



DANZE NAZIONALI

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI (DANZE NAZIONALI)

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
SPORT PER TUTTI	DANZE NAZIONALI	Liscio Unificato Ballo da Sala



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

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.

Il settore Danze Nazionali prevede le seguenti discipline:

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

1.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede l'unità competitiva COPPIA ovvero composta da un atleta maschio e una femmina.

1.2 CATEGORIE

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

FASCE DI ETÀ'	CATEGORIE
04/07 - JUVENILE	04/07 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 4 e i 7 anni
08/11 - JUVENILE	08/11 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 8 e gli 11 anni
12/15 - JUNIOR	12/15 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 12 ed i 15 anni
16/18 - YOUTH	16/18 anni: il componente più anziano della coppia ha tra i 16 e i 18 anni
18/34	18/34 anni: entrambi i componenti sono almeno nel 18° anno
19/34 - ADULTI	19/34 anni: il componente più anziano della coppia ha tra 19 e 34 anni
35/... SENIOR*	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.
Under 15	Atleti fino al 15° anno di età (fuori quota sino ai 17 anni)
Over 16	Atleti dal 16° anno di età (fuori quota sino ai 14 anni)
Over 35	Atleti dal 35° anno di età (nessun fuori quota)
Over 50	Atleti dal 50° anno di età (nessun fuori quota)
OPEN	Partecipazione Libera

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

Il Direttore di Gara ha la facoltà di accorpare più categorie in base al numero degli iscritti.

Nota: La permanenza in Classe C per una sola stagione sportiva è da considerarsi "derogata a data da definirsi".

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	04/07	8/11	12/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/oltre
	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
CLASSI		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2
		B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1
		A2	A2	A2	A2	A2	A2	A2	A2	A2	A2
		A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1	A1

LISCIO SHOW (COPPIA)

CATEGORIE	Under 15	Over 16	Over 35	Over 50	OPEN
CLASSI	U	U	U	U	U

LISCIO SHOW TEAM (FORMAZIONE - min. 4 COPPIE)

CATEGORIE	OPEN
CLASSI	U

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	65/69	70/oltre
CLASSI	PD	PD	PD	PD	PD	PD	PD

1.3.2 Compatibilità tra discipline

La coppia che intende competere nelle Danze Nazionali deve tesserarsi rispettando le seguenti condizioni di compatibilità tra le discipline con riferimento alle Danze Standard e al Liscio Tradizionale:

Discipline		Discipline
Danze Standard, classe A, A2, A1 e AS	7	Danze Nazionali classe A2
Danze Nazionali classe A1	7	Danze Standard, classe B2 o superiori
Liscio Tradizionale classe B e A (e sottoclassi)	7	Danze Nazionali classe B (e sottoclassi) e A2

1.4 NORME DI SPECIALITÀ

Le unità competitive di tutte le classi devono eseguire le figurazioni consentite definite dal Settore Tecnico MIDS

1.5 ABBIGLIAMENTO

Per tutte le discipline delle danze nazionali le norme regolamentari relative all'abbigliamento sono riportate di seguito.

ATLETA MASCHIO STILE NAZIONALE

<p>Categorie: TUTTE Classi: D, C, B2</p> <p>Categorie: 04/07, 08/11 e 12/15 Classi: B1, A</p>	<p>ABBIGLIAMENTO Camicia. Camicia bianca a maniche lunghe (si consiglia come tessuto <i>cotone o polycotone</i>). 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.</p> <p>Pantalone. Pantalone esclusivamente nero con vita normale con o senza pinces di taglio classico (no a zampa d'elefante).</p> <p>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).</p> <p>Cravatta: nera o dello stesso colore/fantasia dell'abito della partner.</p> <p>L'uso del gilet nero, di materiale uguale o simile al pantalone, è facoltativo. La lunghezza massima è sotto la linea dei glutei.</p> <div data-bbox="528 819 1310 1075"> </div>
	<p>Materiali. Sono vietati tessuti lucidi, prestampati o sintetici così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate.</p> <p>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI Non ammessi.</p> <p>SCARPE E CALZE Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Devono essere utilizzate <u>calze nere lunghe</u>.</p> <p>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..)</p>
<p>Categorie: YOUTH, ADULTI e SENIOR Classi: D, C, B1, A,</p>	<p>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.</p> <p>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI Non ammessi.</p> <p>SCARPE E CALZE</p>

A2, A1

Categorie:
TUTTE
Classe:
PD

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 concesso il trucco e l'utilizzo dei gioielli.

ATLETA FEMMINA STILE NAZIONALE

Categorie:
TUTTE
Classi:
D, C, B2

Categorie:
04/07, 08/11 e 12/15
Classi:
B1, A

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.
Per la sola classe D, C e B2 è possibile prevedere anche un abito (body e gonna o intero) bicolore, multicolore o fantasia.
Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni sulla schiena rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito.



Tip. A

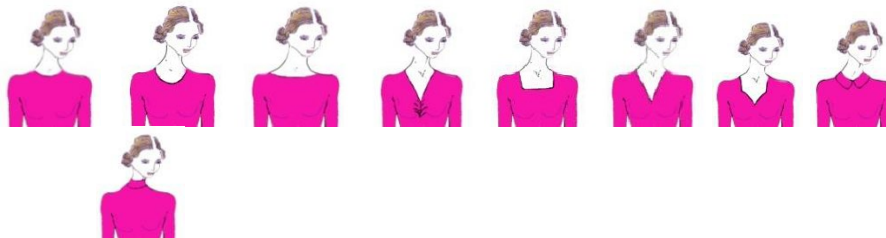


Tip. B



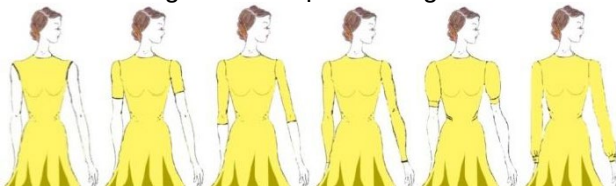
Tip. C

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 le categorie 04/07, 08/09 e 10/11: la gonna può essere liscia o a pieghe, da un minimo di 1 ad un massimo di 3 mezzaruote. 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 inserto 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.

Si riportano di seguito alcuni esempi:



Per le altre categorie (Junior, Youth, Adulti e Senior): la gonna può essere lunga fino alla linea della caviglia; 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.

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 04/07, 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.).

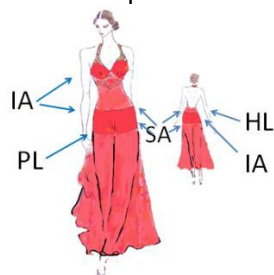
Categorie:
**YOUTH,
ADULTI e
SENIOR**
Classi:
**D, C, B1, A,
A2, A1**

Categorie:
TUTTE

Classe:
PD

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.

2. LISCIO UNIFICATO

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

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:

Mazurca	Valzer	Polca
44-46	58-59	52-54

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 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.

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 la durata minima e massima di tutti i brani deve essere ridotta di 30 secondi.

2.3 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

2.4 ABILITAZIONE

DN – Stile Nazionale

3. BALLO DA SALA

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

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:

Valzer L.	Tango	Foxtrot
30	32	46-47

3.1.1 Durata dei brani musicali

La durata dei singoli balli di gara è compresa tra 1:30 e 2:00 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.

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 i tempi di recupero tra un ballo e l'altro devono essere di almeno 40 secondi.

3.3 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

3.4 ABILITAZIONE

DN – 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

DANCE GOLD SYSTEM

4.3 ABILITAZIONE

DN – Stile Nazionale

5. LISCIO SHOW

Nel Liscio Show è possibile scegliere di ballare figurazioni tra una o più specialità della disciplina tra Valzer, Mazurca, Polca, utilizzando una o più tecniche di danza.

5.1.1 Durata dei brani musicali

La durata dei singoli balli di gara è compresa tra 1:30 e 2:00 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.

5.2 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

Possono essere usati elementi coreografici tipici di altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che i balli scelti per la competizione tra i sopraelencati coprano minimo il 50% dell'intero show.

L'abbigliamento è libero ivi compresi eventuali accessori inerenti all'abbigliamento. Non sono ammessi elementi dinamici aggiunti, quali altre persone, animali o mezzi a motore.

5.3 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

5.4 ABILITAZIONE

DN/FK/FZ/LT

DN – Stile Nazionale

FK – Danze Folk

FZ – Danze Filuzziane

LT – Danze Liscio Tradizionale