



# **REGULAMENTO**

## ***Solo e All Girls***

Aprovado em reunião de Direção a 30 de Dezembro de 2017  
**Em vigor a partir de 1 de Janeiro de 2018**

## ÍNDICE

CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS .....	3
ARTIGO 1º - OBJECTO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO .....	3
CAPITULO II – DA COMPETIÇÃO.....	3
ARTIGO 2º - COMPOSIÇÃO .....	3
ARTIGO 3º - ESCALÃO.....	3
ARTIGO 4º - DISCIPLINA.....	4
ARTIGO 5º - MÚSICA.....	4
ARTIGO 6º - FIGURAS PERMITIDAS.....	4
ARTIGO 7º - INDUMENTÁRIA .....	5
ARTIGO 8º - SISTEMA DE AVALIAÇÃO.....	5
ARTIGO 9º - INSCRIÇÃO.....	6
CAPITULO III – DOS EVENTOS.....	6
ARTIGO 10º - CATEGORIAS E ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS.....	6
CAPITULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS.....	7
ARTIGO 11º - ENTRADA EM VIGOR E REVOGAÇÃO .....	7
ANEXO I .....	8



## CAPITULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

### ARTIGO 1º - OBJECTO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente documento define o Regulamento para as competições de *All Girls* e *Solo* de Dança Desportiva.

## CAPITULO II – DA COMPETIÇÃO

### ARTIGO 2º - COMPOSIÇÃO

1. Estas provas desportivas são ser realizadas em dois formatos:
  - a. *Solo*: destina-se a atletas individuais de ambos os sexos;
  - b. *All Girls*: destina-se a equipas de atletas femininos:
    - i. Constituído por um mínimo de 4 atletas até um máximo de 8.
    - ii. Cada equipa pode incluir:
      - A. Uma atleta do escalão imediatamente inferior ou superior, se for constituído por 4 atletas;
      - B. Até duas atletas dos escalões, imediatamente, inferior ou superior, se for constituído por 5 ou 6 atletas;
      - C. Até três atletas dos escalões, imediatamente, inferior ou superior, se for constituído por 7 ou mais atletas.
2. Os atletas poderão participar simultaneamente em ambos os formatos, assim como nas provas regulares de danças *Standard*, *Latino-americanas* e/ou *10 Danças*.

### ARTIGO 3º - ESCALÃO

1. Os escalões são definidos da seguinte forma:
  - i. *Juvenis*: Completam o 11º aniversário, ou menos, nessa época;
  - ii. *Júnior*: Atingem o 12º, 13º, 14º ou 15º aniversário nessa época;
  - iii. *Juventude*: Atingem o 16º, 17º ou 18º aniversário nessa época;
  - iv. *Adulto*: atingem o 19º aniversário ou mais nessa época.



**ARTIGO 4º - DISCIPLINA**

1. As provas desportivas podem ser disputadas nos seguintes ritmos:
  - a. *Solo*:
    - i. Danças *Standard*:
      - a. Valsa Inglesa;
      - b. Tango;
      - c. *Quickstep*.
    - ii. Danças Latino-Americanas:
      - a. Samba
      - b. Chá-chá-chá;
      - c. *Jive*.
  - b. *All Girls*:
    - i. Danças Latino-Americanas:
      - A. A coreografia tem que ter um mínimo de três das cinco danças;
      - B. Podem ser usados elementos de outros estilos de dança na coreografia.

**ARTIGO 5º - MÚSICA**

1. Nas provas desportivas *Solo* deve ser respeitado o disposto no Livro de Regras FPDD;
2. Nas provas desportivas *All Girls* tem que ser observado o seguinte:
  - a. As equipas têm que ter um dispositivo com a música.
  - b. A duração da execução é de 2' 30" a 3'. A duração é contabilizada desde que inicia a música até ao seu final.

**ARTIGO 6º - FIGURAS PERMITIDAS**

1. No escalão Juvenis das provas *Solo* e *All Girls* existem restrições relativamente às figuras permitidas. Consultar Anexo I e II – Figuras Permitidas *Standard* e Latino-Americanas, Bases 1 e 2 do Livro de Regras FPDD.
2. Nas provas *All Girls*:
  - a. A coreografia tem de compreender, obrigatoriamente, 80% de figuras/ações características das diferentes danças Latino-americanas executadas;
  - b. “Levantamentos”, com exceção de Juvenis:



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DANÇA DESPORTIVA

- i. É permitido um máximo de três “levantamentos” durante cada apresentação;
- ii. Cada “levantamento” não pode passar os 10” de duração.

## ARTIGO 7º - INDUMENTÁRIA

1. A indumentária para as provas *Solo* é idêntica ao estabelecido no Livro de Regras da FPDD. Nos escalões Júnior, Juventude e Adultos, os atletas podem usar indumentária da categoria *Open*. Consultar Anexo III – Indumentária Permitida;
2. Para as *All Girls* não há restrições. Não são permitidos adereços e acessórios cenográficos antes, durante e após a prova.

## ARTIGO 8º - SISTEMA DE AVALIAÇÃO

1. A avaliação das provas desportivas *Solo* é idêntica às provas regulares da FPDD. A única diferença é que cada ritmo é disputado individualmente.
2. Nas provas *All Girls* o processo é:
  - a. As equipas são avaliadas nos seguintes critérios:
    - i. Qualidade Técnica;
    - ii. Movimento com a Música;
    - iii. Apresentação e Coreografia;
    - iv. *Partnering Skills* e Sincronização.
  - b. As pontuações atribuídas em cada um dos critérios estão compreendidas entre um e seis, sendo o um a nota mais baixa e o seis a nota mais alta.
  - c. É possível a atribuição de meios pontos.
  - d. É permitido atribuir a mesma pontuação a mais do que a uma equipa;
  - e. O resultado final será apurado de acordo com a soma das quatro notas;
  - f. Por cada infracção nos itens referidos de seguida, será aplicada uma dedução de 10% do valor total das pontuações alcançadas:
    - i. Número de danças apresentadas;
    - ii. Percentagem de figuras latino-americanas;
    - iii. Duração da apresentação;
    - iv. Número de levantamentos;
    - v. Duração de levantamentos.



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DANÇA DESPORTIVA

- g. A dança de competição tem que ser igual à de apresentação. Exceptuam-se erros de execução. O incumprimento desta regra corresponde à desclassificação.
- h. O painel de Júri será composto, no mínimo, por três juízes de prova e um Presidente de Júri. Nenhum destes elementos técnicos nomeados deve estar associado às equipas em prova.

## ARTIGO 9º - INSCRIÇÃO

- 1. A inscrição nas provas desportivas será de acordo com o exposto no Regulamento Inscrições;
- 2. Todos os atletas têm de possuir seguro desportivo e exame médico desportivo atualizado, em impresso modelo do IPDJ;
- 3. Nas provas *All Girls* a ordem de apresentação é definida pelo Presidente de Júri. Durante o sorteio deve estar presente um membro de cada equipa ou seu representante.

## CAPITULO III – DOS EVENTOS

### ARTIGO 10º - CATEGORIAS E ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

- 1. Existem as seguintes categorias de eventos para *All Girls*:
  - a. Campeonato Nacional:
    - i. Realiza-se durante a época desportiva;
    - ii. Elege a equipa Campeã Nacional de cada escalão;
  - b. Circuito Nacional:
    - i. É constituído por um conjunto de sete provas, por época;
    - ii. O apuramento dos resultados é feito com base num sistema de pontos – consultar ANEXO I;
    - iii. Apenas são contabilizadas as cinco melhores pontuações de cada equipa. A equipa com mais pontos no final da época é a vencedora do Circuito Nacional;
- 2. As provas desportivas *Solo* e *All Girls* podem ser realizadas em eventos Regionais/Distritais ou de âmbito nacional com a duração mínima de dois dias.



**CAPITULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS**

**ARTIGO 11º - ENTRADA EM VIGOR E REVOGAÇÃO**

O presente regulamento aprovado Reunião de Direção a 30 de Dezembro de 2017, entra em vigor no dia 1 de Janeiro de 2018, revogando o anterior regulamento.

# ANEXO I

## TABELA DE PONTOS DO CIRCUITO NACIONAL



# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE DANÇA DESPORTIVA

Nº participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Classif.																															
1º	500	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
2º		500	667	750	800	833	857	875	889	900	909	917	923	929	933	937	941	944	947	950	952	955	957	958	960	962	963	964	966	967	
3º			334	500	600	666	714	750	778	800	818	834	846	858	866	874	882	888	894	900	904	910	914	916	920	924	926	928	932	934	
4º				250	400	499	571	625	667	700	727	751	769	787	799	811	823	832	841	850	856	865	871	874	880	886	889	892	898	901	
5º					200	332	428	500	556	600	636	668	692	716	732	748	764	776	788	800	808	820	828	832	840	848	852	856	864	868	
6º						165	285	375	445	500	545	585	615	645	665	685	705	720	735	750	760	775	785	790	800	810	815	820	830	835	
7º							142	250	334	400	454	502	538	574	598	622	646	664	682	700	712	730	742	748	760	772	778	784	796	802	
8º								125	223	300	363	419	461	503	531	559	587	608	629	650	664	685	699	706	720	734	741	748	762	769	
9º									112	200	272	336	384	432	464	496	528	552	576	600	616	640	656	664	680	696	704	712	728	736	
10º										100	181	253	307	361	397	433	469	496	523	550	568	595	613	622	640	658	667	676	694	703	
11º											90	170	230	290	330	370	410	440	470	500	520	550	570	580	600	620	630	640	660	670	
12º												87	153	219	263	307	351	384	417	450	472	505	527	538	560	582	593	604	626	637	
13º													76	148	196	244	292	328	364	400	424	460	484	496	520	544	556	568	592	604	
14º														77	129	181	233	272	311	350	376	415	441	454	480	506	519	532	558	571	
15º															62	118	174	216	258	300	328	370	398	412	440	468	482	496	524	538	
16º																55	115	160	205	250	280	325	355	370	400	430	445	460	490	505	
17º																	56	104	152	200	232	280	312	328	360	392	408	424	456	472	
18º																		48	99	150	184	235	269	286	320	354	371	388	422	439	
19º																			46	100	136	190	226	244	280	316	334	352	388	406	
20º																				50	88	145	183	202	240	278	297	316	354	373	
21º																					40	100	140	160	200	240	260	280	320	340	
22º																						55	97	118	160	202	223	244	286	307	
23º																							54	76	120	164	186	208	252	274	
24º																								34	80	126	149	172	218	241	
25º																									40	88	112	136	184	208	
26º																										50	75	100	150	175	
27º																												38	64	116	142
28º																													28	82	109
29º																														48	76
30º																															43



<http://www.fpdd.pt/>  
[info@fpdd.pt](mailto:info@fpdd.pt)  
 Tel. +351 21 388 53 66 :: Fax: +351 21 387 95 71  
 Rua Silva Carvalho n.º225, 1250-250 LISBOA, PORTUGAL

