

# REGOLAMENTO TECNICO DI SETTORE DANZE NAZIONALI

---

Comparto: DANZE DI COPPIA

	<b>Organo/Funzione</b>	<b>Data</b>
APPROVAZIONE	CONSIGLIO DI PRESIDENZA Delibera n.16 del 20/07/2017	20/07/2017
MODIFICA, rev. 2.0	Delibera del Presidente Federale n. 58 del 22/09/2017	22/09/2017

Le Danze Nazionali rappresentano l'evoluzione delle specialità territoriali di danza che hanno caratterizzato l'aspetto ludico e ricreativo della nostra nazione. Il ballo da sala e liscio venne unificato nei primi anni '80 mediante la redazione di appositi testi tecnici sui quali si formarono i maestri di ballo. Insieme al ballo da sala e Liscio gli atleti dello Stile Nazionale potranno fare la Combinata Nazionale che abbina al Ballo da Sala i classici tre balli del Liscio.

Il settore Danze Nazionali prevede le seguenti discipline:

DISCIPLINE	DANZE
LISCIO	Mazurca, Valzer Viennese, Polca
BALLO DA SALA	Valzer Lento, Tango, Foxtrot
COMBINATA NAZIONALE 6 DANZE	Valzer Lento, Mazurca, Tango, Valzer Viennese, Foxtrot, Polca

### 1.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede la seguente unità competitiva.

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
COPPIA	Un atleta maschio e un atleta femmina

### 1.2 CATEGORIE

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

FASCE DI ETA'	CATEGORIE
<b>08/11 - JUVENILE</b>	08/11 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 8 e gli 11 anni
<b>12/15 - JUNIOR</b>	12/15 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 12 ed i 15 anni
<b>16/18 - YOUTH</b>	16/18 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 16 e i 18 anni
<b>18/34</b>	18/34 anni: entrambi i componenti sono almeno nel 18° anno
<b>19/34 - ADULTI</b>	19/34 anni: il componente più anziano della coppia ha tra 19 e 34 anni
<b>35/... SENIOR*</b>	35/44 anni – SENIOR I: il componente più anziano della coppia deve avere un'età compresa tra i 35 e i 44 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 30mo anno di età. Qualora il più giovane abbia meno di 30 anni la coppia dovrà competere nella categoria Adulti.
	45/54 anni – SENIOR II: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 45 e i 54 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 40mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 40 anni la coppia dovrà competere nella Senior I.
	55/60 anni – SENIOR III: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 55 ed i 60 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 50mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 50 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior II.
	61/64 – SENIOR IV: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 61 ed i 64 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 55mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 55 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior III.
	65/69 – SENIOR V: il componente più anziano deve avere un'età compresa tra i 65 e i 69 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 60mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 60 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior IV
	70/oltre – SENIOR VI: il componente più anziano deve avere un'età pari o superiore ai 70 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 65mo anno. Qualora il più giovane abbia meno di 65 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior V.

\*Nelle categorie Senior alla coppia è consentito scegliere, con vincolo per un intero anno sportivo, la categoria del componente più giovane.

### 1.3 CLASSI

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

CATEGORIE	8/11	12/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/oltre
<b>CLASSI</b>	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3
	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2
	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1
	A	A	A2							
	-	-	A1							

### 1.3.1 Professional division

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

CATEGORIE	18/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/oltre
<b>CLASSI</b>	PD	PD	PD	PD	PD	PD

### 1.3.2 Compatibilità tra discipline

La coppia che intende competere nelle Danze Nazionali e nelle Danze Standard e/o nelle discipline del settore Danze Regionali deve tesserarsi rispettando le seguenti condizioni di compatibilità tra le discipline:

Discipline		Discipline
Danze Standard, classe A, A2, A1 e AS	→	Danze Nazionali classe A1
Danze Nazionali classe A (e sottoclassi)	→	Danze Standard classe B2 e superiori
Danze Regionali classe B e A (e sottoclassi)	→	Danze Nazionali classe B e A (e sottoclassi)

### 1.4 ABBIGLIAMENTO

Per tutte le discipline delle danze nazionali le norme regolamentari relative all'abbigliamento sono riportate al termine del presente regolamento.

## 2. BALLO DA SALA

La specialità prevede competizioni su tre danze, nell'ordine: Valzer Lento, Tango, Foxtrot.

### 2.1 CARATTERISTICHE DEI BRANI MUSICALI

I balli di gara devono essere eseguiti su brani che rispettino le seguenti velocità metronomiche espresse in battute per minuto:

Valzer L.	Tango	Foxtrot
30	32	48-50

#### 2.1.1 Durata dei brani musicali

La durata dei singoli balli di gara è compresa tra 1:30 e 2:00 minuti ad eccezione del Valzer Viennese che è compresa tra 1:20 e 1:40 minuti.

Per le categorie Senior III, IV, V e VI la durata minima e massima di tutti i brani deve essere ridotta di 30 secondi.

### 2.2 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

È necessario far trascorrere almeno 15 minuti tra una fase di gara e l'altra, almeno 20 secondi tra un ballo e l'altro. Per le categorie Senior III, IV, V e VI i tempi di recupero tra un ballo e l'altro devono essere di almeno 40 secondi.

### 2.3 SISTEMI DI GIUDIZIO

SK – SKATING

## **2.4 ABILITAZIONE**

SN – Stile Nazionale

---

## **3. LISCIO UNIFICATO**

La specialità prevede competizioni su tre danze, nell'ordine: Mazurca, Valzer Viennese, Polca.

### **3.1 CARATTERISTICHE DEI BRANI MUSICALI**

I balli di gara devono essere eseguiti su brani che rispettino le seguenti velocità metronomiche espresse in battute per minuto:

<b>Mazurca</b>	<b>Valzer V.</b>	<b>Polca</b>
44-46	58-59	52-54

#### **3.1.1 Durata dei brani musicali**

La durata dei singoli balli di gara è compresa tra 1:30 e 2:00 minuti, ad eccezione del Valzer Viennese che è compresa tra 1:20 e 1:40 minuti.

Per le categorie Senior III, IV, V e VI la durata massima di tutti i brani deve essere ridotta di 30 secondi.

### **3.2 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

È necessario far trascorrere almeno 15 minuti tra una fase di gara e l'altra, almeno 20 secondi tra un ballo e l'altro. Per le categorie Senior III, IV, V e VI la durata minima e massima di tutti i brani deve essere ridotta di 30 secondi.

### **3.3 SISTEMI DI GIUDIZIO**

SK – SKATING

---

## **3.4 ABILITAZIONE**

SN – Stile Nazionale

---

## **4. COMBINATA NAZIONALE**

La specialità prevede competizioni sulle sei danze, nell'ordine: Valzer Lento, Mazurca, Tango, Valzer Viennese, Fox Trot e Polca.

Valgono pertanto le disposizioni previste nel Liscio e nel Ballo da Sala.

### **4.1 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE**

È necessario far trascorrere almeno 15 minuti tra una fase di gara e l'altra, almeno 20 secondi tra un ballo e l'altro. Per le categorie Senior III, IV, V e VI i tempi di recupero tra un ballo e l'altro devono essere di almeno 40 secondi.

### **4.2 SISTEMI DI GIUDIZIO**

SK – SKATING

---

## **4.3 ABILITAZIONE**

SN – Stile Nazionale

---

## ATLETA MASCHIO

### LISCIO, BALLO DA SALA, COMBINATA NAZIONALE

#### ABBIGLIAMENTO

**Camicia.** Camicia bianca a maniche lunghe (si consiglia come tessuto *cotone o polycotone*).

La camicia deve essere indossata dentro ai pantaloni.

Sono vietati: il colletto da cerimonia, le maniche arrotolate e i polsini con gemelli.

Per le categorie 12/15, 16/18, Adulti e Senior la camicia può anche essere nera.

**Pantalone.** Pantalone esclusivamente nero con vita normale con o senza pince 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).

#### Cravatta nera

L'uso del gilet nero, di materiale uguale o simile al pantalone, è facoltativo.

La lunghezza massima è sotto la linea dei glutei.



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

#### DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Non ammessi.

#### 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 nere lunghe.

#### ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

È preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata.

È vietato il trucco (es. fondotinta). Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc..)

Categorie:  
**TUTTE**  
Classi:  
**B3, C**

Categorie:  
**08/11**  
Classi:  
**B2, B1, A**

Categorie:  
**12/15**  
Classi:  
**B2, B1, A**

Categorie:  
**YOUTH,**  
**ADULTI e**  
**SENIOR**  
Classi:  
**B2, B1, A, A1,**  
**A2,**

#### ABBIGLIAMENTO

Frac nero o Blu scuro (quando aperto con panciotto bianco), camicia bianca e papillon bianco.

Abito Completo: giacca e pantalone neri, camicia bianca con cravatta nera o papillon bianco.

#### DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Non ammessi.

#### 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 nere lunghe.

Categorie:  
**TUTTE**  
Classe:  
**PD**

### ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

È preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata.  
È concesso il trucco e l'utilizzo dei gioielli.

### ATLETA FEMMINA

#### STILE NAZIONALE (Liscio, Ballo da Sala, Combinata Nazionale)

#### 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). Per i dettagli consulta le precisazioni riportate di seguito.

Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni sulla schiena rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito.

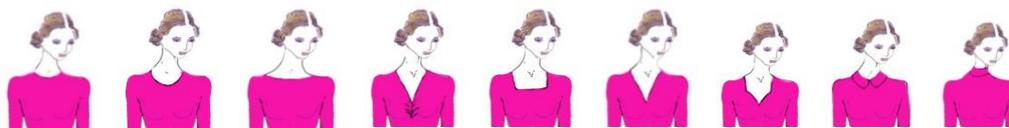


Tip. A

Tip. B

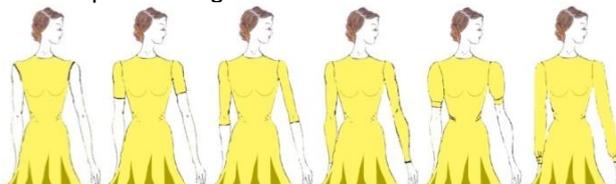
Tip. C

**Colletti.** In figura sono riportati i tagli concessi:



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.

Per la categoria 08/11 (Juvenile): la gonna può essere liscia o a pieghe, da un minimo di 1 ad un massimo di 3 mezza ruote. È concessa una semplice sottogonna, non ampia.

La lunghezza non deve essere più di 5 cm sopra al ginocchio e più di 5 cm sotto.

La gonna può avere inserti triangolari (trasparenti o di pizzo) dello stesso colore dell'abito con inizio inserito da metà coscia e non più di 2 davanti e 2 dietro per un totale di 4 inserti.

Non sono ammesse finiture con crine o raso, balze sulla gonna o sottogonna, cerchi rigidi o semirigidi. È concesso il filo di nylon utilizzato nell'orlo della gonna.

Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati e color carne.

Possono essere usati tessuti diversi nella combinazione dello stesso colore.

Nel body possono essere utilizzati materiali trasparenti nelle maniche, come ad esempio pizzi o retine in cui è possibile intravedere la trasparenza.

Categorie:  
**TUTTE**  
Classi:  
**B3, C**

Categorie:  
**08/11**  
Classi:  
**B2, B1, A**

Categorie:  
**12/15**  
Classi:  
**B2, B1, A**

Si riportano di seguito alcuni esempi:



Per le altre categorie (Junior, Youth, Adulti e Senior): la gonna può essere più lunga fino a metà polpaccio; può avere inserti triangolari (trasparenti o di pizzo) dello stesso colore dell'abito con inizio inserto da metà coscia.

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

Sono vietati i materiali trasparenti, metallizzati 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.

La caviglia deve essere visibile e gli inserti triangolari in trasparenza devono iniziare a metà coscia.

Si riportano di seguito alcuni esempi:



#### **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.

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 la categoria 08/11: scarpe con tacco rigido (tacco non più alto di 3,5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Per la categoria 12/15: scarpe con tacco stretto o cubano (tacco non più alto di 5 cm), senza strass o decorazioni luminose.

Per le categorie 16/18, Adulti e Senior: nessuna restrizione.

### ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

Per le categorie 08/11 e 12/15: sono concesse le acconciature alte. È concesso un fiore senza strass, 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.).

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

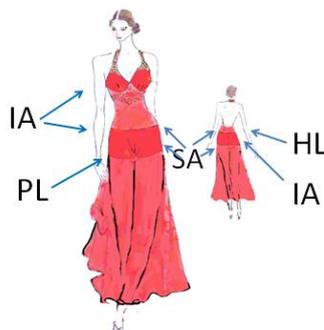
Per le categorie 16/18, Adulti e Senior: sono concesse le acconciature alte, i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini.

La femmina può essere truccata in maniera sobria.

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

### ABBIGLIAMENTO

Abito due pezzi non concesso.



Il disegno riportato sopra 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);
- **SA** – L'area minima che deve essere coperta.

### DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Non ci sono restrizioni.

### SCARPE E CALZE

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità. Sono ammessi anche i collant di color carne. Non sono ammesse calze a rete né calze con ricami o fantasia.

### ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI

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

Categorie:  
**YOUTH,  
ADULTI e  
SENIOR**

Classi:  
**B2, B1, A, A1,  
A2**

Categorie:  
**TUTTE**  
Classe:  
**PD**