



MSP ITALIA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Regolamento Attività Danza Sportiva

Comparto Danze Artistiche

Settore Danze Accademiche



Il Presente Regolamento ha validità per tutta la stagione Sportiva 2025/2026, dal 1° settembre 2025 fino al 31 agosto 2026, verrà utilizzato all'interno del MSP ITALIA solo ed esclusivamente durante la propria attività Ludico – Sportiva.

Sommario

Norme Generali.....	3
Unità Competitive	
Classi	
Categoria	
Abbigliamento di Settore	
1. DANZA CLASSICA.....	5
Unità Competitive e Classi	
Caratteristiche e durata dei brani musicali	
Svolgimento della Competizione Oggetti Scenici	
Abbigliamento	
Sistemi di Giudizio	
2. MODERN CONTEMPORARY.....	8
Unità Competitive e Classi	
Caratteristiche e durata dei brani musicali	
Svolgimento della cometizione	
Sistemi di Giudizio	
3. JAZZ DANCE.....	10
Unità Competitive e Classi	
Caratteristiche e durata dei brani musicali	
Svolgimento della Competizione	
Norme Specifiche	
Oggetti Scenici	
Abbigliamento	
Sistemi di Giudizio	



○ NORME GENERALI

L'attività organizzata da MSP ITALIA è riservata a coloro che perseguono essenzialmente il piacere della danza, anche attraverso confronti con altri danzatori.

Le Danze Accademiche comprendono in particolare le discipline:

DISCIPLINE	SPECIALITA'
DANZA CLASSICA	Tecniche di balletto, Repertorio classico, Variazioni libere
MODERN CONTEMPORARY	Graham, Cunningham, Limon, Humphrey, etc.
JAZZ DANCE	Modern Jazz, Lyrical Jazz, Video Dance, Musical, etc.
CONTEMPORANEO	Limon Release, Cunningham, Nikolais, Contact improvisation

○ UNITÀ COMPETITIVE

Le unità competitive saranno suddivise nei seguenti tipi team:

TIPO TEAM	DESCRIZIONE
INDIVIDUALE	Misto, Femminile, Maschile
DUO	Misto, Femminile, Maschile
PICCOLO GRUPPO	squadra formata da 3 a 7 atleti
GRANDE GRUPPO	squadra formata da 8 atleti in poi

○ CLASSI

Le classi suddividono le gare secondo i differenti livelli di preparazione degli atleti partecipanti tenendo conto della loro capacità tecnica, dei meriti sportivi acquisiti o delle scelte personali, e sono così suddivise:

Classe D (principianti)	Attività Sportiva praticata da meno un anno e possibilità di permanenza illimitata Passaggio di classe tramite ranking list regionale e nazionale.
Classe C (preagonismo)	Attività Sportiva praticata da più di un anno e possibilità di permanenza illimitata Passaggio di classe tramite ranking list regionale e nazionale.
Classe N (B/A)	Attività Sportiva praticata da più di due anni e possibilità di permanenza illimitata Passaggio di classe tramite ranking list regionale e nazionale.
Classe M	Il maestro può ballare con gli allievi/gruppi/coppie. Passaggio di classe tramite ranking list regionale e nazionale



○ CATEGORIE

Facendo riferimento all'età dei componenti, l'unità competitiva è inquadrata nelle seguenti categorie:

CATEGORIE	FASCE DI ETA'
under 12	Atleti fino a 12 anni
under 15	Atleti fino a 15 anni
over 16	Atleti dal 16° anno di età
over 30	Atleti dal 30° anno di età
over 50	Atleti dal 50° anno di età
over 65	Atleti dal 65° anno di età

MSP ITALIA si riserva il diritto di poter unificare alcune Categorie e Classi, qualora la partecipazione all'interno delle stesse, risultasse esigua, per la Classe B e A sé non si raggiungerà un numero sufficiente (3 unità competitive per classe) d'iscritti, la Classe verrà unificata in UNICA. Al Campionato Regionale e Italiano MSP ITALIA le Classi non potranno essere unificate anche se non si raggiunge un minimo di 3 unità competitive.

- Nelle **Danze Accademiche** un atleta potrà ballare in più specialità uguali, cambiando tipo team, senza però competere contro sé stesso.
- **Un Atleta potrà ballare all'interno dello stesso tipo team cambiando Coreografia e categoria.**
- **Una ASD può presentare lo stesso brano musicale più di una volta nella stessa specialità, cambiando tipo team, fatta eccezione per quanto concerne i Duo a Tema, dove all'interno, la ASD potrà presentare più Duo con la stessa Coreografia.**
- **Fuori quota:** nei gruppi la possibilità di inserire atleti più grandi o più piccoli di età, rispetto alla categoria di competenza, è limitata in misura non superiore a (ogni TRE ballerini di età regolare è consentito aggiungere un "fuori quota", ogni SEI è consentito aggiungerne due, ecc.)

○ ABBIGLIAMENTO DI SETTORE

In aggiunta al disposto della Specifiche Discipline, si riportano di seguito le norme comuni a tutte le discipline del settore.

- **Per Tutte le Categorie e Classi:** L'abbigliamento è libero purché improntato a regole generali di sobrietà ed eleganza.
- Per Tutte le Categorie e Classi: Le Decorazioni e gli Accessori sono completamente Libere

È necessario sempre indossare scarpe idonee alla disciplina, dove è previsto si può anche ballare a piedi nudi.

È possibile utilizzare con moderazione rossetto, mascara e fondotinta e qualsiasi altro trucco, fino alla Categoria **Under 12**, dalla categoria **Under 15 ed oltre** il Trucco è completamente Libero.



4. REGOLAMENTO TECNICO SETTORE DANZE ACCADEMICHE:

Il Settore Danze Accademiche prevede competizioni amatoriali e promozionali, organizzate secondo specifiche regolamentari regionali e nazionali.

A questo tipo di gare possono partecipare unicamente tesserati MSP ITALIA.

Le specialità delle Danze Accademiche per le gare promozionali sono articolate in più discipline, come di seguito specificato.

1. DANZA CLASSICA

La Danza Classica, in ambito sportivo e competitivo, si basa sulle tecniche fondamentali del balletto accademico.

Onde evitare uno sconfinamento della coreografia nella tecnica moderna, i competitori dovranno attenersi scrupolosamente all'esecuzione di brani coreografici in cui si evidenzino solo elementi di tecnica classica/accademica, questo sia nel caso in cui vengano presentate variazioni libere e sia, ovviamente, che si utilizzi il repertorio classico originale.

Solo ed esclusivamente per la categoria UNDER 12 è consentito al Trainer di accompagnare il gruppo e sostare a bordo pista in un apposito spazio predisposto a supporto degli atleti in pista, ma esclusivamente per Under 7.

o CLASSI

A seconda del livello di preparazione e il giorno, mese e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi e tipo team:

INDIVIDUALE E DUO

CATEGORIE	Under 12	Under 15	Over 16	Over 30
Classi	D	D	D	D
	C	C	C	C
	N	N	N	N
	M	M	M	M
POTREBBE ESSERE PREVISTA divisione in individuale femminile o maschile, Duo femminile o maschile o Duo Mix.				

Le unità competitive dei gruppi saranno suddivise nei seguenti tipi team:

- o **Piccolo Gruppo (da 3 a 7 Ballerini)**
- o **Gruppo (da 8 ballerini in sù)**



PICCOLO GRUPPO, GRUPPO, GRANDE GRUPPO

CATEGORIE	Under 12	Under 15	Over 16	OPEN
Classi	D	D	D	D
	C	C	C	C
	N	N	N	N
	M	M	M	M

○ CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva, purché di genere classico.

La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	INDIVIDUALE E DUO	PICCOLO GRUPPO	GRANDE GRUPPO
D	1:00-1:30	1:30-2:00	1:30-2:00
C	1:00-1:30	1:45-2:30	1:45-2:30
N	1:45-2:30	2:30-3:00	2:30-3:00
M	1:45-2:30 (valida solo nel duo)	vedi categorie	vedi categorie

Sta agli insegnanti collocare nelle giuste categorie e stili i propri Atleti

○ NORME SPECIFICHE

La coreografia di Danza Classica deve comprendere una successione di posizioni, passi e movimenti organizzati in forma coreografica nel rispetto dei canoni della tecnica accademica.

Classe D e C: Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali del balletto. Le variazioni - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti - sono libere. È consentito l'uso non predominante dei "lift" (quando un atleta, sollevato da un altro atleta, si stacca da terra con entrambi i piedi) solo a partire dalla categoria Under 12 per le unità solo/duo e Under 15 per le unità gruppo. In tutte le categorie non è consentito l'uso delle punte.

Classe N: Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali del balletto. Le variazioni - intese quali successione di posizioni, passi e movimenti sono libere. È consentito l'uso dei "lift" e delle punte a partire dalla categoria Under 12 per l'unità individuale/duo e Under 15 per tutte le unità gruppo.

○ OGGETTI SCENICI

Non sono consentiti gli allestimenti teatrali, fondali, quinte, pannelli, etc....; diversamente, sono sempre consentiti accessori ed oggetti scenici - ad esempio



sedie, sbarre, piccoli strumenti come nacchere, tamburini, ventagli, ecc. purché gli oggetti siano utili per l'esecuzione della prova, attinenti alla coreografia, portati in pista al momento dell'entrata e riportati via al momento dell'uscita da parte degli stessi atleti.

Al termine dell'esibizione gli atleti devono lasciare la pista assolutamente sgombra e pulita.

o **ABBIGLIAMENTO**

L'abbigliamento è libero purché decoroso.

I costumi e il trucco dovranno essere in sintonia con il tema prescelto. Soprattutto per la categoria Under 12 è opportuno prestare la dovuta attenzione affinché sia l'abbigliamento che la musica siano idonei all'età dell'atleta. Il make-up e i costumi devono rispettare l'età e la disciplina di danza in cui i ballerini sono chiamati a competere e non devono essere offensivi nei confronti del pubblico o di altri concorrenti.

o **SISTEMI DI GIUDIZIO**

3D – TRIDIMENSIONALE (per tutte le Unità Competitive di Gruppo, Individuale, e Duo)



2. MODERN CONTEMPORARY

La disciplina è caratterizzata dalla contaminazione di più stili e, dal punto di vista tecnico, dalla fusione di più elementi che danno origine a qualcosa di innovativo come accade nelle nuove forme di ricerca coreografica. Pur riferendosi alle tecniche storicamente riconosciute (Graham, Cunningham, Limon, Humphrey...) questa disciplina può prevedere la sperimentazione a livello tecnico e coreografico.

- **CLASSI**

INDIVIDUALE E DUO

Categorie	Under 12	Under 15	Over 16	Over 30
Classi	D	D	D	D
	C	C	C	C
	N	N	N	N
	M	M	M	M

POTREBBE ESSERE PREVISTA divisione in individuale femminile o maschile, Femminile o Maschile o Duo Duo Mix

Le unità competitive dei gruppi saranno suddivise nei seguenti tipi team:

- **Piccolo Gruppo (da 3 a 7 Ballerini)** ○
Gruppo (da 8 ballerini in su)
- **Grande Gruppo (da 17 Ballerini in poi)**

PICCOLO GRUPPO, GRUPPO

CATEGORIE	Under 12	Under 15	Over 16	O P E N
Classe	D	D	D	D
	C	C	C	C
	N	N	N	N
	M	M	M	M

- **CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI**

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva, è consentito assemblare più porzioni di diversi brani musicali.



La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:

CLASSE	INDIVIDUALE E DUO	PICCOLOGRUPPO	GRUPPO
D	1:00-1:30	1:30-2:00	1:30-2:00
C	1:15-1:45	1:45-2:30	1:45-2:30
N	1:45-2:30	2:30-3:00	2:30-3:30
M	1:45-2:30	Vedi categoria	Vedi categoria

○ NORME SPECIFICHE

In generale è consentito l'uso di prese in "lift" (quando un atleta, sollevato da un altro atleta, si stacca da terra con entrambi i piedi) in tutte le classi, ma non si può superare l'altezza delle spalle D,C,N,M per le unità individuali/duo e per i gruppi ma non devono essere parte predominante della coreografia.

Classe D e C : Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità prescelta. Le coreografie (intese quali successione di posizioni, passi e movimenti, Prese) sono da ritenersi libere sebbene adatte all'età dei competitori in tutte le categorie. Sono però concesse la capovolta - avanti e all'indietro - e la ruota, sempre con una parte del corpo che tocca il piano ballabile.

Classe N: Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità prescelta ed il brano presentato potrà essere scelto in maniera opportuna rispetto all'età dei competitori. Nelle performance possono essere usate prese e acrobazie: nella classe N, sempre dalla cat. under 12, le acrobazie possono essere effettuate purché eseguite in modo autonomo dal competitore e che comunque ci sia sempre un contatto con il piano ballabile. Prese, acrobazie e l'utilizzo di contaminazioni con altri stili di danza non possono essere preponderanti rispetto all'intera coreografia, a partire dalla categoria under 12 per le unità individuale/duo e dalla Under 15 per tutte le unità gruppo. Dalla categoria under 12 classe N è ammesso l'uso delle punte. Nella classe M ogni norma varia a seconda della categoria in cui si esibisce il maestro.

Oggetti Scenici

Non sono consentiti gli allestimenti teatrali, fondali, quinte, pannelli, etc....; oltre a non essere consentiti accessori ed oggetti scenici - (ad esempio sedie, sbarre, piccoli strumenti come nacchere, tamburini, ventagli, ecc..).

○ ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento è libero purché decoroso. I costumi e il trucco dovranno essere in sintonia con il tema prescelto. Soprattutto per la categoria, Under 12 è opportuno prestare la dovuta attenzione affinché sia l'abbigliamento che la musica siano idonei all'età dell'atleta. Il make-up e i costumi devono rispettare l'età e la disciplina di danza in cui i ballerini sono chiamati a competere e non devono essere offensivi nei confronti del pubblico o di altri concorrenti.

○ SISTEMI DI GIUDIZIO

3D – TRIDIMENSIONALE (per tutte le Unità Competitive di Gruppo, Individuale, e Duo)



3. JAZZ DANCE

La Jazz Dance trova le sue origini nelle movenze di derivazione africana contaminate attraverso l'utilizzo di musiche Jazz e R&B. I movimenti sono liberi, non strutturati come nella Danza Classica, e sono ammesse le tecniche affini e ogni relativo sviluppo derivante da Lyrical Jazz, Musical, Modern Jazz, etc....

○ CLASSI

A seconda del livello di preparazione e il giorno, mese e l'anno di nascita dei singoli componenti l'unità competitiva, questa può essere inquadrata nelle seguenti categorie e classi e tipo team:

INDIVIDUALE E DUO

		Under 12	Under 15	Over 16	Over 30
Classi	D	D	D	D	
	C	C	C	C	
	N	N	N	N	
	M	M	M	M	

POTREBBE ESSERE PREVISTA divisione in Individuale femminile o maschile, Duo femminile o maschile o Duo Mix.

Le unità competitive dei gruppi saranno suddivise nei seguenti tipi team:

- **Piccolo Gruppo (da 3 a 7 Ballerini)** ○
- **Gruppo (da 8 ballerini in sù)**
- **Grande Gruppo (da 17 Ballerini in poi)**

PICCOLO GRUPPO, GRUPPO

		Under 12	Under 15	Over 16	O P E N
Classe	D	D	D	D	
	C	C	C	C	
	N	N	N	N	
	M	M	M	M	

○ CARATTERISTICHE E DURATA DEI BRANI MUSICALI

La musica è scelta da ciascuna unità competitiva, è consentito assemblare più porzioni di diversi brani musicali.

La durata del brano musicale deve rientrare nei seguenti limiti minimi e massimi:



CLASSE	INDIVIDUALE E DUO	PICCOLOGRUPPO	GRUPPO
D	1:00-1:30	1:30-2:00	1:30-2:00
C	1:15-1:45	1:45-2:30	1:45-2:30
N	1:45-2:30	2:30-3:00	2:30-3:30
M	1:45-2:30	Vedi categoria	Vedi categoria

○ NORME SPECIFICHE

In generale è consentito l'uso di prese in "lift" (quando un atleta, sollevato da un altro atleta, si stacca da terra con entrambi i piedi, senza superare le spalle, solo a partire dalla categoria Under 12 classe N per le unità individuali/duo e dalla Under 15 classe N per i gruppi ma non devono essere parte predominante della coreografia.

Classe D e C : Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità prescelta. Le coreografie (intese quali successione di posizioni, passi e movimenti) sono da ritenersi libere sebbene adatte all'età dei competitori. È consentito, prese, lift e acrobazie (quel movimento che preveda la rotazione completa del corpo sul piano frontale o sagittale. Sono però concesse la capovolta - avanti e all'indietro - e la ruota, sempre con una parte del corpo che tocca il piano ballabile.

Classe N: Nelle performance devono essere usate le tecniche fondamentali della specialità prescelta ed il brano presentato potrà essere scelto in maniera opportuna rispetto all'età dei competitori. Nelle performance possono essere usate prese e acrobazie: nella classe N, sempre dalla cat. under 12, le acrobazie possono essere effettuate purché eseguite in modo autonomo dal competitore e che comunque ci sia sempre un contatto con il piano ballabile. Prese, acrobazie e l'utilizzo di contaminazioni con altri stili di danza non possono essere preponderanti rispetto all'intera coreografia, a partire dalla categoria under12 per le unità individuale/duo e dalla Under 15 per tutte le unità gruppo. Dalla categoria under 12 classe N è ammesso l'uso delle punte. Nella classe M ogni norma varia a seconda della categoria in cui si esibisce il maestro.

Oggetti Scenici

Non sono consentiti gli allestimenti teatrali, fondali, quinte, pannelli, etc....; oltre a non essere consentiti accessori ed oggetti scenici - (ad esempio sedie, sbarre, piccoli strumenti come nacchere, tamburini, ventagli, ecc..).

○ ABBIGLIAMENTO

L'abbigliamento è libero purché decoroso.

I costumi e il trucco dovranno essere in sintonia con il tema prescelto.

Soprattutto per la categoria, Under 12 è opportuno prestare la dovuta attenzione affinché sia l'abbigliamento che la musica siano idonei all'età dell'atleta. Il make-up e i costumi devono rispettare l'età e la disciplina di danza in cui i ballerini sono chiamati a competere e non devono essere offensivi nei confronti del pubblico o di altri concorrenti.

○ SISTEMI DI GIUDIZIO

3D – TRIDIMENSIONALE (per tutte le Unità Competitive di Gruppo, Individuale, e Duo)

REGOLAMENTO ATTIVITÀ DANZA SPORTIVA – Stagione Sportiva 2025/2026

