

# **REGULAMENTO GERAL PARA COMPETIÇÕES**



# Índice

## Sumário

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Apresentação</b> .....	<b>4</b>
<b>Finalidade</b> .....	<b>4</b>
<b>Regras Gerais</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Categorias</b> .....	<b>4</b>
a) Divisões por Faixa Etária	4
b) Divisões por Disciplina:	5
<b>2. Figuras</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Música</b> .....	<b>6</b>
<b>4. Indumentária</b> .....	<b>7</b>
a) Vestimenta Masculina	7
b) Vestimenta Feminina	7
c) Acessórios	8
d) Sapatos	8
e) Cabelos	8
f) Maquiagem	9
<b>5. Inscrições</b> .....	<b>9</b>
a) Inscrições com mais de um(a) parceiro(a):	10
<b>6. Apresentação e Andamento da Competição</b> .....	<b>10</b>
<b>7. Arbitragem e Escrutínio</b> .....	<b>11</b>
<b>8. Prêmio</b> .....	<b>11</b>
<b>Competições / Regras Especificas</b> .....	<b>12</b>
<b>9. Circuito Brasileiro e Campeonato Brasileiro</b> .....	<b>12</b>
a) Classes de Nível:	12
b) Formação de pares	12
c) Divisão por faixa etária	12
d) Divisão por Nível para Syllabus e Disciplina:	13
<b>10. Newcomer</b> .....	<b>15</b>
<b>11. Team Match</b> .....	<b>15</b>
<b>12. Same Sex</b> .....	<b>16</b>
<b>13. Open Brasil</b> .....	<b>16</b>
<b>14. Ladies</b> .....	<b>17</b>
a) Integrantes.....	<b>17</b>
b) Categorias.....	<b>17</b>
c) Divisão por número de integrantes.....	<b>18</b>

d) Divisão por nível .....	19
e) Figuras .....	19
f) Musica .....	19
g) Duração da música .....	20
h) Indumentária .....	20
i) Andamento .....	22
j) Escrutínio e Arbitragem .....	22
<b>SYLLABUS .....</b>	<b>24</b>
<b>VALSA LENTA.....</b>	<b>24</b>
<b>TANGO.....</b>	<b>25</b>
<b>VALSA VIENENSE .....</b>	<b>26</b>
<b>SLOW FOXTROTE .....</b>	<b>27</b>
<b>QUICKSTEP.....</b>	<b>28</b>
<b>CHÁ-CHÁ-CHÁ.....</b>	<b>29</b>
<b>SAMBA.....</b>	<b>30</b>
<b>RUMBA.....</b>	<b>31</b>
<b>Paso Doble.....</b>	<b>32</b>
<b>JIVE .....</b>	<b>33</b>

# Apresentação

Fundado em 20 de fevereiro de 2013, o **Conselho Nacional de Dança Desportiva e de Salão - CNDDS** é uma associação de direito privado, sem fins lucrativos, constituída nos termos da Lei 10.406 de 10 de janeiro de 2002.

Promove e regulamenta a **Dança Esportiva** dentro do Brasil, tendo por orientação os códigos das regras desportivas e normas legais publicados pela **World Dancesport Federation - WDSF**, entidade internacional a quem está associada.

Orienta e realiza campeonatos da modalidade, cursos de formação para atletas e árbitros e está em parceria com seus membros para o desenvolvimento e a promoção do esporte no Brasil.

## Finalidade

Regulamentar e centralizar as informações que regem os Campeonatos de Dança Esportiva no Brasil, principalmente o Circuito Brasileiro e o Campeonato Brasileiro, unificando as regras que são bases para o trabalho de treinadores, atletas e organizadores.

## Regras Gerais

### 1. Categorias

#### a) Divisões por Faixa Etária

Divisão	Descrição
Juvenil I	Até 9 anos completos em 2018
Juvenil II	10 e 11 anos completos em 2018
Júnior I	12 e 13 anos completos em 2018
Júnior II	14 e 15 anos completos em 2018
Youth	16 a 18 anos completos em 2018
Adulto	19 a 34 anos completos em 2018
Sênior I	35 a 44 anos completos em 2018
Sênior II	45 a 54 anos completos em 2018
Sênior III	55 a 64 anos completos em 2018
Sênior IV	Acima de 65 anos completos em 2018

A faixa etária de cada atleta é automaticamente definida pelo ano de nascimento na ficha de inscrição.

Verificar junto à organização da competição, qual faixa etária estará contemplada, pois nem todas são disputadas em toda competição.

## b) Divisões por Disciplina:

Disciplina	Até 5 danças (nomes em Português)	Até 5 danças (nomes em Inglês)	Siglas
Standard	Valsa Lenta	Slow Waltz	SW
	Tango Internacional	Tango	TG
	Valsa Vienense	Viennese Waltz	VW
	Slow Foxtrote	Slow Foxtrot	SF
	Quickstep	Quickstep	QS
Latinas	Samba	Samba	SB
	Cha-Cha-Cha	Cha-Cha-Cha	CH
	Rumba	Rumba	RB
	Paso Doble	Paso Doble	PD
	Jive	Jive	JV

Cada par e grupo podem competir em uma Disciplina (Standard ou Latina) ou nas duas seções, executando todas as danças da competição e nível de classe em que participa, seguindo as regras de cada uma delas.

## 2. Figuras

Não são permitidos passos aéreos (portés ou lifts) em nenhuma etapa ou categoria. Pares executando um ou mais “lifts” na sua dança serão desclassificados.

NOTA: Um passo aéreo é qualquer movimento durante o qual um dos bailarinos perde o contato de AMBOS os pés com o chão ao mesmo tempo, com a assistência ou apoio do parceiro.

Na introdução, antes dos pares e grupos começarem a dançar, são permitidas figuras livres em todas as competições, etapas e categorias, com exceção de passos aéreos.

### 3. Música

As músicas serão selecionadas pela direção do evento, entre as músicas típicas, com andamento e marcação da dança esportiva, e serão mantidas em sigilo até o início de cada bateria.

As músicas terão andamento e duração conforme a tabela a seguir (exceto na competição de Ladies):

Dança	Andamento (em barras de compasso por minuto)	Duração (em minutos)
Valsa Lenta	28 - 30 bpm	1'30 e 2'00
Tango	31 - 33 bpm	1'30 e 2'00
Valsa Vienense	58 - 60 bpm	1'00 e 1'30
Slow Foxtrote	28 - 30 bpm	1'30 e 2'00
Quickstep	50 - 52 bpm	1'00 e 1'30
Samba	50 - 52 bpm	1'30 e 2'00
Cha-Cha-Chá	30 - 32 bpm	1'30 e 2'00
Rumba	25 - 27 bpm	1'30 e 2'00
Pasó Doble	60 - 62 bpm	Vide [ 1 ]
Jive	42 - 44 bpm	1'00 e 1'30

[ 1 ] Para o Paso Doble:

- Nas finais do **Circuito Brasileiro** e do **Campeonato Brasileiro**, o Paso Doble terá duração até o final da música.
- Nas fases não finais e demais campeonatos (ex: Open Brasil, Team Match e Pro-Am), o Paso Doble terá duração até o primeiro *highlight*.

As músicas para a **Classe F** terão marcação rítmica forte, adequada para competidores iniciantes, os demais níveis e competições poderão ter marcação suave/variada, para permitir maior interpretação pelos competidores.

O Diretor da Competição pode prolongar a duração máxima, se considerar necessário um período mais longo para um julgamento justo (Exceto para Paso Doble).

O Diretor da Competição pode solicitar a reexecução de uma bateria, se a música for inadequada em relação aos quesitos: marcação do ritmo, andamento e característica de cada ritmo.

## 4. Indumentária

### a) Vestimenta Masculina

Faixa Etária	Standard	Latinas
<ul style="list-style-type: none"><li>Júnior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Camisa Social Branca ou Body Social</li><li>Calça Social</li><li>Gravata</li><li>Colete com Gravata Comum (opcional)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Camisa de Manga Comprida ou Body Latino</li><li>Calça</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Youth</li><li>Adulto</li><li>Sênior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Camisa Social Branca ou Body Social</li><li>Calça Social</li><li>Blazer com Gravata Comum ou Fraque com Gravata Borboleta ou Colete com Gravata Comum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Camisa de manga comprida ou Body Latino</li><li>Calça</li></ul>

### b) Vestimenta Feminina

Faixa Etária	Standard	Latinas
<ul style="list-style-type: none"><li>Júnior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Blusa ou Collant ou Vestido</li><li>Saia abaixo do Joelho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Blusa ou Collant ou Vestido</li><li>Saia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Youth</li><li>Adulto</li><li>Sênior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vestido comprido abaixo do Joelho</li></ul> ou <ul style="list-style-type: none"><li>Duas peças (sendo que a combinação de duas peças deve manter o abdômen coberto).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vestido ou duas peças</li></ul>

#### ATENÇÃO!

Os glúteos e a região íntima devem estar completamente cobertos durante a apresentação.

NÃO é permitido: calças jeans, shorts, bermudas, camisetas e camisetas regata.

NÃO é permitido: fio-dental, tangas, calcinhas cor da pele.

### c) Acessórios

Faixa Etária	Masculino	Feminino
<ul style="list-style-type: none"><li>• Júnior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nenhuma decoração permitida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permitido Brincos, Anéis, Presilhas, Pulseiras.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Youth</li><li>• Adulto</li><li>• Sênior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sem restrições</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sem restrições</li></ul>

Pede-se verificar se os acessórios estão adequadamente fixados, colaborando para a limpeza da pista.

Não é permitido o uso de acessórios que coloquem em risco os outros competidores.

### d) Sapatos

Faixa Etária	Masculino	Feminino
<ul style="list-style-type: none"><li>• Júnior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto máximo: 2,5 cm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salto máximo: 4,0 cm</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Youth</li><li>• Adulto</li><li>• Sênior</li></ul>	Sapatos e sandálias específicos para cada disciplina: Standard e Latinos. <b>NÃO</b> permitidos: Tênis, Sapatênis, Chinelos, Plataforma, Rasterinha e Sapatilha.	

Recomendam-se sapatos com sola de couro do tipo raspa (couro virado no avesso, como o solado de sapatilhas de ballet).

### e) Cabelos

Faixa Etária	Masculino	Feminino
<ul style="list-style-type: none"><li>• Júnior</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Curto aparado ou comprido preso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não permitido Spray Colorido</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Youth</li><li>• Adulto</li><li>• Sênior</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sem restrições</li></ul>



## f) Maquiagem

Faixa Etária	Masculino	Feminino
• Júnior	• NÃO permitido	• Permitido tons pastéis
• Youth • Adulto • Sênior	• Sem restrições	• Sem restrições

Itens diversos sobre indumentária:

Não serão tolerados atrasos em função da troca de indumentária.

O Diretor da Competição pode desqualificar qualquer competidor(a) não trajado(a) de acordo com as regras acima.

A organização da competição não se responsabiliza pelos bens dos competidores, como bolsas, roupas, acessórios, sapatos, maquiagem, e demais bens de valor.

## 5. Inscrições

Cada competição terá sua forma específica para captar as inscrições dos atletas. Observe os links que compõem a divulgação do evento.

As inscrições deverão ser confirmadas até as datas-limite, cada par e equipe deve preencher uma ficha de inscrição na competição que irá participar. Contendo os nomes completo dos atletas (por ou par equipe), ano de nascimento, classe de nível (se for o caso) e Disciplina para a qual se inscreve (Latinas ou Standard, ou ambas).

O ato de inscrição implica na autorização de uso de imagem, concedida a título gratuito, pela organização da competição. Fotos, vídeos e demais mídias geradas durante o evento poderão ser utilizados em sites, blogs, webs, banners, folhetos, cartazes, folders, anúncios de revistas e jornais em geral ou publicações similares. Sejam esses destinados à divulgação da modalidade, ao uso didático ou científico, e/ou para uso publicitário da entidade realizadora, por período indeterminado, desde que não haja o desvirtuamento da sua finalidade.

É permitida a inscrição em varias competições do mesmo evento.

É permitida a inscrição em uma ou nas duas Disciplinas (Standard/Latinas).

É permitida a inscrição em níveis diferentes (New Come, Classes F, E, D, C, B e A) para Disciplinas diferentes.

É obrigatória a apresentação do Atestado Médico para prática de atividades esportivas por cada atleta que for competir. A não apresentação do atestado poderá invalidar a inscrição, sem

direito a reembolso. O atestado é válido por um ano (a partir da data de sua emissão) e pode ser encaminhado por e-mail (cndds.inscricoes@gmail.com) ou entregue no dia da competição.

**a) Inscrições com mais de um(a) parceiro(a):**

- ✓ É permitida a inscrição de um competidor(a) com mais de um(a) parceiro(a), em Disciplinas diferentes.
- ✓ Para cada parceria, deve ser preenchida uma ficha de inscrição.
- ✓ É vedada a inscrição de um(a) competidor(a) com mais de um(a) parceiro(a) na mesma Disciplina.

## **6. Apresentação e Andamento da Competição**

É responsabilidade de cada equipe, providenciar um cartaz em papel-vinil ou cartolina, tamanho mínimo A3 e máximo A2, contendo o logotipo e o nome de sua instituição para identificação de sua delegação no desfile inicial.

Os pares deverão apresentar-se no local da competição no dia 10 de junho até às 12h00min para entrega de materiais. A competição terá início às 12h30min, com previsão de término às 18h00min. Recomenda-se chegar com uma hora de antecedência ao local da competição.

Os competidores participarão do desfile de abertura, no início do evento, representando sua instituição (academia/escola), trajados com a vestimenta de competição.

Os grupos serão divididos em baterias conforme o número de inscrições. Em função da diferença entre os trajes característicos das danças serão previstos intervalos para a troca de roupas entre danças standard e danças latinas, e vice-versa.

Quando houver várias fases (eliminatória, quarta de final, semifinal e final), as trocas de roupas só podem ser realizadas ao final de uma RONDA\* e não a cada bateria.

Os competidores devem estar atentos à programação. Não serão tolerados atrasos na entrada das baterias, podendo o par, ser desclassificado.

\*Ronda é o conjunto de todas as danças que abrangem uma Classe de nível. Ex: Ao final de uma ronda, os pares da Classe F terão dançado Samba, Cha Cha Cha e Rumba na disciplina Latina. Bateria é quando os competidores executam uma dança. Ex: Bateria 34: Valsa Vienense.

## **7. Arbitragem e Escrutínio**

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 neste regulamento em função do estágio de desenvolvimento em que se encontra a Dança Esportiva no Brasil.

O tamanho da pista deverá medir no mínimo 10 x 15 m.

A mesa será composta por um mesário e um auxiliar e seus procedimentos seguirão as normas internacionais.

A equipe de arbitragem será composta por no mínimo de 6 árbitros, um diretor de pista e pelo menos dois escrutinadores,

**Arbitragem:** Os critérios são: I) Movimento à Música (MM)

II) Qualidade Técnica (QT)

Para efeito de classificação e premiação, nos campeonatos de dança esportiva, não serão consideradas distinções entre amadores e profissionais na mesma categoria.

O Diretor de Competição terá autoridade para tomar decisões sobre questões não contempladas nestas regras.

## **8. Prêmio**

A premiação consta de:

Medalhas de ouro aos pares classificados em 1º lugar de cada categoria.

Medalhas de prata aos pares classificados em 2º lugar de cada categoria.

Medalhas de bronze aos pares classificados em 3º lugar de cada categoria.

Troféu na competição por equipes para as classificadas em 1º, 2º e 3º lugar.

Certificados de participação a todos os competidores.

# Competições / Regras Especificas

## 9. Circuito Brasileiro e Campeonato Brasileiro

### a) Classes de Nível:

A competição é dividida por classes de acordo com o nível dos atletas F (mais baixa), E, D, C, B e A (mais alta).

### b) Formação de pares

Os pares são compostos por uma dama e um cavalheiro, não são permitidas pares de duas damas ou dois cavalheiros.

É vedada a troca de parceiros após a inscrição.

### c) Divisão por faixa etária

As divisões por faixa etária estão condicionadas à inscrição de pelo menos 3 pares por categoria. Por questão de competitividade, caso haja número inferior de inscrições, os pares serão enquadradas nos seguintes grupos:

Grupo	Divisão
Juvenil I e II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Juvenil I</li><li>• Juvenil II</li></ul>
Júnior I e II	<ul style="list-style-type: none"><li>• Júnior I</li><li>• Júnior II</li></ul>
Youth, Adulto e Sênio I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Youth</li><li>• Adulto</li><li>• Sênior I</li></ul>
Sênior II, III e IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sênior II</li><li>• Sênior III</li><li>• Sênior IV</li></ul>

Se os parceiros de uma parceria pertencer a divisões etárias diferentes, o par será enquadrado no grupo que mais se aproxima do grupo de adulto.

**d) Divisão por Nível para Syllabus e Disciplina:**

<b>Classe</b>	<b>Syllabus</b>	<b>Standard</b>	<b>Latinas</b>
F	Fechado*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li><li>• Quickstep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li></ul>
E	Fechado*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li><li>• Valsa Vienense</li><li>• Quickstep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li><li>• Jive</li></ul>
D	Fechado*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li><li>• Valsa Vienense</li><li>• Slow Foxtrote</li><li>• Quickstep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li><li>• Paso Doble</li><li>• Jive</li></ul>
C, B e A	Aberto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li><li>• Valsa Vienense</li><li>• Slow Foxtrote</li><li>• Quickstep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li><li>• Paso Doble</li><li>• Jive</li></ul>

\*Restrição de figuras (Syllabus), ver sessão Syllabus.

Os pares serão avaliados apenas a partir do momento em que passarem a dançar na postura típica da dança e do respectivo nível.

**e) Classe F e acima**

Para participar das Competições Oficiais CNDDS, os atletas das Classes F, E, D, C, B, A, precisam ser filiados ao CNDDS e estar em dia com suas obrigações de filiação.

Os atletas tem um prazo de até dez dias antes da data da competição para se filiar ou pagar sua anuidade.

Os dados referentes aos atletas serão encaminhados pela Secretaria do CNDDS aos organizadores dos campeonatos, a fim de validarem suas inscrições.

O par que não cumprir as regras acima estará impedido de participar da competição, tendo sua inscrição cancelada, sem direito a reembolso de eventuais importâncias já pagas.

Os atletas devem realizar a inscrição na classe em que se encontra considerando a pontuação obtida pelo par ao longo de sua participação no Circuito Brasileiro de Dança Esportiva 2017/2018.

**1. Sistema de avanço de classes:** Esse procedimento de avanço de classe aplica-se aos competidores das Classes F, E, D, C, B e A para o ano de 2019, tendo como base os resultados obtidos durante os campeonatos realizados em 2018.

**2. Restrição de figuras para classes A, B e C:**

Na introdução, são permitidas figuras abertas.

Na Disciplina Standard, após a introdução, não são permitidas figuras abertas (dissolução da postura fechada típica), sob risco de desclassificação.

**3. Restrição de figuras classes F, E e D:**

Na introdução, são permitidas figuras não constantes do Syllabus.

Após a introdução, os pares podem executar APENAS as figuras constantes da lista determinada para sua classe de nível, sob risco de desclassificação.

Convém lembrar que as listas dos Syllabus, são listas máximas, das quais o par 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.

**Observações importantes:**

De acordo com a Reunião de Regulamento, realizada em 19/02/2017, a partir do ano de 2017, a lista de Syllabus dos Campeonatos de Dança Esportiva no Brasil, será regida apenas pelos Livros da World Dancesport Federation-WDSF, para uma adequação aos modelos internacionais atuais.

Treinadores, professores e atletas devem atentar-se para os nomes das figuras em cada classe, sua execução de acordo com os livros e adequar as coreografias de competição.

A lista de Syllabus que consta neste regulamento já está revisada para o ano de 2018.

## 10. Newcomer

“Newcomer” é uma categoria criada para os atletas que estão iniciando suas participações em campeonatos de Dança Esportiva. A estreia se dará uma única vez, independentemente da opção do par de dançar apenas na Disciplina Standard, Latinas, ou nas duas.

A partir da segunda participação em campeonatos, é obrigatória a inscrição do par na classe F ou classe E.

Esta regra é retroativa: Todos os pares que já competiram alguma vez na classe Estreante em uma competição chancelada pelo CNDDS, terão que competir na Classe F ou Classe E na próxima competição em que participarem.

Nessa categoria é adotado Syllabus e restrição de figuras da Classe F.

Para participar o par não precisa ser filiado ao CNDDS.

Esta categoria não participa do ranking.

Para fazer jus à competição Newcomer, ambos os componentes do par devem enquadrar-se nas condições acima citadas.

### Divisão por Nível para Syllabus e Disciplina:

Classe	Syllabus	Standard	Latinas
Não aplicável	Fechado*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Rumba</li></ul>

## 11. Team Match

Será disputada na Disciplina Standard e Latinas com as cinco danças cada.

Nessa competição, as equipes são compostas por duas a cinco pares, que se revezam nas cinco danças Standard, como nas cinco danças Latinas, podendo um cavalheiro ou dama dançar com no máximo dois parceiros(as) diferentes e um único casal dançar no máximo três ritmos em cada Disciplina.

Os pares inscritos podem estar ranqueadas em qualquer classe de nível, mas cada equipe poderá inscrever no máximo um par da classe A, B, C ou D, os demais devem pertencer à classe Newcomer, F ou E. Não há restrição quanto às figuras executadas.

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

## 12. Same Sex

O Same Sex é uma competição que reúne pares de atletas do mesmo gênero, sem considerar o respectivo nível e faixa etária.

Os pares são compostos somente por atletas do mesmo gênero – duas damas ou dois cavalheiros. Será disputada apenas a Disciplina Latina com três danças.

### Quadro de Disciplina, Danças e Syllabus:

Classe	Syllabus	Latinas
Todas	Aberto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li></ul>

Os pares podem, caso queiram, usar modelos de vestimentas iguais com cores diferentes ou modelos diferentes com cores iguais, mantendo a vestimenta característica do gênero: em um par de cavalheiros, os dois devem seguir as normas para vestimenta masculina, valendo o mesmo para um par de duas damas.

## 13. Open Brasil

O Open Brasil é uma competição que reúne todos os casais de atletas de diferentes níveis e faixas etárias, sem restrição de Syllabus.

Será disputada na Disciplina Standard e Latinas com as cinco danças cada.

### Quadro de Classes, Disciplina, Danças e Syllabus:

Classe	Syllabus	Standard	Latinas
Todas	Aberto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valsa Lenta</li><li>• Tango</li><li>• Valsa Vienense</li><li>• Slow Foxtrote</li><li>• Quickstep</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chá-Chá-Chá</li><li>• Samba</li><li>• Rumba</li><li>• Paso Doble</li><li>• Jive</li></ul>



## **Same Sex e Open Brasil**

São competições que oportunizam os atletas de classes mais baixas dividirem a pista com casais mais experientes. Não há divisão por níveis. A competição é aberta para qualquer par da competição Newcomer, das classes F, E, D, C, B, e A que queira participar.

Syllabus aberto – não existe limitação de figuras, ou seja, o par tem liberdade completa na escolha e execução das figuras.

Caso haja quantidade suficiente de pares, a **Divisão por Faixa Etária** seguirá a tabela abaixo:

<b>Grupo</b>	<b>Divisão</b>
Youth, Adulto e Sênio I	<ul style="list-style-type: none"><li>• Youth</li><li>• Adulto</li><li>• Sênior I</li></ul>
Sênior II, III e IV	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sênior II</li><li>• Sênior III</li><li>• Sênior IV</li></ul>

## **14. Ladies**

Esta modalidade é uma especialidade da Dança Esportiva Artística, em que os grupos dançam seguindo os aspectos gerais das danças latinas. Os elementos e estilos técnicos da dança, da música, do figurino são inseparáveis e vinculados à expressão e linguagem corporal e execução de uma coreografia contínua e ininterrupta, realizada com habilidades técnicas e desportivas adequadas.

A competição é por grupos, divididos por faixa etária, formados exclusivamente por mulheres, com coreografias com pelo menos três dos ritmos latinos da Dança Esportiva: Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Jive e Paso Doble.

**Formação dos grupos:** Os grupos são compostos exclusivamente por mulheres.

### **a) As integrantes**

As integrantes devem compor a faixa etária de sua categoria.

Uma equipe não poderá inscrever dois grupos da mesma faixa etária. Esta regra visa garantir as premiações, não podendo uma equipe concorrer com si mesma.

NOTA: A equipe poderá inscrever mais de um grupo desde que não concorra entre si.

É vedada a troca de integrantes após a inscrição.

A equipe poderá inscrever até dois integrantes sobressalentes, para se resgatar em caso de lesão de uma integrante, por exemplo.

Uma integrante não pode competir em mais de uma categoria na Competição Coreográfica Danças Latinas Ladies.

Cada equipe não pode apresentar mais de uma vez a mesma coreografia e/ ou utilizar a mesma musica ou parte dela na mesma competição em quaisquer que sejam as categorias.

## **b) Categorias**

Divisão por Faixa Etária

A competição é aberta e será dividida em três agrupamentos de faixas etárias:

Divisão	Descrição
Júnior I Júnior II	12 a 15 anos completos em 2018
Youth Adulto Sênior I	16 a 44 anos completos em 2018
Sênior II Sênior III Sênior IV	45 anos ou acima

A faixa etária de cada integrante é automaticamente definida pelo ano de nascimento de todos os atletas na ficha de inscrição.

O grupo pode possuir até 25% dos seus integrantes fora da sua faixa etária (logo abaixo ou logo acima).

Ex: Um grupo de dez integrantes inscrito na categoria Youth – Adulto – Sênior I, pode ter dentre as dez, uma integrante do Júnior II e uma integrante do Sênior II.

## **c) Divisão por numero de integrantes**

Categorias	Numero de Integrantes
Grupo Pequeno	3 a 7
Grupo de Baile	8 a 20
Grupo Grande	Acima de 20

A faixa etária de cada integrante é automaticamente definida pelo ano de nascimento de todos os atletas na ficha de inscrição.

Em caso de apenas duas inscrições em uma das categorias, elas serão automaticamente reagrupadas junto a categoria mais próxima, em relação ao número de integrantes.

Ex: Se tiverem apenas dois grupos inscritos em Grupo Pequeno, eles irão concorrer com os grupos da categoria Grupo de Baile.

Se houver apenas um ou dois grupos em cada categoria, todos os grupos concorrem entre si.

Se houver apenas dois grupos inscritos em Grupo de Baile, cabe à organização, junto à diretoria do CNDDS, decidir de acordo com o número de inscritos nas outras categorias, como serão reagrupados.

#### **d) Divisão por níveis**

Não há divisão por níveis. A competição é aberta para qualquer integrante das classes Newcome, F, E, D, C, B e A que queira participar

#### **e) Figuras**

Não são permitidos passos aéreos (portés ou lifts) e acrobacias em nenhuma modalidade, exceto nos 15 segundos finais da coreografia, vide regra.

Grupos executando um ou mais “lifts” na sua coreografia, fora do tempo determinado, podem ser desclassificados.

NOTA I: Um passo aéreo (porté ou lift) é qualquer movimento durante o qual um dos bailarinos tem AMBOS os pés fora do chão ao mesmo tempo, com a assistência ou apoio do parceiro.

NOTA II: Um movimento acrobático é definido como um movimento em que o corpo gira no plano sagital ou frontal (por exemplo, saltos mortais, roda).

#### **f) Músicas**

As equipes devem apresentar sua coreografia com sua própria música, que deve ser enviada para o e-mail do evento em formato mp3 até o prazo das inscrições. A coreografia e música devem ser exatamente as mesmas em todas as fases de competição. Após esta data, não serão aceitos arquivos de músicas ou troca das mesmas.

Cada arquivo de música deve ser nomeado com o nome da Competição (Grupo Coreográfico Danças Latinas Ladies – GCDLL), seguido pelo nome da equipe, pela Categoria de faixa etária e finalmente pela Categoria de número de integrantes. Ex: GCDLL Equipe DanceSport Adulto Grupo Pequeno.

Cada equipe se responsabiliza pela qualidade de áudio do arquivo da música enviada.

A equipe deve preencher no formulário de inscrição, o(s) nome(s) da(s) música(s) e do(s) compositor(es) e/ou cantor(es) para que a organização possa efetuar o pagamento referente aos direitos autorais junto ao ECAD.

NOTA: Arquivos não enviados até a data prevista ou fora do padrão não serão aceitos e invalidam a inscrição da equipe.

Se a faixa de música, enviada pela equipe para a organização, tiver uma duração maior que a prevista para aquela categoria, o DJ deve interromper a música ao final do tempo de tolerância máxima fixado para a mesma.

Em caso de falha técnica na execução da música, cabe ao diretor de pista decidir pela repetição, ou não, da coreografia por parte do grupo prejudicado.

#### **g) Duração da música.**

<b>Categoria</b>	<b>Duração da Música</b>
Grupo Pequeno	2min10seg à 2min30seg
Grupo de Baile	2min45se à 3min15seg
Grupo Grande	3min a 4min

Cada grupo dispõe de 15 segundos para entrar na pista antes de iniciar sua apresentação e 15 segundos para sair da pista após a apresentação. O diretor de pista poderá desqualificar qualquer grupo que supere esse limite de tempo.

#### **h) Indumentária**

Deve seguir as mesmas das regras gerais no início deste regulamento, vide regra 3.4. Sendo que todas as integrantes devem estar com o mesmo modelo e cor de figurino e acessórios.

A coreografia deve ser composta por pelo menos três dos ritmos latinos da Dança Esportiva: Rumba, Cha Cha Cha, Samba Internacional, Jive e Paso Doble.

Todos os membros do grupo devem começar a apresentação de forma sincronizada (realização de movimentos de pernas, braços e cabeças ao mesmo tempo, olhando na mesma direção, utilizando os mesmos passos e movimentos sem deslocamento na pista),

sujeitos aos seguintes tempos de acordo com a categoria a que pertence e à desclassificação no descumprimento desta regra:

<b>Categoria</b>	<b>Tempo de Sincronização</b>
Grupo Pequeno	Mínimo 15 seg., máximo 20 seg.
Grupo de Baile	Mínimo 20 seg., máximo 25 seg.
Grupo Grande	Mínimo 25 seg., máximo 30 seg.

Depois da parte inicial sincronizada, as equipes devem realizar rotinas que assegure a separação dos membros em módulos através da coreografia, e cada módulo deve realizar rotinas que permitam bailar nas quatro direções possíveis e suas consequentes diagonais da pista.

Com o fim de criar coreografia com uma possível construção de figuras geométricas, os diferentes módulos podem realizar a mesma rotina, porém em direções diferentes, ou cada módulo pode realizar diferentes rotinas ao mesmo tempo.

Os diferentes módulos podem reagrupar-se durante a execução da coreografia, mas este reagrupamento não pode ser superior a 10 segundos, depois dos quais os integrantes dos grupos devem voltar a separar-se em módulos.

Durante a coreografia pode-se realizar figuras estáticas, entretanto estas não devem ser parte predominante da mesma.

As equipes podem usar de forma completamente livre variações da música e dos passos durante os últimos 15 segundos da apresentação, incluindo passos aéreos, e o contato entre os membros do grupo.

Não serão permitidas coreografias temáticas, ou com uso de bandeiras, cadeira, mesas, acessórios ou símbolos com referências religiosas, políticas ou ofensivas para a moral pública.

Durante a *performance* nenhum atleta pode lançar ou deixar no solo, mesmo que temporariamente, objetos ou acessórios, mesmo que façam parte do figurino.

A equipe deve apresentar a mesma coreografia e música nas fases eliminatórias e final.

Pessoas que não sejam membros da equipe não poderão entrar na área de competição e não poderão ser colocados elementos cênicos na pista.

Ao finalizar a apresentação, a equipe deve sair da pista deixando-a completamente limpa.

### **i) Andamento da Competição**

Para as disciplina sem que a competição se realize utilizando a própria música dos grupos ou equipes, e ao menos que isso não cause atraso no Evento, as eliminatórias se realizarão de acordo com a tabela a baixo:

<b>Número de Grupos</b>	<b>Tempo de Sincronização</b>
Até 12 inscritos	Final Direta
13 a 25 inscritos	Semifinal e Final
Mais de 26 inscritos	Quartas de Final, Semifinal e Final

A ordem de apresentação dos grupos será por sorteio e as execuções dos mesmas serão nos intervalos das demais competições. Na final as apresentações dos Grupos de cada categoria serão seguidas pela ordem de 1º a 12º lugar, obtida na fase semifinal. Entre cada fase eliminatória e a final, serão previstos intervalos para descanso das atletas e para a troca de figurinos (caso a equipe deseje fazer essa troca entre uma fase e outra) e se autorizado pelo diretor da competição.

As competidoras do **Campeonato de Grupo Coreográfico Danças Latinas Ladies** participam do desfile de abertura, no início do evento, representando sua delegação (academia/escola) trajada com a vestimenta da competição. Recomenda-se chegar com uma hora de antecedência ao local da competição.

Os grupos devem estar atentos à programação. Não serão tolerados atrasos de uma ou mais atletas na entrada das coreografias.

### **j) Escrutínio e Arbitragem**

No **Campeonato de Grupo Coreográfico Danças Latinas Ladies** um julgamento absoluto se expressa através de um parâmetro técnico e um artístico, seguindo os critérios de arbitragem da WDSF:

- Movement To Music (MM)
- Choreography and Presentation (CP)

O grupo que não cumprir com as regras da competição pode ser desclassificado pelo Diretor da competição ou pelos juízes, quando a maioria destes o coloca em última posição naquela fase de competição onde se detectou tal infração.

O Diretor da Competição pode desclassificar a equipe ou grupo de competição que não cumpra com as seguintes regras:

A duração da música seja menor ou maior da permitida para aquela categoria.

A música utilizada não corresponde ao gênero em que o grupo tenha se inscrito. Um grupo que dance Latino não pode utilizar uma música que não se ajuste aos ritmos entendidos como latinos.

NOTA: O Diretor da Competição redigirá um informe detalhado da infração que se juntará ao informe do Diretor de Arbitragem. Esta desclassificação se sobrepõe às pontuações dos árbitros. Para efeito de classificação e premiação, nos **Grupos Coreográficos Danças Latinas Ladies**, não serão consideradas distinções entre amadoras e profissionais na Competição.

# SYLLABUS

Para facilitar o uso em estudos e treinos, também serão informados andamentos e duração.

## VALSA LENTA

Andamento: **28 - 30 bpm**

Duração: **1'30 e 2'00**

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Closed Change on RF</li><li>• Closed Change on LF</li><li>• Natural Turn</li><li>• Reverse Turn</li><li>• Progressive Chasse to R</li><li>• Whisk</li><li>• Back Whisk</li><li>• Outside Change</li><li>• Basic Weave</li><li>• Chasse from PP</li><li>• Backward Locks</li><li>• Open Natural Turn</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hesitation Change</li><li>• Natural Spin Turn</li><li>• Double Reverse Spin</li><li>• Telemark</li><li>• Telemark to PP</li><li>• Weave from PP</li><li>• Impetus</li><li>• Impetus to PP</li><li>• Drag Hesitation</li><li>• Outside Spin</li><li>• Natural Turning Lock</li><li>• Reverse Turning Lock</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wing</li><li>• Wing from PP</li><li>• Cross Hesitation from PP</li><li>• Reverse Pivot</li><li>• Fallaway Natural Turn</li><li>• Running Weave from PP</li><li>• Running Spin Turn</li><li>• Overturned Running Spin Turn</li><li>• Running Cross Chasse</li><li>• Fallaway Reverse and Slip Pivot</li><li>• Left Whisk</li><li>• Contra Check</li><li>• Hover Corte</li></ul>



# TANGO

Andamento: **31 - 33 bpm**

Duração: **1'30 e 2'00**

<b>Classe F</b>	<b>Classe E</b>	<b>Classe D</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tap - Alternative Entries to PP</li><li>• Progressive Side Step</li><li>• Brush Tap</li><li>• Progressive Link</li><li>• Closed Promenade</li><li>• Open Promenade</li><li>• Back Corte</li><li>• Basic Reverse Turn</li><li>• Open Reverse Turn</li><li>• Rock on LF</li><li>• Rock on RF</li><li>• Natural Rock Turn</li><li>• Natural Twist Turn from PP</li><li>• Natural Turn from PP</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promenade Link turned to R</li><li>• Promenade Link turned to L</li><li>• Back Open Promenade</li><li>• Fallaway Promenade</li><li>• Whisk</li><li>• Back Whisk</li><li>• Progressive Side Step Reverse Turn</li><li>• Four Step</li><li>• Fallaway Four Step</li><li>• Outside Swivel - method 1</li><li>• Outside Swivel - method 2</li><li>• Outside Swivel - method 3</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Four Step Change</li><li>• Five Step</li><li>• Mini Five Step</li><li>• Quick Reverse Turn</li><li>• Fallaway Reverse and Slip Pivot</li><li>• Telemark to PP</li><li>• Open Natural Turn</li><li>• Outside Spin</li><li>• Natural twist Turn</li><li>• Chase</li><li>• Chase Alternative Endings</li><li>• Oversway</li><li>• Drop Oversway</li><li>• Oversway alternative endings</li><li>• Contra Check</li><li>• Reverse Pivot</li></ul>

# VALSA VIENENSE

Andamento: **58 - 60 bpm**

Duração: **1'00 e 1'30**

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não existe Valsa Vienense nesta classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Natural Turn</li> <li>Reverse Turn</li> <li>RF Forward Change Step (Natural to Reverse)</li> <li>LF Forward Change Step (Reverse to Natural)</li> <li>LF Backward Change Step (Natural to Reverse)</li> <li>RF Backward Change Step (Reverse to Natural)</li> <li>Chasse Change Step</li> <li>Continuous Spin</li> <li>Reverse Pivots</li> <li>Hesitation Change</li> <li>Drag Hesitation</li> <li>Natural Spin Turn</li> <li>Telemark</li> <li>Natural Spin Turn Rev. Pivot</li> <li>Checked Natural Turn</li> <li>Natural Back Check</li> <li>Checked Reverse Turn</li> <li>Reverse Back Check</li> </ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contra Check</li> <li>Left Whisk</li> <li>Running Weave</li> <li>Natural Fleckerl</li> <li>Reverse Fleckerl</li> <li>Check from Rev. to Nat. Fleckerl</li> <li>Overtuned Natural Spin Turn</li> <li>Throwaway Oversway 1</li> <li>Throwaway Oversway 2</li> <li>Hover Reverse Turn</li> <li>Running Feather</li> <li>Running Feather ( Opened to PP)</li> <li>Double Rev. Spin Overspin</li> <li>Reverse Impetus Into R Lunge</li> <li>Rudolph Fallaway</li> <li>Ronde Twist Turn</li> <li>Double Leg Ronde</li> <li>Swivel Into Promenade Pivot</li> <li>Swivel Into Promenade Link</li> </ul>

# SLOW FOXTROTE

Andamento: 28 - 30 bpm

Duração: 1'30 e 2'00

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Não existe Slow Foxtrote nesta classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não existe Slow Foxtrote nesta classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Feather Step</li><li>• Three Step</li><li>• Feather Finish</li><li>• Feather Ending</li><li>• Hover Feather</li><li>• Natural Turn</li><li>• Reverse Turn</li><li>• Basic Weave</li><li>• Natural Weave</li><li>• Change of Direction</li><li>• Heel Pull Finish</li><li>• Whisk</li><li>• Back Whisk</li><li>• Open Natural Turn</li><li>• Double Reverse Spin</li><li>• Telemark</li><li>• Telemark to PP</li><li>• Hover Telemark</li><li>• Hover Telemark to PP</li><li>• Natural Telemark</li><li>• Natural Hover Telemark</li><li>• Impetus</li><li>• Impetus to PP</li><li>• Weave from PP</li><li>• Hover Cross</li><li>• Top Spin</li><li>• Outside Swivel</li><li>• Outside Spin</li><li>• Reverse Wave</li><li>• Natural Twist Turn</li><li>• Natural Twist Turn with Natural Weave</li><li>• Natural Twist Turn with Impetus and Feather Finish</li><li>• Natural Twist turn with Impetus to PP</li><li>• Natural Zig Zag from PP</li><li>• Curved Three Step</li><li>• Curved Feather</li><li>• Curved Feather from PP</li><li>• Back Feather</li><li>• Fallaway Reverse and Slip Pivot</li><li>• Bounce Fallaway with Weave Ending</li><li>• Running Weave from PP</li><li>• Open Reverse Turn</li><li>• Extended Reverse Wave</li><li>• Reverse Pivot</li></ul>

# QUICKSTEP

Andamento: 50 - 52 bpm

Duração: 1'00 e 1'30

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic Movement- Quarter turn and Progressive chasse</li><li>• Natural Turn</li><li>• Reverse Turn</li><li>• Progressive Chasse to R</li><li>• Progressive Chasse to L</li><li>• Cross Chasse</li><li>• Quarter Turn to R</li><li>• Quarter Turn to L</li><li>• Outside Change</li><li>• Natural Pivot</li><li>• Running Finish</li><li>• Backward Lock</li><li>• Forward Lock</li><li>• Open Natural Turn</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Natural Spin Turn</li><li>• Hesitation Change</li><li>• Double Reverse Spin</li><li>• Impetus</li><li>• Impetus to PP</li><li>• Telemark</li><li>• Telemark to PP</li><li>• Whisk</li><li>• Back Whisk</li><li>• Open Reverse Turn</li><li>• Tipple Chasse to R- at the corner</li><li>• Tipple Chasse to R- along LOD</li><li>• Tipple Chasse to L</li><li>• Four Quick Run</li><li>• Zig Zag</li><li>• V6</li><li>• Outside Spin</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reverse Pivot</li><li>• Natural Turning Lock</li><li>• Drag Hesitation</li><li>• Cross Swivel</li><li>• Fishtail</li><li>• Running Natural Turn</li><li>• Running Cross Chasse</li><li>• Six Quick Run</li><li>• Topsy to R</li><li>• Topsy to L</li><li>• Rumba Cross</li><li>• Hover Corte</li></ul>

# CHÁ-CHÁ-CHÁ

Andamento: 30 - 32 bpm

Duração: 1'30 e 2'00

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Time Step</li><li>• Close Basic Movement</li><li>• Open Basic Movement</li><li>• New York to Right</li><li>• New York to Left</li><li>• Hand to Hand to Right</li><li>• Hand to Hand to Left</li><li>• Spot Turn to Right</li><li>• Spot Turn to Left</li><li>• Underarm Turn Turning Right</li><li>• Underarm Turn Turning Left</li><li>• Three Cha Cha Chas to Right</li><li>• Three Cha Cha Chas to Left</li><li>• Shoulder to Shoulder</li><li>• Aida</li><li>• Fan</li><li>• Open Hip Twist</li><li>• Open Hip Twist to Chasse</li><li>• Close Hip twist</li><li>• Close Hip Twist to Chasse</li><li>• Hockey Stick</li><li>• Hockey Stick to Chasse</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alemana</li><li>• Alemana from Open Opposing Position</li><li>• Natural Top</li><li>• Cross Basic</li><li>• Cross Basic with Turn</li><li>• Cross basic to Open Opposing Position</li><li>• Methods of Changing feet (1, 2, 3)</li><li>• Split Cuban Break to Right</li><li>• Split Cuban Break to Left</li><li>• Cuban Breaks to R</li><li>• Cuban Breaks to L</li><li>• Cuban Break Amalgamations</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Close Hip Twist Spiral</li><li>• Open Hip Twist Spiral</li><li>• Turkish Towel</li><li>• Sweetheart</li><li>• Follow my Leader</li><li>• Syncopated Open Hip Twist</li><li>• Curl</li><li>• Rope Spinning</li><li>• Overturned Lock Ending</li><li>• Continuous Overturned Lock</li><li>• Swivel from Overturned Lock</li><li>• Swivel Hip twist</li><li>• Swivels</li><li>• Walks and Whisks</li><li>• Advanced Methods</li></ul>

# SAMBA

Andamento: **50 - 52 bpm**

Duração: **1'30 e 2'00**

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natural Basic Movement</li> <li>• Reverse Basic Movement</li> <li>• Progressive Basic Movement</li> <li>• Side Basic Movement to L</li> <li>• Side Basic Movement To R</li> <li>• Outside Basic</li> <li>• Samba Whisk to L</li> <li>• Samba Whisk to R</li> <li>• Stationary Samba Walks</li> <li>• Promenade Samba Walks</li> <li>• Side Samba Walk</li> <li>• Reverse Turn</li> <li>• Promenade to Counter Promenade Botafogos</li> <li>• Side Samba Chasse</li> <li>• Travelling Botafogo Forward</li> <li>• Travelling Botafogo Backward to PP</li> <li>• Criss Cross Botafogo</li> <li>• Criss Cross Volta to R</li> <li>• Criss Cross Volta to L</li> <li>• Underarm Turning Right</li> <li>• Underarm Turning Left</li> </ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maypole Lady Turning R</li> <li>• Maypole Lady Turning L</li> <li>• Cruzados Walks</li> <li>• Cruzados Locks</li> <li>• Dropped Volta</li> <li>• Circular Volta Turning R</li> <li>• Circular Volta Turning L</li> <li>• Same Foot Botafogo</li> <li>• Samba Locks Lady on L Side</li> <li>• Samba Locks Lady on R Side</li> <li>• Methods of Changing Feet</li> </ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natural Roll</li> <li>• Reverse Roll</li> <li>• Close Rocks</li> <li>• Open Rocks</li> <li>• Backward Rocks</li> <li>• Plait</li> <li>• Corta Jaca</li> <li>• Same Position Corta Jaca</li> <li>• Double Spiral Turn for Lady</li> <li>• Promenade to Counter Promenade Runs</li> <li>• Drag</li> <li>• Rolling Off the Arm</li> <li>• Carioca Runs</li> <li>• Argentine Crosses</li> </ul>

# RUMBA

Andamento: 25 - 27 bpm

Duração: 1'30 e 2'00

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Close Basic Movement</li><li>• Open Basic Movement</li><li>• New York to Right</li><li>• New York to Left</li><li>• Hand to Hand to Right</li><li>• Hand to Hand to Left</li><li>• Spot Turn to Right</li><li>• Spot Turn to Left</li><li>• Underarm Turn Turning Right</li><li>• Underarm Turn Turning Left</li><li>• Side Walks and Cucarachas</li><li>• Fan</li><li>• Open Hip Twist</li><li>• Open Hip Twist Finished to Side</li><li>• Hockey Stick</li><li>• Hockey Stick Finished to Side</li><li>• Opening Out</li><li>• Shoulder to Shoulder</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alternative Basic Movement</li><li>• Close Hip Twist</li><li>• Close Hip Twist Finished to Side</li><li>• Alemana</li><li>• Alemana Finished to Side</li><li>• Progressive Forward Walks</li><li>• Progressive Forward Walks to Fan</li><li>• Aida</li><li>• Continuous Hip Twist</li><li>• Cuban Rocks</li><li>• Fencing to Spin</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuous Circular Hip Twist</li><li>• Syncopated Open Hip Twist</li><li>• Natural Top</li><li>• Reverse Top</li><li>• Curl</li><li>• Curl Finished to Side</li><li>• Spiral</li><li>• Spiral Finished to Side</li><li>• Spiral to Fan</li><li>• Three Alemanas</li><li>• Sliding Doors</li><li>• Advanced Sliding Doors</li><li>• Three Threes</li><li>• Three Threes to Fan</li><li>• Rope Spinning</li><li>• Swivels</li><li>• Overtured Basic</li></ul>

## Paso Doble

Andamento: **60 - 62 bpm**

Duração: **Ver regras no item 3.Música**

Classe F	Classe E	Classe D
<ul style="list-style-type: none"><li>• Não existe Paso Doble nesta classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não existe Paso Doble nesta classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic Movement</li><li>• Sur Place</li><li>• Chasses to R</li><li>• Drag</li><li>• Chasses to L</li><li>• Attack</li><li>• Huit</li><li>• Separation</li><li>• Natural Twist Turn</li><li>• Promenade</li><li>• Closed Promenade</li><li>• Promenade Link</li><li>• Sixteen</li><li>• Promenade to Counter Promenade</li><li>• Grand Circle</li><li>• Banderillas</li><li>• Fallaway Reverse</li><li>• Fallaway Whisk</li><li>• Spanish Lines</li><li>• La Passe</li><li>• Syncopated Separation</li><li>• Flamenco Taps</li><li>• Twists</li><li>• Chasse Cape</li><li>• Travelling Spins from PP</li><li>• Travelling Spins from CPP</li><li>• Syncopated Coup de Pique</li><li>• Separation with Lady's Caping Walks</li><li>• Farol</li><li>• Fregolina</li><li>• Methods of Changing Feet</li></ul>



Andamento: **42 - 44 bpm**Duração: **1'00 e 1'30**

<b>Classe F</b>	<b>Classe E</b>	<b>Classe D</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Não existe Paso Doble nesta classe</li></ul>	<p>Todos da Classe F mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basic in Place</li><li>• Basic in Fallaway</li><li>• Change of Place from R to L</li><li>• Change of Place from L to R</li><li>• American spin</li><li>• Change of Place Behind the Back</li><li>• Link</li><li>• Whip</li><li>• Promenade Walks – Slow</li><li>• Promenade Walks – Quick</li><li>• Fallaway Throwaway</li><li>• Change of Place from R to L with Double Spin</li><li>• Overtured Change of Place from L to R</li><li>• Double Cross Whip</li><li>• Throwaway Whip</li><li>• Reverse Whip</li><li>• Curly Whip</li><li>• Overtured Fallaway Throwaway</li><li>• Stop and Go</li><li>• Hip Bump</li><li>• Windmill</li><li>• Mooch</li></ul>	<p>Todos da Classe E mais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spanish Arms</li><li>• Chicken Walks</li><li>• Rolling off the Arm</li><li>• Simple Spin</li><li>• Rock to Simple Spin</li><li>• Flicks into Break</li><li>• Toe Heel Swivels</li><li>• Sugar Push</li><li>• Miami Special</li><li>• Shoulder Spin</li><li>• Chugging</li><li>• Catapult</li></ul>



**[cndds.inscricoes@gmail.com](mailto:cndds.inscricoes@gmail.com)**  
**[www.cndds.org.br](http://www.cndds.org.br)**  
**[facebook.com/cnddsdanca](https://www.facebook.com/cnddsdanca)**