).

- Sono vietate acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità dei ballerini
- Sono consentite le semplici aperture in Kizomba e Kizomba Contemporanea; nel Semba è consentita l'azione staccata

#### **CLASSE N (B / A)**

Riservata ad atleti con attività sportiva praticata da almeno 2 anni.

Programma obbligatorio minimo di figurazioni base (anche in libere amalgamazioni) quali: base 1, base 2, base 3, Saida Uomo, Saida Donna, applicazione dei tempi sincopati (quick, slow), virgola.

- Sono vietate acrobazie, sollevamenti, spaccate e tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità dei ballerini
- Sono consentite le semplici aperture e le azioni staccate
- Sono consentiti i lift

#### **CLASSE U**

Classe Unificata – ove previsto.

#### **CLASSE M (Master)**

Riservata a tesserati tecnici in attività competitiva.

Il Maestro può ballare con l'allievo.

Programma libero e improvvisato.

- Sono vietate tutte quelle azioni che possono mettere a repentaglio l'incolumità dei ballerini
- Sono consentiti i lift

| <b>CLASSE</b>                  | <b>SVOLGIMENTO DELLA GARA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>D</b>                       | I competitori potranno danzare solo nella disciplina KIZOMBA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>C</b>                       | I competitori potranno danzare nelle singole discipline KIZOMBA, KIZOMBA CONTEMPORANEA e SEMBA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>N</b>                       | I competitori potranno danzare nelle singole discipline KIZOMBA, KIZOMBA CONTEMPORANEA e SEMBA; possibile la Combinata delle 3 danze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>M</b>                       | I competitori dovranno danzare tutte e 3 le discipline KIZOMBA, KIZOMBA CONTEMPORANEA e SEMBA: Combinata 3 danze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>AFRO<br/>LATIN<br/>SHOW</b> | Possono essere usati elementi coreografici presi da altre discipline per arricchire e completare la coreografia, a condizione che almeno il 75% dell'intero show sia basato su SEMBA, KIZOMBA, KIZOMBA CONTEMPORANEA. Possono essere usati minimi accorgimenti scenografici (esempio sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti e rimossi dalla pista esclusivamente dai componenti dell'unità competitiva. Non è possibile per la medesima unità competitiva presentare la stessa coreografia e/o musica in classi differenti. |

#### **SISTEMA DI GIUDIZIO**

- Coppia: SK – Skating. Fasi eliminatorie e semi finale. Votazione con preferenza per singolo ballo. Finale. Votazione con classifica dal 1° all'ultimo classificato dai presenti in finale per ogni singolo ballo
- Afro Show: 4D

#### **ABBIGLIAMENTO**

L'abbigliamento è libero, nel limite della decenza e conforme alla disciplina. La donna può indossare pantaloni. È possibile danzare senza calzature da competizione. È consentito ballare scalzi solo nell'Afro Show.

Per partecipare alle competizioni del Settore Danze Angolane MSP Italia, bisogna seguire la seguente procedura:

1. Affiliare la propria ASD/SSD/Scuola a MSP Italia. Se non si è iscritti ad una scuola, contattare il Comitato MSP Italia di riferimento.
2. Le iscrizioni alle competizioni devono essere fatte online dal sito MSP Italia.
3. Tesseramento. Ogni atleta partecipante deve essere tesserato a MSP Italia.
4. Pagamento quote istituzionali di Iscrizione. L'iscrizione si riterrà conclusa e accettata con il pagamento della quota di iscrizione, che dovrà pervenire una settimana prima della gara. Non saranno accettati pagamenti il giorno stesso.
5. Modulo scarico responsabilità. Ogni atleta partecipante deve compilare e firmare il Modulo ALLEGATO 3, disponibile alla fine di questo regolamento. L'Allegato 3 dovrà essere consegnato in originale il giorno di partecipazione alla prima gara. Ha validità un anno e non dovrà essere sottoscritto ad ogni competizione.

Per informazioni contattare:

[cordinamentodanzatoscana@gmail.com](mailto:cordinamentodanzatoscana@gmail.com)

Consigliamo di portare una chiavetta USB e/o un CD/DVD di sicurezza con le musiche il giorno della competizione.