

Regolamento

FITNESS DANCE

Norma Generali

1. Divisione dei Partecipanti

Il concorso distingue le formazioni in base al numero e alla qualifica (Allievo vs Insegnante):

- **Assolo:** 1 danzatore/trice.
- **Duo:** 2 danzatori.
- **Gruppo:** minimo 3 danzatori.
- **Pro-Am (Duo o Gruppo):** Formazioni miste composte da almeno un **Insegnante** che balla insieme agli allievi (nel Duo: 1 insegnante + 1 allievo).
- **Professionisti (Assolo, Duo o Gruppo):** Formazioni composte esclusivamente da **Insegnanti**.

2. Divisione per Età e Categorie

Il calcolo dell'età si basa sulla data di nascita.

Ogni disciplina ha i suoi raggruppamenti in base all'età.

Regole per il calcolo:

- Lo **0** indica il numero nominale "zero" : 0/12 indica una categoria che comprende gli anni da 0 a 12.
- **OVER (es. Over 16):** Possono partecipare tutti coloro che hanno dai 16 anni compiuti in su.
- **OPEN:** Categoria "jolly". Se un gruppo o un duo ha componenti con età molto diverse tra loro che non rientrano nelle fasce standard, deve essere iscritto in questa sezione.
- **FUORI QUOTA (Regola del 25%):** È una tolleranza molto importante per i **Gruppi**.
- È permesso avere all'interno di un gruppo il **25% dei componenti** con un'età diversa da quella della categoria scelta.
- *Esempio:* In un gruppo di 4 persone, 1 può essere fuori quota; in un gruppo di 8 persone, 2 possono essere fuori quota.

Esempio Pratico per l'Iscrizione:

Se hai un gruppo di 10 ballerini nati nel 2012 (Categoria 0/15), ma 2 di loro sono nati nel 2009 (quindi Over 16):

1. Calcoli il 25% di 10 (che è 2,5).
2. Poiché 2 ballerini sono fuori quota, il gruppo **può** rimanere nella categoria 0/15 senza essere spostato nella Over o nella Open.

4 FITNESS DANCE

La disciplina **Fitness Dance** fonde le dinamiche dell'allenamento sportivo con la danza, richiedendo alta intensità, precisione ritmica e sincronia.

4.1. CARATTERISTICHE TECNICHE E STILISTICHE

- **Musica:** È ammesso qualsiasi repertorio musicale (brani commerciali, remix, basi specifiche per il fitness).

- **Stili ammessi:** La coreografia deve integrare stili legati al mondo del Fitness, tra cui: **Aerobica, Step, Zumba, Fit-Dance**, e discipline affini.
- **Sincronismo:** Il focus principale è l'esecuzione in **perfetta sincronia** di movimenti, figure, direzioni e spostamenti nello spazio tra tutti i componenti del team.

4.2. LIMITAZIONI E DIVIETI

Per garantire la sicurezza e il rispetto della natura della disciplina, si applicano le seguenti restrizioni:

- **Acrobazie:** Tranne che nel finale, sono **vietate prese, contatti, capriole e acrobazie** di ogni tipo. È esplicitamente precluso qualsiasi rovesciamento dell'asse longitudinale del corpo.
- **Variazione Finale:** Gli ultimi **10-20 secondi** del brano possono essere utilizzati per una variazione a stile libero (senza limitazioni).
- **Abbigliamento:** Non è consentito indossare o togliere indumenti/accessori durante l'ingresso, l'esecuzione o l'uscita.
- **Elementi Scenici:** È **vietato** introdurre in pista elementi scenografici o attrezzi.

4.3. PARAMETRI DI GARA E DURATA

Suddivisione	Durata del Brano
Gruppo (min. 3 danzatori)	1'30" – 3'00"
Duo / Assolo	max 2'30"
Gruppo Pro-Am	1'30" – 3'00"
Duo Pro-Am	max 2'30"
Gruppo Professionisti	1'30" – 3'00"
Duo / Assolo Professionisti	max 2'30"

4.4. CATEGORIE

- **Fasce d'età:** 0/5 – 0/8 – 0/10 – 0/12 – 0/15 – 0/19.
- **Master:** Over 16 – Over 35.
- **Aperta:** Open (per gruppi con età miste).

12 Cronologico e Tempistiche

- **Pubblicazione:** La scaletta oraria sarà disponibile **2 giorni prima** dell'evento sui siti ufficiali e social.
- **Flessibilità:** Il programma può variare di **30 minuti** (anticipo o posticipo).
- **Presenza sul palco:** Gli atleti devono trovarsi a bordo palco (in silenzio) **15 minuti prima** della propria esibizione.
- **Cambio Abito:** Se un atleta ha più esibizioni nella stessa disciplina, ha a disposizione **5 minuti** tra una performance e l'altra. Alla terza chiamata senza presentazione, scatta la **squalifica**.

13 Gestione Musica (USB e CD) togliere CD

Il regolamento richiede una doppia sicurezza per i brani:

1. **Supporti:** Ogni coreografia deve avere la propria **chiavetta USB** (mp3).
2. **Etichettatura Obbligatoria:** Su ogni supporto deve essere indicato:

- Titolo della coreografia e durata.
- Nome della scuola/gruppo.
- Categoria, Sezione e Numero di gara (assegnato al ritiro cartella).
- 3. **Consegna:** Si consegna al DJ solo **pochi minuti prima** dell'esibizione.
- 4. **Contenuto:** È vietata qualsiasi forma di pubblicità o presentazione parlata nel brano.
- 5. **Sforamento:** Se la musica supera i limiti di tempo, il DJ la sfumerà e la giuria potrà applicare penalità.

14 Regole di Condotta e Sicurezza

- **Diritti d'autore:** Vietato portare coreografie protette da diritti d'autore (copie di altri coreografi).
- **Divieti in palcoscenico:**
 - **NO** borotalco (né sul corpo né sul palco).
 - **NO** fuoco, candele o liquidi.
 - **NO** foto o video privati (servizio esclusivo dell'organizzazione).
- **Abbigliamento:** I costumi devono essere **decorosi**.
- **Controlli:** La segreteria può verificare l'età dei partecipanti a campione. Dichiarazioni false portano alla squalifica senza rimborso.

15 Il Palcoscenico

- **Misure:** 12 metri (larghezza da quinta a quinta) x 10 metri (profondità).
- **Struttura:** 3 quinte per lato.
- **Pavimentazione:** Pista danza color Legno o Nero.
- **Luci:** Bianca fissa e giochi di luce cambia-colore.

16 Giuria e Valutazione

Il giudizio si basa sul **Sistema Skating** e valuta 6 parametri divisi in due macro-aree:

1. **Valutazione Tecnica:** Tecnica, Interpretazione, Musicalità.
2. **Valutazione Artistica:** Coreografia, Scelta coreografica, Capacità di assieme.

17 Nota Legale Importante

All'atto dell'iscrizione, ogni partecipante deve avere un'**assicurazione regolare** e il **certificato medico di idoneità**. Firmando l'iscrizione, si cede il diritto d'immagine per fini promozionali all'organizzazione.