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 si che anche altre Società toscane sposassero la Specialità.

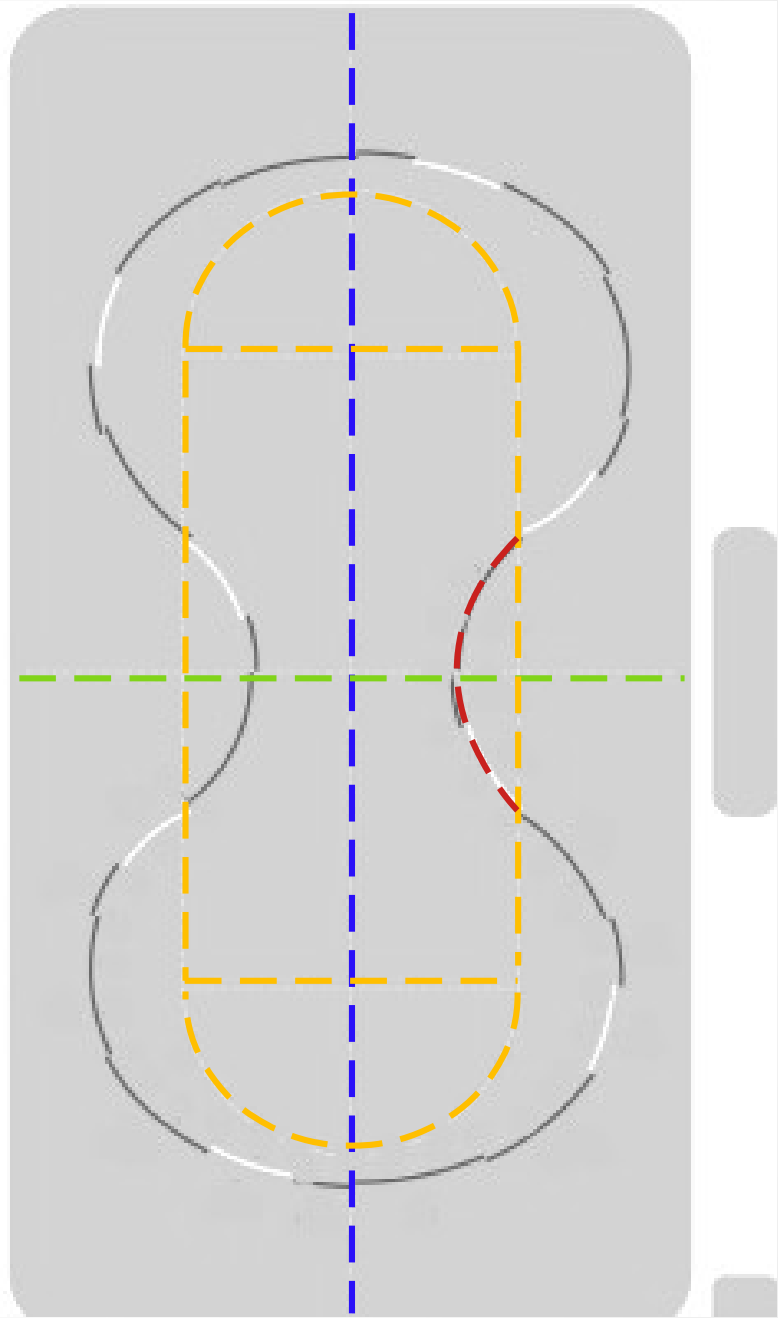
- La Solo Dance si svolge in forma individuale e permette di trasferire la tecnica della danza, una volta di competenza esclusiva delle coppie, a tutto il movimento del Pattinaggio Artistico, arricchendolo con le nozioni ritmiche e stilistiche tipiche della Specialità e migliorando la tecnica di piede.



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

TERMINOLOGIA

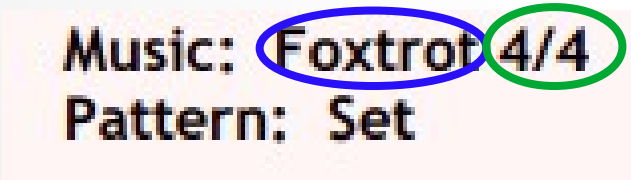
- **BASELINE:** E' una linea immaginaria che corre lungo il perimetro interno della pista, in relazione al quale si esegue il disegno della Danza
- **ASSE LONGITUDINALE (Long Axis):** Linea retta immaginaria che passa per il centro e divide in due la lunghezza della pista
- **ASSE TRASVERSALE (Trasverse 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)

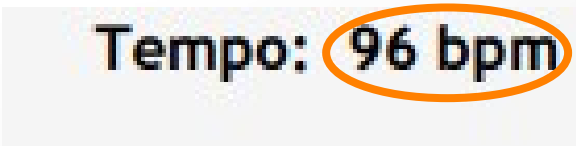


A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

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





A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

- DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory Dance)
- SEQUENZA di CLUSTER (Clusters Sequence)
- SEQUENZA di TRAVELING (Traveling Sequence)
- SEQUENZA di PASSI (Footwork Sequence)
- SEQUENZA ARTISTICA di PASSI (Artistic Footwork Sequence)
- SEQUENZA COREOGRAFICA (Choreographic Sequence)
- SEQUENZA PASSI di DANZA (Dance Step Sequence)
- STOP COREOGRAFICO (Choreographic Pose)
- ONE SET CLUSTER

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

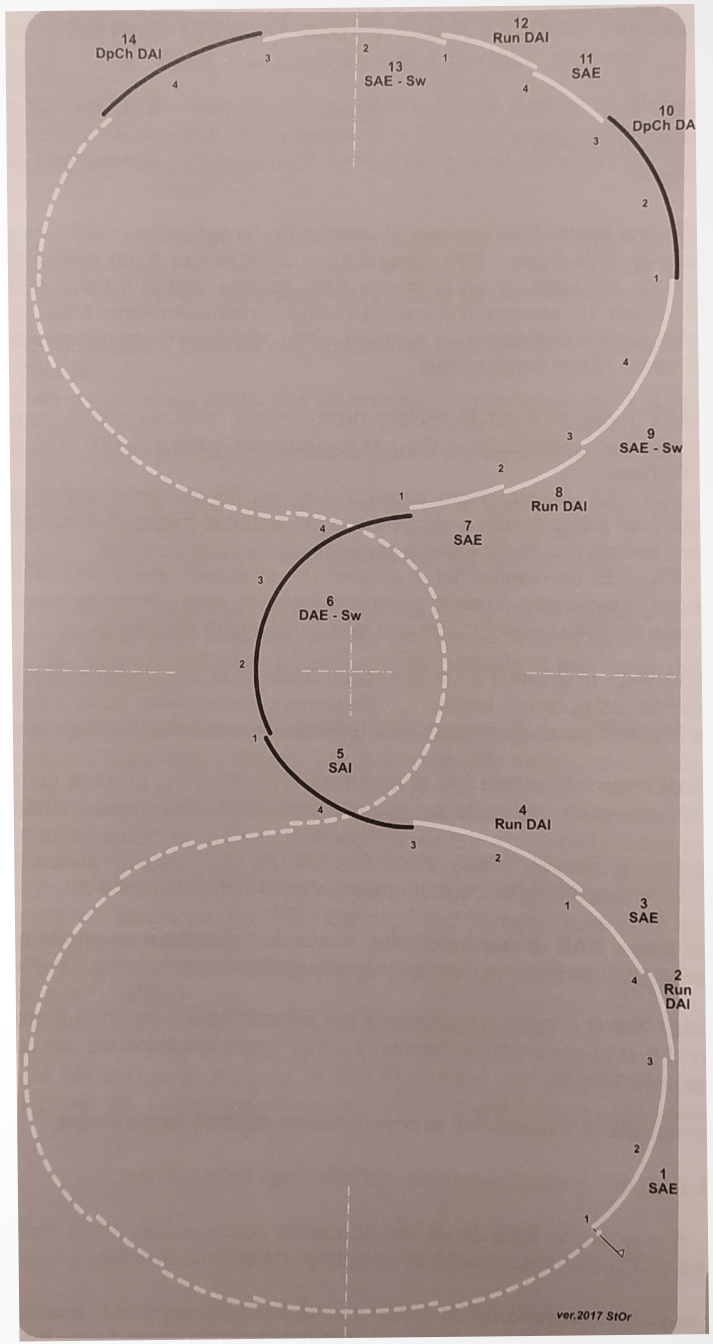
ELEMENTI TECNICI

✔ **DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory Dance):**

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



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

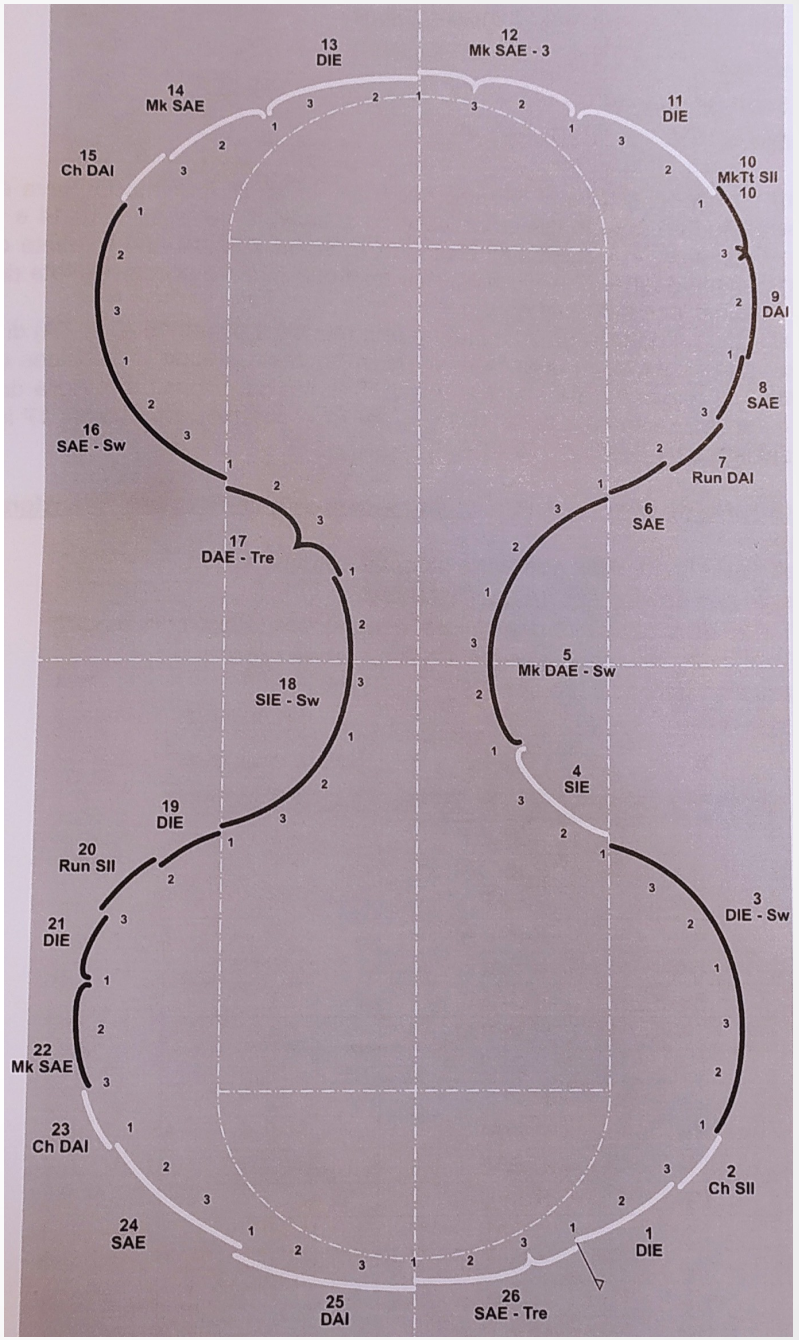
- **DANZA OBBLIGATORIA (Compulsory Dance):**

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



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

SEQUENZA di CLUSTER (Clusters Sequence) ClSq

Il pattinatore deve eseguire 2 Set di Clusters, separati da passi o turns su due piedi (no turns su un piede) ed ogni set deve contenere almeno 3 turns.
I primi 3 turns che compongono il Set devono essere differenti tra loro. E' possibile utilizzare gli stessi turns nei 2 Set ma con un ordine di esecuzione differente, il Tre e il Travellig potranno essere inseriti come turns solo una volta all'interno dell'intera sequenza ed e' possibile utilizzare il cambio-filo. Il valore dell'elemento è determinato dal livello presentato dall'atleta.

Livello Base - ClSqB	Livello 1 - ClSq1	Livello 2 - ClSq2	Livello 3 – ClSq3	Livello 4 - ClSq4
Una sequenza di cluster che rispecchia i requisiti basici	Livello B con almeno tre (3) turns confermati in entrambi i set e deve includere una (1) feature	Livello B con almeno tre (3) turns confermati in entrambi i set e deve includere due (2) differenti features	Livello B con almeno tre (3) turns confermati in un set e quattro (4) turns confermati nell'altro set e deve includere tre (3) differenti features	Livello B con almeno quattro (4) turns confermati in entrambi i set e deve includere tre (3) differenti features

FEATURES

1. Entrate difficili diverse per entrambi i sets
Le entrate difficili possono essere: Choctaw (solo dall'avanti all'indietro), Ina Bauer (utilizzo un minimo di sei (6) ruote), Spread Eagle, 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 devono essere eseguiti durante o in mezzo ai turns.
3. Piedi differenti

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

SEQUENZA di TRAVELING (Traveling Sequence) Tr

Il pattinatore deve eseguire due (2) Set di almeno due (2) rotazioni separati da almeno 2 passi di piede o turns. La durata massima della Sequenza di Traveling è di quindici (15) secondi nelle categorie dove è richiesto il tempo.
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 almeno due (2) rotazioni che rispetta i requisiti basici	Livello B e ogni Set deve essere di almeno tre (3) rotazioni. Deve includere una (1) feature	Livello B e ogni Set deve essere di almeno tre (3) rotazioni. Deve includere due (2) feature da due gruppi differenti. Uno dei set deve ruotare in direzione opposta	Livello B e ogni Set deve essere di almeno tre (3) rotazioni. Deve includere tre (3) feature da tre gruppi differenti. Uno dei set deve ruotare in direzione opposta	Livello B e ogni Set deve essere di almeno quattro (4) rotazioni. Deve includere quattro (4) feature da quattro gruppi differenti. Uno dei set deve ruotare in direzione opposta

FEATURES

GRUPPO 1:
a. Entrata difficile nel primo set dell'elemento
b. Piedi differenti

GRUPPO 2:
Features di braccia e busto

GRUPPO 3:
Features di gambe e parte inferiore del corpo

GRUPPO 4:
Extra features: terzo set, cambio del livello della gamba libera o della gamba portante con movimento continuo ad onda, busto spostato dall'asse verticale o ruotato di almeno 45 gradi

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

SEQUENZA di PASSI (Footwork Sequence) FoSq

Il pattinatore deve eseguire una Sequenza di Passi con schema libero.

C'è un limite di tempo per eseguirla (dove è richiesto) che varia da 30 a 40 secondi in base alla categoria.
La Sequenza di Passi deve includere il numero di turns richiesti dal livello presentato oltre a passi e movimenti di collegamento.
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 e devono eseguire quattro (4) turns e includere una (1) feature (scelta solo tra il gruppo 1 o il gruppo 2)	Livello B e devono eseguire sei (6) turns e includere due (2) features differenti (una delle quali deve essere del gruppo1 o del gruppo 2)	Livello B e devono eseguire otto (8) turns e includere tre (3) features diverse.	Livello B e devono eseguire dieci (10) turns e includere quattro (4) features diverse.

FEATURES

1. Body movements: sono richiesti tre (3) differenti movimenti del corpo, 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 con piedi diversi: 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

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

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. Il limite di tempo di tale sequenza (dove è richiesto) 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 e devono eseguire quattro (4) turns e includere una (1) feature (scelta solo tra il gruppo 1 o il gruppo 2)	Livello B e devono eseguire quattro (4) turns e includere due (2) features differenti (una delle quali deve essere del gruppo 1 o del gruppo 2)	Livello B e devono eseguire sei (6) turns e includere tre (3) features diverse.	Livello B e devono eseguire otto (8) turns e includere quattro (4) features diverse.

FEATURES

1 Tre differenti Elementi di pattinaggio (Skating Elements)
a. Ina Bauer, spread eagles, hackenmond;
b. Salto del cervo, salto in spaccata, butterfly, fly camel;
c. Un (1) salto di una (1) rotazione.
d. Biellman, rovesciata, ring (verticale o orizzontale);
e. Charlotte, illusion;
f. Trottola di tre (3) rotazioni minimo realizzata su un piede e filo
2. Mohawk aperto: I pattinatori devono eseguire almeno due (2) mohawk aperti, uno in senso orario e uno in senso anti-orario. Non saranno considerati i mohawk tallone-tallone.
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.

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

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, hackenmond, 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 ¾ della pista. Il tempo di esecuzione di questa sequenza è di massimo trenta (30) secondi. Sono permessi gli stop. Ha un valore fisso.



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

SEQUENZA PASSI di DANZA (Dance Step) StSq

La Sequenza di Passi di Danza richiede l'utilizzo di passi base e rotazioni a due piedi, elementi del pattinaggio e movimenti artistici, che devono essere esteticamente gradevoli, si dovrà dimostrare capacità creativa ed il sapersi muovere al ritmo della musica scelta.
Il disegno è libero ed ha un limite di tempo a seconda della categoria.
I Passi che si devono inserire per raggiungere i livelli sono i seguenti:

- CROSS BACK/FRONT/CHASSE'
- CROSS ROLL
- CAMBIO DI FILO
- MOHAWK dall'avanti CHIUSI o APERTI indietro solo CHIUSI
- CHOCTAW dall'avanti CHIUSI o APERTI indietro solo CHIUSI

I pattinatori devono includere passi/movimenti di collegamento

Livello Base - StSqB	Livello 1 - StSq1	Livello 2 - StSq2	Livello 3 – StSq3	Livello 4 - StSq4
Una sequenza di passi che rispecchia i requisiti di base e le specifiche della chiamata	Livello B con almeno quattro (4) passi confermati	Livello B con almeno quattro (4) passi confermati e deve includere una (1) features	Livello B con almeno sei (6) passi confermati e deve includere due (2) differenti features	Livello B con almeno otto (8) passi confermati e deve includere tre (3) differenti features

FEATURES

1. Cluster

2.Trottola: Trottola creativa di due (2) diverse forme del corpo ogni forma deve essere mantenuta per almeno due (2) rotazioni, è consentito l'uso del puntale e cambio di piede

3 Tre differenti Elementi Skating Moves da scegliere tra Skating Elements e/o Body Movements

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

- **CHOREOGRAPHIC STOP**

  il Choreo Stop 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.
- Deve iniziare da una posizione di Stop
- Ha una durata massima di quindici (15) secondi
- Si può spostare, rispetto alla posizine iniziale, in un cerchio immaginario di massimo cinque (5) metri di diametro
- Gli elementi utilizzati al suo interno (salti, trottole, utilizzo del pavimento...) non verranno presi in considerazione nelle limitazioni
- Ha un valore fisso.



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

ELEMENTI TECNICI

ONE SET CLUSTER

Il pattinatore dovrà introdurre un Cluster dove i primi 3 turns devono essere diversi tra loro. Il Travelling e il Tre sono ammessi una sola volta ed e' possibile utilizzare il cambio-filo.

Livello Base	Livello 1	Livello 2	Livello 3	Livello 4
Un cluster che rispetti i requisiti di base	Livello B con almeno tre (3) turns confermati e deve includere una (1) feature	Livello B con almeno tre (3) turns confermati e deve includere due (2) features	Livello B con almeno quattro (4) turns confermati e deve includere tre (3) differenti features	Livello B con almeno cinque (5) turns confermati e deve includere tre (3) differenti features

FEATURES

1. Difficult entry: Choctaw, Ina bauer, Spread eagle o salto di una rotazione
2.Body movements: Il pattinatore deve inserire due (2) diversi body movements appartenenti a due gruppi diversi
3 Salto di una rotazione in mezzo ai turns: se usato come entrata difficile il salto non potra essere riutilizzato, l'uso del freno non è ammesso
4 Boccola

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

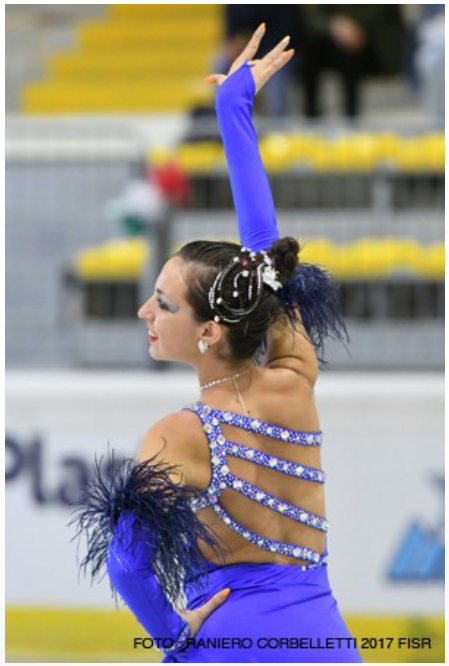
CATEGORIE

SOLO DANCE

FISR SOLO DANCE BASIC
UISP DANCE + PLUS



FISR SD INTERMEDIATE
UISP SUPER DANCE



FISR SD INTERNAZIONALE
UISP DANCE PRO



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE

UISP SOLO DANCE BASIC

Per ogni Categoria sono previste una Danza Obbligatoria e una Free Dance.
Per tutte le categorie/speciaita' Uisp prevede di offrire la possibilita' di far scegliere all'atleta se effettuare:

- SOLO danza obbligatoria/style dance
- SOLO free dance

Ovviamente puo' iscriversi e partecipare ad entrambe le competizioni ma le due gare avranno classifiche e premiazioni distinte.







A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE

UISP SOLO DANCE INTERMEDIATE

Composta da:

- Una Danza Obbligatoria della Categoria precedente rispetto alla Solo Dance Internazionale
- Una Free Dance dove gli elementi ed i livelli saranno stabiliti annualmente dalle Norme di Attivita'

Per tutte le categorie/speciaita' Uisp prevede di offrire la possibilita' di far scegliere all'atleta se effettuare:

- SOLO danza obbligatoria/style dance
- SOLO free dance

Ovviamente puo' iscriversi e partecipare ad entrambe le competizioni ma le due gare avranno classifiche e premiazioni distinte.

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE

UISP SOLO DANCE INTERNAZIONALE

Per le Specifiche degli Elementi ed i Regolamenti di queste categorie ogni anno ci si attiene alle Norme FISR e World Skate. Attualmente le Competizioni sono formate da:.

SD INT. GIOVANISSIMI UISP→ 1 Danza Obbligatoria e 1 Danza Libera

SD INT. ESORDIENTI UISP→ 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

SD INT. ALLIEVI UISP→ 2 Danze Obbligatorie e 1 Danza Libera

SD INT. CADETTI UISP→ 1 Style Dance e 1 Free Dance

SD INT. JEUNESSE UISP→ 1 Style Dance e 1 Free Dance

SD INT. JUNIOR E SENIOR UISP→ 1 Style Dance e 1 Free Dance

Per tutte le categorie/speciaita' Uisp prevede di offrire la possibilita' di far scegliere all'atleta se effettuare:

- SOLO danza obbligatoria/style dance
- SOLO free dance

Ovviamente puo' iscriversi e partecipare ad entrambe le competizioni ma le due gare avranno classifiche e premiazioni distinte.

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE

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 quattro e sarà sempre presente la sequenza di una danza obbligatoria (o di una parte di questa) 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

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE



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.



A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

CATEGORIE

UGA DANCE

E' un attività promozionale pensata da Uisp per avvicinare gli atleti alla Danza/Solo Dance, che ha difficoltà semplificate.

UGA DANCE PRE-GIOVANISSIMI → 7° anno di nascita

UGA DANCE GIOVANISSIMI → 8° e 9° anno di nascita

UGA DANCE ESORDIENTI → 10° e 11° anno di nascita

UGA DANCE ALLIEVI → 12° e 13° anno di nascita

UGA DANCE CADETTI → 14° e 15° anno di nascita

UGA DANCE JEUNESSE → 15° e 16° anno di nascita

UGA DANCE JUNIOR → 17° e 18° anno di nascita

UGA DANCE SENIOR → dal 19° anno di nascita

Nelle competizioni si esegue solo la Free Dance (2 min +/- 10 sec) con elementi stabiliti annualmente dalla Dispensa Solo Dance Uisp

A cura di:
Sig.ra Antonella Cerbai

SOLO DANCE

UISP aps

sportpertutti

BIBLIOGRAFIA:
Manuale di Coppia Danza e Solo Dance, 2017
Rule Book – FIRS-ATC 2023/24

A cura di: Sig.ra Antonella Cerbai
Con la collaborazione di:
Sig.ra Chiara Marnica e Sig.ra Elisa Battistini