



# ***BALL SINCRONITZAT***

## ***NORMATIVA***

### ***I***

## ***REGLAMENT***

***2018***

# **Ball Sincronitzat**

**1.- Generalitats**

**2.- Especialitats**

**3.- Categories / Edats**

**4.- Nivells / Divisions**

**5.- Format Competició**

**6.- Música**

**7.- Vestuari**

**8.- Reglament Tècnic**

**9.- Regles Especials**

**10.- Glossari**

**11.- Rànquing**

**Deduccions /Desqualificacions**

**Criteris de Judici**

## 1.- Generalitats

*El Ball Sincronitzat és una especialitat en la qual la coordinació d'habilitats individuals pot conduir a resultats tècnics superiors als assolits per cada atleta.*

*Como tot esport d'equip els atletes no han de perseguir el protagonisme individual d'un mateix, sinó un esperit de grup que es creix davant l'estímul i motivació de la competició.*

*Aquesta característica fonamental precedeix de l'execució en perfecta sincronia dels moviments tècnics perfectament sincronitzats de figures i variacions de passos.*

*Tots els estils de ball pertanyents a la disciplina de Ball Llatinoamericans (Samba, Txa txa txà, Rumba, Pas doble, Jive) estan inclosos. Aquesta especialitat recompensa la interpretació expressada a través del llenguatge corporal i coreografia contínua i ininterrompuda, realitzada amb demostració d'habilitats tècniques i atlètiques adequades.*

*Cada especialitat té algunes regles específiques que s'informaran sota l'encapçalament específic de la especialitat corresponent.*

*En general, serà d'obligat compliment els punts següents .*

- Tot atleta participant haurà de tenir la corresponent llicència federativa catalana en vigor.*
- Tot atleta podrà participar en qualsevol especialitat sempre que es compleixi amb la normativa corresponent.*
- Cap atleta o grup participant podrà competir contra si mateix.*
- Duo: La inscripció es farà efectiva indicant el nom i cognom dels atletes participants, l'estil o especialitat a la que es presenta així com el Nivell i categoria corresponent.*
- Grups : La Inscripció es farà efectiva indicant el **nom del grup** amb noms i cognoms del seus integrants, l'estil o especialitat a la que es presenta així com el Nivell i categoria corresponent.*
- El nom del Grup s'haurà de mantenir al llarg de tota la temporada.*
- En totes les inscripcions s'haurà de fer constar el nom del Tècnic, Monitor responsable.*

## 2.- Especialitats

### ▪ **Sincro Duo Llatí**

- Duo Samba
- Duo Txa txa txà
- Duo Rumba
- Duo Jive

- El Duo pot ser mixt o estar integrat per dos esportistes del mateix sexe.

### ▪ **Sincro Grup Llatí**

- Grup Samba
- Grup Txa txa txà
- Grup Rumba
- Grup Jive
- Grup Combi

- Els equips poden estar compostats per esportistes femenins, masculins o mixtos amb un mínim de 3 atletes.

### ▪ **Ball Coreogràfic Estil**

- Els equips poden estar compostats per esportistes femenins, masculins o mixtos amb un mínim de 3 atletes.

## 3.- Categories / Edats

- **Juvenil:** els integrants del duo o grup tenen 13 anys o menys.  
(L'atleta de més edat compleix 13 anys durant la temporada en curs)
- **Junior:** els integrants del duo o grup tenen entre 14 i 18 anys.  
(L'atleta de més edat compleix 18 anys durant la temporada en curs)
- **Absoluta:** Obert a tots els grups d'edat.  
(Grups que no compleixin amb els requisits de la resta de categories)
- **Sènior:** els integrants del duo o grup tenen 35 anys o més.  
(L'atleta de menys edat compleix 35 anys durant la temporada en curs)

	JUVENIL	JÚNIOR	ABSOLUTA	SÈNIOR
Edat (anys)	13 o menys	14 a 18	Obert / Open	35 o més

**Important:**

**No es tindrà en compte el dia de naixement del atleta. Serà l'any el que determini a quina categoria pertany.**

**El canvi d'edat dels atletes es farà efectiu a principi de temporada, l'1 de gener.**

**Els atletes començaran i acabaran la temporada en el mateix grup d'edat.**

**(la temporada esportiva compren des del'1 de gener fins al 31 de desembre)**

3.1 **Duos:** La edat màxima la marcarà l'atleta de major edat

3.2 **Grups:** Els equips podran incloure atletes que pertanyen a un altre categoria/edat.

Es podran inscriure atletes d'edat superior o inferior segons:

**Juvenil:** es podrà inscriure un/dos atleta/es d'edat superior com a màxim de 2 anys.

**Junior :** es podrà inscriure un/dos atleta/es d'edat superior com a màxim de 2 anys.

**Absoluta:** No es podran inscriure atletes de les categories Infantil o Juvenil

**Sènior:** es podrà inscriure un/dos atleta/es d'edat inferior de 4 anys.

Equip amb 4/5 participants.....1 atleta

Equip amb 6 o més participants.....2 atletes

3.3 **Unitats Competitives:**

Les especialitats en Grup es conformaran amb els següents tipus d'unitats o equips competitiu.

**Grup (grup petit):** l'equip estarà compost de 3 a 8 atletes.

**Formació ( grup gran)** : l'equip estarà compost de 9 atletes o més.

(Depenent de les inscripcions i per un bon desenvolupament de la competició aquests grups es podran agrupar)

## 4.- Nivells / Divisions

**Promo/Promo(\*):** Duos / Grups que no tenen experiència o que porten poc temps en la competició i que estan assolint el nivell necessari per a promocionar a Màster.

**Màster:** Duos / Grups integrats per ballarins/es que competeixen en Ball Esportiu Estil Internacional o en altres especialitats o estils de Ball i/o hagin promocionat del nivell Promo.

4.1 Els Tècnics hauran de tenir en compte el nivell tècnic dels seus atletes pel que fa a la correcta inscripció pel seu nivell. Els Tècnics han d'exigir perfecció abans que progressió

4.3 El Comitè Esportiu es reserva el dret de canviar el nivell d'un Duo / Grup si creu que no és l'apropiat.

4.4 Quadre de nivells oberts segons categoria i especialitat

Categories	Promo/Promo(*)	Màster
<b>Juvenil</b>	<b>Duo / Grup</b> <b><u>(Samba, Txa txa, Jive)</u></b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>	<b>Duo / Grup</b> <b>(Samba Txa txa, Rumba, Jive.)</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>
<b>Junior</b>	<b>Duo / Grup</b> <b>(Samba, Txa txa, Rumba, Jive)</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>	<b>Duo / Grup</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>
<b>Absoluta</b>	<b>Duo / Grup</b> <b>(Samba, Txa txa, Rumba, Jive)</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>	<b>Duo / Grup</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>
<b>Sènior</b>	<b>Duo / Grup</b> <b>(Samba, Txa txa,, Rumba, Jive)</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>	<b>Duo / Grup</b>  <b>Combi / Coreogràfic Estil</b>

## 5.- Format Competició

5.1 Les dimensions de la pista de competició haurà de tenir un mínim de 12x10mts.

5.2 El desenvolupament de la competició serà el següent:

Rondes preliminars

1/8 de final: més de 12

1/4 de final: de 7 a 12

Semifinal: de 4 a 6

**Final: 3**

*Final.* Per establir la classificació de la final es procedirà a sumar la puntuació obtinguda i a ordenar-les de menor a major. Aquesta ordenació permetrà obtenir la classificació de la final.

Rondes Preliminars. Es procedirà a la suma dels punts que els jutges adjudiquin essent el Director Tècnic el que dictaminarà el tall i per tant els duos/grups que passaran de ronda.

**A considerar:**

- En tots els casos es proclamaran el 1er, 2n i 3r Classificats.
- Segons la quantitat de grups participants o dels components dels grups a les rondes preliminars el Director Tècnic podrà fer competir al mateix temps dos o més grups.
- L'ordre de participació es farà mitjançant sorteig un cop tancat el període d'inscripcions.
- Per un bon desenvolupament de la competició, els duos/grups participants hauran d'estar atents al horari de la competició pes seus torns de participació.
- El dorsal del duo s'haurà de portar a la part davantera del vestit.
- El dorsal del grup l'haurà de portar el component que estigui més a prop de l'exterior de la formació i a la part davantera del seu cos. També es podrà dipositar a la taula tècnica dels jutges abans de començar la seva rutina i retirar-lo un cop finalitzada.

## 6.- Música

6.1 **Duos i Grup Llatí:** *La música la proporcionarà l'organitzador*

6.2 **Grup Combi Llatí i Coreogràfic Estil:**

- *Els equips hauran de confeccionar la seva pròpia música.*
- *Els equips hauran d'enviar la seva música al Responsable de Música del Comitè Esportiu (FCBE) 15 dies abans de la seva primera participació de la temporada.*  
***(no s'acceptarà cap música que no hagi estat validada pel Responsable de Música)***  
*La música no té restriccions però haurà de ser apropiada per l'edat dels atletes i públic en general.*
- *El Responsable de Música informará el responsable de l'equip si es troba alguna anomalia o que pugui ser motiu de deduccions.*  
***(es recomana que per qualsevol incidència al respecte, els equips portin la seva música en un pen drive el mateix dia de la competició).***
- *Els equips hauran de mantenir la mateixa música per tota la temporada, inclosos els Campionats de Catalunya.*
- *El temps de durada de la rutina es comptabilitzarà des de la primera nota musical (inclosa la introducció) i finalitzarà amb l'última nota musical.*
- *El tempo de cada Ball Llatí s'haurà d'ajustar als valors següents:*

<i>Samba</i>	<i>50-52 Bpm</i>	<i>Txa txa txa</i>	<i>30-32 Bpm</i>
<i>Rumba</i>	<i>25-27 Bpm</i>	<i>Pasdoble</i>	<i>60-62 Bpm</i>
<i>Jive</i>	<i>42-44 Bpm</i>		

- *El tempo per la rutina lliure del Coreogràfic Estil s'ajustarà als generals de l'estil corresponent.*
- *En Combi / Coreogràfic Estil es podrà fer servir algun element acústic com encaix dels diferents estils.*



### 6.3 Durada de les músiques:

- **Duo i Grup Llatí** : La durada màxima de la música per Samba, Txa txa, Rumba i Jive serà d'1:30m.
- **Grup Combi Llatí i Coreogràfic Estil**: Mirar quadre adjunt

Nivells>	Promo/Promo*	Màster
<b>Duo</b> <i>TXA TXA,SAMBA,RUMBA ,JIVE</i>	<b>1:30m</b>	<b>1:30m.</b>
<b>Grup Llatí</b> <i>TXATXA,SAMBA,RUMBA,JIVE</i>	<b>1:30m</b>	<b>1:30m</b>
<b>Grup COMBI</b>	<b>Mínim 1:30m.</b> <b>Màxim 3:00m.</b> <b>Samba/Txa txa</b> <b>Rumba/Pasdoble/Jive</b>	<b>Mínim 2:00m.</b> <b>Màxim 3:30m.</b> <b>Samba/Txa txa</b> <b>Rumba/Pasdoble/Jive</b>
<b>COREOGRÀFIC ESTIL</b>	<b>Mínim 2:00m.</b> <b>Màxim 3:00m.</b>	<b>Mínim 2:00m.</b> <b>Màxim 3:30m.</b>

### Contingut de les músiques :

- **Combi**: Dintre del temps establert la música haurà d'alternar com a mínim 3 dels 5 balls Llatí (Samba , Txa txa txa , Rumba , Pasdoble o Jive), en una mateixa proporció entre tots els balls escollits per compondre la rutina..
- **Coreogràfic Estil**: Dintre del temps establert s'haurà de combinar músiques de ball esportiu estil llatí ( SB-TX-RB-PS-JV) amb un altre estil (estil lliure a escollir Estàndard, Jazz, Modern, Hip Hop etc... ), però sempre respectant un 50% de Ball Esportiu Llatí.
- Tant el 50 % de Ball Esportiu Llatí com el 50 % d'estil lliure haurà de ser continuat, no es podran intercalar els dos estils durant la rutina.

Coreogràfic Estil	Llatí ( SB-TX-RB-PD-JV )	Lliure(STD-HH-CRB-JZ-Etc..)
<b>%</b>	<b>50% (Combinables)</b>	<b>50% (Combinables)</b>

Exemple (Combinacions):

1a part de la rutina 50 % Llatí: es podrà ballar un sol estil ball llatí o combinar samba txa txa, pasdoble, etc..sense limitacions de temps entre ells.

2a part de la rutina 50 % Lliure: es podrà ballar un sol estil o combinar: contemporani, jazz, hip hop, caribenys etc... sense limitació de temps entre ells.

## 7.- Vestuari

- *El vestuari haurà d'anar en consonància amb la resta de l'equip i respectar la seva categoria d'edat i nivell.*

- *El vestuari ha de cobrir les parts íntimes dels cossos dels ballarins/es (àrea de la intimitat).*

Noies:

*La zona de natges i pit ha d'estar totalment coberta i mai en color carn o transparents .  
No està permès utilitzar vestuari únic de sostenidor i calça.*

Nois:

*No es permet camisa / samarreta sense mànigues ni de tirants.*

*L'obertura de la camisa no ha de superar l'estèrnum.*

- *No estarà permès cap decoració en vestits ni accessoris que utilitzin símbols religiosos, polítics o qualsevol cosa que siguin ofensius per la moral pública.*
- *No estan permesos els acolorits d'esprai al cabell.*
- *El Jutge Principal podrà requerir que un atleta o atletes hagin de canviar tot o part de la seva vestimenta o accessoris si considera que sobrepassa les regles establertes*

- Juvenil:

- *Si es vol fer servir algun tipus de maquillatge haurà de ser molt lleuger o molt poc elaborat.*
- *No es podrà utilitzar pedreria o altres tipus de decoració amb efectes brillants.*

- Calçat:

*Noies: El taló haurà de ser amb un alçada màxima de 3,5cm*

*Nois: El taló haurà de ser baix màxim 2,5 cm, No estarà permès el taló cubà.*

## 8.- Reglament Tècnic

### 8.1 Passos i accions Duo / Grup / Combi / Coreogràfic Estil

#### **PROMO:**

*Tots els membres de l'equip han d'actuar al mateix temps, com a una única unitat, tant en estàtic en moviment, en transicions i variacions utilitzant els mateixos passos, accions i moviments des del principi fins al final de la música; Caps, braços i cames s'han de moure simultàniament.*

*La coreografia/rutina de totes les especialitats (inclòs el 50 % del Coreogràfic Estil –l'latí- ) haurà de ser confeccionada amb els passos i accions de noi o de noia de ball esportiu llatí de l'estil corresponent, prenent com a referència única el llibre The Laird Technique of Latin Dancing, Walter Laird Commemorative i els llibres de la ISTD.*

#### **A considerar:**

- *Canons: no estaran permesos en qualsevol dels seus variants.*

#### **MÀSTER:**

*La coreografia/rutina de totes les especialitats (inclòs el 50 % del Coreogràfic Estil –l'latí- ) podrà ser confeccionada amb passos i accions lliures de noi o de noia de ball esportiu llatí de l'especialitat corresponent.*

- *Canons : estaran permesos amb tots els seus variants.*

#### **A considerar:**

*DUO: En tots els nivells i categories s'haurà de començar side by side.*

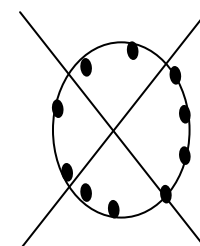
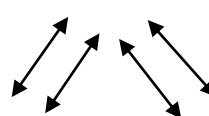
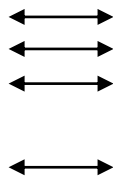
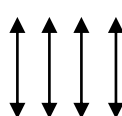
- *En tots els nivells i categories la sincronització en passos, moviments i/o accions com una única unitat haurà de predominar la rutina.*
- *Lifts: no permesos en cap nivell al llarg de la rutina*

## 8.2 Direccions/Transicions i Variacions

**La rutina no podrà efectuar-se seguint l'evolució de la pista o línia de dansa.**

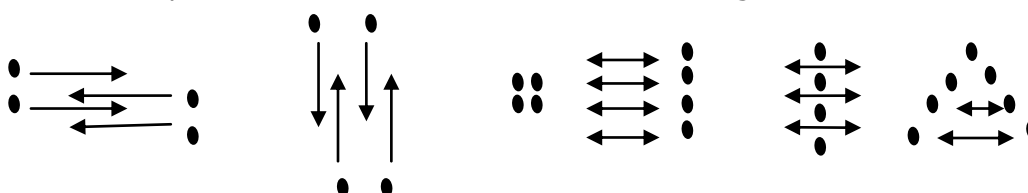
### PROMO: Duo / Grup / Combi / Coreogràfic Estil

S'haurà de seguir idèntics passos i moviments en constant sincronització, com una única unitat i sense contacte seguint les direccions següents:



No permès

• La rutina podrà tenir les transicions i variacions següents:



A considerar:

- Per a desenvolupar les transicions i variacions es podran executar diferents passos però sempre seguint el seu grup o família.

*Exemple: Back and Forward lock, Travelling to right o left, Chasse to right o left*

- Canons: No estaran permesos en qualsevol dels seus variants.

### **MÀSTER: Duo / Grup / Combi / Coreogràfic Estil**

Es podrà fer servir qualsevol direcció, transició o variació

- Canons: Estaran permesos en qualsevol dels seus variants

#### **A considerar:**

En totes les categories i nivells la sincronització en passos, moviments i/o accions com una única unitat haurà de predominar la rutina.

## 8.3 Moviments de cos:

**PROMO:** *Durant tota l'execució de la rutina estarà permès els moviments de cos següents: Chest pops (Rib-cage Isolations) Worm/Dolphin/Snake/Kiver. (Veure Glossari annex)*

- *Qualsevol d'aquests moviments podran ser executats durant un compàs de l'estil corresponent i un màxim de 4 vegades ( inclosos els d'introducció) durant tota la coreografia/rutina.*

**PROMO: Coreogràfic Estil ( 50 % estil lliure ):** *Es podran realitzar moviments de cos segons l'estil presentat d'acord amb la seva natura.*

No estarà permès:

- *Moviments acrobàtics*
- *Seure a terra, recolzar-se amb el cos a terra (cos, panxa, espatlla ,braç)*

**MÀSTER:**

- *Moviments de cos lliure entre una o més unitats.*
- *Durant l'execució de tota la rutina inclòs l'estil lliure del Coreogràfic Estil*

No estarà permès: *Lifts o Moviments acrobàtics*

## 9.- Regles especials

- *Els equips hauran d'estar col·locats a l'àrea de competició abans de l'inici de la música.*
- *En totes les categories i nivells la sincronització en passos, moviments i/o accions com una única unitat haurà de predominar la rutina.*
- *No estan permeses coreografies elaborades per sortir a l'àrea de competició abans del començament de la música i/o durant l'execució de tota la rutina, inclòs l'estil lliure del Coreogràfic Estil.*
- *Durant la presentació de la rutina , cap atleta pot llançar o col·locar al pis, fins i tot temporalment, objectes o accessoris, encara que sigui part del vestit.*
- *Les persones que no siguin membres de l'equip no estaran permeses entrar a l'àrea de competició.*

**A considerar:**

- *En Combi i Coreogràfic Estil estarà permès com a finalització de la seva rutina: contacte amb altres membres del equip, lifts i contacte amb el terra.*  
*( Per la categoria juvenil els lifts no estaran permesos en cap nivell)*

## 10.- Glossari

- **Kiver (Contract-release Chest):** Moviment molt ràpid endavant i endarrere de la caixa toràctica.
- **Chest pops (Rib-cage Isolations):** Moviment en el qual la caixa toràctica es mou davant/darrera, costats, també es pot realitzar en moviment circular.
- **Worm:** Moviment en el qual el cos flueix en un moviment de tipus serp a partir del pit, pujant. Podem anomenar el moviment "S".
- **Dolphin:** Moviment en el qual el cos flueix en un moviment de tipus serp a partir del cap, seguint pel pit, pujant. Podem anomenar el moviment "S". Similar a Worm però iniciant el moviment des del cap.
- **Snake:** Moviment de S a partir del cap i el cos es corba de costat en un moviment suau i sigil·lós tot el camí a través del cos i d'anar a l'altra banda d'una manera fluida.
- **Lift:** Moviments / acció en què tots dos peus d'un ballarí estan fora del pis i es realitzen amb l'ajuda / suport físic d'una altra persona.
- **Canon:** *Composició coreogràfica on, en una mateixa frase coreogràfica, els moviments són executats per un o varis ballarins en torns o intervals d'espai i temps.*

## 11.- Rànquing

- El rànquing Ball Sincronitzat de la FCBE es conformarà d'acord amb les puntuacions obtingudes a les competicions que hagin estat homologades per la FCBE.
- El rànquing es formarà amb el sumatori de les puntuacions obtingudes a cada competició al llarg de la Temporada Esportiva.
- La puntuació de cada equip s'obtindrà amb la suma de punts corresponents atorgats pels jutges a la seva última ronda / eliminatòria de participació.
- S'obtindran 5 punts addicionals per cada ronda superada.
- El primer classificat tindrà una puntuació extra de 3 punts, el segon classificat de 2 punts i el tercer classificat de 1 punt sempre que hi hagin rondes preliminars.
- La quantitat de Duos/Grups que promocionin serà decisió del comitè Esportiu i sempre anirà relacionada amb la quantitat de Duos / Grups participants durant la temporada.
- Els equips formaran part del Rànquing a partir de la primera competició puntuable.
- Les puntuacions caduquen al final de cada Temporada Esportiva. A l'inici de cada temporada els equips començaran amb 0 punts.

## Temporada 2018

- S'atorgarà estrella (\*) als primers classificats de duo i grup del rànquing de PROMO de la temporada passada.
- Aquests competiran entre ells en aquelles competicions on hi hagi inscrits un mínim de 3 participants amb estrella (\*) de la mateixa categoria i especialitat.
- Els duos/grups amb estrella (\*) podran optar per promocionar al nivell Màster o mantenir-se a Promo\* a criteri del seu entrenador. La decisió s'ha de comunicar abans de la primera competició amb un correu al Comitè Esportiu ([comiteesportiu@fcbe.cat](mailto:comiteesportiu@fcbe.cat)). Si no es rep cap notificació, els duos/grups competiran al nivell Promo\*.
- Sempre que hi hagin 3 o més Duos/Grups en la mateixa categoria i nivell, al final de temporada el 1er classificat obtindrà el reconeixement a la seva posició.

No s'admetran, en cap cas, canvis de nivell un cop iniciada la temporada.

**Per poder participar en el Campionat de Catalunya 2018 serà necessari haver participat com a mínim a dues proves del circuit.**

### ***Deduccions en base a les següents consideracions:***

*No es desqualificarà a cap equip, les deduccions seran aplicades a la puntuació atorgada per cada jutge al criteri de Coreografia sempre que es detectin les següents incorreccions:*

#### ***Accions i/o moviments de cos no permesos. (Promo i Promo\*)***

*1 punt: per element incorrecte*

#### ***Accions , moviments i/o passos no executats com a única unitat.(Promo i Promo\*)***

*1 punt: per element incorrecte*

#### ***Direccions, transicions i/o variacions no permeses.( Promo i Promo\*)***

*1 punt: per direcció, transició i/o variació incorrecte.*

## **CRITERIS de Judici**

### **Ball Sincronitzat**

### **TCIS**

#### **TÈCNICA**

- \* *Valoració del contingut global de la rutina segons estil i nivell corresponent en base a l'execució i demostració tècnica mitjançant la netedat dels moviments.*
- \* *Coordinació corporal en termes com la compressió i adherència sobre el paviment, l'extensió de les extremitats superiors i inferiors respecte a la velocitat, l'ús precís del cos lent i ràpid, control, equilibri, postura, fluïdesa i dinàmica dels moviments.*
- \* *L'ús precís del ritme simple i compost, del seu timing i variacions rítmiques.*

#### **COREOGRAFÍA**

- \* *Valoració del contingut global de la composició coreogràfica en termes de moviments, figuració, línies transicions, variacions i cercles segons estil i nivell corresponent.*
- \* *Originalitat i nivell de dificultat dels moviments, figures i passos vinculat a la tècnica i sincronització.*
- \* *L'ús de l'espai, l'ús de les línies horitzontals i verticals així com els seus enllaços.*
- \* *Coreografia en la que en la seva composició es diferent d'inici a final sense repetició de rutina.*

#### **IMATGE**

*La impressió general de una rutina es molt important per una bona comunicació i atenció del públic.*

- \* *Valoració visual del contingut global en base a l'harmonia general de la rutina en referència amb la música, moviments i altres elements intrínsecs de l'estil i nivell corresponent.*
- \* *La expressivitat física i participació emotiva, la comunicació d'energia.*
- \* *L'adequació i compactació del vestuari, la posada en escena i la presentació.*

#### **SINCRONITZACIÓ**

*Perfecta sincronització de tot l'equip com si fos una única unitat (s'ha de veure a 3, 7 o 20 com a un únic ballarí/na).*

- \* *Valoració del contingut global de la rutina en la seva execució segons la coordinació corporal, l'expressivitat i les direccions, conceptes que han de ser executats perfectament sincronitzats.*
- \* *La uniformitat i precisa execució en transicions i variacions.*
- \* *La precisió i uniformitat en la execució dels passos i la sincronia interpretativa del timing sobre la música corresponent.*