

SOLO DANCE

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

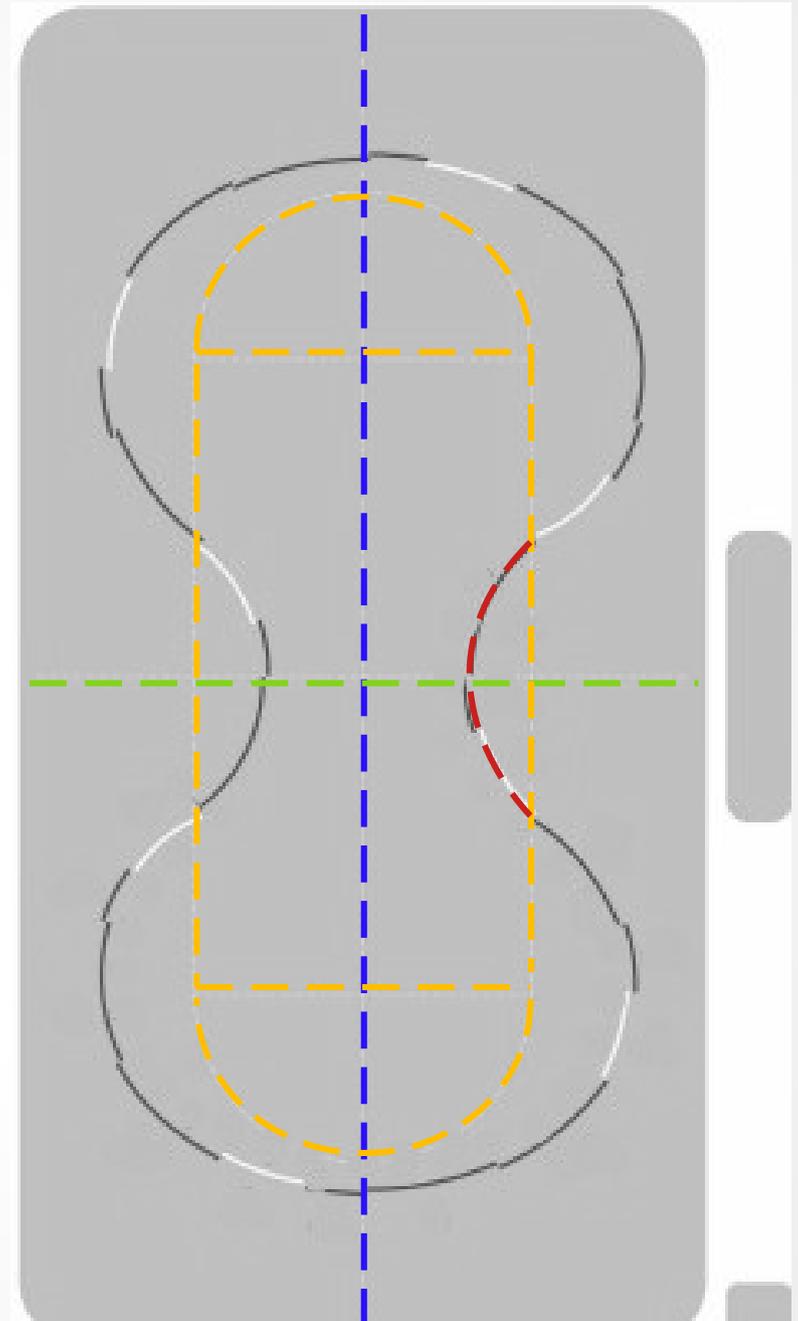
CENNI STORICI

- ✓ La Solo Dance è stata introdotta da circa un ventennio in Italia dopo che è nata e si è sviluppata soprattutto negli Stati Uniti.
- ✓ La Toscana si è avvicinata alla disciplina nel 2010 in occasione dei Campionati Nazionali, svolti a Calenzano, ai quali la Società organizzatrice ha partecipato per la prima volta con alcuni suoi atleti. Da quel momento quei tecnici e i loro ragazzi hanno portato avanti un lungo lavoro, che gli ha permesso di accedere alle categorie assolute, facendo sì che anche altre Società toscane sposassero la Specialità.
- ✓ La Solo Dance si svolge in forma individuale e permette di trasferire la tecnica della danza, una volta di competenza esclusiva delle coppie, a tutto il movimento del Pattinaggio Artistico, arricchendolo con le nozioni ritmiche e stilistiche tipiche della Specialità e migliorando la tecnica di piede.



TERMINOLOGIA

- ✓ **BASELINE:** E' una linea immaginaria che corre lungo il perimetro interno della pista, in relazione al quale si esegue il disegno della Danza
- ✓ **ASSE LONGITUDINALE (Long Axis):** Linea retta immaginaria che passa per il centro e divide in due la lunghezza della pista
- ✓ **ASSE TRASVERSALE (Trasverse Axis):** Linea retta immaginaria che passa per il centro e divide in due la larghezza della pista
- ✓ **DISEGNO (Pattern):** E' lo schema prestabilito dei passi della danza sulla superficie della pista che si sviluppa intorno alla Baseline
- ✓ **LOBO (Lobe):** E' un passo o una sequenza di passi eseguiti su uno stesso lato della Baseline, con forma approssimativa di semicerchio.
- ✓ **SEQUENZA DI DANZA (Pattern Dance):** E' l'insieme di passi che costituisce la Danza dal passo n°1 all'ultimo prescritto. Le Sequenze possono essere Simmetriche (sviluppate su metà pista) e Asimmetriche (a pista intera)



TERMINOLOGIA

- ✓ **BATTITO (Beat):** E' la regolare, ricorrente pulsazione che costituisce l'unità di misura in tutte le battute musicali
- ✓ **BATTUTA o MISURA (Measures):** E' un gruppo di battiti. Tutte le battute di un dato tipo di musica contengono lo stesso numero di battiti
- ✓ **TEMPO:** E' la velocità della musica, il numero dei battiti per minuto (bpm)
- ✓ **FRASEGGIO MUSICALE:** E' un gruppo di battute o misure. Una frase musicale è composta da un numero pari di battute musicali. Nelle danze obbligatorie tutte le frasi iniziano sul battito forte
- ✓ **RITMO (Rhythm):** E' la regolare ripetizione lunga e corta, come pure forte e debole di battiti che danno ad ogni tipo di musica la sua individuale caratterizzazione
- ✓ **TIMING:** tutti i passi, movimenti, azioni devono essere eseguite a tempo di musica. Per la danza obbligatoria/schema di danza è obbligatorio mantenere il tempo corretto per raggiungere un livello adeguato

Music: Foxtrot 4/4
Pattern: Set

Tempo: 96 bpm

ELEMENTI TECNICI

- ✓ **DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory)**
- ✓ **SEQUENZA di CLUSTER (Clusters Sequence)**
- ✓ **SEQUENZA di TRAVELING (Traveling Sequence)**
- ✓ **SEQUENZA di PASSI (Footwork Sequence)**
- ✓ **SEQUENZA ARTISTICA di PASSI (Artistic Footwork Sequence)**
- ✓ **SEQUENZA COREOGRAFICA (Choreo Step Sequence)**

ELEMENTI TECNICI

✓ DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory) PtSq: ACADEMY BLUES

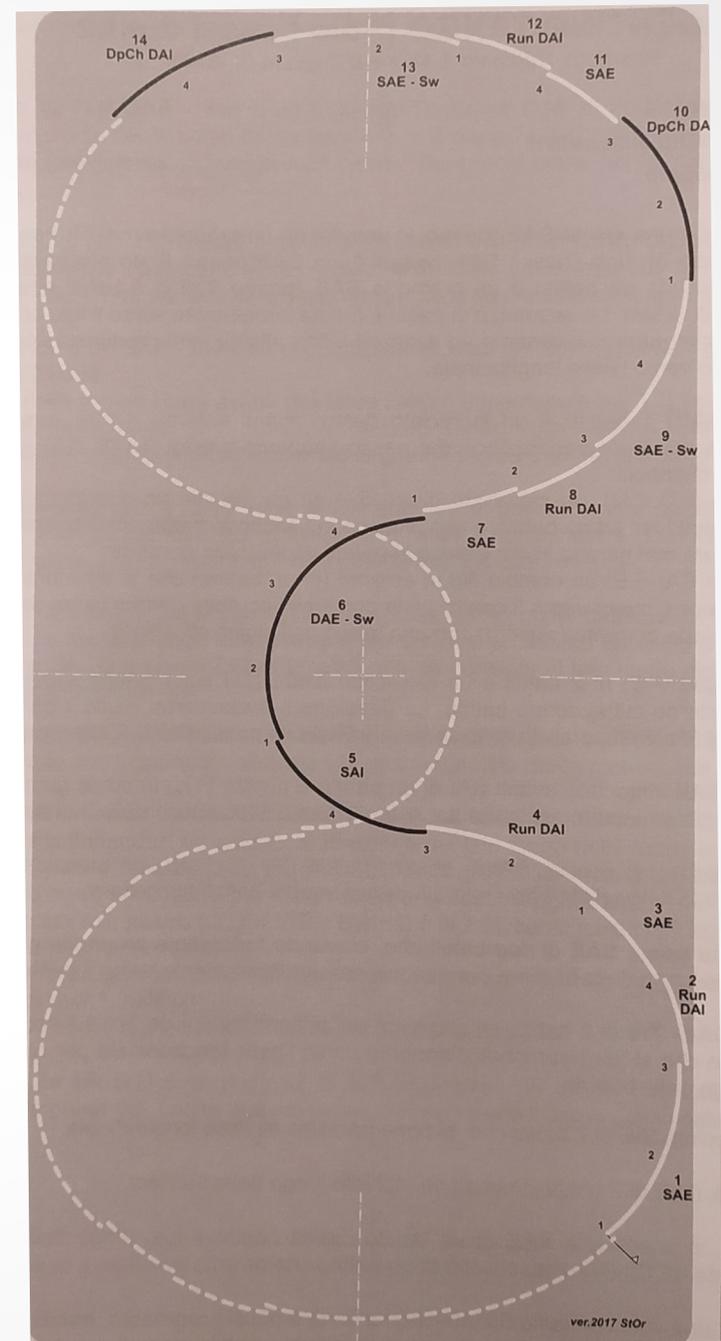
Inventori: Lane, M Clauchlen & Irwin

Musica: Blues 4/4

Tempo: 92 battiti al minuto

Schema: Obbligato

N°1	PASSI	BATTITI MUSICALI
1	SAE	2
2	Run DAI	1
3	SAE	1
4	Run DAI	2
5	SAI	2
6	DAE-Sw	4
7	SAE	1
8	Run DAI	1
9	SAE-Sw	2
10	DpCh DAI	2
11	SAE	1
12	Run DAI	1
13	SAE-Sw	2
14	DpCh DAI	2



ELEMENTI TECNICI

✓ DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory) PtSq

ASSOCIATION VALZER (Solo)

Inventori: L. Gowing, Ronald E. Gibbs

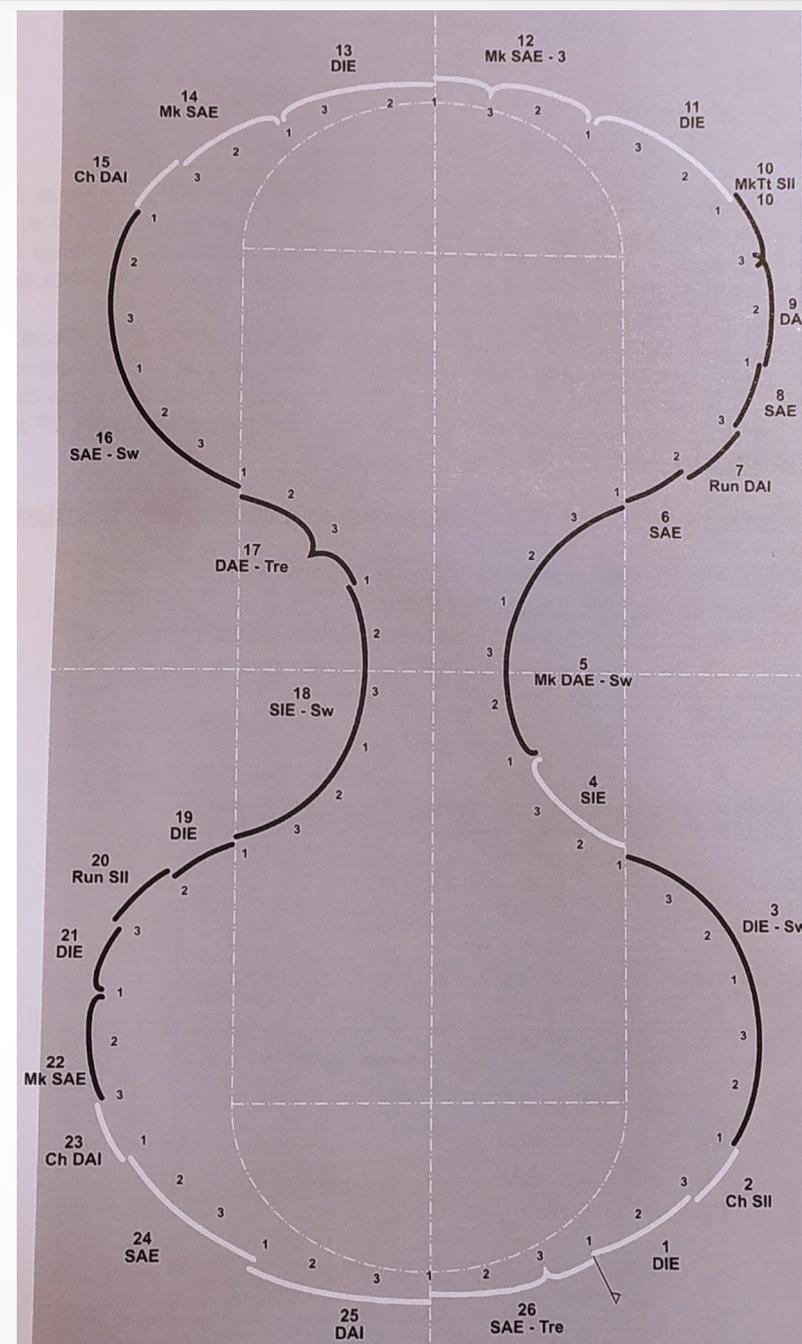
Musica: Valzer 3/4

Tempo: 132 battiti al minuto

Schema: Obbligato

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
1	DIE	2
2	Ch SII	1
3	DIE - Sw (sul 4° battito)	3+3
4	SIE	3
5	Mk DAE - Sw (sul 4° battito)	3+3
6	SAE	1
7	Run DAI	1
8	SAE	1
9	S DAI	2
10	MkTT SII	1
11	DIE	3
12	Mk SAE - Tre (a SII)	2+1
13	DIE	3

N°	PASSI	BATTITI MUSICALI
14	Mk SAE	2
15	Ch DAI	1
16	SAE - Sw (sul 4° battito)	3+3
17	DAE - Tre (a DII)	2+1
18	SIE - Sw (sul 4° battito)	3+3
19	DIE	1
20	Run SII	1
21	DIE	1
22	Mk SAE	2
23	Ch DAI	1
24	SAE	3
25	S DAI	3
26	SAE - Tre (a SII)	2+1



ELEMENTI TECNICI

✓ **SEQUENZA di CLUSTER (Clusters Sequence) CISq**

Il pattinatore deve eseguire due (2) set di clusters, separati da un massimo di quattro (4) passi o turns su due piedi (turns su un piede non sono consentiti). Ogni set deve contenere almeno tre (3) turns.

Il cluster ha un limite di tempo a seconda della categoria

Ogni set deve iniziare con almeno tre (3) turns differenti tra loro.

Entrambi i sets devono essere differenti: è possibile utilizzare lo stesso turns nei due sets ma con un ordine di esecuzione differente.

Il valore dell'elemento è determinato dal livello presentato dall'atleta.

Livello Base – CISqB	Livello 1 – CISq1	Livello 2 – CISq2	Livello 3 – CISq3	Livello 4 – CISq4
Una sequenza di cluster che rispecchia i requisiti basilari.	Livello B e deve includere una feature (1).	Livello B e in uno dei set l'atleta deve eseguire 4 turns e includere un (1) feature.	Livello B e l'atleta deve eseguire in ogni set 4 turns e includere due (2) features differenti.	Livello B e l'atleta deve eseguire in ogni set 4 turns e includere tre (3) features differenti.

FEATURES

1. Entrate difficili diverse per entrambi i sets

Le entrate difficili possono essere: Choctaw (solo dall'avanti all'indietro), Ina Baur (utilizzo un minimo di sei (6) ruote), Spread Eagle, salto di ½ rotazione oppure un salto di una (1) rotazione completa.

2. Body movements:

i pattinatori devono presentare due body movements di due gruppi differenti: uno nel primo set e uno nel secondo set. Non si possono eseguire all'inizio e alla fine dei set.

3. Piedi differenti

ELEMENTI TECNICI

✓ SEQUENZA di TRAVELING (Traveling Sequence) Tr

Il pattinatore deve eseguire Due (2) set di due (2) rotazioni separati da massimo tre (3) passi o turns. La durata massima della Sequenza di Traveling è di dieci (10) secondi.

Il valore dell'elemento è determinato dal livello presentato dall'atleta.

Livello Base – TrB	Livello 1 – Tr1	Livello 2 – Tr2	Livello 3 – Tr3	Livello 4 – Tr4
Una sequenza di traveling che che rispetchia i requisiti basici.	Livello B e deve includere una (1) feature.	Livello B e tre (3) rotazioni per ogni set e deve includere due (2) features da due gruppi differenti. Uno dei due set deve essere in direzione differente.	Livello B e tre (3) rotazioni per ogni set. Deve includere tre (3) features da tre gruppi differenti. Uno dei set deve essere in direzione differente.	Livello B e Quattro (4) rotazioni per ogni set. Deve includere quattro features . Almeno tre delle quattro features prese dai gruppi differenti. Una deve di queste deve essere una extra fetures. Uno dei set deve essere in direzione differente.

FEATURES

GRUPPO 1:

- Entrata difficile nel primo set dell'elemento
- Piedi differenti
- Extra features: terzo set di traveling

GRUPPO 2:

Features di braccia e busto

GRUPPO 3:

Features di gambe e parte inferiore del corpo

ELEMENTI TECNICI

✓ SEQUENZA di PASSI (Footwork Sequence) FoSq

Il pattinatore deve eseguire una sequenza di passi con schema libero che copra almeno i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista. Il limite di tempo di tale sequenza è differente a seconda della categoria.

La sequenza di passi deve includere passi, passi di collegamento e turns. Il valore dell'elemento è determinato dal livello presentato dall'atleta.

Livello Base – FoSqB	Livello 1 – FoSq1	Livello 2 – FoSq2	Livello 3 – FoSq3	Livello 4 – FoSq4
Una sequenza di passi che rispecchia i requisiti basici.	Livello B devono eseguire 4 turns ed includere una (1) feature (scelta solo tra la feature 1 oppure 2).	Livello B devono eseguire 6 turns ed includere due (2) features differenti.(una delle quali deve essere feature 1 e 2)	Livello B deve includere 8 turns ed includere (3) features diverse.	Livello B deve includere 10 turns e quattro (4) features diverse.

FEATURES

- 1. Body movements:** tre (3) differenti movimenti del corpo sono richiesti, devono essere di gruppi diversi.
 - 2. Choctaws:** I pattinatori devono eseguire almeno due (2) Choctaws, uno in senso orario e uno in senso anti-orario. Saranno considerati solo i Choctaws dall'avanti all'indietro.
 - 3. Cluster**
 - 4. Turns su un piede differente:** i turns confermati e richiesti per il livello devono essere eseguiti equamente sia sul piede destro che sul piede sinistro, o se trattasi di boccole e traveling in senso orario ed antiorario.
- NB:** Il Tre (Three Turn) non verrà considerato come turn nella sequenza di passi

ELEMENTI TECNICI

✓ SEQUENZA ARTISTICA di PASSI (Artistic Footwork Sequence) ASq

La Sequenza Artistica è una sequenza di passi che include l'utilizzo di passi, turns, elementi di pattinaggio e movimenti artistici esteticamente gradevoli che dimostrino le naturali capacità creative dell'atleta. Il pattinatore deve eseguire una sequenza di passi con schema libero che copra almeno i $\frac{3}{4}$ della superficie della pista. Il limite di tempo di tale sequenza è differente a seconda della categoria.

Il valore dell'elemento è determinato dal livello presentato dall'atleta.

Livello Base - ASqB	Livello 1 - ASq1	Livello 2 - ASq2	Livello 3 - ASq3	Livello 4 - ASq4
Una sequenza di passi che rispecchia I requisiti basici.	Livello B devono eseguire 4 turns e includere una (1) feature (scelta solo tra la feature 1 Oppure 2).	Livello B devono Eseguire 4 turns e includere due (2) features differenti (una delle quali deve essere feature 1 e 2)	Livello B deve Includere 6 turns e includere (3) features diverse.	Livello B deve Includere 8 turns e Quattro (4) features diverse.

FEATURES

1 Tre differenti Elementi di pattinaggio (Skating Elements)

- Ina Bauer, spread eagles;
- Salto del cervo, salto in spaccata, butterfly, fly camel;
- Un (1) salto di una (1) rotazione.
- Biellman, rovesciata, ring (verticale o orizzontale);
- Charlotte, illusion;
- Trottola di tre (3) rotazioni minimo realizzata su un piede e filo

2. Choctaws: I pattinatori devono eseguire almeno due (2) Choctaws, uno in senso orario e uno in senso anti-orario. Saranno considerati solo i Choctaws dall'avanti all'indietro.

3. Cluster

4. Turns su un piede differente: i turns confermati e richiesti per il livello devono essere eseguiti equamente sia sul piede Destro che sul piede Sinistro, o se trattasi di boccole e travelling in senso orario ed antiorario.

ELEMENTI TECNICI

✓ SEQUENZA COREOGRAFICA (Choreo Step Sequence) ChStS

La Sequenza Coreografica è una Sequenza di elementi di libera scelta, dove gli atleti devono dimostrare: l'abilità di pattinare, creatività, abilità coreografica, originalità, musicalità e l'utilizzo dello spazio personale con i movimenti del corpo (body movements). I pattinatori devono dimostrare l'abilità di pattinare sulla musica e interpretarla utilizzando elementi tecnici come: passi, turns, arabesque, pivot, ina bauer, spread eagles, salti di una rotazione (non dichiarati ed inclusi nei salti consentiti), trottole veloci. Non c'è uno schema da seguire. La sequenza deve iniziare da una posizione stazionaria o da uno stop & go e coprire i $\frac{3}{4}$ della pista. Il tempo di esecuzione di questa sequenza è di massimo trenta (30) secondi. Sono permessi gli stop. Ha un valore fisso.



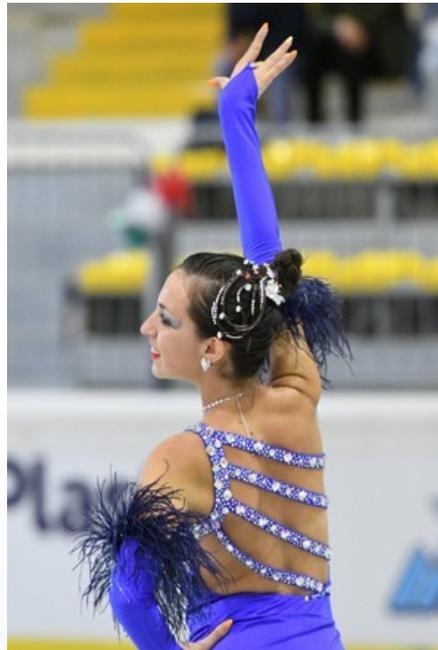
COMPETIZIONI

SOLO DANCE

UIISP DANCE + PLUS



UIISP SUPER DANCE



UIISP DANCE PRO



COMPETIZIONI

UISP DANCE + PLUS

UISP DANCE - Si eseguono solo le Danze Obbligatorie.

Le competizioni sono composte da una **semifinale** e una **finale**. Nella semifinale partecipano tutti i concorrenti e si eseguono le prime due Danze, nella finale (dove accedono i primi 4-8-12-16 atleti classificati in base al numero dei partecipanti) si esegue la terza Danza.

La gara si effettua per gruppi di atleti: **massimo 4** per la semifinale e 2 per la finale.

I concorrenti del gruppo chiamati in pista si dispongono per la partenza 2 a destra e 2 a sinistra, ogni concorrente per non essere di ostacolo inizia con almeno **8 o 12 battiti di ritardo** rispetto a chi lo precede.

Tutti i concorrenti portano un **numero dietro la schiena** per essere individuabili dagli Ufficiali di gara.

PLUS – Ogni Categoria Super Dance potrà presentare anche un libero, regolamentato dalle Norme dell'anno in corso, a condizione che abbia preso parte alle 2 Danze di semifinale, non è necessaria la Partecipazione alla Danza di finale.



PHOTO: © RANIERO CORBELLETTI FISR 2018



COMPETIZIONI

UISP DANCE PRO

Per le specifiche degli elementi e regolamenti di queste categorie ci si attiene al Regolamento FISR e World Skate.

Per il 2021:

UISP DANCE PRO MINI-ON → 1 Danza Obbligatoria e 1 Danza Libera

UISP DANCE PRO PRIMAVERA → 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

UISP DANCE PRO ALLIEVI → 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

UISP DANCE PRO CADETTI → 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

UISP DANCE PRO JEUNESSE → 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

UISP DANCE PRO JUNIOR e SENIOR → 1 Style Dance e 1 Free Dance

COMPETIZIONI

STYLE DANCE

LA Style Dance è un programma che combina gli elementi tecnici della Free Dance con le Danze Obbligatorie. Di anno in anno viene selezionato il ritmo sul quale costruire il programma, scegliendolo tra quelli presenti in tabella. Il numero degli elementi tecnici richiesti è 4 e sarà sempre presente la sequenza di una danza obbligatoria in tema con il ritmo selezionato scelto dalla Commissione Tecnica Internazionale



RITMI della Style Dance

Swing Medley

Foxtrot, Quickstep, Swing, Charleston, Lindy Hop

Spanish Medley

Paso Doble, Flamenco, Tango, Spanish Waltz, Bolero Gypsy Music, Fandango

Classic Medley

Waltz, Classic Polka, March, Galop

Latin Medley

Mambo, Salsa, Merengue, Bachata, Bossa nova, Batucada, Cha Cha Cha, Samba, Rumba

Rock Medley

Jive, Boogie Woogie, Rock & Roll, Blues, Old Jazz

Folk Dance

Ethnic Dance

Modern Music Medley

Disco Music, Pop, Dance, Hip Hop, Soul, Rap, Techno, House, Hard Rock

Musical-Operetta Medley

COMPETIZIONI



FREE DANCE

La Free Dance è una Danza Libera che è presente in tutte le categorie internazionali ed ha durata ed elementi tecnici diversi in progressione dalla Categoria Giovanissimi alla Categoria Senior.



COMPETIZIONI

UISP SUPER DANCE

Composta da:

- ✓ Una Danza Obbligatoria della Categoria precedente rispetto alla Solo Dance Internazionale
- ✓ Una Free Dance dove gli elementi saranno stabiliti dalle norme e non avranno limiti di tempo ma solo di livello

Il punteggio è esposto sia per la Danza Obbligatoria che per la Free Dance esattamente come per le Categorie Internazionali

UISP SUPER DANCE BRONZE categoria corrispondente - Primavera

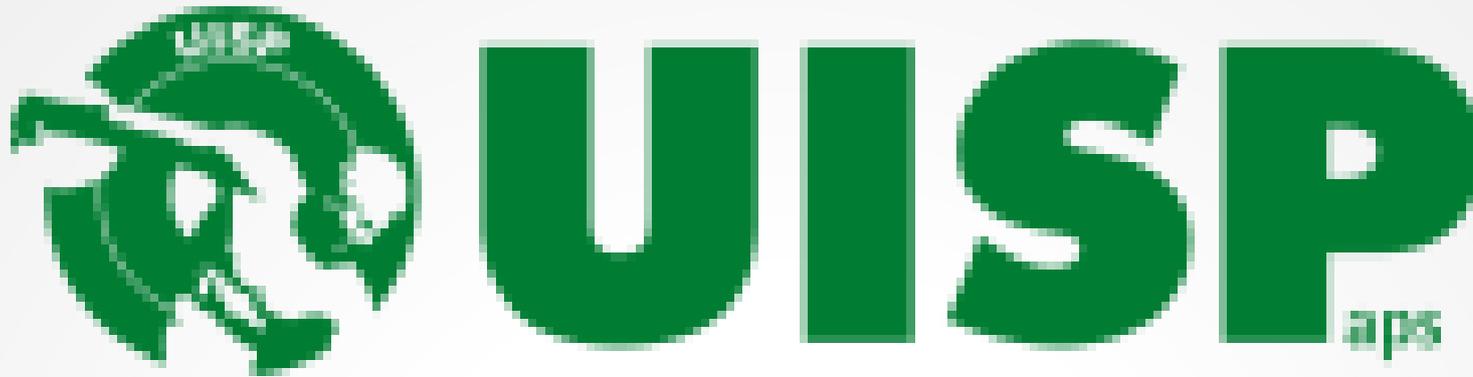
UISP SUPER DANCE SILVER categoria corrispondente - Allievi

UISP SUPER DANCE GOLD categoria corrispondente - Cadetti e Jeunesse

UISP SUPER DANCE PLATINUM categoria corrispondente - Junior

UISP SUPER DANCE DIAMOND categoria corrispondente - Senior

SOLO DANCE



sportpertutti

BIBLIOGRAFIA:

Manuale di Coppia Danza e solo dance, 2017

Rule Book – FIRS-ATC 2020/21

A cura di: Sig.ra Antonella Cerbai

Con la collaborazione di:

Sig.ra Chiara Marnica e Sig.ra Elisa Battistini