



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

1. Finalidade

A Copa ESEF de Dança Esportiva é um torneio de dança esportiva, aberto a todos os atletas da modalidade, em especial para iniciantes com o objetivo de oferecer oportunidade aos pares para mostrar suas habilidades, estimulando assim a busca pela excelência. ¹

2. Critérios de avaliação e vestimenta

Serão adotadas, para todas as competições do evento, as regras vigentes para competições internacionais, especificamente quanto a critérios e procedimentos na avaliação da *performance* pelos juízes e procedimentos da mesa, ao código de conduta de juízes, vestimenta, e doping; exceção feita apenas às especificações relacionadas a seguir em função do estágio de desenvolvimento em que se encontra a dança esportiva no Brasil.

O tamanho da pista é de aproximadamente 10 x 12 m e o piso é de vinil.

Arbitragem: Os critérios são em ordem de relevância:

- ✓ Ritmo
- ✓ Footwork
- ✓ Passos e técnicas de execução
- ✓ Harmonia e postura do casal
- ✓ Interpretação e musicalidade
- ✓ Visual / Figurino

3. Etapas do evento:

A Copa ESEF 2016 será realizada em três etapas: por Classes de Nível, Team Match e Mostra Coreográfica. Não há restrição quanto à idade máxima dos participantes, mas por motivos pedagógicos não serão aceitas inscrições de pessoas menores que 12 anos.

a) Classes de Nível:

Competição dividida por classes de acordo com o nível dos atletas, de F (mais baixa) a C (mais alta). O campeonato também contará com a classe “Newcomer” que estimula novos atletas a ingressarem nesta modalidade esportiva.



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

Os atletas devem realizar a inscrição na classe que se encontra a dupla de acordo com o Circuito Brasileiro de Dança Esportiva 2016/2017, que *ranqueia* os atletas para a participação nos Campeonatos Sul-americano, Pan-americano e Mundial. Na classe Newcomer, ambos os componentes da dupla devem ser amadores².

Divisão por Nível:

CLASSE	SYLLABUS	STANDARD	LATINO-AMERICANAS
Newcomer	Syllabus Fechado (vide Regra "Figuras")	Valsa Lenta Tango Internacional	Cha Cha Cha Rumba
F	Syllabus Fechado (vide Regra "Figuras")	Valsa Lenta Tango Internacional Quickstep	Samba Internacional Cha Cha Cha Rumba
E	Syllabus Fechado (vide Regra "Figuras")	Valsa Lenta Tango Internacional Valsa Vienense Quickstep	Samba Internacional Cha Cha Cha Rumba Jive
D	Syllabus Fechado (vide Regra "Figuras")	Valsa Lenta Tango Internacional Valsa Vienense Slow Foxtrot Quickstep	Samba Internacional Cha Cha Cha Rumba Pasodoble Jive
C	Syllabus Aberto (vide Regra "Figuras")	Valsa Lenta Tango Internacional Valsa Vienense Slow Foxtrot Quickstep	Samba Internacional Cha Cha Cha Rumba Pasodoble Jive



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

Restrição de figuras (syllabus), Anexos A¹, A² e A³. A⁴, A⁵ e A⁶

Os pares competirão usando traje esporte³ ou típico da Dança Esportiva, sem restrições de adornos exceto os que podem implicar risco de lesão.

b) Team Match

Competição por equipes, compostas por dois a cinco casais, que se revezam nas dez danças, tanto Standard como Latinas. Os casais inscritos podem estar ranqueados em qualquer classe de nível, mas cada equipe poderá inscrever no máximo um casal da classe C ou D, os demais devem pertencer às classes Newcomer, F ou E. Não há restrição quanto às figuras executadas.

A premiação consta de um troféu de 1^o, 2^o e 3^o lugar por equipe e certificado para todos os componentes.

A soma das colocações da equipe define a sua pontuação final.

c) Mostra Coreográfica e artística:

Consiste de apresentações, típicas da dança a dois, de duplas ou grupos, representando escolas e academias, que serão realizadas durante o evento, nos intervalos da competição. Não haverá premiação nessa etapa.

4. Danças executadas e figuras permitidas

Serão realizadas provas distintas nas duas modalidades: Danças Standard incluindo Valsa Inglesa, Tango, Valsa Vienense, Slow Foxtrot e Quickstep, e Danças Latinas com Cha-Cha-Chá, Samba Internacional, Paso Doble, Rumba e Jive. Será permitida a execução das figuras de acordo com o especificado nos **anexos A¹, A², A³, A⁴, A⁵, A⁶ e A⁷**, tendo por base as descrições contidas em “The Ballroom Technique” de Alex Moore e “Technique of Latin Dancing” de Walter Laird. Descrições em português de parte destas figuras podem ser encontradas no livro “Fundamentos de Dança de Salão” de Bettina Ried.



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

Cada música terá duração e andamento conforme especificado no **anexo B**. As músicas serão selecionadas pela direção do evento, entre as músicas típicas e com andamento e marcação da dança esportiva e serão mantidas em sigilo até o início de cada bateria.

Convém lembrar que as listas dos Anexos A¹, A², A³, A⁴, A⁵, A⁶ e A⁷ são listas máximas, das quais a dupla poderá executar todas as figuras, mas poderá também optar por executar apenas uma parte das figuras, ou uma só. Não poderá, no entanto, executar figuras não constantes da lista determinada para sua classe de nível, sob pena de ser classificado em último lugar.

5. Inscrições

As inscrições deverão ser confirmadas até as datas-limite abaixo, contendo os nomes dos atletas (por dupla), classe de nível, etapa e modalidade para a qual se inscreve (Latinas ou Standard, ou ambas).

Para cada atleta da dupla deve ser preenchida uma ficha de inscrição. É vedada a inscrição de um(a) competidor(a) com mais de uma(um) parceira(o) na mesma modalidade, para evitar que um atleta com mais de um parceiro concorra consigo mesmo. Um mesmo atleta pode, no entanto, disputar modalidades ou etapas diferentes com parceiros diferentes.

Instruções:

- A. Preencher uma ficha de inscrição por dupla.
- B. Imprimir, assinar e digitalizar.
- C. Enviar ficha de inscrição e comprovante de depósito para o e-mail esefDE@outlook.com.br até as datas estipuladas.
- D. O valor da inscrição para o Team Match é por equipe.
- E. O valor da mostra coreográfica e artística será o mesmo independente do número de participantes. Sendo que o grupo, escola ou academia que se inscrever, poderá afixar um banner de medida até 120 cm por 80 cm no dia e local do evento, local este que será determinado pela coordenação do mesmo, com o intuito de divulgação do seu trabalho.



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

As taxas de inscrição serão escalonadas conforme tabela a seguir, valendo a data do depósito bancário:

	Inscrições até 07/11/2015	Inscrições até 20/11/2015	Inscrição 26/11 até às 11h00min No local do evento
Classes de Nível (por dupla)	R\$ 50,00	R\$ 70,00	R\$ 100,00
Team Match	R\$ 50,00	R\$ 70,00	R\$ 100,00
Mostra Coreográfica e Artística	R\$ 30,00	R\$ 50,00	Não será aceita

- Conta Bancaria: Caixa Econômica Federal
Agencia 1189 OP 001 Conta 00021461 DV 2
Nome: Maricelia Araujo Beltrão Mendonça
CPF.: 023.496.468-58

Obs.: Por tratar-se de um evento que tem por objetivo estimular a participação de atletas novatos na modalidade, em casos excepcionais, duplas com status de estudante de ensino básico ou superior (graduação) poderão solicitar isenção da taxa de inscrição diretamente para a coordenação do evento, pelo e-mail acima, enviando cópia de documento comprobatório.

6. Apresentação

Os pares deverão apresentar-se no local da competição no dia 26 de novembro até às 12h20min para entrega de materiais. Nesse horário, será realizada uma reunião com todos os árbitros, treinadores e pares participantes para comunicados relativos à organização e realização da competição. Em seguida, os pares terão 30 min para reconhecimento da pista e aquecimento. A competição terá início às 13h00min, com previsão de término às 17h00min.

Será de responsabilidade de cada equipe providenciar um cartaz em papel-vinil ou cartolina, tamanho A3 (paisagem), contendo o logotipo e o nome de sua instituição para identificação de sua delegação no desfile inicial.



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

7. Arbitragem

Serão adotados os procedimentos e critérios de avaliação de competições internacionais, com utilização do sistema “Skating”. Cinco árbitros atuarão durante o evento, que deverão participar da conferência de árbitros realizada no sábado, 26 de novembro de 2016, às 12h20min, no local da competição. A mesa será composta por um mesário e um auxiliar e seus procedimentos seguirão as normas internacionais.

1. Veja endereço no final do regulamento
2. Para o âmbito da Copa ESEF de Dança Esportiva, amadores serão considerados aqueles que não obtêm nenhum benefício econômico direto de sua prática da dança esportiva.
3. Será considerado traje esporte para os cavalheiros: calça comprida com caráter social, camisa e sapato (em casos excepcionais a direção do evento poderá autorizar o uso de calça jeans e/ou tênis, desde que bem cuidados). Para as damas: vestido; ou blusa, camiseta ou top e saia ou calça, e sapato ou sandália com caráter social.

8. Prêmio

Serão premiados com medalhas e certificados os pares classificados em 1º, 2º e 3º lugar, e com certificados de participação todos os demais pares participantes.

A súmula será publicada na internet a partir de quarta-feira dia 09 de dezembro no site www.esef.br.

Local: Salão Azul da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí Rua Dr. Rodrigo Soares de Oliveira, s/no, Anhangabaú - Jundiaí – SP; Fone/ Fax: (0xx11) 4805-7955

C.E.C.E. Dr. Nicolino de Lucca (Bolão), entrada pela Via Anhanguera - km 58 - Av. Jundiaí. (veja mapa no site www.esef.br)



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A¹

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE F/ NEWCOMER

MODALIDADE STANDARD

VALSA LENTA	TANGO INTERNACIONAL	QUICKSTEP
Closed Change on RF	Tango Walk	Natural Turn
Closed Change on LF	Tap - Alternative Entries to PP	Reverse Turn
Natural Turn	Progressive Side Step	Progressive Chasse to R
Reverse Turn	Brush Tap	Progressive Chasse to LC
Progressive Chasse to R	Progressive Link	Cross Chasse
Whisk	Closed Promenade	Quarter Turn to R
Back Whisk	Open Promenade	Quarter Turn to L
Outside Change	Back Corte Basic Reverse Turn	Outside Change
Basic Weave	Open Reverse Turn	Natural Pivot
Chasse from PP	Rock on LF	Running Finish
Backward Lock	Rock on RF	Backward Lock
Open Natural Turn	Natural Rock Turn	Forward Lock
Hesitation Change (E)	Natural Twist Turn from PP	Open Natural Turn
Natural Spin Turn (E)	Natural Turn from PP	Natural Spin Turn (E)
Telemark (E)	Progressive Side Step	Hesitation Change (E)
Imperus (E)	Reverse Turn (E)	Impetus (E)
	Fow Step (E)	Tipple Chasse to R at the corner (E)
	Promenade Link Turned to R (E)	Reverse Pivot (D)
	Promenade Link Turned to L (E)	Chasse Reverse Turn*
	Back Open Promenade (E)	
	Five Step (D)	
	Open Reverse Turn Partner in Line*	



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A²

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE F/ NEWCOMER

MODALIDADE LATINA

CHA-CHA-CHÁ	RUMBA	SAMBA INTERNACIONAL
Time Step	Close Basic Movement	Natural Basic Movement
Close Basic Movement	Open Basic Movement	Reverse Basic Movement
Open Basic Movement	New YoK to Right	Progressive Basic Movement
New YoK to Right	New YoK to Left	Side Basic Movement to L
New YoK to Left	Hand to Hand to Right	Side Basic Movement to R
Hand to Hand to Right	Hand to Hand to Left	Outside Basic
Hand to Hand to Left	Spot Turn to Right	Samba Whisk to L
Spot Turn to Right	Spot Turn to Left	Samba Whisk to R
Spot Turn to Left	Underarm Turn Turning Right	Stationary Samba Walks
Underarm Turn Turning Right	Underarm Turn Turning Left	Promenade Samba Walks
Underarm Turn Turning Left	Side Walks and Cucarachas	Side Samba Walk
Three Cha Cha Chas to Right	Fan	Reverse Turn
Three Cha Cha Chas to Left	Open Hip Twist	Promenade to Counter Promenade Botafogos
Shoulder to Shoulder	Open Hip Twist Finished to Side	Side Samba Chasse
Ainda	Hockey Stick	Traveling Botafogos Forward
Fan	Hockey Stick Finished to Side	Traveling Botafogo Backward to Promenade Position
Open Hip Twist	Opening Out	Criss Cross Botafogos
Open Hip Twist to Chasse	Shoulder to Shoulder	Criss Cross Volta to R
Close Hip Twist	Cuban Rocks	Criss Cross Volta to L
Close Hip Twist to chasse	Progressive Forwad Walks (E)	Travelling Volta to R
Hockey Stick	Progressive Forwad Walks to Fan(E)	Travelling Volta to L
Hockey Stick to chasse	Alemana (E)	Underarm Turn Turning R
Aleman	Alemana Finished to Side (E)	Underarm Turn Turning L
Aleman from Open	Close Hip Twist (E)	Maypole - Lady turning R (E)
Opposing Position	Close Hip Twist inished to Side (E)	Maypole - Lady turning L (E)
Natural Top (E)	Natural Top (E)	Rhytm Bounce (E)
Reverse Top*	Reverse Top (E)	Foot change Method 1 (E)
Opening Out from Reverse Top*	Backward Walks*	Foot change Method 2 (E)
Side Step*		Foot change Method 3 (E)
		Circular Voltas Turning R (E)
		Circular Voltas Turning L (E)
		Same Foot Botafogos (E)
		Close Rocks (D)
		Alternative Natural Basic Movement*
		Alternative Reverse Basic Movement*



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A³

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE E

MODALIDADE STANDARD

(Todas as figuras permitidas na classe F/Newcomer podem ser executadas também)

VALSA LENTA	TANGO INTERNACIONAL
Double Reverse Spin Telemark to PP Weave from PP Impetus to PP Drag Hesitation Outside Spin Natural Turning Lock Reverse Turning Lock Wing (D) Cross Hesitation from PP (D) Reverse Pivot (D) Reverse Corte*	Fallaway Whisk Back Whisk Fallaway Four Step Outside Swivel - method 1 Outside Swivel - method 2 Outside Swivel - method 3 Chase (D) Chase Alternative Ending with Chasse (D) Four Step Change (D)

QUICKSTEP	VALSA VIENENSE
Double Reverse Spin Impetus to PP Telemark Telemark to PP Whisk Back Whisk Open Reverse Turn Tipple Chasse to L Four Quick Run Zig Zag V6 Outised Spin Fishtail (D) Cross Swivel Running Natural Turn (D) Change of Durection*	Natural Turn Reverse Turn RF Forward Change Step Natural to Reverse LF Forward Change Step Reverse to Natural LF Backward Change Step Natural to Reverse RF Backward Change Step Reverse to Natural Chasse Change Step Continuous Spin Reverse Pivots Hesitation Change Drag Hesitation Natural Spin Turn Telemark Natural Spin Turn Rev Pivot Checked Natural Turn Natural Back Check Checked Reverse Turn Reverse Back Check



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A⁴

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE E

MODALIDADE LATINA

(Todas as figuras permitidas na classe F/Newcomer podem ser executadas também)

CHA - CHA - CHA		RUMBA
Cross Basic	Curl (D)	Alternative Basic Moviment
Cross Basic with Turn	Turkish Towel (D)	Ainda
Cross Basic to Open Opposing Position	Sweetheart (D)	Continuous Hip Twist
Split Cuban Break to Right	Forward Runs*	Fencing to Spin
Split Cuban Break to Left	Backward Runs*	Curl
Methods of Changing feet	Guapacha Timing (D)	Curl Finished to Side
Simple foot Change		Spiral
Chasse to Right Side Link		Spiral Finished to Side
Lock to Right Side Link		Spiral to Fan
Link to open Opposing position		Rope Spinning (D)
Cuban Break Amalgamations		Three Alemanas (D)
Advanced Methoda of Changing Feet		Spiling Doors (D)
Link to Fan L Angle		Continuous Circular Hip Twist (D)
Syncopated R side Link		Three Threeses (D)
Close Hip Twist Spiral (D)		Three Threeses to Fan (D)

SAMBA INTERNACIONAL	JIVE	
Cruzados Walks	Basic in Place	Reverse Whip
ruzados Locks	Basic in Fallaway	Curly Whip
Dropped Volta	Change of Place from R to L	Overturned Fallaway Throwaway
Samba Locks Lady on L Side	Change of Place from L to R	Stop and Go
Samba Locks Lady on R Side	American spin	Hip Bump
Natural Roll (D)	Change of Place Behind the Back	Windmill
Open Rocks (D)	Link	Mooch
Backward Rocks (D)	Whip	Ball Change (D)
Plait (D)	Promenade Walks - Slow	Chicken Walks (D)
Promenade to Counter Prom. Runs (D)	Promenade Walks - Quick	Spanish Arms (D)
Corta Jaca (D)	Fallaway Throwaway	Rolling off the Arm (D)
Rolling off the Arm (D)	Change of Place from R to L with Double Spin	Toe Heel Swivels (D)
Argentine Crosses (D)	Overturned Change of Place from L to R	
Three Step Turn*	Double Cross Whip	



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A⁵

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE D

MODALIDADE STANDARD

(Todas as figuras permitidas nas classes E, F/Newcomer podem ser executadas também)

VALSA LENTA	TANGO INTERNACIONAL	
Wing from PP Fallaway Natural Turn Running Weave from PP Running Spin Turn Overturned Spin Turn Running Cross Chasse Fallaway Reverse and Slip Pivot Left Whisk Contra Check Hover Corte	Mini Five Step Quick Reverse Turn Fallaway Reverse and Slip Pivot Telemark to PP Open Natural Turn Outside Spin Natural Twist Turn Chase Alternative Ending - method 1 Chase Alternative Ending - method 2 Chase Alternative Ending - method 3	Chase Alternative Ending - method 4 Contra Check Reverse Pivot

QUICKSTEP	VALSA VIENENSE	
Natural Turning Lock Drag Hesitation Running Cross Chasse Six Quick Run Topsy to R Topsy to L Rumba Cross Hover Corte	Contra Check Left Whisk Running Weave Natural Flecked Reverse Flecked Check from Rv to Nat Flecked Overturned Natural Spin Turn Throwaway Oversway 1 Throwaway Oversway 2 Throwaway Oversway 2	Hover Reverse Turn Running Feather Running Feather Opened to PP Double Ver Spin Overspin Reverse Impetus Into R Lunge Rudolph Fallaway Ronde Twist Turn Double Leg Ronde Swivel Into Promenade Pivot Swivel Into Promenade Link



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO A⁶
FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE D
MODALIDADE STANDARD

SLOW FOXTROT		
Feather Step	Telemark	Natural Twist Turn with Natural Weave
Three Step	Telemark to PP	Natural Twist Turn with Impetus and feather Finish
Feather Finish	Hover Telemark	Natural Twist Turn with Impetus to PP
Feather Ending	Hover Telemark to PP	Natural Zig Zag from PP
Hover Feather	Natural Telemark	Curved Three Step
Natural Turn	Natural Hover Telemark	Curved Feather
Reverse Turn	Impetus	Curved Feather from PP
Basic Weave	Impetus to PP	Back Feather
Natural Weave	Weave from PP	Fallaway Reverse and Slip Pivot
Change of Direction	Hover Cross	Bounce Fallaway Weave Ending
Heel Pull Finish	Top Spin	Running Weave from PP
Whisk	Outside Swivel	Quick Open Reverse Turn
Back Whisk	Outside Spin	Extended Reverse Wave
Open Natural Turn	Reverse Wave	Reverse Pivot
Double Reverse Spin	Natural Twist Turn	



**VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016**

ANEXO A⁷

FIGURAS PERMITIDAS: CLASSE D

MODALIDADE LATINA

(Todas as figuras permitidas nas classes E, F/Newcomer podem ser executadas também)

CHA-CHA-CHÁ	RUMBA	
Cuban Breaks to Right Cuban Breaks to Left Open Hip Twist Spiral Follow My Leader Syncopated Lock Ending Rope Spinning	Overturned Lock Ending Continuous Overturned Lock Swivel from Overturned Lock Swivel Hip Twist Swivels Walks and Whisks	Syncopated Open Hip Twist Advanced Sliding Doors Rope Spinning Swivels Swivels Overturned Basic

SAMBA INTERNACIONAL	JIVE	
Reverse Roll Same Position Corta Jaca Double Spiral Turn Drag Carioca Runs	Simple Spin Rock to Simple Spin Flicks into Break Sugar Push Miami Special	Chugging Catapult Stalking Walks, Flicks into Break

PASODOBLE		
Basic Movement Sur Place Chasses to R Drag Chasses to L Attack Huit Separation Natural Twist Turn Promenade Closed promenade Promenade Link	Sixteen Promenade to Counter Promenade Grand Circle Banderillas Fallaway Reverse Fallaway Whisk Spanish Lines La Passe Flamenco Taps Syncopated Separation Twists Chasse Cape	Chasse Cape Ending 1 Chasse Cape Ending 2 Chasse Cape Ending 3 Travelling Spins from PP Travelling Spins from CPP Syncopated Coup de Pique Separation with Lady's Caping Walks Farol Fregolina Syncopated Chasse Left Foot Variation Coup de Pique (changing from LF to RF) Coup de Pique (changing from RF to LF)



VIII COPA ESEF DE DANÇA ESPORTIVA
26 DE NOVEMBRO DE 2016

ANEXO B

As músicas terão andamento e duração conforme a tabela a seguir:

DANÇA	ANDAMENTO	DURAÇÃO ENTRE
Valsa Lenta	28 - 30 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Tango	31 - 33 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Quickstep	49 - 51 compassos/minuto	1'00 e 1'30 minutos
Slow Foxtrot	28 - 30 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Valsa Vienense	59 - 61 compassos/minuto	1'00 e 1'30 minutos
Cha-Cha-Chá	30 - 32 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Rumba	24 - 26 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Samba	50 - 52 compassos/minuto	1'30 e 2'00 minutos
Jive	42 - 44 compassos/minuto	1'00 e 1'30 minutos
Pasó Doble	59 - 61 compassos/minuto	até o segundo highlight

Obs.: Em caso de duvidas, favor consultar a coordenação do evento para maiores esclarecimentos através do e-mail esefDE@outlook.com.br