



***BALL SINCRONITZAT***  
***LLATÍ***

***NORMATIVA***

***I***

***REGLAMENT***

***2025***

# Sincro Llatí

**1.- Generalitats**

**2.- Especialitats**

**3.- Categories / Edats**

**4.- Nivells / Divisions**

**5.- Format Competició**

**6.- Música**

**7.- Vestuari**

**8.- Reglament Tècnic**

**9.- Glossari**

**10.- Rànquing**

**11.- Criteris de Judici**

**12.- Penalitzacions**

## 1.- Generalitats

*El Ball Sincro Llatí com 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.*

*La característica fonamental d'aquesta especialitat serà l'execució de tot l'equip dels moviments tècnics, passos i accions dels balls llatins perfectament sincronitzats de tots els membres de l'equip.*

*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 del/s atleta/es participants, l'estil o especialitat a la que es presenta així com el Nivell i Categoria corresponent.*
- *Grup : La Inscripció es farà efectiva indicant el **nom del grup** amb noms i cognoms dels 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 txa
- Duo Rumba                     ° Duo Jive

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

### ▪ **Sincro Grup Llatí**

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

### ▪ **Sincro Grup Combi Llatí**

- Els grups poden estar composts per atletes femenins, masculins o mixtos amb un mínim de 3 atletes.

## 3.- Categories / Edats

- **Infantil:** els integrants del duo o grup tenen 8 anys o menys.  
(L'atleta de més edat compleix 8 anys durant la temporada en curs)
- **Juvenil:** els integrants del duo o grup tenen entre 9 i 11 anys  
(durant la temporada en curs)
- **Júnior:** els integrants del duo o grup compleixen de 12 a 15 anys.  
(durant la temporada en curs)
- **Youht** els integrants del duo o grup tenen 16 a 18anys.  
(durant la temporada en curs)
- **Absoluta** els integrants del duo o grup tenen entre 19 i 34 anys o més.  
(durant la temporada en curs)
- **Senior** els integrants del duo o grup tenen 35 anys o mes  
(durant la temporada en curs)

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

**Infantil>Juvenil    Juvenil>Júnior    Júnior > Absoluta    Absoluta<Sènior**

**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 edat.

*En grups es podran inscriure atletes d'edat superior o inferior segons:*

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

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

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

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

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

*(No es podran inscriure atletes de les categories Infantil o Juvenil)*

**Sènior:** es podrà inscriure un/dos atleta/es d'edat inferior de 2 anys.

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

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

## 4.- Nivells / Divisions

**Pre-Competició:** Duos/grups que no han competit en competicions de la FCBE

**Iniciacio:** Tots els Duo / Grup que s'han iniciat a la categoria de pre competició

**Promo:** Tost els Duo / Grup que hagin promocionat del nivell d'iniciació. i els que la temporada Passada estiguessin en iniciació

**Màster:** Tots els Duo / Grup que tinguin un component o mes en categoria C o superior en Ball Esportiu Estil Internacional o hagi competit en altres especialitats o estils de Ball.

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

### Quadre de nivells i balls oberts segons categoria i especialitat

#### Duo/Grup

Categories	Pre-competició/Iniciacio/Promo	Màster
Infantil Juvenil	Samba - Txa txa - Jive Combi	Samba - Txa txa - Jive Combi
Júnior Youth	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi
Absoluta	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi
Sènior	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi	Samba - Txa txa - Rumba - Jive Combi

## 5.- Format Competició

5.1 La pista de competició haurà de tenir unes dimensions de 12x10mts mínim.

5.2 El desenvolupament de la competició serà el següent:

### Duo / Grup

Rondes preliminars

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 major a menor. 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 que passaran de ronda.

### **A considerar:**

- 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.
- Segons la quantitat de participants el Director Tècnic podrà desconvocar una ronda preliminar i convocar la següent.
- L'ordre de participació es farà mitjançant sorteig un cop tancat el període d'inscripcions.
- Per un bon desenvolupament de la competició, els participants hauran d'estar atents al horari de la competició i dels seus torns de participació.
- El dorsal del duo s'haurà de portar a la part davantera del vestit.
- El dorsal del grup s'haurà de dipositar a la taula tècnica dels jutges abans de començar la seva rutina i retirar-lo un cop finalitzada.
- Les persones que no siguin membres de l'equip no estaran permeses entrar a l'àrea de competició.

## 6.- Música

6.1 **Duo i Grup** : La música la proporcionarà l'organitzador.

6.2 **Grup Combi** : 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) : [responsablemusica@fcbe.cat](mailto:responsablemusica@fcbe.cat) ( tot indicant nom del grup, disciplina i especialitat) en formats wav o mp3, 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

- 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:

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

6.3 **Durada de les músiques:**

**Duo/Grup: >>>Màxim 1:40**

**Grup Combi: Mínim 2:00 m. >>> Màxim 3:30m.**



### **A considerar:**

#### **Grup Combi Llatí:**

- 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)
- Els balls presentats podran ser intercalats Exemple: (samba, txa.txa, jive, samba, rumba, txa.txa etc.)
- Per ser comptabilitzat com a ball presentat, la durada mínima de cada ball haurà de ser de 20' s. de execució continuada.
- Es podrà fer servir algun element acústic com encaix dels diferents balls.

## **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 atletes.
- 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 Director Tècnic 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

#### Infantil i 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

- *Els atletes hauran d'estar col·locats a l'àrea de competició abans de l'inici de la música.*
- **No** estan permeses coreografies elaborades per sortir a l'àrea de competició abans del començament de la música.
- *Durant la presentació de la rutina , cap atleta pot llançar o col·locar al terra, fins i tot temporalment, objectes o accessoris, encara que sigui part del vestit.*
- *En totes les categories i nivells la sincronització en passos, moviments i/o accions com una única unitat haurà de predominar la rutina.*
- *Lifts permissos a l'inici i final de la rutina, excepte a infantil i juvenil*
- *Està permès el contacte entre membres del grup un màxim del 25% de la coreografia.*

## Duo/Grup

### **PRE -COMPETICIÓ:**

*La coreografia pot ser confeccionada amb qualsevol disciplina de ball, ha d'incloure un mínim del 25% amb passos de balls llatins.*

### **INICIACIÓ:**

*La coreografia/rutina de totes les especialitats 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 WDSF.*

### **PROMO:**

*Tots els membres del duo/grup han d'actuar tant en estàtic, en moviment, en transicions i variacions fent servir els mateixos passos, accions i moviments des del principi fins al final de la rutina; caps, braços i cames s'han de moure sincronitzadament.*

*La coreografia/rutina de totes les especialitats 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.*

- *Canons : Permesos amb tots els seus variants.*

### **MÀSTER:**

*La coreografia/rutina de totes les especialitats podrà ser confeccionada amb passos i accions lliures de noi o de noia de ball esportiu llatí de l'especialitat corresponent.*

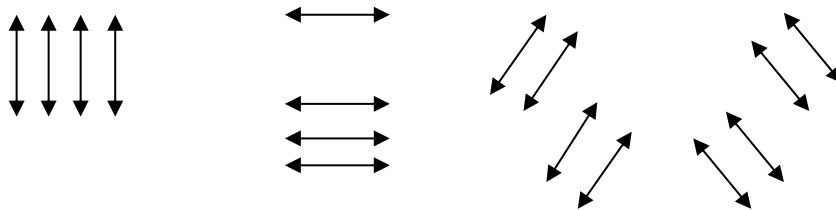
- *Cànons : Permesos amb tots els seus variants.*

## 8.2 Direccions/Transicions i Variacions

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

### INICIACIÓ:

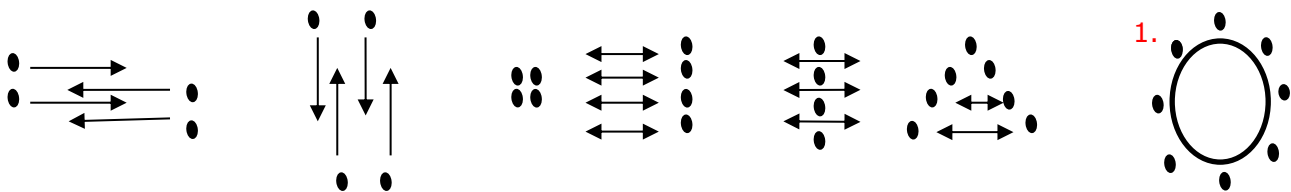
Duo/Grup : S'haurà de seguir idèntics passos i moviments en constant sincronització, com una única unitat i sense contacte seguint les direccions següents:



### PROMO

S'haurà de seguir idèntics passos i moviments en constant sincronització i sense contacte seguint les direccions següents:

• La rutina podrà tenir les transicions i variacions següents:



**Nomes Es podrà ballar seguint la línia de ball per fer les transicions necessàries per desenvolupament de la coreografia.**

- Per a desenvolupar les transicions i variacions s'haurà de fer servir els diferents passos, accions i moviments del ball llatí (segons es fa referència al apartat de tècnica) que s'estigui executant però sempre seguint el seu grup o família.

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

## MÀSTER:

Es podrà fer servir qualsevol direcció, transició o variació.

- Cànon: Permesos en qualsevol dels seus variants

## 8.2 Moviments de cos:

### INICIACIÓ/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.

**No** estarà permès:

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

## 9.- 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.

## 10.- Rànquing/Promocions

- *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.*
- *La categoria Inicial promocionarà automàticament després de realitzar un màxim de 6 competicions.*
- *La categoria Promo promocionara el primer del ranking l Grup/Duo i el guanyador Del Campionat de Catalunya.Si el campió es el mateix que el primer del ranking promocionara el segon del ranking.(en funció de la quantitat de Duos/Grups el comitè podrà ampliar aquest ratis).*
- *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.*

## **11.- Criteris de Judici**

*El sistema de puntuació de les especialitats Duo/Grup/Combi no seran comparatives entre els que competeixen. El duo/grup serà avaluat i qualificat segons els mèrits que ofereixi als jutges al executar la seva rutina segons el paràmetres TCSI.*

*El panell de qualificació estarà format per un mínim de 3 jutges.*

### **CRITERIS de Judici** **TCIS** **TÈCNICA-COREOGRAFIA-IMATGE-SINCRONITZACIÓ**

#### **1.-TÈCNICA (20 Punts)**

*Es valorarà el contingut global de la rutina en base a la execució tècnica dels elements: Footwork, Weight, Body Rhythm, Poise, Balance en base al ritme de l'estil musical corresponent mitjançant la execució dels moviments, accions, passos i figures segons nivell per part de tot el grup o majories.*

*Es valorarà el control i coordinació corporal en termes com la compressió i adherència sobre el sòl, l'extensió de les extremitats superiors i inferiors respecte a la velocitat, postura, equilibri.*

#### **Pre-competició/Iniciació/Promo**

##### **Habilitats Tècniques, Execució.**

Correcte execució rítmica dels passos segons estil musical.

Claredat en la execució dels passos i figures bàsiques.

Coordinació corporal en l'execució dels passos i figures.

Control i consistència en l'execució dels passos i figures.

Fluïdesa i dinàmica a l'hora de executar els passos i figures.

## **Col·locació, Control**

Correcte coordinació corporal en l'execució dels passos i figures en termes com la compressió i adherència sobre el sòl, l'extensió de les extremitats superiors i inferiors respecte a la velocitat, equilibri, postura, fluïdesa i dinàmica dels moviments siguin executades segons el que s'espera d'aquest nivell.

## **Màster**

*En aquest nivell es tindran també en consideració els següents criteris:*

- L'ús precís de la tècnica i netedat dels moviments i accions.
- La bona coordinació corporal del cos amb la interpretació rítmica.
- El bon control i l'ús precís del cos lent i ràpid.
- L'ús precís del ritme, del seu timing i/o variacions rítmiques.
- La dificultat dels passos o figures i la seva correcte precisió en la seva execució.
- La fluïdesa i dinàmica dels moviments en la seva precisa execució.

## **2.- COREOGRAFIA (10 punts)**

*Es valorarà el contingut global de la composició coreogràfica en termes de moviments, figuració, línies, transicions i variacions segons estil i nivell corresponent.*

*Es valorarà l'ús de l'espai, l'ús de les línies horitzontals i verticals així com els seus enllaços.*

## **Pre-competició/Iniciació/Promo**

### **Composició Rutina**

- Originalitat i dificultat dels moviments, figures i passos vinculats a la tècnica i nivell del grup.
- Connexions entre passos, figures accions i/o moviments ben estructurades.
- Connexions i enllaços entre transicions i/o variacions amb passos i accions de l'estil musical corresponent.
- Coreografia en la que en la seva composició es diferent d'inici a final sense repetició de rutina.
- La coreografia conté espais buits o excessius moviments estàtics.



## Ús de l'espai

- Disseny i distribució de la rutina en l'ús i espai i l'àrea de competició .
- La capacitat que te la rutina en mesurar i posicionar sense fissures les distàncies. entre els atletes al llarg de totes les formacions i transicions a traves de l'àrea de competició .

## ( Combi )

- Enllaços entre estils amb continuïtat i amb passos segons estil corresponent .
- Entre estils la música ha estat continuada.
- La rutina conté 3 o més estils amb proporcionalitat.

## Màster

*En aquest nivell es tindran també en consideració els següents criteris:*

- Creativitat i originalitat de la coreografia.
- Nivell de dificultat dels passos, figures, accions i moviments en base a la seva execució tècnica.
- Dificultat de transicions i variacions d'acord amb el nivell .

## 3.- IMATGE (10 punts)

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

*Es valorarà el contingut global de tota la presentació en base a la comunicació visual i harmonia general de tot el grup en tota la seva actuació. L'adequació i compactació del vestuari, la posada en escena, la presentació, la finalització.*

## **Pre-competició/Iniciacio/Promo**

Posada en escena

- Sortida a pista, amb uniformitat i actitud.
- Vestits , pentinats i maquillatge apropiats per la categoria i nivell del grup.
- Visió global en la presentació i posada en escena a l'àrea de competició.

- Visió global al començament de la rutina.

### **Presentació**

- Actitud, expressivitat i entusiasme, confiança.
- Seguretat a l'inici de la rutina.
- Continuïtat i seguretat en seguir i executar passos, direccions, transicions i/o variacions.

### **Finalització**

- Predisposició i actitud en la finalització de la rutina.
- Predisposició i actitud en la recollida del dorsal i sortida de l'àrea de competició.

### **Màster**

*En aquest nivell es tindran també en consideració els següents criteris:*

- L'expressivitat física i d'energia, la participació emotiva, el carisma i la personalitat.
- La adequació i compactació del vestuari.

## **4.- SINCRONITZACIÓ (20 punts)**

*Es valorarà el contingut global de la rutina en base a l'execució sincronitzada del grup o majories com un tot al llarg de tota la rutina.*

*La uniformitat i fluïdesa del grup al llarg de tota la rutina.*

### **Pre-competició/Iniciació/Promo**

Sincronització / Uniformitat

- Sincronització en l'execució de passos, accions i moviments al llarg de tota la rutina.
- Sincronització en l'execució de transicions i variacions.
- El grup es mou com a una única unitat en tota o gran part de la rutina.
- Fluïdesa, uniformitat i continuïtat en els enllaços entre transicions i/o variacions.

- Uniformitat dels atletes en posicionar-se entre si i a l'àrea de competició al llarg de tota la rutina.

## **Màster**

*En aquest nivell es tindran també en consideració els següents criteris:*

- La precisa coordinació corporal i expressiva.
- La precisa sincronització en la execució de transicions i variacions.
- La sincronia interpretativa dels moviments, passos i accions sobre el timing de l'estil musical.

### **BALL SINCRONITZAT LLATÍ** **Paràmetres Qualificació**

#### **12.- Penalitzacions / Deduccions**

- .- L'equip no estigui preparat o es retardi per a sortir a pista.**
- .- No es respectin els temps de les musiques en els seus mínims i màxims.**

#### **INICIACIÓ/PROMO/AVANÇAT**

- .- Passos o figures no permeses**
- .- Accions i/o moviments de cos no permesos.**
- .- Direccions, transicions i/o variacions no permeses.**

**Es desqualificarà automàticament:**

- 1. Si es falta el respecte a aquest reglament, a l'organització, al públic, als jutges o a qualsevol altre competidor.**
- 2. Si algun participant es troba sota els efectes de l'alcohol o substàncies de dopatge.**
- 3. Si hi ha més participants dels inscrits pel grup.**

**La decisió dels jutges serà inapel·lable i no es podrà recórrer.**

**El Campionat de Catalunya tindrà puntuació doble vàlida pel rànquing FCBE.**

*(Pel bon desenvolupament de la especialitat Sincro Llatí, aquesta normativa està subjecte a revisions per part de les respectives Comissions i Comitès)*