



[www.fidadanza.it](http://www.fidadanza.it) – [fidadanze@gmail.com](mailto:fidadanze@gmail.com)

# Regolamento Danze Caraibiche (Aggiornamento luglio 2023)

## 1 DEFINIZIONE

Le Danze Caraibiche (Latino Americane non di Stile Internazionale) si articolano sulle regole qui di seguito descritte. Le Coppie che intendono praticare tale specialità dovranno attenersi a quanto predisposto dallo specifico regolamento di seguito esposto.

## 2 STILI

**Salsa Cubana:** elementi stilistici e coreografici tipici della cultura cubana e folklorica. Il riferimento del primo passo di qualunque base è il primo battito della battuta, per tutte le categorie e classi.

**Salsa Portoricana:** elementi stilistici e coreografici tipici derivati dal Son, dalla Rueda e dalla Rumba afro-cubana, ma sviluppati con la tecnica e lo stile in linea diffuso in origine dai Portoricani. Sono compresi anche inserimenti sviluppati principalmente da Newyorkesi e Californiani. Il riferimento del primo passo di qualunque base è, a scelta, il primo o il secondo battito della battuta, eccezion fatta, quando la musica lo richieda, solo in Classi a programmi liberi, per eventuali

inserimenti di Rumba che potranno essere eseguiti esclusivamente "sull'1". In Classe A e Internazionale l'esecuzione in contrattacco (Clave, 2 Europeo o Break on Two) potrà essere giudicata migliore sempre che la coppia non balli in stile prevalentemente Californiano.

**Merengue:** elementi stilistici e coreografici tipici della cultura di Santo Domingo, con particolare attenzione per la caratteristica principale del movimento "CUBAN MOTION".

**Bachata:** elementi stilistici e coreografici tipici della cultura di Santo Domingo, con possibili inserimenti derivanti dal Cha Cha, dal Bolero e dal Tango.

## 3 MUSICA

**Salsa Cubana:** la musica di riferimento è la tipica ritmica cubana in particolare Timba. Possono essere ammessi anche brani di salsa con variazioni musicali tendenti all'hip hop, al salsaton e simili. suonata a una velocità di 50-56 battute in 4/4.

**Salsa Portoricana:** brani di origine e/o stile portoricano con variazioni ad esempio di salsa jazz, suonata a una velocità di 50-56 battute in 4/4.

**Merengue:** vanno utilizzati i brani tipici Domenicani o più moderni con possibili inserimenti ad esempio di Hip Hop a una velocità di 70-76 battute in 2/4.

**Bachata:** vanno utilizzati brani tipici Domenicani o più moderni con influenze di Hip Hop, Cha Cha Cha, Tango e Bolero con velocità di 30/36 battute in 4/4.

**Tempo di gara:** da un minimo di 1'.30" a un massimo di 2' minuti.

#### 4 CATEGORIE e CLASSI

##### CATEGORIA ETA' CLASSE

La scelta delle Categorie segue la seguente regola: ANNO IN CORSO meno ANNO DI NASCITA. Il risultato ottenuto rappresenta il "range" della categoria. Anche se il compleanno si compirà a dicembre dell'anno in corso.

Per la scelta della Classe:

chi appartiene ad una classe B/master di shine, va almeno messo in C per la coppia;

chi appartiene ad una classe A di shine, va almeno messo in B per la coppia.

Juveniles 06/11 anni D - C - B - A

Juniors II 12/15 anni D - C - B - A- UNDER 15 A1

Youth 16/18 anni D - C - B - A - Int. Adulti 19/34 anni D - C - B - A - Int. - OVER 16 A1

Seniors I 35/45 anni D - C - B - A - Int. Seniors II 46 anni e oltre D - C - B - A Over 16 16 anni e oltre Internazionale  
Over 35 anni e oltre Internazionale

#### 5 SPECIFICHE TECNICHE

SONO OBBLIGATORIE PER QUALSIASI CLASSE E CATEGORIA LE SCARPE DA BALLO

## **CLASSE "D" (ESORDIENTI)**

- FIGURE OBBLIGATORIE (VEDI VIDEO SUL SITO ED ELENCO FIGURE IN CALCE)

- BALLI SINGOLI

CATEGORIE: TUTTE

In questa categoria, ideale per il primo approccio al palazzetto, si possono ballare tutti e quattro balli singoli: SALSA CUBANA - SALSA PORTORICANA - MERENGUE - BACHATA

### **ABBIGLIAMENTO CLASSE D**

Per tutte le categorie il vestito deve essere di massimo due colori, (il bianco e il nero non sono considerati colori), non superiore a tre balze, VIETATI strass, brillantini, païettes, frange, piume TESSUTI SPECCHIANTI e pendenti.

L'abbigliamento deve essere decoroso, vietato ballare a petto nudo, le parti intime dovranno essere ben coperte, le **culotte dovranno essere regolamentari (vedi disegno in calce)**

SONO VIETATI CAPPELLI E OGGETTI VARI.

Cavaliere e Dama i capelli devono essere raccolti (o comunque i capelli non dovranno coprire il viso)

N.B. La salsa portoricana potrà essere ballata sul tempo 1 o sul tempo 2 purché mantenuto per l'intero brano, mentre gli altri balli dovranno essere ballati sul tempo 1.

Sono vietati lift, ribaltamenti e acrobazie varie e casquet, il ballo dovrà essere unicamente ballato in posizione chiusa, semichiusa o aperta ma mantenendo una qualsiasi presa con il partner (singola doppia o incrociata). Vietata qualsiasi posizione aperta senza presa o staccata sia all'inizio che durante la performance. E' sufficiente un contatto tra i ballerini ad esempio una mano appoggiata al busto e/o al corpo del partner. VIETATI quindi i passitos.

CONSENTITA L'ESECUZIONE AL MASSIMO DI 2 ROTAZIONI COMPLESSIVE CONSECUTIVE OGNI 2 BATTUTE DI 4/4 SIA PER LA DAMA CHE PER IL CAVALIERE CHE SIANO A DX E/O A SX

LE FIGURE DOVRANO ESSERE ESEGUITE SENZA VARIANTI ED AMALGAMATE TRA LORO SOLO DA BASI E AZIONI GIA' INSERITE NELL'ELENCO FIGURE CONSENTITE.

LE ROTAZIONI POTRANNO ESSERE ESEGUITE A 0° OPPURE A 180°

IN SALSA CUBANA VIETATE AZIONI DI BORRACHO E TORNILLI

## **CLASSE "C" - PRE-AMATORIALI**

DOVRANNO ESSERE INSERITE LE FIGURE OBBLIGATORIE INDICATE IN NERETTO, con il resto dell'amalgamazione libera considerando il livello della classe. (VEDI VIDEO SUL SITO ED ELENCO FIGURE IN CALCE)

- BALLI SINGOLI CATEGORIE: TUTTE

Le coppie potranno eseguire la coreografia sia in posizione chiusa che aperta. Ammessi quindi PASITOS ma che non superino il 30% della coreografia. I pasitos possono essere eseguiti sia di fronte (a specchio), che dama e cavaliere in linea con la dama (sia di fianco che a trenino), in questo caso la dama prende il passo del cavaliere.

I balli singoli saranno: SALSA CUBANA - SALSA PORTORICANA - MERENGUE - BACHATA

N.B. La salsa portoricana potrà essere ballata sul tempo 1 e sul tempo 2 purché mantenuto per l'intero brano, mentre gli altri balli dovranno essere ballati sul tempo 1.

Sono vietati lift, ribaltamenti e acrobazie varie. Sono ammessi piccoli casquet che non superino l'altezza della cintura. Vietata qualsiasi azione che abbia il supporto del partner (per piegarsi, alzarsi o abbassarsi) e che sia diversa da figure o passitos (capriole spaccate mezze spaccate ecc..)

Consentita l'esecuzione al massimo di 2 rotazioni complessive consecutive ogni 2 battute di 4/4 sia per la dama che per il cavaliere che siano a dx e/o a sx

IN SALSA CUBANA SONO AMMESSI ELEMENTI DI RUMBA (Guaguanco') e sono vietati altri stili di Rumba (Columbia), azioni di Afro e di Folklore.

IN SALSA CUBANA SONO VIETATE INOLTRE AZIONI DI BORRACHO E TORNILLI .

## ABBIGLIAMENTO

Per tutte le categorie abbigliamento libero, purché decoroso: vietato ballare a petto nudo, le parti intime dovranno essere ben coperte, **le culottes dovranno essere regolamentari (vedi disegno in calce)**  
SONO VIETATI CAPPELLI E OGGETTI VARI.

Cavaliere e Dama i capelli devono essere raccolti (o comunque i capelli non dovranno coprire il viso)

**CLASSE B "AMATORI"** - PROGRAMMI LIBERI CON DIVIETO DI LIFT RIBALTAMENTI SOLLEVAMENTI E ACROBAZIE. Vietata qualsiasi azione che abbia il supporto del partner (per piegarsi, alzarsi o abbassarsi) e che sia diversa da figure o passitos. SONO AMMESSI I CASQUET purché almeno uno dei due piedi rimanga a terra. VIETATE AZIONI CON LE GINOCCHIA A TERRA, VIETATI BORRACHI, "PAOLITO" E TORNILLI CUBANI Ammessi PASSITOS ma che non superino il 30% della coreografia

CATEGORIE: TUTTE

ABBIGLIAMENTO: LIBERO SONO VIETATI CAPPELLI E OGGETTI VARI. L'abbigliamento deve essere decoroso, vietato ballare a petto nudo, le parti intime dovranno essere ben coperte, le culottes dovranno essere regolamentari (vedi disegno in calce)

I balli saranno eseguiti in combinata 2 BALLI: SALSA CUBANA e MERENGUE - SALSA PORTORICANA e BACHATA

N.B. La salsa portoricana potrà essere ballata sul tempo 1 e sul tempo 2 purché mantenuto per l'intero brano, mentre gli altri balli dovranno essere ballati sul tempo 1.

**CLASSE "A" – A1**- PROGRAMMI LIBERI CATEGORIE: TUTTE

ABBIGLIAMENTO: LIBERO SONO VIETATI CAPPELLI E OGGETTI VARI. L'abbigliamento deve essere decoroso, vietato ballare a petto nudo, le parti intime dovranno essere ben coperte, le culottes dovranno essere regolamentari (vedi disegno in calce)

I BALLI VERRANNO ESEGUITI IN COMBINATA QUATTRO BALLI E CON IL SEGUENTE ORDINE:  
SALSA CUBANA - MERENGUE - BACHATA - SALSA PORTORICANA

N.B. La salsa portoricana potrà essere ballata sul tempo 1 e sul tempo 2 purché mantenuto per l'intero brano, mentre gli altri balli dovranno essere ballati sul tempo 1.

SI LIMITA per ogni ballo ad un massimo di 3 azioni acrobatiche tra: prese, lift e spaccate inoltre la parte di passitos non deve superare il 30% della durata della coreografia.

AI CAMPIONATI LE CLASSI A e A1 DOVRANNO rimanere divise sia come CLASSI che come CATEGORIA, mentre nei TROFEI potrà essere unificata in una "CLASSE A UNICA" anche in Categoria unica over 16.

**CLASSE INTERNAZIONALE** - PROGRAMMI LIBERI CATEGORIE: Over 16, Over 35

ABBIGLIAMENTO: LIBERO . L'abbigliamento deve essere decoroso, vietato ballare a petto nudo, le parti intime dovranno essere ben coperte, le culottes dovranno essere regolamentari (vedi disegno in calce)

I BALLI VERRANNO ESEGUITI IN COMBINATA QUATTRO BALLI CON IL SEGUENTE ORDINE:  
SALSA CUBANA - MERENGUE - BACHATA - SALSA PORTORICANA

N.B. La salsa portoricana potrà essere ballata sul tempo 1 e sul tempo 2 purché mantenuto per l'intero brano, mentre gli altri balli dovranno essere ballati sul tempo 1.

SI LIMITA PER OGNI BALLO AD UN MASSIMO DI 3 AZIONI ACROBATICHE TRA: PRESE, LIFT E SPACCATE INOLTRE LA PARTE DI PASSITOS NON DEVE SUPERARE IL 30% DELLA DURATA DELLA COREOGRAFIA.

## 6 NOTE ESPLICATIVE

### Prese

In Classe A e in Classe Internazionale sono concesse qualunque tipo di prese in piedi, a terra o durante un sollevamento. (MASSIMO 3 PER OGNI BALLO)

### Lifts (sollevamenti) e Ribaltamenti

Permessi soltanto nelle Classi A e Internazionale.

E' da considerarsi "lift" ogni sollevamento eseguito con il supporto del partner con delle durate pari o superiore a una battuta da 4/4 (o due da 2/4), ovvero ad un secondo se il battito non è definibile.

Premesso ciò la durata di ciascun lift, non potrà eccedere oltre le 4 battute da 4/4 (o 8 da 2/4), ovvero a 5" se il battiti sono totalmente o parzialmente non definibili. Il numero massimo è di 3 lifts durante la performance.

E' da considerarsi ribaltamento dell'asse verticale qualsiasi rotazione attorno agli assi orizzontali del corpo, sia esso quello parallelo al pavimento che passa attraverso il busto e/o quello attorno all'asse trasverso del corpo che corrisponde

alla linea delle spalle (a titolo di esempio: verticali, ruote, salti mortali, flick flack, rondate, ecc.)

### Passaggi di Classe

La Classe d'ingresso è, a libera scelta, in Classe D, C o B. In seguito l'acquisizione della nuova Classe sarà per merito secondo quanto disposto ogni anno da FIDA in merito ai passaggi di classe.

### Articolazione della Competizione

Nei Campionati, le combinazioni saranno distinte per Classe:

- Classi D e C: competizioni per singoli balli

- Classi B: competizioni per combinate a due balli

- Classe A -A1 e Internazionale: Combinata 4 Balli con il seguente ordine di uscita (Salsa Cubana, Merengue, Bachata Salsa Portoricana )

N.B. Qualora si pratici più di uno Stile la classe dei singoli balli deve essere sempre allineata (es: Salsa Cubana cl.B, Merengue Cl. B)

## 7 - RUEDA DE CASINO

CATEGORIE: Under 15, 16-34, 35 oltre - Classe Unica.

La formazione della Rueda deve essere formata da un numero minimo di 3 coppie.

La formazione della Rueda verrà "cantata" da un Capo-Rueda o anche detto "cantante" che rappresenta il capogruppo (o responsabile del gruppo).

Compongono la Rueda coppie di ballerini di qualsiasi classe (anche non in coppia tra loro) tesserati alla stessa o a diverse associazioni registrati in Federazione FIDA nella specialità Danze Caraibiche.

Ogni Associazione può presentare più Ruede, ma il singolo ballerino può prendere parte ad una sola Rueda.

La coreografia sarà esclusivamente di salsa cubana, dovrà essere eseguita in formazione a cerchio,

sarà possibile

eseguire scomposizioni in linee diverse dal cerchio ma complessivamente non devono superare i 40 secondi.

La musica deve essere composta da uno stesso brano con durata massima di 3 minuti. E' comunque possibile inserire

un'introduzione musicale diversa dal brano stesso, mixata al brano principale, con durata massima di 15 secondi.

# FIGURE OBBLIGATORIE SALSA CUBANA per la classe

“D” (in classe D non posso utilizzare altre figure, ma non è obbligatorio usarle tutte)

“C” (in neretto le figure obbligatorie, da inserire in qualsiasi ordine, le altre facoltative)

## PROGRAMMA BRONZO

- BASE SUL POSTO sviluppi Para arriba - Para abajo
- BASE ATRAS sviluppi Adelante - Base Son
- LADO LADO sviluppi: il passo 3 e 6 possono essere incrociati solo avanti, solo indietro o alternando l'incrocio indietro/avanti - avanti/indietro
- AGUAJEA
- APERTURA PARA ATRAS sviluppo: il 2° e il 5° passo possono essere traslati lateralmente.
- BASE ALTERNATA sviluppo: “dille que no” passo 1 indietro e passo 4 avanti
- CRUZADA
- **VUELTA A DX**
- VUELTA PROGRESSIVA A DX sviluppi: vacilala - setenta - sombrero 180°
- VUELTA LANZADA A 0° SOLO PER LA CLASSE C
- BOTALA (APERTURA CUBANA)
- ENCHUFLA sviluppi: ocho - presa con le mani dietro la schiena
- **ENCHUFLA DOBLE**

## PROGRAMMA ARGENTO

- TORCILLO DX SOLO PER LA CLASSE C
- TORCILLO SX SOLO PER LA CLASSE C
- BASE ZERO SOLO PER LA CLASSE C
- **OCHO CONTRARIO** sviluppi: braccia incrociate - braccia parallele - presa ad L dietro la schiena
- **SETENTA** eseguita a 0° oppure sviluppo a 180°
- **SETENTA Y SIETE -77-**

## PROGRAMMA ORO

- TORNILLO DX
- TORNILLO SX
- **PASEALA** Sviluppo in posizione chiusa
- PUENTE
- SESENTA Y CUATRO (SE ESEGUITA IN D NON SI PUO' LANCIARE LA DAMA)
- ADIOS
- **SOMBRERO/SOMBRERO DOBLE**
- **75**

# FIGURE SALSA PORTORICANA per la classe

“D” (non posso utilizzarne altre) “C” (in neretto quelle obbligatorie, le altre facoltative)

## PROGRAMMA BRONZO

- BASE LADO LADO
- BASE ALTERNADA
- ATRAS O ADELANTE
- CROSS BODY LEAD
- CROSS BODY LEAD CON VUELTA DAMA
- **CROSS BODY LEAD CON VUELTA HOMBRE**
- CHEK
- **APERTURA PARA ADELANTE (NEW YORK )**
- **VUETA A DX/SX**
- VUELTA PROGRESSIVA
- **MEZZA ELICA**
- **PEAK A BOO**
- VUELTA LANZADA SOLO CLASSE C
- MEDIA CAJITA SOLO CLASSE C
- TRES A SINISTRA SOLO CLASSE C
- CRUZA CRUZA SOLO CLASSE C

## PROGRAMMA ARGENTO

- TORCILLO A DX/SX SOLO CLASSE C
- VUELTA ALTERNADA
- **PEAK A BOO CON VUELTA**
- CRUZADO PROGRESSIVO SOLO CLASSE C
- SUZIE CU DX/SX SOLO CLASSE C
- TRES A DX SOLO CLASSE C

## PROGRAMMA ORO

- **SETTANTA CON VUELTA**
- PARALE EL CUERPO
- **CROCE**
- CRUZADO AL FRENTE
- CRUZADO ATRAS
- COCOLO SOLO CLASSE C
- MIRROR SOLO CLASSE C
- FRARE SOLO CLASSE C

# FIGURE MERENGUE per la classe:

“D” (non posso utilizzarne altre) “C” (in neretto quelle obbligatorie, le altre facoltative)

## PROGRAMMA BRONZO

- Base
- Pendolo
- Vuelta Naturale
- **Apertura Para Atras**
- Camminata Laterale
- Enchufla
- **Ocho Contrario**
- Tornillo DX/SX
- Cuadrado sviluppo eseguito in coppia

## PROGRAMMA ARGENTO

- **Sentada**
- Puente Alternado
- **Capa**
- **Sentada Alternada**
- **Settanta**

## PROGRAMMA ORO

- Sombrero
- **Sombrero Doble**
- Ventaglio
- **Enlace**



# FIGURE BACHATA per la classe

“D” (non posso utilizzarne altre) “C” (in neretto quelle obbligatorie, le altre facoltative)

## PROGRAMMA BRONZO

- Camminata Laterale
- Camminata Avanti Indietro
- Camminata Laterale Cruzada
- **Base Sul Posto**
- **Giro Naturale Sul Posto**
- **Vuelta Naturale Laterale PDX**
- **Vuelta Rovescia Laterale PSX**

## PROGRAMMA ARGENTO

- Base Twist
- Base Traslado
- Base Sdoppiata
- Azua
- Boca Chica
- Bayahibe
- Cabral
- **Catalina**
- **Elias Pina**
- **El Seibo**
- Enriquillo

## PROGRAMMA ORO

- Caldera (SUAVE E RAPIDA)
- **Higuey**
- **Jancho**
- **Moca**
- Nagua
- Punta Cana
- Samaná

Esempi di vestiti classi D E C

Mod.Cavaliere 1



Mod.Cavaliere 2



Mod. Cavaliere 3



Mod.Dama 1



Mod.Dama 2

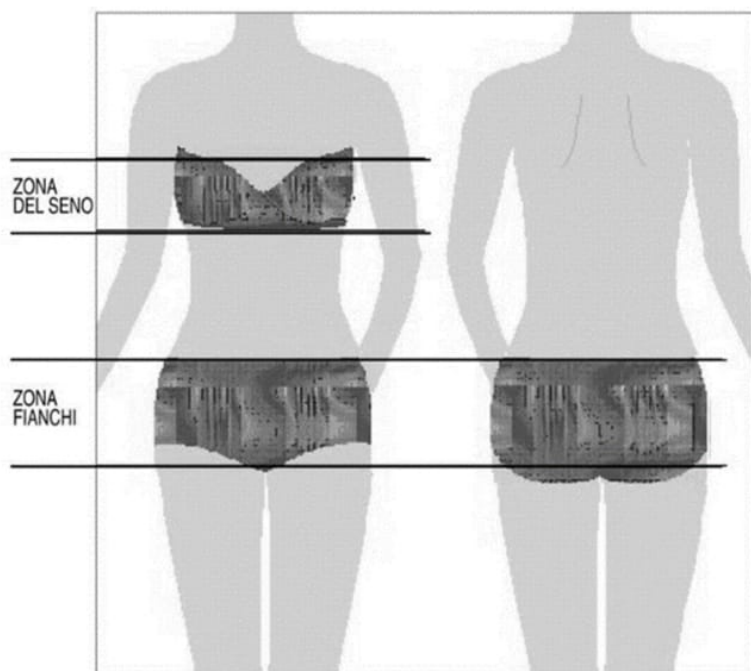


Mod. Dama 3



E' ammessa la pancia "scoperta" anche per i bambini purché la parte sopra e sotto coprano ampiamente le parti intime .

## CARATTERISTICHE REGGISENO E CULOTTES



## CULOTTES VIETATE

