Danze Caraibiche

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
SPORT per TUTTI	DANZE CARAIBICHE	Danze Caraibiche Salsa Cuban Style Salsa on 2 Bachata Merengue

Approvazione – Delibera del Consiglio MIDS del 01-10-2026

1. DANZE CARAIBICHE

Le Danze Caraibiche sono l'evoluzione agonistica di differenti stili di salsa, merengue e bachata e comprendono in particolare le specialità:

SPECIALITA'	DESCRIZIONE
DANZE CARAIBICHE	Salsa on 2, Merengue, Bachata, Salsa Cuban Style
RUEDA	Composizione di una libera coreografia di salsa
CARIBBEAN SHOW DANCE	Composizione di una libera coreografia basata sulle Danze Caraibiche
SALSA, BACHATA, MERENGUE SHINE	Composizione di salsa danzata in posizione aperta o laterale
SHOWCASE SALSA, BACHATA, MERENGUE	Composizione di una libera coreografica di Salsa, ballata su musica propria

1.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede le seguenti unità competitive:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SINGOLO	Un atleta maschio o un atleta femmina
COPPIA	Un atleta maschio e un atleta femmina
DUO MIX	Un maschio e una femmina
DUO FEMMINILE	Due femmine
DUO MASCHILE	Due maschi
PICCOLO GRUPPO	Squadra formata da 3 a 7 atleti
GRUPPO DANZA	Squadra formata da 8 a 24 atleti
FORMAZIONE	Squadra formata da almeno 3 coppie

1.2 CATEGORIE

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

FASCE DI ETA'	CATEGORIE	
04/07 – JUVENILE	04/07 anni: il componente più anziano ha tra 4 e 7 anni	
08/11 – JUVENILE	08/09 anni: JUVENILE I il componente più anziano ha tra 8 e 9 anni	
	10/11 anni: JUVENILE II il componente più anziano ha tra 10 e 11 anni	
	08/11 anni: il componente più anziano ha tra 8 e 11 anni	
12/15 – JUNIOR	12/13 anni – JUNIOR I: il componente più anziano ha tra i 12 e i 13 anni	
	14/15 anni – JUNIOR II: il componente più anziano ha tra i 14 e i 15 anni	
	12/15 anni: il componente più anziano ha tra i 12 ed i 15 anni.	
16/18 – YOUTH	16/18 anni: il componente più anziano ha tra 16 e 18 anni	
16/oltre	16/oltre: il componente più anziano deve essere almeno nel 16° anno	
19/34 – ADULTI	19/27 anni – ADULTI I: il componente più anziano ha tra 19 e 27 anni	
	28/34 anni – ADULTI II: il componente più anziano ha tra 28 e 34 anni	
	19/34 anni: il componente più anziano ha tra 19 e 34 anni	
18/OL	18/OL anni: il componente più anziano deve essere almeno nel 18° anno di età	
35/… - SENIOR*	35/44 anni - SENIOR I: il componente più anziano deve avere una età compresa tra i 35 ed i 44 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 30 anno di età. Qualora il più giovane abbia meno di 30 anni la coppia dovrà competere nella categoria Adulti.	
	35/oltre: il componente più anziano deve essere almeno nel 35° anno.	
	45/…	45/oltre: il componente più anziano deve essere almeno nel 45° anno.
		45/54 - SENIOR II: il componente più anziano deve avere una età compresa tra i 45 e i 54 anni mentre il più giovane deve essere almeno nel 40° anno di età. Qualora il più giovane abbia meno di 40 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior I.

		55/oltre - SENIOR III: il componente più anziano deve avere una età pari o superiore ai 55 anni, mentre il più giovane deve essere almeno nel 50° anno. Qualora il più giovane abbia meno di 50 anni la coppia dovrà competere nella categoria Senior II.
Under 11	Atleti fino all'11° anno di età	
Under 15	Atleti fino al 15° anno di età	
Over 16	Atleti dal 16° anno di età	
Over 35	Atleti dal 35° anno di età	
OPEN	Partecipazione libera Per questa fascia di età non sono previste gare internazionali	

*Nelle categorie Senior alla coppia è consentito scegliere, con vincolo per un intero anno sportivo, la categoria del componente più giovane. E' altresì vietato competere in entrambe le categorie.

1.3 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:

DANZE CARAIBICHE (COPPIA)

CATEGORIE	**04/07**	**8/11**	**12/15**	**16/18**	**19/27**	**28/34**	**35/44**	**45/54**	**55/oltre**
	DB	DB	DB	DB	DB	DB	DB	DB	DB
	DI	DI	DI	DI	DI	DI	DI	DI	DI
	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
CLASSI		C	C	C	C	C	C	C	C
		B	B	B	B	B	B	B	B
		A	A	A	A2	A2	A	A	A
					A1	A1			
			AS	AS	AS	AS	AS	AS	AS

Nel caso di competizioni "open" le categorie previste sono: 12/15, 16/18, 19/34 e 35/oltre.

1.3.1 Professional Division

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

DANZE CARAIBICHE (COPPIA)

CATEGORIE	**18/OL**
CLASSI	PD

1.3.2 Passaggio contestuale di categoria e classe, in una di merito

Per le categorie 04/11, 12/13, 14/15, 12/15 e 16/18 i passaggi in classe di merito contestuali allo scatto di categoria, sono facoltativi, ovverosia è lasciata la facoltà all'unità che deve passare a una categoria superiore di scegliere se passare in classe AS o rimanere in quella inferiore.
In questo caso l'ASA dovrà effettuare specifica richiesta all'Ufficio Tesseramento con la normale procedura di variazione dati poiché altrimenti alla coppia sarà automaticamente attribuita la classe di merito acquisita.
Dalla 16/18 classe AS, qualsiasi sia il risultato, in caso di passaggio nella categoria 19/27, si accede alla classe A1. L'eventuale rientro in 16/18 (ad esempio per cambio partner) comporta l'inquadramento in classe AS.

1.4 CARATTERISTICHE DEI BRANI MUSICALI

Le musiche di gara, scelte dal Responsabile delle musiche, devono avere le seguenti velocità metronomiche espresse in battiti per minuto:

Salsa Cuban Style (cubana)	**Salsa on 2** (portoricana)	**Bachata** **Bachata shine**	**Merengue** **Merengue Shine**	**Salsa shine**
90-115	90-120	128-130	140-160	90-120

1.4.1 Durata dei brani musicali

COMBINATE CARAIBICHE. La musica è scelta dal Responsabile delle musiche e ciascun brano ha una durata compresa tra 1:40 e 2:00 minuti.

Per le unità singolo/duo/coppia la durata del brano musicale è da 1:30 a 2:00 minuti.
Per le unità gruppo il brano musicale avrà una durata da 1:30 a 3:00 minuti.

1.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

DANZE CARAIBICHE. È necessario far trascorrere almeno 15 minuti tra una fase di gara e l'altra.
La specialità prevede competizioni in combinata sulle quattro danze: Salsa on2, Merengue, Bachata e Salsa Cuban Style in cui tutte le unità ballano insieme.
Limitatamente alla classe D/C le competizioni si svolgeranno a ballo singolo e non in combinata.

Campionato Assoluto
Il Campionato Assoluto si potrà svolgere a ballo singolo e classe unificata. Le discipline oggetto della competizione possono essere: Salsa Cuban Style, Salsa on 2, Salsa (unificata), Merengue e Bachata.
Per tale competizione il programma di gara è libero. Lift ed acrobazie sono permessi dalla categoria 16/18 e superiori (come previsto per la classe AS). Sono pertanto vietati per le altre categorie under 16.

1.6 NORME DI SPECIALITÀ

1.6.1 Danze caraibiche

Classi D. Programma libero, non vincolato da una quantità limitata di figurazioni, ma deve comunque essere composto nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza. I livelli per ogni disciplina sono i seguenti:
DB (Divulgativo BASE)
DI (Divulgativo INTEMERDIO ove iscrivere coppie che frequentano corsi collettivi ed eseguono figurato)
DA (Divulgativo AVANZATO, ove inserire coppie che effettuano ed hanno una capacità tecnica ed interpretativa avanzata, inclusi passi di Afro, Rumba e Son);

Classi C Le coppie devono eseguire la routine obbligatoria per tutte le danze come previsto dal Settore Tecnico.

Non è possibile:
- eseguire variazioni nei tempi di esecuzione dei passi né aggiungere od omettere passi;
- modificare le prese utilizzate nelle figurazioni che devono sempre rispettare il corretto ammontare di giro.

Classe B I programmi sono liberi, non sono vincolati da una quantità limitata di figurazioni, ma devono comunque essere composti nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza

Le parti *senza presa* possono durare al massimo 8 ottavi per ballo e devono essere eseguite solo in posizione frontale aperta (vietato Side by Side).

Per tutte le categorie non è consentito:
- Eseguire movimenti acrobatici (tricks/lifts), spaccate, battements, giri bassi/trottole.
- Avere contatto con la pista con altri parti del corpo al di fuori dei piedi (toccare il pavimento con le mani,scendere con le ginocchia a terra etc)

Classe A, A2 e A1. I programmi sono liberi, non sono cioè vincolati da una quantità limitata di figurazioni, ma devono comunque essere composti nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza.
Le parti *senza presa* possono durare al massimo 8 ottavi per ballo e devono essere eseguite in posizione aperta (qualsiasi posizione senza alcun contatto tra i due partner come ad esempio: posizione frontale aperta senza presa, posizione laterale destra o sinistra o side by side, posizione ombra, posizione schiena schiena, posizione trenino).
Sono consentiti massimo due Lifts per ogni ballo della durata massima di due ottave. L'esecuzione dei Lifts non è ammessa per le categorie 8/11 e 12/15.

classe AS e PD - I programmi sono liberi, non sono cioè vincolati da una quantità limitata di figurazioni, ma devono comunque essere composti nel rispetto delle tecniche fondamentali di ciascuna danza.

Le parti *senza presa* possono durare al massimo 8 ottavi per ballo e devono essere eseguite in posizione aperta (qualsiasi posizione senza alcun contatto tra i due partner come ad esempio: posizione frontale aperta senza presa, posizione laterale destra o sinistra o side by side, posizione ombra, posizione schiena schiena, posizione trenino).
Sono consentiti massimo due Lifts per ogni ballo della durata massima di due ottave. L'esecuzione dei Lifts non è ammessa per la categoria 12/15.

Per tutte le categorie e classi, la performance può essere ballata nei seguenti tempi musicali:

SALSA ON 2:
Nella routine di coppia, break ON2 234-678 dall'inizio alla fine del brano con utilizzo del piede sinistro del cavaliere avanti sul 2 musicale.
Break On2 123-567 dall'inizio alla fine del brano, con l'utilizzo del piede sinistro del cavaliere avanti sul 2 musicale
Break On2 123-567 dall'inizio alla fine del brano, con l'utilizzo del piede destro del cavaliere indietro sul 2 musicale (New York Style)
Sia per la dama che per il cavaliere

Durante l'esecuzione dei Pasitos i timing riconosciuti sono:
On2 234-678
Break On2 123-567 con variazione della Dama in entrata pasitos e variazione per la ripresa in coppia o con variazione del Cavaliere in entrata pasitos e variazione per la ripresa in coppia, In entrambi i casi portare il piede sinitro sul 2 musicale.
(NB) Il Timing scelto per la Fase di Coppia deve essere lo stesso per la Fase dei Pasitos.

MERENGUE, BACHATA, CUBAN STYLE
La performance deve essere ballata sul 1 musicale

1.6 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

1.7 ABILITAZIONE

CB – DANZE CARAIBICHE

1.8 ABBIGLIAMENTO

Oltre a quanto previsto nelle norme generali valgono le seguenti disposizioni per ciascuna specialità.

ATLETA MASCHIO **DANZE CARAIBICHE**	
Categorie: **tutte** Classi: **tutte**	**ABBIGLIAMENTO** La manica può essere lunga o corta (non sono ammesse magliette, camicie senza maniche o canottiere) Pantalone esclusivamente lungo. **DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI** Nessuna restrizione. **SCARPE e CALZE** Sono obbligatorie scarpe o stivaletti normali da ballo di ogni colore e materiale con tacco alto o basso. Non sono ammesse calzature in gomma e/o suole in gomma adatte per ginnastica, hip hop o funky. **ACCONCIATURA, MAKE-UP, GIOIELLI e MONILI** È ammessa la bandana. Nessuna restrizione per il trucco. È vietato qualsiasi tipo di accessorio quali cappelli, mantelli e catene pendenti. È ammesso l'uso di orecchini purché di lunghezza inferiore ai 2 cm.

ATLETA FEMMINA **DANZE CARAIBICHE**	
Categorie: **tutte** Classi: **tutte**	**ABBIGLIAMENTO** E ammesso l'uso dei pantaloni. Le parti intime e la zona del seno dovranno essere adeguatamente coperte: sono vietati perizomi a vista. **DECORAZIONI ed EFFETTI LUMINOSI** Nessuna restrizione **SCARPE e CALZE** Sono obbligatorie calzature da ballo di ogni colore e materiale con tacco rigido almeno 5 cm. Per la Juveniles, sono obbligatorie calzature da ballo di ogni colore e materiale con tacco rigido non più alto di 3 cm Per la Juniors, sono obbligatorie calzature da ballo di ogni colore e materiale con tacco rigido non più alto di 5 cm. Per tutte le categorie, sono vietate zeppe con rialzo e/o suole oltre i 2 cm di spessore. **ACCONCIATURA, MAKE-UP, GIOIELLI e MONILI** È ammessa la bandana. Nessuna restrizione per il trucco. È vietato qualsiasi tipo di accessorio quali cappelli, mantelli e catene pendenti. È ammesso l'uso di orecchini purché di lunghezza inferiore ai 2 cm.

Per tutte le **categorie della classe AS e PD** l'abbigliamento, le calzature da ballo e il trucco sono da ritenersi liberi sia per l'atleta maschio sia per la femmina ad esclusione del tacco delle ballerine della Under 15 che non deve superare i 5 cm.