

# DISPENSA SOLO DANCE e DUETTI UISP



Edizione 2025



SUDDIVISIONE IN CATEGORIE	3
UGA DANCE	3
DIVISIONI UISP	3
NAZIONALE UISP	3
INTERNAZIONALE UISP	3
DUETTI NAZIONALI UISP*	4
DANZE OBBLIGATORIE	5
CATEGORIA DIVISIONE UISP	5
CATEGORIA NAZIONALE UISP	5
CATEGORIA INTERNAZIONALE UISP	6
DIFFICOLTA' DISCHI LIBERI	7
UGA DANCE	7
UGA DANCE PRE-GIOVANISSIMI – UGA DANCE GIOVANISSIMI (2:00 min +/- 10 sec) Disco a tracciato libero che contenga i seguenti elementi	7
UGA DANCE ESORDIENTI – UGA DANCE ALLIEVI (2:00 min +/- 10 sec) Disco a tracciato libero che contenga i seguenti elementi	7
DIVISIONE UISP PLUS	7
NAZIONALE UISP F/M	8
INTERNAZIONALE UISP F/M	8
DUETTI NAZIONALI UISP	9
REGOLE GENERALI I duetti dovranno essere formati da due atleti dello stesso genere.	9
NAZIONALE ESORDIENTI UISP (2:00 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	9
NAZIONALE ALLIEVI UISP (2:30 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	9
NAZIONALE CADETTI UISP (2:45 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	9
NAZIONALE JEUNESSE UISP (2:45 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	9
NAZIONALE JUNIOR UISP (3:00 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	10
NAZIONALE SENIOR UISP (3:00 min +/- 10 sec) Elementi Obbligati:	10
STILE	11
QUALITÀ DEL PATTINAGGIO	11
DISTRIBUZIONE DEL TRACCIATO E UTILIZZO DELLO SPAZIO	11
INTERPRETAZIONE È possibile suddividere il seguente parametro in 3 sotto categorie	11
FASCE DI PUNTEGGIO PER CATEGORIA	12



## SUDDIVISIONE IN CATEGORIE

### UGA DANCE

UGA DANCE PRE-GIOVANISSIMI	Atleti fino al 7° anno ovvero nel 2018 e successivi
UGA DANCE GIOVANISSIMI	Atleti dal 8° al 9° anno ovvero i nati dal 2017 al 2016
UGA DANCE ESORDIENTI	Atleti dal 10° al 11° anno ovvero i nati dal 2015 al 2014
UGA DANCE ALLIEVI	Atleti dal 12° al 13° anno ovvero i nati dal 2013 al 2012

### DIVISIONI UISP

DIV. ESORDIENTI UISP	Atleti dal 10° al 11° anno ovvero i nati dal 2015 al 2014
DI. ALLIEVI UISP	Atleti dal 12° al 13° anno ovvero i nati dal 2013 al 2012
DIV. A UISP	Atleti dal 14° al 15° anno ovvero i nati dal 2011 al 2010
DIV. B UISP	Atleti dal 16° al 16° anno ovvero i nati nel 2009
DIV. C UISP	Atleti dal 17° al 18° anno ovvero i nati dal 2008 al 2007
DIV. D UISP	Atleti dal 19° anno ed oltre, i nati nel 2006 e precedenti

Per ogni categoria della UISP DANCE sarà possibile presentare anche una DANZA LIBERA con la modalità delle competizioni PLUS. Le classifiche saranno distinte e sarà possibile partecipare alla categoria PLUS senza prendere parte alla gara delle danze obbligatorie

### NAZIONALE UISP

NAZIONALE ESORDIENTI UISP	Atleti dal 10° al 11° anno ovvero i nati dal 2015 al 2014
NAZIONALE ALLIEVI UISP	Atleti dal 12° al 13° anno ovvero i nati dal 2013 al 2012
NAZIONALE CADETTI UISP	Atleti dal 14° al 15° anno ovvero i nati dal 2011 al 2010
NAZIONALE JEUNESSE UISP	Atleti dal 16° al 16° anno ovvero i nati nel 2009
NAZIONALE JUNIOR UISP	Atleti dal 17° al 18° anno ovvero i nati dal 2008 al 2007
NAZIONALE SENIOR UISP	Atleti dal 19° anno ed oltre, i nati nel 2006 e precedenti

### INTERNAZIONALE UISP

GIOVANISSIMI UISP	Atleti dal 8° al 9° anno ovvero i nati dal 2017 al 2016
ESORDIENTI UISP	Atleti dal 10° al 11° anno ovvero i nati dal 2015 al 2014
ALLIEVI UISP	Atleti dal 12° al 13° anno ovvero i nati dal 2013 al 2012
CADETTI UISP	Atleti dal 14° al 15° anno ovvero i nati dal 2011 al 2010
JEUNESSE UISP	Atleti dal 16° al 16° anno ovvero i nati nel 2009
JUNIOR UISP	Atleti dal 17° al 18° anno ovvero i nati dal 2008 al 2007
SENIOR UISP	Atleti dal 19° anno ed oltre, i nati nel 2006 e precedenti



## DUETTI NAZIONALI UISP\*

NAZIONALE ESORDIENTI UISP	Atleti dal 10° al 11° anno ovvero i nati dal 2015 al 2014
NAZIONALE ALLIEVI UISP	Atleti dal 12° al 13° anno ovvero i nati dal 2013 al 2012
NAZIONALE CADETTI UISP	Atleti dal 14° al 15° anno ovvero i nati dal 2011 al 2010
NAZIONALE JEUNESSE UISP	Atleti dal 16° al 17° anno ovvero i nati nel 2009
NAZIONALE JUNIOR UISP	Atleti dal 17° al 18° anno ovvero i nati dal 2008 al 2007
NAZIONALE SENIOR UISP	Atleti dal 19° anno ed oltre, i nati nel 2006 e precedenti

\*Verrà presa in considerazione l'età dell'atleta più grande.

## !!ATTENZIONE!!

- Non possono partecipare alle competizioni delle Categorie DIVISIONE UISP, DIVISIONE PLUS UISP e NAZIONALE UISP coloro che già competono nella INTERNAZIONALE UISP o Divisione Internazionale Coppia Danza o Divisione Internazionale in gare di Federazione.
- Le categorie DIVISIONE UISP e NAZIONALE UISP sono alternative, non è possibile partecipare ad entrambe. Non è possibile gareggiare in categoria DIVISIONE UISP se si partecipa a gare di federazione in categoria Nazionale o Internazionale.
- Non può gareggiare in categoria UGA DANCE chi ha già partecipato a gare di federazione o UISP nell'anno precedente ad eccezione della FORMULA UGA o LIVELLI BASIC.



## DANZE OBBLIGATORIE

### CATEGORIA DIVISIONE UISP

CATEGORIA		DANZE	
UISP DANCE PLUS			
DIVISIONE ESORDIENTI UISP	1°	GLIDE VALZER	
	2°	CITY BLUES	
	<i>Finale</i>	PROGRESSIVE TANGO	
DIVISIONE ALLIEVI UISP	1°	BALANCIAGA	
	2°	RITMO BLUES	
	<i>Finale</i>	CANASTA TANGO	
DIVISIONE A UISP	1°	DENVER SHUFFLE	
	2°	DUTCH VALZER	
	<i>Finale</i>	SWING FOXTROT	
DIVISIONE B UISP	1°	SOUTHLAND SWING	
	2°	KINDER VALZER	
	<i>Finale</i>	WERNER TANGO	
DIVISIONE C UISP	1°	SWING VALZER	
	2°	ACADEMY BLUES	
	<i>Finale</i>	KENT TANGO	
DIVISIONE D UISP	1°	BOUNCE BOOGIE	
	2°	TARA TANGO	
	<i>Finale</i>	KEATS FOXTROT	

### CATEGORIA NAZIONALE UISP

NAZIONALE UISP		
NAZIONALE ESORDIENTI UISP	1°	AND FOXTROT
NAZIONALE ALLIEVI UISP	1°	G-REGGAE
NAZIONALE CADETTI UISP	1°	CUMBIA
NAZIONALE JEUNESSE UISP	1°	FEDERATION FOXTROT
NAZIONALE JUNIOR UISP	1°	IMPERIAL TANGO
NAZIONALE SENIOR UISP	1°	DENCH BLUES (disegno doppio)



## CATEGORIA INTERNAZIONALE UISP

INTERNAZIONALE UISP		
GIOVANISSIMI UISP	1°	AND FOXTROT
ESORDIENTI UISP	1°	CARLOS TANGO
	2°	G-REGGAE
ALLEIVI UISP	1°	LITTLE WALTZ
	2°	CUMBIA
CADETTI UISP	Style Dance	Musical (Federation Foxtrot)
JEUNESSE UISP	Style Dance	Spanish (Imperial Tango) Medley
JUNIOR UISP	Style Dance	Traditional (Dench Blues disegno doppio) Folk
SENIOR UISP	Style Dance	Rock (Midnight Blues seconda sezione) Medley



## DIFFICOLTA' DISCHI LIBERI

### UGA DANCE

#### UGA DANCE PRE-GIOVANISSIMI – UGA DANCE GIOVANISSIMI (2:00 min +/- 10 sec)

Disco a tracciato libero che contenga i seguenti elementi

- Progressivi senso antiorario e orario avanti
- Turns e step a due piedi (es. cross, mohawk, slide, dropped-chasse ecc.)
- Swing
- Turns a 1 piede (solo il tre)
- Almeno 2 elementi di equilibrio su 1 o 2 piedi (escluse posizioni difficili)

#### UGA DANCE ESORDIENTI – UGA DANCE ALLIEVI (2:00 min +/- 10 sec)

Disco a tracciato libero che contenga i seguenti elementi

- Progressivi senso antiorario e orario avanti
- Turns e step a due piedi (es. cross, mohawk, slide, dropped-chasse ecc.)
- Swing
- Turns a 1 piede (escluse boccole, solo eseguiti singolarmente. Per travelling sono permessi la massimo 2 giri e mezzo)
- Almeno 2 elementi di equilibrio su 1

## DIVISIONE UISP PLUS

Per tutte le categorie DIVISIONE UISP PLUS viene richiesta l'esecuzione di una DANZA LIBERA. Per prendere parte alla gara non è necessario aver eseguito le danze obbligatorie nella categoria DIVISIONE UISP in quanto quanto le classifiche saranno separate.

Può partecipare a questa categoria chiunque durante la stagione non abbia preso parte alle competizioni INTERNAZIONALE UISP e NAZIONALE UISP o gare federali di categoria Nazionale o Internazionale.

DIVISIONE ESORDIENTI UISP PLUS (2:00 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI	TRAVELLING	COREO STEP	
GED 1 (come Giovanissimi UISP)*	GED 1	SI	

\*Ai fini del conteggio verranno considerati i seguenti 4 passi : tre interno, tre esterno, mohawk aperto, travelling.

DIVISIONE ALLIEVI UISP PLUS (2:30 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI ARTISTIC	TRAVELLING	COREO STEP	CLUSTER
GED 1	GED 1	SI	GED 1



DIVISIONE A UISP PLUS (2:30 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI ARTISTIC	TRAVELLING	COREO STEP	CLUSTER
GED 2	GED 2	SI	GED 1

DIVISIONE B UISP PLUS (2:30 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI ARTISTIC	TRAVELLING	COREO STEP	CLUSTER
GED 2	GED 2	SI	GED 2

DIVISIONE C UISP PLUS (2:45 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI ARTISTIC	TRAVELLING	COREO STEP	CLUSTER
GED 2	GED 3	SI	GED 2

DIVISIONE D UISP PLUS (2:45 min +/- 10 sec)			
SEQUENZA DI PASSI ARTISTIC	TRAVELLING	COREO STEP	CLUSTER
GED 2	GED 3	SI	GED 2

## NAZIONALE UISP F/M

PER TUTTE LE CATEGORIE VERRÀ SEGUITO IL REGOLAMENTO FISR 2025

## INTERNAZIONALE UISP F/M

PER LE CATEGORIE VERRÀ SEGUITO IL REGOLAMENTO FISR 2025



## DUETTI NAZIONALI UISP

### REGOLE

### GENERALI

I duetti dovranno essere formati da due atleti dello stesso genere.

- Le categorie saranno suddivise in duetti F e deuti M.
- Gli elementi richiesti si intendono non in presa (esclusa la coreo pose)
- Qualunque elemento aggiunto non verrà considerato ai fini del conteggio
- Sarà possibile inserire massimo 1 salto da 1 giro
- Sono ammessi assisted jump da massimo mezzo giro
- Non sono ammessi sollevamenti

#### NAZIONALE ESORDIENTI UISP (2:00 min +/- 10 sec)

Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 1 ( i passi considerati ai fini del punteggio saranno : tre esterno, tre interno, mohawk aperto e travelling)
- 1 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 1

#### NAZIONALE ALLIEVI UISP (2:30 min +/- 10 sec)

Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 1 ( i passi considerati ai fini del punteggio saranno : tre esterno, tre interno, mohawk aperto e travelling)
- 2 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 2

#### NAZIONALE CADETTI UISP (2:45 min +/- 10 sec)

Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 1
- 2 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 2
- CLUSTER GED 2

#### NAZIONALE JEUNESSE UISP (2:45 min +/- 10 sec)

Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 2
- 2 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 2
- CLUSTER GED 2



## NAZIONALE JUNIOR UISP (3:00 min +/- 10 sec)

### Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 3
- 2 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 3
- CLUSTER GED 3

## NAZIONALE SENIOR UISP (3:00 min +/- 10 sec)

### Elementi Obbligati:

- FOOTWORK GED 3
- 2 COREO POSE ( posizione in tenuta degli atleti che creano una forma artistica nello spazio)
- 1 TROTTOLA da 2 giri (permesso fare trottole sul freno)
- TRAVELLING GED 3
- CLUSTER GED 3



## STILE

Il secondo punteggio è composto dai seguenti 3 parametri:

1. Qualità del pattinaggio (passi spinta + postura del corpo)
2. Distribuzione del Tracciato ed uso dello spazio
3. Interpretazione (Espressione, musicalità e coinvolgimento)

ai quali dovrà essere data la relativa valutazione, utilizzando l'apposita scheda:

### QUALITÀ DEL PATTINAGGIO

Postura- (per postura corretta si intende l'allineamento spalle, fianchi, centro dei piedi sullo stesso asse – braccia stese sul piano laterale e leggermente avanti rispetto alla linea degli occhi – scapole ben chiuse – busto con linea a “S” con ventre concavo e petto convesso) Passi spinta- (esecuzione di passi spinta incrociati composti e non semplici – massima tensione della gamba di spinta che dovrà risultare ben tesa, allungata e con la punta del piede spinta verso il basso, mentre la gamba portante dovrà essere ben piegata)

### DISTRIBUZIONE DEL TRACCIATO E UTILIZZO DELLO SPAZIO

Distribuzione varia del tracciato (pista ad otto, senso orario, senso antiorario, serpentine, cerchi, diagonali, ecc.) Corretta distribuzione delle difficoltà (no! Salti e trottole nello stesso punto) e dei passi di piede – Fermate a tema, congiunzione delle difficoltà attraverso i passi ed i movimenti – Scorrevolezza del tracciato – utilizzo di tutto lo spazio della pista (il tracciato deve scorrere lungo tutto il perimetro della pista e non occuparne solo una parte)

### INTERPRETAZIONE

È possibile suddividere il seguente parametro in 3 sotto categorie

**Mimica corporea/facciale e dinamica del movimento** che l'atleta riesce a dare nell'esecuzione del proprio programma. Essa è si soggettiva, nel senso di appartenere al soggetto che l'esprime (non soggetta al gusto personale del giudice), ma deve anche essere curata sul tema musicale (ad es. un tango vorrà un'espressione dura e sensuale allo stesso tempo e la dinamica del movimento dovrà essere rapida e netta, rendendo pertanto con tutto il corpo la caratteristica di questa danza). In caso di programmi in cui l'espressione facciale non possa essere messa in risalto per la particolarità del tema presentato (es: brano melodico o classico), si dovrà tenere soprattutto conto della dinamica del movimento attraverso la quale verrà data la corretta interpretazione al brano musicale presentato (movimenti ampi e sostenuti). Nei programmi di gara dovrà essere tenuto conto di chi correttamente assembla il lavoro fra la parte superiore e inferiore del corpo.

**Musicalità** ovvero l'uso della musica in tutte le sue parti, seguendo il corretto andamento della stessa – Il giudice deve saper distinguere la sua lavorazione sulla melodia e/o sul ritmo così come la giusta costruzione dei passi sul tema musicale e se l'atleta segue il tempo o il programma è stato costruito senza seguire regole musicali.

**Coinvolgimento fisico ed emotivo** nella proposta del tema prescelto: In questo punto deve essere premiata la capacità dell'atleta, tramite la musica e i movimenti, di rendere il programma coinvolgente ed interessante senza comunque sfociare in eccessi volgari e poco curati. Il coinvolgimento del tema proposto deve essere molto evidente mostrandolo sia in termini di coinvolgimento fisico (tramite i movimenti che devono essere ampi e chiari), emotivo (tramite la capacità di proiettare emozioni) ed intellettuale (tramite la piena coscienza di quanto si stia facendo/mostrando, evitando di essere meri esecutori ma interpreti).



Dalla valutazione dei 3 parametri sopraindicati si addirà quindi ad una impressione generale (una media) che collocerà il punteggio dell'atleta in base alla fascia prevista per la categoria

## FASCE DI PUNTEGGIO PER CATEGORIA

<u>INT. SENIOR E JUNIOR UISP</u>	da 3.0 a 10.0
<u>INT. CADETTI E JEUNESSE UISP</u>	da 3.0 a 9.0
<u>INT. ALLIEVI E ESORDIENTI UISP</u>	da 3.0 a 8.0
<u>INT. GIOVANISSIMI UISP</u>	da 3.0 a 7.0
<u>NAZ. JUNIOR E SENIOR UISP</u>	da 3.0 a 9.0
<u>NAZ. JEUNESSE UISP</u>	da 3.0 a 8.0
<u>NAZ. CADETTI E ALLIEVI UISP</u>	da 3.0 a 7.0
<u>DIVISOINE UISP PLUS</u>	da 3.0 a 7.0
<u>UGA DANCE (tutte le categorie)</u>	da 3.0 a 7.0