



DANZE E.PO.CA. AFRO-LATINE

REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI (DANZE E.PO.CA Etniche, Popolari e di Carattere)

DIPARTIMENTO	Settore	Discipline
SPORT PER TUTTI	DANZE E.PO.CA	Afro-latine/Angolane



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

Le Danze Etniche, Popolari e di Carattere (E.Po.Ca.) comprendono balli folkloristici e danze originali di una qualsiasi nazione, regione o cultura del mondo. Tra le danze di carattere possono essere compresi i balli popolari inseriti in balletti tradizionali, opere liriche e teatrali.

Le Danze E.Po.Ca. comprendono in particolare le discipline:

DISCIPLINE	SPECIALITA'
DANZE ORIENTALI/BELLY DANCE	Oriental Dance, Folk Oriental Dance, Oriental Show Dance
FLAMENCO	Flamenco
TAP DANCE	Tap Dance
COUNTRY WESTERN	Solo, Couple dance, Team, Country Show Dance
DANZE /ANGOLANE	Danze angolane (afrolatine)

5. DANZE /ANGOLANE

Le danze Angolane (*già Danze Afrolatine*) sono l'evoluzione agonistica di differenti stili di ballo quali:

- Kizomba, Kizomba Fusion, Semba e Tarraxinha.
- Lady/Man Style: Composizione di una libera coreografia basata sul movimento femminile/maschile.
- Afro Show: Composizione di una libera coreografia basata sulle Danze Afrolatine + Folklore.

5.1 UNITÀ COMPETITIVE

La specialità prevede la seguente unità competitiva:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO	Unità competitive di assolo femminile o maschile
DUO	Unità formata da due femmine, due maschi o un maschio e una femmina
COPPIA	Un atleta maschio e un atleta femmina
GRUPPO	Squadra formata da 3 a 24 atleti

In base al numero degli iscritti è facoltà del Direttore di Gara accorpare più categorie

5.2 CATEGORIA

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

FASCE DI ETÀ'	CATEGORIE
Under 12	Atleti fino al 12° anno di età
Under 17	Atleti fino al 17° anno di età
Over 18 o 18/oltre	Atleti dal 18° anno di età
18/30	Il componente più anziano ha tra i 18 e i 30 anni
31/oltre	Il componente più anziano deve avere minimo 31 anni
50/oltre	Il componente più anziano deve avere minimo 50 anni

5.3 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:

SOLO/DUO/COPPIA

CATEGORIE	Under 12	Under 17	18/30	31/oltre	50/oltre
	D	D	D	D	D
CLASSI	C	C	C	C	C
	U	U	U	U	U

- Nel caso non si raggiungano le tre unità competitive la categoria Under 12 viene accorpata alla categoria Under 17
- Nel caso non si raggiungano le tre unità competitive la categoria 50/oltre viene accorpata alla categoria 31/oltre

GRUPPO

CATEGORIE	Under 17	Over 18
	D	D
CLASSI	C	C
	U	U

5.3.1 Professional division

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

CATEGORIE	18/oltre
CLASSI	PD

5.4 CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANIMUSICALI

Le musiche di gara della Semba, Kizomba e Kizomba contemporanea sono scelte dal Responsabile delle musiche e devono essere ballate in improvvisazione. In tutte le fasi della competizione la durata dei singoli balli sarà di 2.00 minuti.

Le danze devono avere le seguenti velocità metronomiche (esprese in battiti per minuto):

Semba	Kizomba	Kizomba contemporanea
105-130	90-105	88-100

Per la tipologia gruppo (afroshow) la musica da utilizzarsi è da ritenersi libera e la traccia musicale deve avere una durata musicale compresa tra 2:30 minuti e 3:00 minuti per la tipologia di gruppo e tra 1.45 minuti e 2.15 minuti per le tipologie solo e duo.

5.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

UNITA' COPPIA

La specialità in coppia prevede:

- per la classe D/C: la competizione si svolge su ballo singolo in Semba e/o Kizomba e/o Kizomba contemporanea;
- Per la classe U e PD: tre danze, nell'ordine Semba, Kizomba e Kizomba contemporanea.

UNITA' SOLO/DUO/GRUPPO

La specialità in assolo, duo e gruppo è denominata Afroshow.

Possono essere utilizzati elementi coreografici presi da altre discipline per arricchire e completare la coreografia a condizione che i balli scelti per la competizione tra i sopraelencati coprano almeno il 75% dell'intero show (kuduro, afrohouse, tribal hip hop).

Afro e folklore in genere potranno essere inserite in percentuale del 25% a completamento dello show.

Sono ammesse le prese.

5.6 Oggetti scenografici

Solo per la tipologia gruppo possono essere utilizzati minimi accorgimenti scenografici (ad esempio sedie o altri oggetti facilmente trasportabili) e devono essere introdotti e tolti dalla pista esclusivamente dai componenti l'unità competitiva, non sono ammessi elementi dinamici aggiuntivi come altre persone, animali o mezzi a motore.

Non è possibile, per la medesima ASA, presentare la stessa coreografia o musica in classi differenti.

5.7 NORME DI SPECIALITÀ

Per le classi D/C si potranno eseguire amalgamazioni libere con figurazioni di seguito riportate; mente per le classi U e PD i programmi sono liberi con riferimento alle figurazioni del testo MIDS "Danze Angolane".

<u>KIZOMBA, classe D/C</u>	<u>SEMBA, classe D/C</u>	<u>KIZOMBA CONTEMPORANEA, classe D/C</u>
Base um	Base um	Base um
Base dois	Base dois	Base dois
Base dois a frente	Base dois aberta (compasso)	Base dois a frente
Base dois atrás	Base dois aberta frontal Base	Base dois atrás
Base três a frente	Base três atrás Base	Base três a frente
Base três atrás Base	três aberta Base	Base três atrás Base
três aberta Base	quatro	três aberta Base
quatro	Base cinco a frente	quatro
Base cinco a frente	Base cinco atrás Base	Base cinco a frente
Base cinco atrás Base	cinco quadrada	Base cinco atrás Base
cinco quadrada Estrela	Corridinho a frente	cinco quadrada Estrela
Saída homem	Corridinho atrás	Saída homem
Saída mulher	Corridinho circular a frente	Saída mulher
Saída mulher circular a sx	Corridinho quadrado Corridinho	Saída mulher circular a sx
Saída mulher circular a dx	aberto	Saída mulher circular a dx
Casamento	Saída homem	Casamento
Casamento a sx dalla saída homem	Saída homem com jaião Saída	Casamento a sx dalla saída homem
Cruzado	mulher	Cruzado
Cruzado quadrado	Saída mulher circular a sx	Cruzado quadrado
Hesitação	Saída mulher circular a dx	Hesitação
Meia volta	Casamento	Meia volta
Diagonal	Casamento a sx dalla saída	Diagonal
	homem	Diagonal quadrada Saída translada
	Cruzado	Saída virada
	Cruzado quadrado	Base dois progressiva sincopata Base
	Vírgula esquerda	três ad "L"
	Vírgula direita	Touch laterali Apertura
		"L" (a) Apertura "L" (b)
		Apertura "L" (c) Saída
		touch basica
		Saída mulher con
		blocco Apertura side
		by side Square

5.8 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

5.9 ABILITAZIONE

AL – Danze Angolane

5.10 ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento è libero nel limite della decenza e conforme a quanto descritto nella parte generale.

La donna può indossare i pantaloni.