



Comitato regione  
Sicilia

## **REGOLAMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA FEDERALE STAGIONE 2023**

### **CLASSE D - DIVULGATIVA**

Al pari di tutte le discipline sportive, anche in ambito FIDS l'attività sportiva non agonistica riveste particolare importanza sotto il profilo divulgativo e promozionale.

Da qui l'opportunità di dar vita ad una nuova classe, la classe D, rivolta a coloro che per la prima volta si avvicinano allo sport della danza sportiva e che non abbiano ancora le capacità tecniche per competere ad alto livello, oppure, che non siano interessati alla competizione agonistica.

Il danzatore non agonista persegue essenzialmente il piacere ludico della danza, anche attraverso esibizioni in pubblico o confronti con altri danzatori di bassa difficoltà tecnico-fisica, o si trova nella fase iniziale del suo apprendimento tecnico.

L'attività non agonistica, dunque, è caratterizzata da regole tecniche che facilitino la pratica senza sottoporre il soggetto a carichi fisici o psicologici eccessivi e tipici invece dell'agonista.

A tal proposito il Centro Studi Federale, utilizzando le competenze proprie della Commissione Medica e del Settore Tecnico, ha proposto uno specifico programma tecnico da utilizzare nel corso delle esibizioni e delle attività specifiche per la classe D, che tengano conto delle esigenze sopra ricordate di riduzione del carico fisico rispetto ad una competizione agonistica.

Come è noto, la differenza sostanziale di impegno richiesto dall'attività non agonistica - divulgativa, comporta che per questa non è richiesta la certificazione medica di idoneità alla pratica agonistica, ma solamente il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

Quest'ultimo, può essere rilasciato dallo specialista in Medicina dello Sport, ma anche dal Medico di Medicina Generale e dal Pediatra di libera scelta.

L'introduzione della Classe D - Divulgativa completa quindi il quadro dell'attività sportiva federale.

Naturalmente anche il tesserato di classe D, usufruirà della copertura assicurativa per partecipare a:

- corsi di ballo
- saggi ed esibizioni organizzati dall'ASA di appartenenza - attività ufficiali (riservate alla classe D - Divulgativa)

**Età minima:** 4 anni

**Tempi di Recupero:** Agli Atleti deve essere garantito un tempo di recupero proporzionale al numero dei balli eseguiti nell'ultimo turno calcolando 3 minuti per ogni ballo eseguito (Es. gare di un ballo: 3 min. di pausa; gare di due balli: 6 min. di pausa , etc..)

### **Tempi di gara**

- Performance di **COPPIA/DUO**: da 1 minuto a 1 minuto e 30 secondi
- Performance in **SOLO**: da 1 minuto a 1 minuto e 20
- Performance in **GRUPPO**: da 2 minuti a 2 minuti e 30 secondi

**Programmi consentiti:** Figure di base liberamente amalgamate

### **Abbigliamento consentito:**

L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza. È necessario indossare scarpe idonee alla disciplina.

### **Tesseramento:**

Le ASA potranno iscrivere in FIDS i tesserati di classe D attraverso la piattaforma MyFids (settore divulgativo)

**I risultati delle competizioni NON entrano a far parte del curriculum sportivo dell'atleta.**

## Discipline - Categorie e Balli di Gara

### Danze Standard – Danze Latino Americane

La classe D3 di Danze Standard prevede l'esecuzione di una danza: **Valzer Inglese**

La classe D2 di Danze Standard prevede l'esecuzione di due danze: **Valzer Inglese e Tango**

La classe D1 di Danze Standard prevede l'esecuzione di tre danze: **Valzer Inglese, Tango e Quickstep**

La classe D3 di Danze Latino Americane prevede l'esecuzione di una danza: **Cha cha cha**

La classe D2 di Danze Latino Americane prevede l'esecuzione di due danze: **Samba e Cha cha cha**

La classe D1 di Danze Latino Americane prevede l'esecuzione di tre danze: **Samba, Cha Cha Cha e Jive.**

4/7	8/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/oltre
D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3
D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2
D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1

### Liscio e Ballo da Sala

La classe D3 del Liscio prevede l'esecuzione di una danza: **Mazurka.**

La classe D2 del Liscio prevede l'esecuzione di due danze: **Mazurka e Polka.**

La classe D1 del Liscio prevede l'esecuzione di tre danze: **Mazurka, Valzer Viennese e Polka**

La classe D3 del Ballo da Sala prevede l'esecuzione di una danza: **Valzer Lento**

La classe D2 del Ballo da Sala prevede l'esecuzione di due danze: **Valzer Lento e Tango**

La classe D1 del Ballo da Sala prevede l'esecuzione di tre danze: **Valzer Lento, Tango e Fox-trot**

4/7	8/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/oltre
D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3	D3
D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2
D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1

### Danze Caraibiche

La classe D2 delle Danze Caraibiche prevede l'esecuzione di una danza:

**Bachata – Merengue - Salsa Cubana e Portoricana in (Ballo Singolo).**

La classe D1 delle Danze Caraibiche prevede l'esecuzione di due danze:

**Combinata Cubana: Salsa Cubana e Merengue**

**Combinata Portoricana: Salsa Portoricana e Bachata**

4/7	8/11	12/13	14/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/oltre
D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2	D2
D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1	D1

### Danze Accademiche

#### Danza Classica – Modern Contemporary

#### Categorie: Solo/Duo

4/7	8/12	13/16	Over 17	Over 31
-----	------	-------	---------	---------

#### Categorie: Gruppo

<b>Under 7</b>	Atleti dal 4° al 7° anno di età ( <b>fuori quota età max 8 anni</b> )**
<b>Under 9</b>	Atleti dal 4° al 9° anno di età ( <b>fuori quota età max 11 anni</b> )**
<b>Under 12</b>	Atleti dal 4° al 12° anno di età ( <b>fuori quota età max 14 anni</b> )**
<b>Under 16</b>	Atleti dal 4° al 16° anno di età ( <b>fuori quota età max 17 anni</b> )**
<b>Over 17</b>	Atleti dal 17° anno di età (fuori quota sino ai 15 anni)
<b>Open</b>	Partecipazione libera, per atleti non rientranti in altre categorie d'età

## Danze Artistiche

### 1. Latin Style

Per il Latin style la musica è scelta dal Responsabile delle musiche.  
Le competizioni si disputano su ballo singolo.

- Latin Style Tecnica (Solo) Samba
- Latin Style Tecnica (Solo) Cha Cha Cha
- Latin Style Tecnica (Solo) Rumba
- Latin Style Tecnica (Solo) Jive
  
- Latin Style Sincronizzato (Duo) Samba
- Latin Style Sincronizzato (Duo) Cha Cha Cha
- Latin Style Sincronizzato (Duo) Rumba
- Latin Style Sincronizzato (Duo) Jive
- Latin Style Sincronizzato (Gruppo)

### 2. Free Style

Per il Free style la performance di gara si svolge su musica prestabilita (a tema).

- Tecnica (Solo)
- Sincronizzato (Duo e Gruppo)

#### Categorie: Solo/Duo

4/7	8/12	13/16	Over 17	Over 31
-----	------	-------	---------	---------

#### Categorie: Gruppo

<b>Under 7</b>	Atleti dal 4° al 7° anno di età ( <b>fuori quota età max 8 anni</b> )**
<b>Under 9</b>	Atleti dal 4° al 9° anno di età ( <b>fuori quota età max 11 anni</b> )**
<b>Under 12</b>	Atleti dal 4° al 12° anno di età ( <b>fuori quota età max 14 anni</b> )**
<b>Under 16</b>	Atleti dal 4° al 16° anno di età ( <b>fuori quota età max 17 anni</b> )**
<b>Over 17</b>	Atleti dal 17° anno di età (fuori quota sino ai 15 anni)
<b>Over 31</b>	Atleti dal 31° anno di età (nessun fuori quota)
<b>Open</b>	Partecipazione libera, per atleti non rientranti in altre categorie d'età

### Street Dance e Pop

#### Categorie: Solo/Duo

4/7	8/12	13/16	Over 17	Over 31
-----	------	-------	---------	---------

#### Categorie: Gruppo

<b>Under 7</b>	Atleti dal 4° al 7° anno di età ( <b>fuori quota età max 8 anni</b> )**
<b>Under 9</b>	Atleti dal 4° al 9° anno di età ( <b>fuori quota età max 11 anni</b> )**
<b>Under 12</b>	Atleti dal 4° al 12° anno di età ( <b>fuori quota età max 14 anni</b> )**
<b>Under 16</b>	Atleti dal 4° al 16° anno di età ( <b>fuori quota età max 17 anni</b> )**
<b>Over 17</b>	Atleti dal 17° anno di età (fuori quota sino ai 15 anni)
<b>Over 31</b>	Atleti dal 31° anno di età (nessun fuori quota)
<b>Open</b>	Partecipazione libera, per atleti non rientranti in altre categorie d'età

**\*\* E' possibile inserire un atleta "fuori quota" ogni 3 atleti di età regolare.**

**I tesserati nella classe D (Divulgativa) non possono competere nella classe C (Promozionale), pertanto, la scelta è vincolante per tutte le discipline**

**Unità Competitive:**

<b>Coppie</b>	Valevole solo per le Danze in Coppia
<b>Solo</b>	Singolo Maschile e Femminile
<b>Duo</b>	Maschile, femminile e misto
<b>Piccolo Gruppo</b>	Squadra formata da 3 a 7 atleti
<b>Gruppo</b>	Squadra formata da minimo 8 atleti