



DANZE COREOGRAFICHE SOLO E DUO

REGOLAMENTO PER LE
COMPETIZIONI (DANZE
COREOGRAFICHE)

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
SPORT PER TUTTI	DANZE COREOGRAFICHE	Latin Style Solo Latin Style Duo Sincronizzato



Approvazione – Delibera del Consiglio MIDS del 30-09-2025

- Secondo le diverse specialità riferibili alle discipline riconosciute da MIDS è annoverato il:
- **LATIN STYLE. Danza moderna su base danze latino americane.** Devono essere eseguite tecniche di danze latino americane (già codificate nei regolamenti tecnici). È preferibile ballare su brani di chiara matrice latina, ma può essere utilizzato qualsiasi genere musicale purché si adatti ai tempi ed alla ritmica delle danze latino americane, ovvero che non vada a penalizzare l'applicazione tecnica.

COMPARTO	SETTORE	SPECIALITA'	TIPOLOGIA	CLASSI
DANZE ARTISTICHE	DANZE COREOGRAFICHE	LATIN STYLE	Solo	D - C - B – A – AS - PD
			Duo Sincronizzato	D - C - B – A – PD

: Modalità: SOLO

Questa modalità prevede l'esecuzione di una coreografia libera sulle differenti specialità in competizione con utilizzo di base musicale libera oppure obbligatoria.

1.1 UNITA' COMPETITIVE

Sono previste gare suddivise per le seguenti unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO FEMMINILE	gare individuali per singolo femminile
SOLO MASCHILE	gare individuali per singolo maschile

Nel caso in cui una delle due tipologie (solo femminile o solo maschile) non raggiunga un minimo di tre iscrizioni sarà possibile disputare la competizione unificata indistinta per genere (solo mix).

1.2 CLASSI

A seconda del livello di preparazione e l'anno di nascita del singolo atleta, questo può essere inquadrato nelle seguenti categorie e classi:

LATIN STYLE FEMMINILE

CATEGORIE	08/09	10/11	12/13	14/15	16/18	19/34	22/30	U 21	Over 35	Over 50
	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
CLASSI	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS

LATIN STYLE MASCHILE

CATEGORIE	08/11	12/15	16/18	19/34	U 21	Over 35	Over 50
	D	D	D	D	D	D	D
CLASSI	C	C	C	C	C	C	C
	B	B	B	B	B	B	B
	A	A	A	A	A	A	A
	AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS

1.2.1 PROFESSIONAL DIVISION

Per i tesserati tecnici in attività agonistica è prevista la categoria e classe elencata nella tabella seguente:

CATEGORIE	18/34	35/OLTRE
CLASSI	PD	PD

1.3 CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

Per il Latin style la musica è scelta dal responsabile delle musiche. La durata dei singoli balli è di 1:30 minuti.

Per le classi A e AS la durata dei singoli balli sarà compresa tra 1:30 e 2:00 minuti.

1.4 NORME DI SPECIALITA'

LATIN STYLE

Nel Latin Style le competizioni prevedono lo svolgimento **su ballo singolo per la classe D/C e in combinata per tutte le altre classi.**

- Classe C/B: Samba, Cha Cha Cha, Rumba e Jive con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione
- Classe A/AS: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, con programmi liberi
- Classe PD: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, con programmi liberi.

Classe C: comporre la coreografia con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione definite dal settore tecnico MIDS.

Classe B: comporre la coreografia con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione definite dal settore tecnico MIDS.

Sono vietate le acrobazie in qualsiasi turno di gara.

Saranno valutati: pulizia del movimento, dimostrazione della conoscenza tecnica e stilistica attraverso la compressione, l'aderenza al pavimento, l'estensione degli arti superiori ed inferiori rispetto alla velocità, l'uso accurato di ritmi semplici e composti, l'uso del corpo in azioni lente e veloci, equilibrio, controllo, fluidità agilità e dinamica del movimento, l'espressione fisica, mimica, emozionale.

Così come per le danze di coppia la competizione prevede, semifinali e finali.

1.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

Il Direttore di gara potrà al massimo far competere contemporaneamente 12 solo per le semifinali e massimo 7 solo per il turno di finale, per ciascuna batteria in relazione alla dimensione della pista.

1.6 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SUYSTEM

1.7 ABILITAZIONE

Danze Latino Americane per il Latin Style.

N.B. in Classe D/C, il passaggio di classe si consegue ottenendo il passaggio in 2 dei 4 balli di gara; il passaggio di classe sarà poi esteso a tutti i balli.

2. Modalità: DUO SINCRONIZZATO

Questa modalità prevede l'esecuzione, in perfetta sincronia, di movimenti, figure e variazioni di passi su base musicale libera oppure obbligatoria. Come per tutti gli sport di squadra, è soprattutto un'attività sportiva altamente formativa per le sue caratteristiche aggregative, in cui non si persegue il protagonismo ma uno spirito di gruppo particolarmente stimolante sotto il profilo motivazionale ed educativo.

2.1 UNITA' COMPETITIVE

Sono previste gare suddivise per le seguenti unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
DUO FEMMINILE	team formato da due atlete femmine
DUO MASCHILE	team formato da due atleti maschi

2.2 CLASSI

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

DUO FEMMINILE, DUO MASCHILE (LATIN STYLE)

CATEGORIE	08/11	12/15	16/18	19/34	Over 35	Over 50
CLASSI	D	D	D	D	D	D
	C	C	C	C	C	C
	B	B	B	B	B	B
	A	A	A	A	A	A
	AS	AS	AS	AS	AS	AS

2.2.1 PROFESSIONAL DIVISION

Per i tesserati tecnici in attività agonistica è prevista la categoria e classe elencata nella tabella seguente:

CATEGORIE	18/OL
CLASSI	PD

2.3 CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

DUO. Per il Latin Style la musica è scelta dal Responsabile delle musiche. La durata del brano è massima di 1:30 minuti.

2.4 NORME DI SPECIALITÀ

DUO

Nel DUO Latin Style le competizioni prevedono lo svolgimento **su ballo singolo per la classe D/C e in combinata per tutte le altre classi.**

- Classe C/B: Samba, Cha Cha Cha, Rumba e Jive con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione.
- Classe A/AS: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, con programmi liberi.
- Classe PD: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive, con programmi liberi.

Classe D/C: comporre la coreografia con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione definite dal settore tecnico federale.

Classe B: comporre la coreografia con figurazioni obbligatorie in libera amalgamazione definite dal settore tecnico federale.

I due partner devono eseguire identici passi e movimenti in sincronia, senza contatti o variazioni. Così come per le danze di coppia la competizione prevede, semifinali e finali.
Non è consentito l'utilizzo della medesima coreografia per più unità competitive.

2.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

Così come per le danze di coppia la competizione in duo prevede, semifinali e finali.
Il Direttore di gara potrà al massimo far competere contemporaneamente 12 duo per le semifinali e massimo 7 duo per il turno di finale, per ciascuna batteria in relazione alla dimensione della pista.
Ogni gruppo si esibirà da solo con musica propria.

2.6 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

2.7 ABILITAZIONE

LA - Danze Latino-americane per il Latin Style

2.8 ABBIGLIAMENTO

ATLETA MASCHIO LATIN STYLE

Categorie:
TUTTE
Classi:
D/C

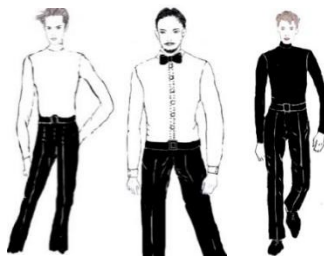
ABBIGLIAMENTO

Camicia/Maglia. Camicia bianca, maglia "Dolce vita" o "lupetto" monocolore (bianco o nero), a maniche lunghe (si consiglia come tessuto cotone o polycotone). La camicia e il lupetto devono essere indossati dentro ai pantaloni.
Sono vietati: il colletto da cerimonia e le maniche arrotolate.

Pantalone. Pantalone esclusivamente nero con vita normale con o senza pinces di taglio classico (no a zampa d'elefante).

Cintura nera opzionale. La fibbia metallica è permessa ma deve essere di fattura classica, di colore nero o acciaio, di dimensioni normali senza marchi.
È permesso l'inserimento di una fascia di raso nero o velluto nero nel pantalone in vita (larghezza massima 5 cm) e una bordatura laterale, sempre di raso nero o velluto nero tipo smoking (larghezza massima 2 cm).

Papillon nero obbligatorio con la camicia.



Materiali. Sono vietati tessuti lucidi, prestampati o sintetici così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate.

	<p>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI Non concessi.</p> <p>SCARPE E CALZE Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Devono essere utilizzate calze <u>nere lunghe</u>.</p> <p>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI Se i capelli sono lunghi devono essere raccolti in una coda ordinata. È vietato il trucco. Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc...).</p>
<p>Categorie: TUTTE Classi: B, A, AS</p> <p>Categorie: TUTTE Classe: PD</p>	<p>ABBIGLIAMENTO Camicia/Maglia. Di qualsiasi colore e multicolore, a maniche lunghe o corte. La camicia/maglia può essere portata anche fuori dai pantaloni. Sono vietate le maniche arrotolate. La scollatura nella parte frontale non può superare la linea dell'ombelico.</p> <p>Pantalone. Di qualsiasi colore escluso color carne.</p> <p>Cintura nera opzionale. La fibbia metallica è permessa ma deve essere di fattura classica, di colore nero o acciaio, di dimensioni normali senza marchi.</p> <p>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI Non vi sono particolari restrizioni.</p> <p>SCARPE E CALZE Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Devono essere utilizzate calze lunghe.</p> <p>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI Se i capelli sono lunghi devono essere raccolti in una coda ordinata. Non vi sono restrizioni in riferimento al trucco e ai gioielli.</p>

**ATLETA FEMMINA
LATIN STYLE**

ABBIGLIAMENTO

Gonna nera abbinata a camicetta o body bianco (tip. A) oppure abito semplice ad un solo colore con culottes dello stesso colore (tip. B) oppure body con gonna dello stesso colore (tip. C). Possono essere utilizzati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore. Per i dettagli consulta le precisazioni riportate di seguito. Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito se utilizzati per allacciare l'abito.

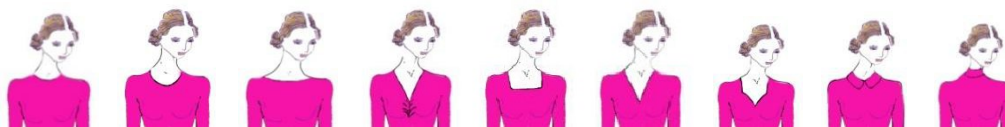


Tip. A

Tip. B

Tip. C

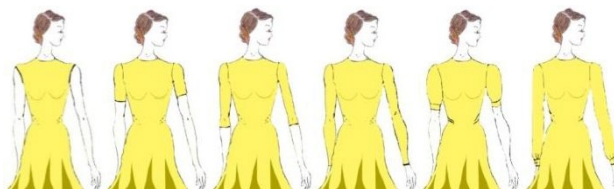
Colletti. In figura sono riportati i tagli concessi:



Categorie:
TUTTE
Classi:
D/C

Per le categorie Adulti e Senior, oltre ai modelli sopra riportati è consentito un leggero drappeggio attorno al colletto

Maniche. In figura sono riportati i tagli concessi:



Gonne.

La gonna può essere liscia o a pieghe, da un minimo di 1 ad un massimo di 4 mezza ruote, 2 ruote intere. È concessa una semplice sottogonna, circolare fino ad un massimo di 2 ruote intere.

La lunghezza non deve superare i 10 cm sopra il ginocchio. La gonna può avere inserti triangolari (trasparenti o di pizzo) dello stesso colore dell'abito con inizio inserto da metà coscia e non più di 2 davanti e 2 dietro per un totale di 4 inserti.

La gonna può avere un taglio asimmetrico e raggiungere, nel lato più lungo, la cavaglia; il lato più corto deve coprire almeno metà coscia.

Sono ammesse finiture con crine o raso, balze sulla gonna o sottogonna, cerchi rigidi o semi-rigidi.

Sono vietati i materiali trasparenti e color carne.

Possono essere usati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore.

Nel body possono essere utilizzati materiali trasparenti, come ad esempio pizzi o retine purché sovrapposti al tessuto, ad eccezione delle sole maniche, sulle balze, o nella parte alta della scollatura fino all'altezza ricoperta dal reggiseno, sia davanti che sulla schiena in cui è possibile intravedere la trasparenza.

È consentito un body un po' morbido, non aderente, con una leggera ampiezza sotto le braccia.

Si riportano di seguito alcuni esempi:



Categorie:
TUTTE
Classi:
D/C

DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Sono vietate tutte le decorazioni (es. lustrini, piume, fiori, nodi, frange, lacci, ecc...).

SCARPE E CALZE

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità.

Sono permessi tutti i colori di scarpe. Le scarpe possono essere indossate con calze corte bianche.

Per le categorie 08/09 e 10/11: scarpe con tacco rigido (tacco non più alto di 3,5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Per la categoria 12/13: scarpe con tacco stretto o cubano (tacco non più alto di 5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Sono ammesse, oltre alle calze corte, anche i collant purché di color carne; non sono invece ammesse calze a rete o con ricami fantasia.

Per le categorie 14/15, 16/18, Adulti e Senior: nessuna restrizione. Sono ammesse, oltre alle calze corte, anche i collant purché di color carne; non sono invece ammesse calze a rete o con ricami fantasia.

ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

Per le categorie 08/09, 10/11 e 12/13: sono concesse le acconciature alte. È concesso un fiore senza strass o una fascia per capelli, dello stesso colore dell'abito.

Sono vietati i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini. È vietato il trucco (fondotinta, rossetto, mascara, ciglia artificiali, unghie finte, brillantini, abbronzatura artificiale, unghie colorate, ecc.).

È tuttavia ammesso un impiego estremamente sobrio e discreto di prodotti che non alterino l'aspetto naturale del viso, limitato a elementi minimi quali fondotinta leggero, mascara e/o lucidalabbra neutro. Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).

Per le categorie 14/15, 16/18, Adulti e Senior: sono concesse le acconciature alte, i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini.

L'atleta femmina può essere truccata in maniera sobria.

Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).

ABBIGLIAMENTO

Abito di qualsiasi colore e multicolore. La parte superiore non può essere solo bikini; è però consentito l'abito "due pezzi". Il disegno riportato sotto rappresenta l'area minima di copertura dell'abito:

- **IA** – Zone intime: le parti del corpo che devono essere coperte da materiali non trasparenti o color carne;
- **PL** – Linea inferiore della culotte (come descritto nella parte generale);
- **HL** – Linea superiore della culotte (quanto può essere bassa come descritto nella parte generale).

Categorie:

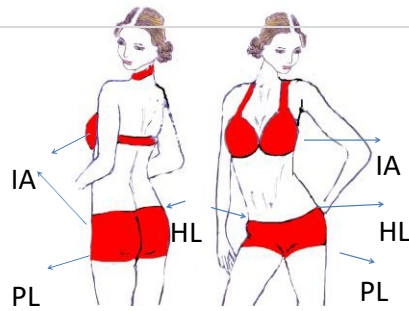
TUTTE

Classi: **B, A, AS**

Categorie:

TUTTE

Classe: **PD**



Le frange non possono fungere da gonna: la parte inferiore di un abito con frange deve avere la gonna.

Vietata la tuta aderente.

La parte inferiore di un vestito non può essere una culotte.

DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Non ci sono restrizioni.

SCARPE E CALZE

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità.

Non vi sono restrizioni nell'uso dei collant.

ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

Non vi sono restrizioni in riferimento ad acconciatura e trucco. Sono concessi i gioielli.

NB: Le modifiche relative all'abbigliamento entreranno in vigore e saranno pertanto applicabili dalla stagione sportiva 2026/2027.

Regolamento Danze Coreografiche

Area Centro Nord – Italia

Il seguente Regolamento è valido solo per la **Classe “D”**.

- **Classe D:** Unità Competitiva formata solo da Atleti.
- **Classe D/Pro-Am:** Unità Competitiva formata da Atleti a guida di un **“solo”** componente Maestro

Le **Classi D e D/Pro-Am**, possono partecipare alle seguenti competizioni:

Free Style, Latin Style, Country

La coreografia ed i passi sono obbligatori; l'uso delle braccia è libero.

Musiche: (Brani 2025/2026)

Free Style - Un brano a scelta libera, da selezionare tra quelli sottostanti e scelti dalla Commissione Tecnica.

- | | | |
|-----------------------|----------------|------------------------------|
| • LA PIEL MORENA | DJ BERTA | vedi video della Commissione |
| • La NOTTE DANZA | DJ BERTA | vedi video della Commissione |
| • FOLLIA MEDITERRANEA | BAILA CON LUIS | vedi video della Commissione |
| • SEXY RAVE | BAILA CON LUIS | vedi video della Commissione |

Latin Style - Brano unico per tutta la stagione agonistica scelto dalla Commissione Tecnica.

- BAILANDO BACHATA - CHAYANNE vedi video della Commissione

Country - Brano unico per tutta la stagione agonistica scelto dalla Commissione Tecnica.

- A BAR SONG CH- BEN MURPHY vedi video della Commissione

La durata delle Musiche (Max 2 minuti, poi verrà sfumata dal DJ).

Quant'altro non riportato nel presente elenco, si dovrà fare riferimento ai regolamenti indicati precedentemente.