



## REGOLAMENTO TECNICO DI SETTORE DANZE NAZIONALI

Comparto	Settore	Discipline	Federazione Internazionale
DANZE DI COPPIA	DANZE NAZIONALI	Liscio Tradizionale	World Dance Sport Movement



Approvazione – Delibera del Consiglio MIDS del 02-01-2024 -

## DISCIPLINE NAZIONALI

Il MIDS tutela le danze originali delle aree geografiche italiane, riconoscendole nel caso ci siano i presupposti tecnici-sportivi e socio-culturali, la regolamentazione delle specifiche caratteristiche tecniche e un idoneo numero di praticanti nelle aree di rispettivo interesse.

Le Danze a carattere regionali inserite nelle discipline Nazionali prevedono la seguente disciplina e specialità:

DISCIPLINE	SPECIALITA'
LISCIO TRADIZIONALE	Liscio Tradizionale

### 1. LISCIO TRADIZIONALE

#### 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, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

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

\*Nelle categorie Senior alla coppia è consentito scegliere la categoria del componente più giovane; è pertanto ammesso competere in una sola categoria per competizione.

### 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	08/11	12/15	16/18	19/34	35/44	45/54	55/60	61/64	65/69	70/oltre
CLASSI	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
		C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
		B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3	B3
		B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2	B2
		B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1	B1
		A	A	A	A2	A2	A2	A2	A2	A2	A2
				-	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 CFORMAZIONE)

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 nel Liscio Tradizionale deve tesserarsi rispettando le seguenti condizioni di compatibilità tra le discipline con riferimento alle Danze Nazionali:

Discipline		Discipline
Danze Nazionali classe B e A (e sottoclassi)	⇒	Liscio Tradizionale classe B e A (e sottoclassi)

### 1.4 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	Mazurca	Polca
58-59	46-47	58-59

#### 1.4.1 Durata dei brani musicali

La durata dei singoli balli di gara è compresa tra 1:30 e 2:00 minuti, ad eccezione della Polca che è compresa tra 1:20 e 1:40 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.

### 1.5 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

La classe D, C prevede l'esecuzione di Mazurca e Polca.

Le classi B e A (e sottoclassi) prevedono l'esecuzione di Valzer, Mazurca e Polca.

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.

### 1.5.1 Liscio Show

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

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

## 1.6 NORME DI SPECIALITÀ

**Classe D, C e B.** Le coppie iscritte in classe D, C e B possono eseguire programmi con figure scelte tra quelle approvate dal Settore Tecnico per ciascuna classe.

**Classe A e PD.** I programmi per tutte le classi A e PD sono liberi cioè non vincolati da una quantità limitata di figurazioni.

## 1.7 SISTEMI DI GIUDIZIO

DANCE GOLD SYSTEM

## 1.8 ABILITAZIONE

LT – LISCIO TRADIZIONALE

## 1.9 ABBIGLIAMENTO

Le norme regolamentari per la specialità Liscio Tradizionale sono riportate di seguito

### ATLETA MASCHIO

#### LISCIO TRADIZIONALE

##### ABBIGLIAMENTO

**Camicia.** Camicia bianca a maniche lunghe (si consiglia come tessuto *cerone o polycotone*).

La camicia deve essere indossata dentro ai pantaloni.

Sono vietati: il colletto da cerimonia, le maniche arrotolate e i bottoni con gemelli.

Per le categorie 12/15, 16/18, Adulti e Senior la camicia può anche essere nera.

**Pantalone.** Pantalone esclusivamente nero con vita normale (non senza lince) di taglio classico (no a zampa d'elefante).

**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).

##### Cravatta nera

L'uso del gilet nero, di materiale uguale o simile al pantalone, è facoltativo.

La lunghezza massima è sotto la linea dei glutei.

Categorie:

**TUTTE**

Classi:

**B3, C, D**

Categorie:

**04/07, 08/11**

Classi:

**B2, B1, A**

Categorie:

**12/15**

Classi:

**B2, B1, A**

fascia di raso nero o  
velluto nero  
Max cm. 5

Max  
cm  
2

**Materiali.** Sono vietati tessuti lucidi, prestampati o sintetici così come i materiali trasparenti, metallizzati, a rete e con trame elaborate.

##### DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI

Non ammessi.

##### SCARPE E CALZE

Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato.

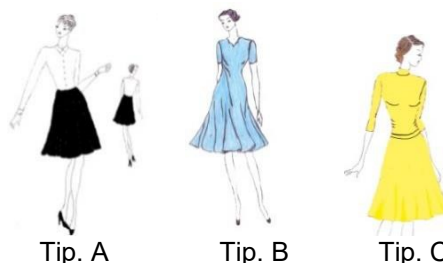
Devono essere utilizzare calze nere lunghe.

	<p><b>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI</b></p> <p>È preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata.</p> <p>È vietato il trucco (es. fondotinta). Sono vietati i gioielli (es. bracciali, anelli, collane, orecchini, ecc..).</p>
<p>Categorie: <b>YOUTH, ADULTI e SENIOR</b> Classi: <b>B2, B1, A, A1, A2,</b>  Categorie: <b>TUTTE</b> Classe: <b>PD</b></p>	<p><b>ABBIGLIAMENTO</b></p> <p>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><b>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>Non ammessi.</p> <p><b>SCARPE E CALZE</b></p> <p>Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità, nere in cuoio scamosciato o cuoio verniciato. Devono essere utilizzare <u>calze nere lunghe</u>.</p>
	<p><b>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI</b></p> <p>È preferibile il taglio dei capelli corto. Qualora si preferiscano i capelli lunghi è obbligatorio legarli in una coda ordinata.</p> <p>È concesso il trucco e l'utilizzo dei gioielli.</p>

### 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.

Sono concesse piccole arricciature sui fianchi e bottoni sulla schiena rivestiti dello stesso materiale e colore dell'abito.

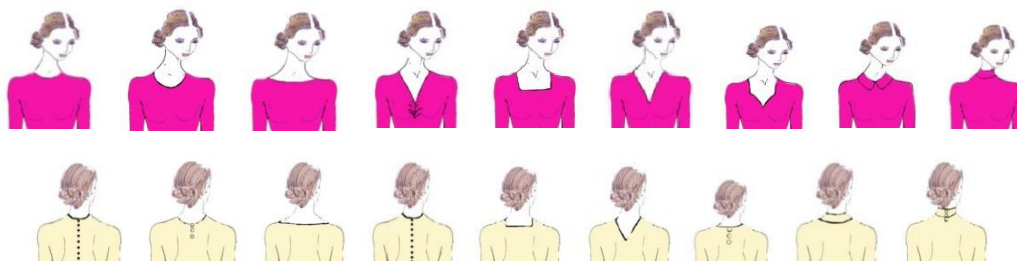


Tip. A

Tip. B

Tip. C

**Colletti.** In figura sono riportati i tagli concessi:



Categorie:

**TUTTE**

Classi:

**B3, C, D**

Categorie:

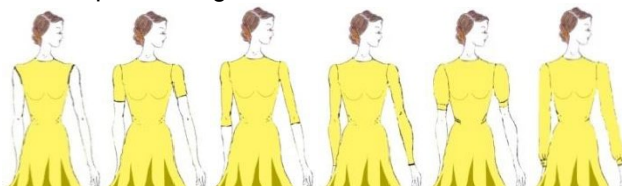
**04/07, 08/11**

Classi:

**B2, B1, A**

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 mezze ruote. 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

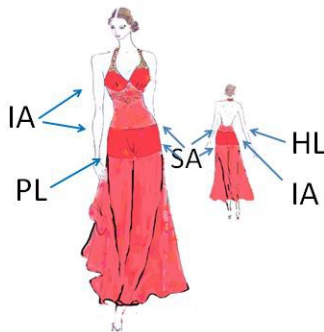
Si riportano di seguito alcuni esempi:



#### **DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI**

Sono vietate tutte le decorazioni (es. lustrini, piume, fiori, nodi, frange, lacci, ecc.).



	<p><b>SCARPE E CALZE</b></p> <p>Possono essere indossate esclusivamente scarpe progettate e approvate per la specialità.</p> <p>Sono permessi tutti i colori di scarpe. Le scarpe possono essere indossate con calze corte bianche.</p> <p>Sono ammesse, oltre alle calze corte, anche i collant purché di color carne; non sono invece ammesse calze a rete o con ricami fantasia.</p> <p><u>Per la categoria 04/07, 08/11:</u> scarpe con tacco rigido (tacco non più alto di 3,5 cm), senza strass o decorazioni luminose.</p> <p><u>Per la categoria 12/15:</u> scarpe con tacco stretto o cubano (tacco non più alto di 5 cm), senza strass o decorazioni luminose.</p> <p><u>Per le categorie 16/18, Adulti e Senior:</u> nessuna restrizione.</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI</b></p> <p><u>Per le categorie 04/07, 08/11 e 12/15:</u> sono concesse le acconciature alte. È concesso un fiore senza strass, dello stesso colore dell'abito.</p> <p>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.).</p> <p>Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).</p> <p><u>Per le categorie 16/18, Adulti e Senior:</u> sono concesse le acconciature alte, i capelli artificiali, gli ornamenti per capelli, spray coloranti o i brillantini.</p> <p>L'atleta femmina può essere truccata in maniera sobria.</p> <p>Sono vietati i gioielli (bracciali, anelli, collane, orecchini, concesso il brillantino o punto luce ecc.).</p>
<p>Categorie: <b>YOUTH, ADULTI e SENIOR</b></p> <p>Classi: <b>B2, B1, A, A1, A2</b></p> <p>Categorie: <b>TUTTE</b></p> <p>Classe: <b>PD</b></p>	<p><b>ABBIGLIAMENTO</b></p> <p>Abito due pezzi non concesso.</p> <p>Il disegno riportato sotto rappresenta l'area minima di copertura dell'abito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>IA</b> – Zone intime: le parti del corpo che devono essere coperte da materiali non trasparenti o color carne;</li> <li>▪ <b>PL</b> – Linea inferiore della culotte (come descritto nella parte generale);</li> <li>▪ <b>HL</b> – Linea superiore della culotte (quanto può essere bassa come descritto nella parte generale);</li> <li>▪ <b>SA</b> – L'area minima che deve essere coperta.</li> </ul>  <p><b>DECORAZIONI ED EFFETTI LUMINOSI</b></p> <p>Non ci sono restrizioni.</p> <p><b>SCARPE E CALZE</b></p> <p>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.</p> <p><b>ACCONCIATURA, MAKE UP, GIOIELLI E MONILI</b></p> <p>Non vi sono restrizioni in riferimento ad acconciatura e trucco. Sono concessi i gioielli.</p>