



DANZE E.PO.CA. AFRO-LATINE

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI

(DANZE E.PO.CA Etniche, Popolari e di Carattere)

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
SPORT PER TUTTI	DANZE E.PO.CA	Afro-latine/Angolane



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

Le Danze Etniche, Popolari e di Carattere (E.Po.Ca.) comprendono balli folkloristici e danze originali di una qualsiasi nazione, regione o cultura del mondo. Tra le danze di carattere possono essere compresi i balli popolari inseriti in balletti tradizionali, opere liriche e teatrali.

Le Danze E.Po.Ca. comprendono in particolare le discipline:

DISCIPLINE	SPECIALITA'
DANZE ORIENTALI/BELLY DANCE	Oriental Dance, Folk Oriental Dance, Oriental Show Dance
FLAMENCO	Flamenco
TAP DANCE	Tap Dance
COUNTRY WESTERN	Solo, Couple dance, Team, Country Show Dance
DANZE /ANGOLANE	Danze angolane (afrolatine)

5. DANZE /ANGOLANE

Le danze Angolane (*già Danze Afrolatine*) sono l'evoluzione agonistica di differenti stili di ballo quali:

- Kizomba, Kizomba Fusion, Semba e Tarraxinha.
- Lady/Man Style: Composizione di una libera coreografia basata sul movimento femminile/maschile.
- Afro Show: Composizione di una libera coreografia basata sulle Danze Afrolatine + Folklore.

5.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede la seguente unità competitiva:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO	Unità competitive di assolo femminile o maschile
DUO	Unità formata da due femmine, due maschi o un maschio e una femmina
COPPIA	Un atleta maschio e un atleta femmina
GRUPPO	Squadra formata da 3 a 24 atleti

In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di Gara accorpate più categorie

5.2 CATEGORIA

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

FASCE DI ETÀ'	CATEGORIE
Under 12	Atleti fino al 12° anno di età
Under 17	Atleti fino al 17° anno di età
Over 18 o 18/oltre	Atleti dal 18° anno di età
18/30	Il componente più anziano ha tra i 18 e i 30 anni
31/oltre	Il componente più anziano deve avere minimo 31 anni
50/oltre	Il componente più anziano deve avere minimo 50 anni

5.3 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:

SOLO/DUO/COPPIA

CATEGORIE	Under 12	Under 17	18/30	31/oltre	50/oltre
	D	D	D	D	D
CLASSI	C	C	C	C	C
	U	U	U	U	U

- Nel caso non si raggiungano le tre unità competitive la categoria Under 12 viene accorpata alla categoria Under 17
- Nel caso non si raggiungano le tre unità competitive la categoria 50/oltre viene accorpata alla categoria 31/oltre

GRUPPO

CATEGORIE	Under 17	Over 18
	D	D
CLASSI	C	C
	U	U

5.3.1 Professional division

Per i tesserati tecnici in attività agonistica sono previste le categorie e classi elencate nella tabella seguente:

CATEGORIE	18/oltre
CLASSI	PD

5.4 CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANIMUSICALI

Le musiche di gara della Semba, Kizomba e Kizomba contemporanea sono scelte dal Responsabile delle musiche e devono essere ballate in improvvisazione. In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli balli sarà di 2.00 minuti.

Le danze devono avere le seguenti velocità metronomiche (espresse in battiti per minuto):

Semba	Kizomba	Kizomba contemporanea
105-130	90-105	88-100

Per la tipologia gruppo (afroshow) la musica da utilizzarsi è da ritenersi libera e la traccia musicale deve avere una durata musicale compresa tra 2:30 minuti e 3:00 minuti per la tipologia di gruppo e tra 1.45 minuti e 2.15 minuti per le tipologie solo e duo.

5.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

UNITA' COPPIA

La specialità in coppia prevede:

- per la classe D/C: la competizione si svolge su ballo singolo in Semba e/o Kizomba e/o Kizomba contemporanea;
- Per la classe U e PD: tre danze, nell'ordine Semba, Kizomba e Kizomba contemporanea.

UNITA' SOLO/DUO/GRUPPO

La specialità in assolo, duo e gruppo è denominata Afroshow.

Possono essere utilizzati elementi coreografici presi da altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che i balli scelti per la competizione tra i sopraelencati coprano almeno il 75% dell'intero show (kuduro, afrohouse, tribal hip hop).

Afro e folklore in genere potranno essere inserite in percentuale del 25% a completamento dello show.

Sono ammesse le prese.

5.6 Oggetti scenografici

Solo per la tipologia gruppo possono essere utilizzati minimi accorgimenti scenografici (ad esempio sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti e tolti 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 o musica in classi differenti.

5.7 NORME DI SPECIALITÀ

Per le classi D/C si potranno eseguire amalgamazioni libere con figurazioni di seguito riportate; mente per le classi U e PD i programmi sono liberi con riferimento alle figurazioni del testo MIDS "Danze Angolane".

<u>KIZOMBA, classe D/C</u>	<u>SEMBA, classe D/C</u>	<u>KIZOMBA CONTEMPORANEA, classe D/C</u>
Base um Base dois Base dois a frente Base dois atrás Base três a frente Base três atrás Base três aberta Base quatro Base cinco a frente Base cinco atrás Base cinco quadrada Estrela Saída homem Saída mulher Saída mulher circular a sx Saída mulher circular a dx Casamento Casamento a sx dalla saída homem Cruzado Cruzado quadrado Hesitação Meia volta Diagonal	Base um Base dois Base dois aberta (compasso) Base dois aberta frontal Base três a frente Base três atrás Base três aberta Base quatro Base cinco a frente Base cinco atrás Base cinco quadrada Corridinho a frente Corridinho atrás Corridinho circular a frente Corridinho quadrado Corridinho aberto Saída homem Saída homem com jaião Saída mulher Saída mulher circular a sx Saída mulher circular a dx Casamento Casamento a sx dalla saída homem Cruzado Cruzado quadrado Vírgula esquerda Vírgula direita	Base um Base dois Base dois a frente Base dois atrás Base três a frente Base três atrás Base três aberta Base quatro Base cinco a frente Base cinco atrás Base cinco quadrada Estrela Saída homem Saída mulher Saída mulher circular a sx Saída mulher circular a dx Casamento Casamento a sx dalla saída homem Cruzado Cruzado quadrado Hesitação Meia volta Diagonal Diagonal quadrada Saída translada Saída virada Base dois progressiva sincopata Base três ad "L" Touch laterali Apertura "L" (a) Apertura "L" (b) Apertura "L" (c) Saída touch basica Saída mulher con blocco Apertura side by side Square

5.8 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

5.9 ABILITAZIONE

AL – Danze Angolane

5.10 ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento è libero nel limite della decenza e conforme a quanto descritto nella parte generale.

La donna può indossare i pantaloni.