



## **REGOLAMENTO TECNICO SETTORE HIGH HEELS e STRIP PLASTIC DANCE**

High Heels Dance è una disciplina che ha le sue radici nella danza jazz, nel burlesque e nell'hip hop. Si caratterizza per movimenti fluidi, isolati e dinamici, eseguiti con l'ausilio di tacchi alti a spillo.

La Heels dance si basa su una serie di tecniche che prevedono l'utilizzo dei tacchi a spillo: walk, stomp walk, step and turn, pivot, weight change, spin, dip.

Le figure di heels dance sono spesso ispirate a stili di danza come il modern, lyrical o hip hop, ma sono arricchite da elementi di sensualità e femminilità tipici della heels dance. Ad esempio, alcune figure possono includere passi di danza acrobatica come i salti, acrobazie, drops (cadute controllate)

Possono essere utilizzati nella performance, ma non in maniera predominante  
Le Danze Accademiche comprendono in particolare le discipline:

<b>DISCIPLINA/SPECIALITA'</b>	<b>TECNICHE</b>
High Heels	Jazz funk, hip hop, go-go, waaking, vogue, modern jazz, lyrical jazz
Strip Plastic Dance	Tecniche di par-terre (floor work), modern jazz, lyrical jazz, waaking, jazz funk, vogue, exotic pole

## 1. CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

FASCE DI ETA'	CATEGORIE
14-18 anni YOUTH	Il componente più anziano ha tra i 14 e i 18 anni
19 – 34 anni ADULTS	Il componente più anziano ha tra i 19 e i 34 anni
35 anni oltre SENIOR	Atleti dal 35° anno di età
OPEN	Partecipazione libera a partire dai 14 anni compiuti

## 2. UNITA' COMPETITIVE

Le discipline prevedono la seguente unità competitiva:

TIPOLOGIA	DESCRIZIONE
SOLO	Maschile, Femminile, Solo
DUO	Femminile, Maschile o Misto
PICCOLO GRUPPO	Squadre formate da un minimo di 3 fino ad un massimo di 7 componenti
GRUPPO DANZA	Squadre formate da un minimo di 8 fino a 24 componenti
PRODUCTION	Squadra formata da almeno 25 elementi

## 3. USO DELLA PISTA E PERFORMANCE:

Durante la performance è **vietato** usare oli e prodotti per la pelle contenenti le sostanze oleosi.

Sporcare la pista con ogni sostanza es.: acqua, talco, polveri colorati, coriandoli, rompere gli oggetti che lasciano detriti... La pista deve rimanere pulita e sgombra dopo la performance.

Vietato oltrepassare la linea sottile tra arte ed erotismo della disciplina e scivolare nel volgare e inappropriato.

Vietato utilizzare fiamme libere, oggetti appuntiti e taglienti.

Vietato coinvolgere animali vivi (rettili e insetti).

Vietato esibirsi sotto l'effetto di alcool e/o sostanze stupefacenti.

Vietato avvicinarsi ai giudici e andare in platea.

Vietato usare linguaggio offensivo e commenti inappropriati rivolti agli altri partecipanti della competizione.

Tutte le scenografie (props) devono essere portati in pista dall'atleta senza aiuto di terzi, in un'entrata unica e riportati fuori dalla pista dallo stesso atleta in un unico viaggio.

#### 4. ORIGINALITÀ COREOGRAFICA

Limitatamente alla classe U e alle discipline High Heels e Strip Dance l'atleta non può presentare nell'ambito del medesimo evento la stessa coreografia (musica e passi).

#### 5. DEFINIZIONI

Si definisce lift quando un atleta, sollevato da un altro atleta, si stacca da terra con entrambi i piedi. Si definisce acrobazia il movimento che prevede la rotazione completa del corpo sul piano frontale o sagittale.

#### 6. CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva purché idonea alla disciplina. La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	SOLO		DUOSSE	PICCOLO GRUPPO	GRUPPO DANZA	PRODUCTION
C	1:00-1:45		1:00-2:15	2:00-2:30	2:00-2:30	Non è previsto
U	1:45-2:15		1:45-2:15	2:30-3:00	2:30-3:00	4:00-5:00

#### 7. NORME DI SPECIALITÀ

La coreografia di High Heels e Strip Plastic Dance deve comprendere una successione di posizioni, passi e movimenti organizzati in forma coreografica nel rispetto dei canoni della tecnica di disciplina scelta.

Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali. È consentito l'uso non predominante dei lift solo a partire dalla categoria YOUTH classe U e per le unità gruppo sempre classe U. Le coreografie – intese quali successione di posizioni, passi e movimenti sono liberi.

#### 8. OGGETTI SCENICI

Non sono consentiti gli allestimenti teatrali, fondali, quinte, pannelli, etc...; diversamente, sono sempre consentiti accessori ed oggetti scenici - ad esempio sedie, sbarre, piccoli strumenti come nacchere, tamburini, ventagli, etc... purché gli oggetti siano utili per l'esecuzione della performance, attinenti alla coreografia, portati in pista al momento dell'entrata e riportati via al momento dell'uscita da parte degli stessi atleti. Al termine dell'esibizione gli atleti devono lasciare la pista assolutamente sgombra e pulita.

#### 9. SISTEMI DI GIUDIZIO

4D - QUADRIDIMENSIONALE

## **10.ABBIGLIAMENTO, ACCESSORI E DECORAZIONI**

Idoneo alla disciplina, in tema con la performance. Sono ammesse le stoffe trasparenti, retine, applicazioni, macramè, strass, frange, paillettes, piume, pizzo, stoffe color carne. Sono ammessi i tagli del body sgambato purchè non si mostrano le parti intime.

L'abbigliamento ed il trucco sono da ritenersi liberi purché decorosi e conformi a quanto descritto per la disciplina.

Vietato mostrare le parti intime.

Topless, perizoma non sono permessi.

È consentito l'uso degli accessori: orecchini, calze, guanti, catene, cinture, pettorine, accessori in pelle, braccialetti, occhiali, ventagli purché in tema con la performance.

**Scarpe:** Apposite per Heels Dance. Sono ammesse le decoletè e gli stivali da High Heels. Il tacco non deve in nessun modo danneggiare il pavimento (obbligatorio l'uso del salvatacchi).