



# DIPARTIMENTO DANZA SPORTIVA

## REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI (SYNCRO DANCE)

---

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
DANZA SPORTIVA	DANZE COREOGRAFICHE	Syncro Dance

	Organo/Funzione	Data
APPROVAZIONE	Delibera del Consiglio Federale	29/07/2025

## 1. Synchro Dance

La Synchro Dance è una disciplina dove ciascun movimento è perfettamente sincronizzato. Le figure, le variazioni di passi sulla musica sono soggetti esclusivamente al buon senso.

La tutti i componenti di un Synchro Duo, Synchro Trio o un Synchro in Gruppo devono eseguire la performance allo stesso tempo, nella stessa direzione ed utilizzando gli stessi passi e movimenti dall'inizio alla fine della musica. Teste, corpi, braccia e gambe si devono muovere simultaneamente. Non sono consentite prese. Non è consentito inserire elementi acrobatici, distendersi o rotolarsi sul pavimento. Gli atleti non si possono allontanare per più di 2 metri e comunque per la distanza delle due braccia.

La coreografia deve essere organizzata affinché gli atleti girino nelle 4 direzioni durante la coreografia. Possono anche ballare in diagonale, purché il carattere della disciplina Synchro sia preservato.

Non verranno utilizzati temi specifici nelle coreografie Synchro, perché la sincronizzazione è alla base della routine.

### 1.1 DISCIPLINE

Danze Standard

Danze Latino Americane

### 1.2 CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

FASCE DI ETÁ	CATEGORIE
<b>08/11 – JUVENILE</b>	JUVENILE I: entrambi i componenti della coppia devono avere un'età compresa tra gli 8 e i 9 anni
	JUVENILE II: il componente più anziano della coppia ha tra i 10 e gli 11 anni
<b>12/15 – JUNIOR</b>	JUNIOR I: il componente più anziano della coppia ha tra i 12 e i 13 anni
	JUNIOR II: il componente più anziano della coppia ha tra i 14 e i 15 anni
<b>16/18 – YOUTH</b>	YOUTH: il componente più anziano della coppia ha tra i 16 e i 18 anni
<b>UNDER 21</b>	UNDER 21: i componenti della coppia devono avere un'età compresa tra i 16 e i 20 anni
<b>ADULTI</b>	ADULTI: uno dei due componenti della coppia deve aver raggiunto il 19esimo anno di età.
<b>35/... - SENIOR</b>	SENIOR I: il componente più anziano della coppia deve aver compiuto almeno 35 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 30mo anno di età o più.
	SENIOR II: il componente più anziano deve aver compiuto almeno 45 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 40mo anno o più.
	SENIOR III: il componente più anziano deve aver compiuto almeno 55 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 50mo anno o più.
	SENIOR IV: il componente più anziano deve aver compiuto almeno 65 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 60mo anno o più.
	SENIOR V: entrambi i partner devono aver raggiunto il 70esimo anno di età.

### DUO

Le categorie del duo sono quelle previste per le danze di coppia e comunque indicate al paragrafo dedicato

### TRIO

Nelle Categorie Juvenile I, Juvenile II, Junior I, Junior II, Youth, Under 21 e Adult, la categoria del trio è determinata dall'atleta più anziano.

Nelle Categorie Senior I, Senior II, Senior III, Senior IV e Senior V, la categoria del trio è determinata dall'atleta più giovane.

Due o più categorie possono essere combinate come di seguito specificato:

Junior: Junior I + Junior II

Adult: Youth + Adult

Youth: non può essere combinata con altra categoria

Adult: Under 21 + Adult

Senior: tutte le categorie Senior

## GRUPPI

Le categorie dei gruppi sono simili a quelle previste per le danze di coppia e comunque indicate al paragrafo dedicato.

In un evento, come di seguito indicato:

Junior: Junior I + Junior II

Adult: Youth + Adult

Youth: non può essere combinata con altra categoria

Adult: Under 21 + Adult

Senior: tutte le categorie Senior

Senza cambiare la propria appartenenza ad una categoria, la Squadra può includere atleti fuori quota, che appartengono ad una categoria adiacente più anziana, ad eccezione dei Senior, come di seguito indicato:

Squadra da 4 a 7 componenti: 2 fuori quota

Squadra da 8 a 12 componenti: 3 fuori quota

Squadra da 13 a 20 componenti: 4 fuori quota

Squadra da 21 a 24 componenti: 5 fuori quota.

Ad eccezione delle categorie Senior, il numero degli atleti più giovani non è limitato. Ad esempio una squadra può competere in Junior I avendo 4 atleti in Juvenile I, 2 atleti in Juvenile II e 4 atleti in Junior I

## 1.3 UNITA' COMPETITIVE

Sono previste gare suddivise per le seguenti unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
<b>DUO FEMMINILE</b>	team formato da due atlete femmine
<b>DUO MASCHILE</b>	team formato da due atleti maschi
<del><b>DUO MIX</b></del>	Non è consentito competere in un team formato da un atleta maschio ed una atleta femmina

Il Synchro Femminile ed il Synchro Maschile competono separatamente

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
<b>TRIO FEMMINILE</b>	team formato da tre atlete femmine
<b>TRIO MASCHILE</b>	team formato da tre atleti maschi
<b>TRIO MIX</b>	team formato da tre atleti (due maschi e una femmina/due femmine e un maschio)

I Synchro MIX competono insieme

Non è consentito utilizzare prese e figure previste per le coppie. Gli atleti non possono toccarsi. In nessun momento della coreografia l'atleta può allontanarsi dagli altri per più di 2 metri.

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
<b>PICCOLO GRUPPO</b>	squadra formata da 4 a 12 atleti
<b>GRUPPO DANZA</b>	squadra formata da 13 a 24 atleti

## 1.4 CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

---

Per Duo e Trio la musica è scelta dall'organizzatore e segue le regole dettate per le danze Standard e Danze Latino Americane di coppia

Per i gruppi la durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

DURATA MINIMA	DURATA MASSIMA
2:30	4:00

La fase di entrata ed uscita dalla pista non sarà tenuta in considerazione dai giudici di gara e non deve superare i 15 secondi

Il Responsabile delle Musiche farà partire il brano ad un cenno del CapoGruppo. Per i 15 secondi iniziali e finali del brano potrà essere utilizzata una musica non attinente alle danze standard o alle latino americane.

## 1.5 NORME DI SPECIALITÀ

---

Un atleta può competere in più di una competizione, ma in differenti unità competitive. Ad esempio, un atleta può competere in un Duo Synchro, un Trio Synchro e un Trio di Squadra (non è chiaro se possa competere sia in un piccolo gruppo che in un Gruppo danza)

Un atleta non può essere componente di due gruppi, nella stessa categoria, nella medesima competizione (non è chiaro se possa competere in due gruppi 'uguali' di categorie diverse) Per chiarezza, un atleta non può essere membro di due Squadre di Synchro nella medesima categoria, ma può esserlo se in categorie diverse. Anche se nel medesimo evento.

Synchro Latin: Le competizioni si disputeranno sulle 5 discipline delle Danze Latino Americane: Samba, Cha cha cha, Ruba, Paso Doble e Jive.

La Categoria Junor I competerà su 3 danze: Samba, Cha Cha Cha e Jive.

Synchro Standard: Le competizioni di disputeranno sulle 5 discipline delle Danze Standard: Walz, Tango, Viennese Walz, Slow Fox e Quickstep.

La Categoria Junor I competerà su 3 danze: Walz, Tango e Quickstep..

Nelle performance di squadra, almeno il 90% della durata della coreografia deve consistere in elementi identificati in Danze Standard o Danze Latino Americane per i balli su indicati

Per i 15 secondi iniziali e finali del brano in cui potrà essere utilizzata una musica non attinente alle danze standard o alle latino americane, sarà completamente libera anche la scelta delle figure, dei passi, della coreografia.

A ciascun Team (Duo, Trio Gruppo) non è consentito riproporre coreografia e/o brano musicale in differenti competizioni del medesimo evento.

Non sono consentiti lift e non è consentito l'uso di oggetti scenici

## 1.6 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

---

Per Duo e Trio si procederà con le selezioni fino alle semifinali e finali come previsto per le danze di coppia.

## 1.7 ABBIGLIAMENTO

---

Per Duo, Trio e Gruppi si applica il regolamento abbigliamento previsto per le danze di coppia. Gli abiti dei componenti l'unità competitiva dovranno essere identici per taglio, colore e materiale.

## **1.8 SISTEMI DI GIUDIZIO**

---

SK – SKATING (per il duo e il trio)

4D – QUADRIDIMENSIONALE (per i gruppi)

## **1.9 ABILITAZIONE**

---

LA - Danze Latino-americane per il Latin Style Duo.

CT – Danze Coreografiche per il Free Style Duo.

CT/LA – Danze Coreografiche per le squadre