



LIVRO DE REGRAS

Dez Danças, Latinas e Standard

Pares

Aprovado em reunião de Direção a 26 de dezembro de 2025

Em vigor a partir de 1 de janeiro de 2026

ÍNDICE

CAPÍTULO I – Da Tutela e Âmbito.....	3
Regra 1 – Tutela.....	3
Regra 2 – Âmbito.....	3
Regra 3 – Seguro Desportivo.....	4
CAPÍTULO II – Da Competição.....	4
Regra 4 – Escalões.....	4
Regra 5 – Categorias.....	5
Regra 6 – Disciplinas.....	8
Regra 7 – Música.....	9
Regra 8 – Figuras permitidas.....	10
Regra 9 – Indumentária.....	11
Regra 10 – Apto a participar.....	12
Regra 11 – Atribuição de Títulos.....	12
Regra 12 – Seleções Nacionais.....	13
Regra 13 – Publicidade e Dorsais.....	14
Regra 14 – Abuso de drogas.....	14
CAPÍTULO III – Dos Eventos.....	15
Regra 15 – Categoria de eventos.....	15
Regra 16 – Organização de eventos.....	18
CAPÍTULO IV – Do Pessoal Técnico.....	19
Regra 17 – Presidente de Júri.....	20
Regra 18 – Juizes de Prova.....	21
Regra 19 – Restante pessoal técnico.....	22
CAPÍTULO V – Disposições Gerais Geral.....	24
Regra 20 – Acesso aos Eventos às competições.....	24
Regra 21 – Geral.....	25
CAPÍTULO VI – Disposições Finais.....	27
Regra 22 – Entrada em vigor.....	27
Regra 23 – Revogação.....	27
Regra 24 – Norma Habilitante.....	27
ANEXOS.....	28
ANEXO I – Lista de Figuras Permitidas: Standard.....	29
ANEXO II – Lista de Figuras Permitidas: Latinas.....	34
ANEXO III – Indumentária Permitida.....	40
ANEXO IV – Lista de Pontos do Circuito Nacional.....	53
ANEXO V – Lista de Pontos da Taça de Portugal.....	54

CAPÍTULO I Da Tutela e Âmbito

Regra 1 Tutela

1. A Federação Portuguesa de Dança Desportiva, FPDD, é o órgão máximo de administração, organização e/ou autorização de todas as competições, festivais e eventos de carácter competitivo de Dança Desportiva ou de Salão em Portugal.
2. A FPDD tem o Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, UPD, sendo a instituição reconhecida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, IPDJ, I.P., membro da Federação Mundial de Dança Desportiva, WDSF, do Comité Olímpico de Portugal, COP e da Confederação do Desporto de Portugal, CDP.
3. Compete à FPDD atribuir os títulos de Campeão Nacional, vencedor do Circuito Nacional e vencedor da Taça de Portugal.
4. Compete à FPDD a atribuição ou reconhecimento de quaisquer outros títulos que se refiram à classificação em provas desportivas da modalidade.

Regra 2 Âmbito

1. A época desportiva **decorre entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de cada ano civil. começa no dia 1 de janeiro e termina no dia 31 de dezembro desse mesmo ano.**
2. As regras estabelecidas no presente documento, aplicam-se a todos os eventos associados à modalidade, campeonatos, taças, festivais, assim como, eventos organizados por qualquer membro da FPDD, ou mesmo não membro, devidamente autorizado.
3. São responsáveis pela observância das regras presentes neste regulamento:
 - a) Órgãos sociais da FPDD;
 - b) Associações Distritais;
 - c) Associações Representativas de Agentes Desportivos;
 - d) Clubes/ Escolas membros da FPDD;
 - e) Presidentes de Júri, Juizes de Prova, Treinadores/Professores e Atletas membros da FPDD;
 - f) Restantes agentes desportivos não referidos anteriormente.
4. Em eventos especiais, a direção da FPDD pode estabelecer com a organização regras diferentes, ou até regulamento próprio independente do presente documento. Nestes casos, as normas têm carácter de exceção, não devendo ser assumidas como definitivas. As regras de exceção não podem também, ser aplicadas a iniciativas que não estejam especificamente previstas.

5. Todos os clubes, escolas, atletas, treinadores, Juízes de Prova e Presidentes de Júri que participem nas provas desportivas e/ou eventos reconhecidos, autorizados ou organizados pela FPDD têm que ser membros da FPDD ou de uma Federação congénere membro da WDSF.
6. É proibida, a participação de todos agentes desportivos com inscrição ativa na FPDD:
 - 6.1. Em provas ou iniciativas de carácter competitivo como organizadores, juízes de prova, oficiais de prova ou participantes/atletas, não reconhecidas ou autorizadas pela FPDD. A violação do presente preceito imperativo é passível de instauração de processo disciplinar;
 - 6.2. De todas as associações, clubes e/ou escolas que se envolvam como entidades anfitriãs, promotoras ou organizadoras de iniciativas de carácter competitivo, não reconhecidas ou autorizadas pela FPDD. A violação do presente preceito imperativo é passível de instauração de processo disciplinar.
7. As situações que não estão especificamente previstas e regradas neste regulamento, deverão ser apresentadas à Direção da FPDD para apreciação.

Regra 3 **Seguro Desportivo**

1. O seguro desportivo e exame médico desportivo atualizados, em impresso modelo do IPDJ, I.P. são obrigatórios para todos os praticantes.
2. O seguro desportivo atualizado é obrigatório para todos os agentes desportivos.
3. Consultar Regulamento Exame Médico Desportivo.

CAPÍTULO II **Da Competição**

Regra 4 **Escalões**

1. Os escalões de Dança Desportiva, nos pares, são definidos pela idade do atleta mais velho, com exceção ~~des~~ ~~nos~~ escalões Seniores e ~~da~~ ~~na~~ categoria Profissional.
2. Os escalões são designados e definidos da seguinte forma:
 - Juvenis I: Completam até 9 anos de idade nessa época.
 - Juvenis II: Completam o 10º ou 11º aniversário nessa época.
 - Júnior I: Completam o 12º ou 13º aniversário nessa época.
 - Júnior II: Completam o 14º ou 15º aniversário nessa época.
 - Juventude: Completam o 16º, 17º ou 18º aniversário nessa época.
 - Sub-21: Completam o 16º, 17º, 18º, 19º ou 20º aniversário nessa época.
 - Adultos: Atingem o 19º aniversário ou mais nessa época.

Sénior I: Um dos elementos do par atinge o 35º aniversário ou mais nessa época e o outro elemento pode atingir no mínimo o 30º aniversário ou mais nessa época.

Sénior II: Um dos elementos do par atinge o 45º aniversário ou mais nessa época e o outro elemento pode atingir no mínimo o 40º aniversário ou mais nessa época.

Sénior III: Um dos elementos do par atinge o 55º aniversário ou mais nessa época e o outro elemento pode atingir no mínimo o 50º aniversário ou mais nessa época.

Sénior IV: Um dos elementos do par atinge o 65º aniversário ou mais nessa época e o outro elemento pode atingir no mínimo o 60º aniversário ou mais nessa época.

3. O escalão é determinado pela idade do elemento mais velho do par. Com exceção de Séniores.
4. Dois atletas não podem constituir par caso a diferença de idade entre eles seja igual ou superior a dois escalões.

Na aplicação deste ponto, Júnior I e Júnior II são entendidos como um escalão único.

5. Caso a parceria termine, o atleta poderá regressar ao escalão a que pertence.
6. Se um par até ao escalão de adultos estiver formado, iniciar a sua participação em provas e com o decorrer do tempo, a diferença de idades for igual ou superior a dois escalões etários, podem continuar a competir.
7. O promotor de um evento pode solicitar atempadamente à Direção da FPDD autorização para juntar escalões em provas extra:
 - a) Juvenis I e Juvenis II, assumindo a designação de Juvenis;
 - b) Juvenis II e Juniores I, assumindo a designação de Juniores I Intermédio ou Júnior I *Open*;
 - c) Júnior I e Júnior II, assumindo a designação de Juniores;
 - d) Júnior II e Juventude, assumindo a designação de Juventude;
 - e) Juventude, Sub-21, Adultos e/ou Sénior, assumindo a designação de Adultos;
 - f) Sénior I, Sénior II, Sénior III e/ou Sénior IV, assumindo a designação de Seniores.
8. Nas provas WDSF promovidas em Portugal, as regras aplicáveis são as da Federação Mundial de Dança Desportiva.

Regra 5 Categorias

1. As categorias classificam os atletas no seu grau de experiência.
2. Existem as seguintes categorias:
 - a) Iniciado;
 - b) Intermédio;
 - c) *Pré-Open*;

- d) *Open*;
 - e) Profissional;
 - f) Profissional *Master Class*.
3. As categorias definem-se:
- a) Iniciado – Esta categoria existe nos escalões Juvenis II, Júnior I e II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV;
 - b) Intermédio – Esta categoria existe nos escalões Júnior I e II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV;
 - c) *Pré-Open* – Esta categoria existe nos escalões Juventude e Adultos, na disciplina de Latinas.
 - d) *Open* – Esta categoria existe nos escalões Júnior I e II, Juventude, Sub-21, Adultos, Seniores I, II, III e IV;
 - e) Profissional – Nesta categoria ambos os elementos do par têm mais de 18 anos de idade;
 - f) Profissional *Master Class* – Esta é uma subcategoria de Profissional. Nesta categoria um dos elementos do par atinge o 35º aniversário ou mais nessa época e o outro elemento pode atingir no mínimo o 30º aniversário ou mais nessa época.
4. A hierarquia das categorias a considerar é: Iniciado, Intermédio, *Pré-Open*, *Open* e Profissional.
5. Os atletas quando se inscrevem pela primeira vez, na via da competição, na FPDD iniciam o seu percurso no escalão etário correspondente, na categoria de Iniciado.
6. O escalão Juvenis I não tem categorias, **nas figuras reportam a Base I e é equivalente, a iniciado.**
7. O escalão Juvenis II:
- a) Juvenis II Iniciados, **nas figuras reportam à Base I, idênticas a Iniciados; é equivalente, à categoria de intermédio.**
 - b) Juvenis II, **nas figuras reportam à Base II, idênticas a Intermédios.**
8. Permanência na categoria
- a) Os pares de categoria Iniciado, Intermédio e *Pré-Open*, podem permanecer na mesma categoria, no máximo até três épocas desportivas, seguidas ou **intercaladas não.**
 - b) ~~A contagem de possibilidade de permanência na categoria de iniciado, intermédio ou pré-open não é interrompida na mudança de escalão.~~
 - c) **A contagem** ~~A contabilização do período~~ de possibilidade de permanência numa determinada categoria é contado desde a primeira época em que o atleta participa em provas, independentemente da passagem de escalão ou não, **exceto Juvenis.**
 - d) **Se um atleta estiver ausente de participação em provas desportivas durante três épocas consecutivas a contagem de permanência na categoria é reiniciada.**

9. **Mudança de Categoria**

a) Os atletas de Iniciados ou Intermédios, que sejam vencedores de prova de título ou Circuito Nacional, têm que subir de categoria na época seguinte.

i. Estão isentos da aplicação desta regra se competirem sozinhos nas provas de título.

b) Os pares de iniciados ou intermédios, que sejam vencedores de provas de título ou circuito nacional e que mudem de escalão podem, na época seguinte, permanecer na mesma categoria se:

i. Assim o desejarem;

ii. Não atingirem o limite de três épocas na mesma categoria.

~~têm que subir de categoria se mudarem de escalão.~~

c) Os pares de Pré-Open que se classifiquem em provas de título ou circuito nacional nos três primeiros lugares, na época seguinte têm que passar para a categoria Open se mantiverem o escalão.

d) Os pares de Júnior II Intermédio, Juniores II Open e Juventude Pré-Open ao subirem de escalão, podem optar, na disciplina de Latinas, pela categoria *Pré-Open* ou *Open*.

e) Os pares Juventude e Adultos Intermédio ao subirem de categoria, na disciplina de Latinas, podem optar pela categoria *Pré-Open* ou *Open*.

f) Os pares da categoria *Pré-Open* podem participar, nas provas desportivas da categoria *Open* do seu escalão.

g) No fim da época, se um par inscrito em *Pré-Open* participar em mais provas na categoria *Open* do que na categoria em que está inscrito, passa, na época seguinte, de forma automática para a categoria *Open*.

10. **Categoria na mudança de Escalão de Juvenis e Juniores**

a) Os atletas do escalão Juvenis I, que passem para o escalão de Juvenis II podem inscrever-se na categoria de Iniciado.

b) Os atletas do escalão Juvenis II Iniciado, que passem para o escalão de Júnior I podem inscrever-se na categoria de Iniciado.

c) Os atletas do escalão Juvenis II, que passem para o escalão de Júnior I **podem inscrever-se na categoria de Intermédio ou Open. e não desejem inscrever-se na categoria de Intermédio, podem optar pela categoria de Open.**

11. Os atletas que desejem começar a sua carreira competitiva numa categoria diferente de Iniciado, podem fazê-lo, desde que apresentem carta de reconhecimento de um treinador com licença FPDD para participar na categoria pretendida.

12. A mudança de categoria durante a época corresponde a um novo registo, anulando quaisquer classificações e/ou títulos obtidos nessa época.
13. Depois de estar registado e participar nalguma prova numa categoria o atleta não poderá mudar para uma categoria inferior.
14. Categoria nas disciplinas
 - a) É permitido um atleta dançar nas disciplinas de Latinas e *Standard*, em categorias diferentes.
 - b) Os pares que desejem participar nas provas da disciplina combinada (oito ou dez danças) têm que participar em categoria igual em Latinas e *Standard*.
 - c) No Campeonato Nacional de Oito ou Dez Danças, consoante os casos, os pares podem subir de categoria, **pontualmente**, numa disciplina para serem elegíveis a participar nesta prova.
15. **Se dois atletas tiverem um interregno de participação em três épocas consecutivas e regressarem com uma parceria nova, poderão registar-se na categoria de Intermédios, caso os elementos tenham pertencido a categorias diferentes.**
16. Requerimentos, processos e prazos:
 - a) Qualquer requerimento previsto nesta regra, de mudança ou permanência em determinada categoria apenas será considerado se for apresentado à Direção da FPDD por escrito pela Associação Distrital correspondente.
 - b) Nos casos de ausência de Associação, o requerimento deve ser apresentado à Direção da FPDD pela Escola ou Clube a que o atleta pertence.
 - c) Nos casos de ausência de Associação e/ou Clube/Escola, o requerimento deve ser apresentado à Direção da FPDD pelo atleta.
 - d) Os requerimentos devem ser rececionados no prazo mínimo de 15 dias antes do início da época ou no ato de inscrição, para os casos de inscrição no decorrer da época.
17. A FPDD pode criar, pontualmente, novas categorias não previstas neste regulamento **para eventos não regulares do calendário de provas.**
18. **A FPDD pode pronunciar-se e decidir sobre situações de atribuição ou manutenção de categoria que não estejam explicitamente previstas nesta regra.**

Regra 6 Disciplinas

1. As provas de Dança Desportiva podem ser disputadas nas seguintes disciplinas:
 - a) *Standard*;
 - b) Latino-Americanas;
 - c) Seis Danças (Juvenis I)
 - d) Oito Danças (Juvenis II)

- e) Dez Danças.
2. Danças *Standard* são:
 - a) Valsa Inglesa;
 - b) Tango;
 - c) Valsa Vienense;
 - d) *Slow Foxtrot*;
 - e) *Quickstep*.
3. Danças Latinas são:
 - a) Samba;
 - b) Chá-Chá-Chá;
 - c) Rumba;
 - d) *Paso Doble*;
 - e) *Jive*.
4. Seis, Oito ou Dez Danças, consoante o escalão e categoria, são:
 - a) Danças *Standard*;
 - b) Danças Latinas.
5. Para os Juvenis I as Danças *Standard* são:
 - a) Valsa Inglesa;
 - b) Tango;
 - c) *Quickstep*.
6. Para os Juvenis I as Danças Latinas são:
 - a) Chá-Chá-Chá;
 - b) Rumba;
 - c) *Jive*.
7. Para os Juvenis II e Iniciado as Danças *Standard* são:
 - a) Valsa Inglesa;
 - b) Tango;
 - c) *Slow Foxtrot*;
 - d) *Quickstep*.
8. Para os Juvenis II e Iniciado as Danças Latino-Americanas são:
 - a) Samba;
 - b) Chá-Chá-Chá;
 - c) Rumba;
 - d) *Jive*.
9. As categorias Intermédio, *Pré-Open*, *Open* e Profissionais dançam as cinco danças que compõem cada uma das disciplinas.
10. Pode a FPDD adicionar, para as categorias *Open*, a execução de um ou dois ritmos da disciplina em prova com coreografias restritas às figuras previstas no Anexo I e/ou II.

Regra 7

Música

1. A duração da música tem que respeitar os seguintes requisitos:
 - a) A música terá a duração mínima de um minuto e trinta segundos. No caso do *Paso Doble* pode a música ter a duração até ao segundo *Highlight*.
 - b) A música terá a duração máxima de dois minutos. No caso do *Paso Doble* pode a música ser completa, atingindo o terceiro *Highlight*.
 - c) Nas eliminatórias, a duração das músicas pode ser alterada.
 - d) A duração mínima das músicas pode ser reduzida, por decisão do Presidente de Júri, até a um mínimo de um minuto.
 - e) As músicas têm que respeitar os tempos mínimos nas finais de qualquer escalão ou categoria, excetua-se o previsto na alínea d) desta regra. ~~Nas meias finais da categoria Open e Profissional os tempos mínimos têm de ser respeitados.~~
2. As músicas utilizadas nas provas desportivas têm que ter as seguintes velocidades:

Valsa Inglesa	28 a 30 compassos/minuto – 84 a 90 tempos por minuto.
Tango	31 a 33 compassos/minuto – 62 a 66 tempos por minuto.
Valsa Vienense	58 a 60 compassos/minuto – 174 a 180 tempos por minuto.
<i>Slow Foxtrot</i>	28 a 30 compassos/minuto – 112 a 120 tempos por minuto.
<i>Quickstep</i>	50 a 52 compassos/minuto – 200 a 208 tempos por minuto.
Samba	49 a 52 compassos/minuto – 98 a 104 tempos por minuto.
Chá-Chá-Chá	29 a 32 compassos/minuto – 116 a 128 tempos por minuto.
Rumba	24 a 27 compassos/minuto – 96 a 108 tempos por minuto.
<i>Paso Doble</i>	60 a 62 compassos/minuto – 120 a 124 tempos por minuto.
<i>Jive</i>	41 a 44 compassos/minuto – 164 a 176 tempos por minuto.

3. As músicas utilizadas durante as provas devem reproduzir o carácter da dança a ser executada.

Regra 8

Figuras Permitidas

1. Os Anexos I e II – Figuras Permitidas, contêm a lista de figuras básicas que são permitidas para a categoria de Iniciados, Intermédios e também para os escalões de Juvenis I e II.
2. A última edição dos manuais técnicos que referimos de seguida, são a bibliografia a observar relativamente às figuras permitidas, presentes nos Anexos I e II – Figuras Permitidas:
 - a) Manuais Técnicos das danças *Standard* da WDSF;
 - b) Manuais Técnicos das danças Latino-Americanas da WDSF;

c) *WDSF Syllabus*.

3. As figuras têm que ser executadas de acordo com o que vem previsto **na bibliografia adotada**. ~~nos manuais técnicos adotados~~.
4. Apenas é permitido executar parte de uma figura, em vez da figura completa, se essa situação estiver explicitamente prevista **na bibliografia adotada**. ~~no manual técnico~~.
5. Ao elaborar uma coreografia, qualquer combinação de figuras é possível desde que seja respeitada a descrição técnica e eventuais notas presentes no manual.
6. Devem ser tidas também em consideração eventuais informações complementares presentes nos Anexos I e II – Figuras Permitidas.
7. A execução de uma figura não prevista é penalizada, por parte do Presidente de Júri, com a não atribuição de marcas nessa dança, numa fase de apuramento.
8. A execução de uma figura não prevista é penalizada com a atribuição do último lugar, por parte do Presidente de Júri, naquela dança, caso se trate de uma fase final.
9. A execução de uma figura não prevista é penalizada com a não contabilização da prova, naquela prova caso se trate de prova com par único.
10. Em nenhum escalão ou categoria são permitidos “levantamentos”. “Levantamento” é todo o movimento em que a dado momento um dos elementos do par está suspenso no ar (ambos os pés fora do chão), contando com o apoio do par.
11. Se um par fizer um “levantamento”, deverá ser advertido pelo Presidente de Júri. Se voltar a fazê-lo será, então, penalizado naquela dança, por parte do Presidente de Júri.
12. A penalização, nas eliminatórias traduz-se pela anulação de pontuação e nas finais pela atribuição do último lugar na dança em que foi cometida a infração.
13. Nos casos de reincidência, durante a prova desportiva, a sanção a aplicar será a eliminação com a conseqüente não atribuição de pontuação.
14. Se um Juiz de Prova vir um par a executar uma figura não permitida ou um levantamento, deverá reportar a situação ao Presidente de Júri.
15. O facto de anteriormente um par ter sido penalizado ou eliminado, ou não, numa competição por executar figuras não permitidas, não condiciona decisões posteriores.
16. **É da responsabilidade dos praticantes a conformidade das coreografias apresentadas. No decorrer de uma prova pode ser solicitado, pelo Presidente de Júri, ao praticante ou treinador apresentação da fundamentação técnica para execução de uma determinada figura, movimento ou ação.**
17. A Direção da FPDD poderá impor sanções adicionais, incluindo a suspensão a reincidentes.

Regra 9 Indumentária

1. Estas regras são válidas para todos os eventos autorizados ou sob a égide da FPDD. Nas provas internacionais sob a tutela da WDSF, serão aplicadas as regras da mesma.
2. A FPDD reserva-se o direito de impor regras adicionais ou permitir exceções em eventos específicos.
3. Os escalões e categorias têm regras específicas relativamente à indumentária. Consultar ANEXO III – Indumentária Permitida.
4. **É da responsabilidade dos praticantes a conformidade da indumentária com que se apresentam em pista.**
5. É da responsabilidade dos atletas, em caso de dúvida, consultarem o Presidente de Júri sobre a indumentária permitida antes do início da prova.
6. Um par poderá, sempre, dançar com indumentária de acordo com um escalão ou categoria inferior.
7. Se num evento, houver junção de escalões e/ou categorias, aplicam-se as regras do escalão ou categoria superior.
8. Nas provas WDSF promovidas em Portugal, as regras aplicáveis são as da Federação Mundial de Dança Desportiva.
9. No caso de incumprimento do disposto no ANEXO III:
 - a) Se um par for advertido pelo Presidente de Júri, deverá aceitar a decisão e cumprir o regulamentado, de outra forma será imediatamente desclassificado;
 - b) Um par que tenha sido advertido ou eliminado de uma competição por uso de indumentária não permitida, poderá ser imediatamente eliminado se repetir a indumentária, **ou infração idêntica**, em provas posteriores;
 - c) Nos casos de final direta, a eliminação é imediata;
 - d) A eliminação corresponde à não atribuição de pontuação, **ou classificação**, na prova em disputa.
 - e) Em caso de mudança de indumentária, durante a competição, é da responsabilidade dos atletas certificarem-se, junto do Presidente de Júri, da conformidade com as regras. Neste caso, não há lugar a advertência, sendo a sanção a desclassificação direta.
 - f) No caso de Final direta, aplica-se o mesmo princípio. Neste caso, não há lugar a advertência, sendo a sanção a desclassificação direta.
 - g) A Direção da FPDD poderá impor sanções adicionais, incluindo a suspensão a reincidentes.

- h) A regra geral para validar qualquer indumentária tem que estar explicitamente prevista no regulamento. As omissões do regulamento não podem ser interpretadas como possíveis.

Regra 10

Apto a participar

1. Podem participar, nos eventos regidos pela FPDD, todos os atletas que:
 - a) Sejam federados;
 - b) Cumpram com as regras estabelecidas;
 - c) Não sendo membros federados, tenham autorização explícita por escrito da FPDD;
 - d) Que não esteja suspenso por decisão do Conselho de Disciplina.
2. O prazo regular para inscrição para participação decorre até ao final do oitavo dia que precede a prova desportiva em apreço.
3. Pode a FPDD estabelecer prazos diferentes desde que divulgados com uma antecedência mínima de trinta dias.
4. Após o término do prazo de inscrição (devidamente divulgado pela FPDD) a inscrição de um par numa prova desportiva, está sujeita a autorização por parte da FPDD, tendo como fator de ponderação se a inscrição implica alterações ao programa ou não.
5. Nos eventos internacionais regidos pela WDSF, podem participar todos os atletas que, além do previsto no n.º 1 desta regra, estejam registados na WDSF.
6. Nos eventos internacionais regidos pela WDSF, em que seja requerida a presença dos melhores pares nacionais, tem-se primeiramente em conta os pares apurados para a Seleção Nacional.
7. A participação de atletas em provas de Dança Desportiva fora do território nacional implica a comunicação à Direção da FPDD, através de *selecoes.nacionais@fpdd.pt*, no mínimo 15 dias antes da prova.

Regra 11

Atribuição de Títulos

1. A atribuição de títulos nacionais correspondentes ao Campeonato Nacional, Circuito Nacional e Taça de Portugal é da competência da FPDD;
2. A atribuição de títulos regionais é da competência de cada Associação Distrital, por delegação da FPDD;
3. Os títulos nacionais ou regionais só poderão ser atribuídos a pares em que pelo menos um dos atletas possua nacionalidade portuguesa;
4. **No Campeonato Nacional e Final da Taça de Portugal apenas é possível a participação de pares com cidadania Portuguesa, desde que os pontos 1, 2 e 5 da regra 10 sejam cumpridos.**

- ~~5. A regra do número anterior não impede a participação de pares constituídos por atletas em que nenhum elemento possua nacionalidade portuguesa. Desde que cumpram com os pontos 1, 2 e 5-4 da Regra 10~~
6. No caso do par vencedor do Circuito Nacional ~~das provas mencionadas nos pontos 1 e 2~~ não integrar nenhum cidadão português, o título será atribuído ao par seguinte que cumpra a composição estabelecida no n.º 3;
- ~~7. Esta regra não impede a participação de atletas estrangeiros, que estejam inscritos na FPDD, tal como mencionado na Regra 10.~~
8. A atribuição do título da Campeão Nacional implica a participação na prova que dá origem ao título;
9. A atribuição do Título de vencedor do Circuito Nacional implica a participação em pelo menos três provas do circuito;
10. A atribuição do título de vencedor da Taça de Portugal implica a participação na fase final da prova.

Regra 12

Seleções Nacionais

1. A Seleção Nacional é composta por um grupo constituído por pares de atletas em que, pelo menos, um deles possua a nacionalidade portuguesa, que obtiveram os melhores resultados no Campeonato Nacional da época a decorrer, no Circuito Nacional e Taça de Portugal da época transata.
2. O apuramento e regulamento da Seleção Nacional está regrado em regulamento próprio.
3. O apuramento é realizado nas disciplinas de Latinas, *Standard* e Dez Danças.
4. São obrigações dos pares da Seleção Nacional participar nas ações de formação promovidas pela FPDD a eles destinadas e para as quais sejam convocados.
5. Os pares da Seleção Nacional têm direito de representar Portugal nas provas de participação restrita e aberta, de maior importância, regidas pela WDSF.
6. O Circuito Nacional e o Campeonato Nacional apuram o(s) par(es) que será(ão) convocado(s) a representar Portugal em Campeonatos do Mundo e da Europa.
7. A Taça de Portugal apura o par que irá representar Portugal nas Taças do Mundo e Europa.
8. Nas provas de título da WDSF, com participação aberta, podem representar Portugal os pares que, independentemente de integrarem a Seleção Nacional, tenham participado no respetivo Campeonato Nacional.

9. Os pares que se inscrevam na época após o Campeonato Nacional e pretendam representar Portugal numa prova de título da WDSF com participação aberta, tem que participar em pelo menos três provas nacionais no seu escalão até à data da realização da prova de título.

Regra 13

Publicidade e Dorsais

1. Em todos os eventos, sob a tutela da FPDD, é permitido um máximo de quatro patrocínios por par, nas roupas de competição. O uso de qualquer bandeira é considerado também como patrocínio.
2. O elemento masculino pode ter até três patrocínios e o elemento feminino um.
3. A área máxima permitida para cada patrocínio é de 40 cm².
4. Os locais permitidos para colocação de publicidade na indumentária a usar em prova, são na cintura, peito ou mangas.
5. A publicidade na roupa dos competidores é da responsabilidade dos próprios. A FPDD pode solicitar a um competidor que retire a publicidade da sua indumentária, se entender, que a mesma não se enquadra na promoção e defesa da modalidade ou colide com os interesses da Federação.
6. A publicidade no número de competidor está limitada a 20% do seu tamanho e **carece de autorização prévia da FPDD.**
7. A publicidade no dorsal de competidor nas provas regulares nacionais, é da responsabilidade da FPDD.
8. A publicidade no dorsal de competidor nas provas não previstas no ponto anterior, é da responsabilidade do promotor do evento, estando, no entanto, sujeita ao parecer da Direção da FPDD.
9. Não é permitido aos competidores usarem o seu dorsal com o número de competidor dobrado impedindo que a publicidade do promotor esteja visível.
10. Nas provas internacionais aplicam-se as regras, referentes aos dorsais, da WDSF.

Regra 14

(Abuso de Drogas)

1. O *dopping* é absolutamente proibido. Considera-se *dopping* o uso por e/ou distribuição a um atleta de substâncias proibidas pela Autoridade Antidopagem de Portugal, ADoP.
2. Todos os atletas estão obrigados a cumprir o Regulamento Antidopagem da FPDD.
3. Todos os atletas estão obrigados, nas provas internacionais WDSF, a cumprir o Regulamento Antidopagem da WDSF.

4. Em nenhuma circunstância a alegação de desconhecimento de regulamento ou substância(s) será considerada válida para os casos de incumprimento.

CAPÍTULO III Dos Eventos

Regra 15 Categorias de Eventos

1. As competições reconhecidas pela FPDD incluem as previstas neste regulamento, entre outras.
2. Cada tipo de evento obedece a regras próprias, sem prejuízo da aplicação subsidiária do presente Regulamento.
3. **Circuito Nacional:**
 - a) É constituído por um conjunto de seis provas por época;
 - b) O apuramento dos resultados é feito com base num sistema de pontos – Consultar ANEXO IV;
 - c) São contabilizadas até às cinco melhores pontuações de cada par. O par com mais pontos no final da época é o vencedor;
 - d) Em caso de empate, em número de pontos, para o 1º classificado, vence o par que ganhou mais provas do circuito, das cinco elegíveis. Caso o empate persista, a classificação final será determinada consoante o princípio descrito nas regras 10 e, se necessário, 11 das Regras de Escrutínio;
 - e) O painel de Júri é constituído por um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
 - f) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da Federação congénere;
 - g) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da WDSF;
 - h) O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
 - i) Em casos excecionais o painel de Júri pode ser reduzido pelo Presidente de Júri até um mínimo de três Juízes de Prova. Podem ser consideradas situações excecionais a indisposição de um ou mais elementos do painel, a ausência de um ou mais elementos do painel, a suspensão de um ou mais elementos do painel de Júri ou situação imprevista de força maior.

4. Campeonato Nacional:

- a) Deve realizar-se no primeiro trimestre de cada época desportiva;
- b) Elege o par Campeão Nacional em cada escalão e categoria;
- c) O painel de Júri é constituído por um mínimo de sete Juízes de Prova e um Presidente de Júri. Nos escalões Juvenis I e II e nas categorias Iniciado e Intermédio o número de Juízes de Prova pode ser reduzido para cinco;
- d) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da Federação congénere;
- e) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da WDSF;
- f) O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
- g) Em casos excecionais o painel de Júri pode ser reduzido pelo Presidente de Júri até um mínimo de três Juízes de Prova. Podem ser consideradas situações excecionais a indisposição de um ou mais elementos do painel, a ausência de um ou mais elementos do painel, a suspensão de um ou mais elementos do painel de Júri **ou situação imprevista de força maior**.
- h) Nestas provas o Conselho de Arbitragem procurará evitar a nomeação de Juízes de Prova, dois anos consecutivos.

5. Taça de Portugal:

- a) A Taça de Portugal é composta por quatro Jornadas e uma Final;
- b) É contabilizado o somatório das três melhores pontuações obtidas nas jornadas e na final da Taça de Portugal;
- ~~c) Os pares que participem, antes da Final, em três etapas do Circuito Ibérico têm bonificação no somatório de pontuação a considerar para apuramento do resultado final. Será tida em consideração pontuação equivalente à melhor obtida numa das jornadas.~~
- d) É permitida a participação de pares registados na Federação congénere de Espanha **nas Jornadas da Taça**. No cálculo de pontuação a atribuir aos pares portugueses serão excluídos os resultados dos pares espanhóis.
- e) A possibilidade de participação na final está condicionada à participação prévia em pelo menos uma jornada da Taça de Portugal.
- f) Em caso de empate na pontuação obtida nas jornadas de apuramento para a final serão usadas as Regras de Escrutínio 10 e, se necessário, 11.

- g) Para atribuição de classificação final é necessária a participação na final **e cumulativamente numa jornada.**
- h) A tabela de pontos a atribuir é a constante no Anexo V do presente regulamento;
- i) A classificação final da Taça de Portugal é calculada e definida pelo somatório **de até das** três melhores pontuações nas Jornadas e pontuação obtida pela participação na Final da Taça de Portugal;
- j) Cada jornada terá um mínimo de cinco Juízes de Prova e um Presidente de Júri;
- k) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da Federação congénere;
- l) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da WDSF;
- m) O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD;
- n) Em casos excecionais o painel de Júri pode ser reduzido pelo Presidente de Júri até um mínimo de três Juízes de Prova. Podem ser consideradas situações excecionais a indisposição de um ou mais elementos do painel, a ausência de um ou mais elementos do painel, a suspensão de um ou mais elementos do painel de Júri **ou situação imprevista de força maior.**
- o) Na prova Final da Taça de Portugal, o Conselho de Arbitragem procurará evitar a nomeação de Juízes de Prova, dois anos consecutivos.

4. **Competição Internacional:**

- a) Este tipo de prova desportiva é regida pelo regulamento “Regras para a Realização de Competições da WDSF”.
- b) Outras Provas Internacionais realizadas em território nacional poderão ser objeto de regras específicas determinadas pela FPDD.

5. **Competição Regional:**

- a) Apenas podem participar os atletas da Associação Distrital que promove ou que tutela a prova;
- b) O painel de júri é constituído por um mínimo de três Juízes de prova, acumulando neste caso um deles a função de Presidente de Júri;
- c) **Painéis de Júri com cinco ou mais elementos implicam a nomeação extra de Presidente de Júri;**

- d) **Provas que contemplem a divisão de pista para promoção de provas em simultâneo implicam a nomeação de Presidente de Júri;**
- e) Caso haja regulamento específico destas provas o mesmo tem que ser aprovado pela FPDD e estar publicado para ser válido;
- f) Se não houver regulamento próprio, aplicam-se as regras gerais previstas neste regulamento;
- g) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada de Federação congénere;
- h) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros com licença atualizada da WDSF;
- i) É da responsabilidade de cada Associação a comunicação e envio de lista nominal para o Conselho de Arbitragem de quaisquer incompatibilidades de ajuizamento previstas nos seus regulamentos de provas regionais;
- j) O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.

6. **Competição “Aberta”:**

- a) Podem participar todos os pares nacionais em situação regular com a FPDD;
- b) Podem participar todos os pares em situação regular com a Federação Nacional congénere membro da WDSF;
- c) O painel de Júri é constituído por um mínimo de três Juízes de prova e um Presidente de Júri;
- d) O painel de Júri pode ser constituído por Juízes de Prova estrangeiros;
- e) **Os Juízes de Prova podem ser convidados pela entidade anfitriã, estando sujeitos a aprovação do Conselho de Arbitragem da FPDD.**
- f) ~~O painel de Júri é nomeado pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.~~

7. **Eventos por Convite:**

- a) São aqueles em que o promotor faz um convite específico aos pares participantes;
- b) Não há inscrição dos participantes, mas sim um convite formulado pela entidade organizadora;
- c) Pode haver regulamento diferente das provas desportivas regulares, desde que devidamente apresentado e aprovado pela FPDD;
- d) Os Juízes de Prova podem ser convidados pela entidade anfitriã, estando sujeitos a aprovação do Conselho de Arbitragem da FPDD.

8. Taças, Torneios, Festivais e outros eventos:

Estes são eventos com regulamentos próprios, em que as regras serão determinadas pela FPDD.

Regra 16

Organização de Eventos

1. É da competência da direção da FPDD dar a autorização necessária à realização de qualquer evento de Dança Desportiva em território nacional.
2. Todos os eventos de Dança Desportiva autorizados pela FPDD têm que se reger pelo disposto no regulamento Contra a Violência, Racismo, Xenofobia e Intolerância nos Espetáculos Desportivos da FPDD, assim como demais leis específicas para a promoção de eventos desta natureza.
3. As candidaturas para a promoção de provas nacionais têm que ser apresentadas nos prazos definidos pela FPDD.
4. Pode candidatar-se à realização de um evento qualquer Associação ou Clube membro da Federação.
5. O formulário de candidatura deve ser totalmente preenchido, com as informações solicitadas.
6. O Formulário de Candidatura deverá ser enviado por correio eletrónico, para eventosdesportivos@fpdd.pt.
7. A Federação dará resposta aos pedidos de realização de prova no prazo máximo de trinta dias.
8. Depois de cumpridos todos os requisitos e concedida a respetiva autorização, deve o promotor, comunicar por escrito à FPDD e Associações a hora prevista de início do evento, no mínimo um mês antes da realização do mesmo.
9. Em caso de desistência cabe à Direção da FPDD decidir sobre futuras organizações desse promotor.
10. Cabe à Associação Distrital correspondente assegurar que o recinto desportivo reúne as condições adequadas para o bom funcionamento do evento. Alguns exemplos são a pista de dança, balneários, bancada para a assistência entre outros.
11. Todo o material gráfico ou vídeo produzido para promover o evento, **em qualquer suporte**, terá que conter o logo da FPDD para eventos reconhecidos em território nacional e os logos da FPDD e WDSF para eventos WDSF, de acordo com regulamento próprio.
12. **Todo o material gráfico produzido, em qualquer suporte, para promover o evento terá que conter o logo do IPDJ, respeitando o Manual de Normas Gráficas em vigor.**
13. Todo o material gráfico ou vídeo produzido para promover o evento, terá que **ser enviado para comunicacao@fpdd.pt e eventosdesportivos@fpdd.pt ~~apresentado à Direção da FPDD~~** para apreciação antes da sua execução.

14. A FPDD colaborará na promoção e divulgação do evento através dos meios à sua disposição.
15. Pode a FPDD no momento da candidatura solicitar o depósito de valor de garantia de realização da prova. Esse valor nunca será inferior a 50% dos custos previstos com o pessoal técnico.
16. Caso um evento seja cancelado pelo organizador a menos de noventa dias da data prevista, fica o mesmo obrigado a assumir as responsabilidades financeiras decorrentes desse cancelamento para com os oficiais de prova nomeados e participantes. As responsabilidades financeiras de cancelamento podem também incluir despesas de deslocação e/ou alojamento.

CAPÍTULO IV Do Pessoal Técnico

Regra 17 Presidente de Júri

1. O Presidente de Júri será nomeado, nas provas de âmbito nacional e regional, pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
2. O Presidente de Júri:
 - a) É o responsável máximo, durante a prova desportiva, pela observância das regras constantes neste Livro de Regras e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
 - b) Deve decidir, quando necessário, qual a duração das músicas;
 - c) Deve decidir, quando necessário, quais as danças a executar;
 - d) Verificar a dimensão adequada, qualidade e limpeza da pista;
 - e) Verificar a presença e localização de equipa de apoio médico ao evento;
 - f) Verificar e validar o local de afixação de informação das provas;
 - g) Verificar que a área de escrutínio está afastada do público ou qualquer elemento não autorizado;
 - h) Verificar que no decorrer das provas as fases têm intervalo mínimo de vinte minutos;
 - i) Atestar a presença de todos os elementos do Painel de Júri antes do início da prova;
 - j) Reunir com os Juízes de Prova antes do início da prova para dar informação sobre a prova, relembrar as suas obrigações e outras informações que considere relevantes;
 - k) Verificar a presença dos pares participantes no grupo correspondente;
 - l) Decidir sobre situações que possam surgir, diretamente relacionadas com o desenrolar do evento;

- m) Certificar-se que apenas a equipa de escrutínio e o Presidente de Júri tem acesso às marcas e pontuações dos pares até à conclusão da prova;
 - n) Nomear um Juiz de Prova de substituição, se entender necessário, caso algum elemento nomeado do painel esteja ausente ou tenha tido algum impedimento para continuar;
 - o) Se por alguma razão o painel ficar reduzido a número par de elementos o Presidente de Júri pode sortear a saída de outro elemento para possibilitar a continuação de número ímpar de elementos;
 - p) É o elo de comunicação entre o painel de Júri, o delegado da FPDD, restante pessoal técnico e a organização do evento;
 - q) Tem que ter a sua licença de Juiz de Prova em vigor para poder exercer a função;
 - r) Deve preencher o relatório, quando requerido, descrevendo pormenorizadamente eventuais irregularidades, penalizações, desclassificações, qualquer situação que entenda ser importante ou informação solicitada pela Federação no relatório;
 - s) Deve conhecer e perceber o conteúdo deste regulamento;
 - t) É obrigatório ter um exemplar do Livro de Regras no evento e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
 - u) É obrigatório ter um metrónomo disponível se necessário;
 - v) É obrigatório ter um cronómetro disponível se necessário;
 - w) Nas provas de âmbito nacional, o Presidente de Júri não assume as funções de Juiz de Prova no decorrer de um evento.
3. Para além das regras contidas neste documento, deve conhecer e respeitar os Regulamentos que regem a sua atividade.

Regra 18 **Juízes de Prova**

- 1. O painel de Júri será nomeado, nas provas de âmbito nacional e regional, pelo Conselho de Arbitragem da FPDD.
- 2. Juízes de Prova em Provas Desportivas:
 - a) São agrupados, sempre, em número ímpar, sendo o mínimo três;
 - b) Junto aos Juízes de Prova apenas pode estar o Presidente de Júri;
 - c) São responsáveis pela observância das regras constantes neste Livro de Regras e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
 - d) Devem conhecer e perceber o conteúdo deste regulamento;
 - e) Tem que ter a licença de Juiz de Prova em vigor para poder exercer a função;

- f) São os responsáveis pela avaliação da prestação dos atletas participantes nas provas quando se apresentam em pista;
- g) A avaliação é exclusivamente sobre o que observam em pista não podendo ser tido em conta qualquer outro elemento externo;
- h) Para além das regras contidas neste documento, devem conhecer e respeitar os Regulamentos que regem a sua atividade.
- i) Nas provas de âmbito nacional, o Juiz de Prova não assume a função de Presidente de Júri no decorrer de um evento.

Regra 19 **Restante Pessoal Técnico**

1. Escrutinador

- a) O Escrutinador é nomeado para as provas de âmbito nacional e regional pelo Conselho de Arbitragem; ~~pela Direção da FPDD~~
- b) As Provas Desportivas terão no mínimo um Escrutinador;
- c) Todos os Escrutinadores têm que ter licença da FPDD ou WDSF;
- d) É obrigação do escrutinador depois de ter os resultados apurados comunicá-los ao Presidente de Júri e posteriormente ao Apresentador e Delegado da FPDD;
- ~~e) Após a divulgação oficial dos resultados, cabe, ao organizador, a tarefa de afixação dos resultados apurados;~~
- f) Todas as informações da competição têm que ser afixadas, de preferência no mesmo local onde foram afixadas as informações de apuramentos;
- g) Junto ao Escrutinador apenas poderá estar o Presidente de Júri;
- h) No final da prova desportiva, caso se use papel, o Escrutinador, deverá entregar ao Delegado da FPDD as folhas de marcas preenchidas pelos Juízes de Prova para arquivo;
- i) No final da prova desportiva, caso se use programa informático, o Escrutinador, deverá enviar no prazo máximo de 24h, para a FPDD os registos para publicação no sítio da FPDD e arquivo;
- j) É responsável pela observância das regras constantes neste Livro de Regras e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
- k) Deve conhecer e perceber o conteúdo deste regulamento;
- l) As irregularidades detetadas deverão ser comunicadas de imediato ao Presidente de Júri.

2. Apresentador

- a) Os eventos terão no mínimo um Apresentador;

- b) Nas provas de âmbito nacional, o Apresentador tem que ter licença ativa da FPDD;
- c) Nas provas de âmbito nacional, o Apresentador é nomeado pela FPDD;
- d) Nas provas de âmbito regional, o Apresentador é designado pela Associação em coordenação com a entidade anfitriã;
- a) É responsável pela observância das regras constantes neste Livro de Regras e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
- b) Deve conhecer e perceber o conteúdo deste regulamento;
- c) As irregularidades detetadas deverão ser comunicadas de imediato ao Presidente de Júri.

3. Delegado da FPDD

- a) A FPDD nomeará, para todos os eventos de âmbito nacional ou internacional, um Delegado em sua representação;
- b) Compete ao Delegado da FPDD fazer a receção dos atletas, escolas e clubes no evento em que está presente;
- c) Compete ao Delegado da FPDD fazer o relatório do evento em que está presente;
- d) O relatório do Delegado da FPDD, do evento, deve conter eventuais irregularidades que ocorram;
- e) É responsável pela observância das regras constantes no Livro de Regras e Código de Ética para Juízes de Prova e Pessoal Técnico da FPDD;
- f) É sua responsabilidade o preenchimento das cadernetas dos atletas com a classificação obtida;
- g) É sua responsabilidade receber quaisquer valores em numerário, referentes a pagamentos à Federação, no dia da prova.

4. Observador

- a) É nomeado, quando solicitado, pela Direção da FPDD e/ou pelo Conselho de Arbitragem;
- b) Tem como função analisar as pontuações atribuídas pelos Juízes de Prova;
- c) Reporta anomalias em formato de relatório para o Conselho de Arbitragem e Direção da FPDD;
- d) Pode, de forma coordenada com o Presidente de Júri solicitar esclarecimento de algum Juiz de Prova sobre uma determinada pontuação/classificação;

5. Geral do Pessoal Técnico

- a) É obrigatório seguro desportivo da FPDD;
- b) O pessoal técnico tem que se apresentar no local do evento com uma antecedência mínima de 30 minutos;

- c) O escrutinador tem que se apresentar no local do evento com uma antecedência mínima de 60m;
 - d) O pessoal técnico não se poderá deslocar de e para as provas desportivas juntamente com atletas, treinadores ou dirigentes de clubes participantes nas mesmas;
 - e) O pessoal técnico não se poderá deslocar de e para as provas desportivas juntamente com agentes desportivos não nomeados pela Federação para exercer funções no evento em apreço;
 - f) Devem observar as normas constantes no código de Ética aplicável;
 - g) Os relatórios do Presidente de Júri e do Delegado da FPDD devem ser arquivados e estarem disponíveis, se solicitado por escrito à Direção da FPDD, nos quinze dias posteriores ao evento;
 - h) O traje terá que ser de acordo com o Regulamento de Indumentária para Oficiais de Prova FPDD;
6. Delegado de Clube/Escola
- a) Cada clube/escola pode nomear qualquer número de delegados por época, mas apenas um poderá estar presente, de cada vez, em cada evento, em sua representação;
 - b) Têm que ser nomeados pelo respetivo clube/escola para os representarem num determinado evento;
 - c) A nomeação dos delegados de clubes e escolas é efetuada no momento do envio das inscrições dos atletas para participarem num determinado evento;
 - d) Cada clube/escola tem direito a nomear um delegado por dia para cada evento, tendo entrada gratuita. Caso a nomeação seja efetuada fora do prazo, o acesso pode ser cobrado pela entidade anfitriã da prova;
 - e) O Clube pode registar o delegado de forma nominal junto da FPDD, através de registo específico.

CAPÍTULO V

Disposições Gerais ~~Geral~~

Regra 20

Acesso aos Eventos ~~competições~~

1. O acesso, aos eventos de Dança Desportiva, tem que se reger pelo disposto no regulamento Contra a Violência, Racismo, Xenofobia e Intolerância nos Espetáculos Desportivos da FPDD.

2. O acesso, às provas desportivas regulares, é gratuito, quando devidamente identificados, para os membros dos Órgãos Sociais da FPDD, Presidentes de Associações Distritais e Associações de Representantes de Agentes Desportivos.
3. O acesso, às provas desportivas regulares, é gratuito para um representante e um treinador de cada Clube/Escola com atletas inscritos na prova.
 - a) A nomeação do treinador para acompanhar os atletas a uma prova desportiva é efetuada no momento de inscrição dos atletas na prova;
 - b) A entidade anfitriã pode cobrar o ingresso se a nomeação do treinador for feita fora do prazo.
4. Os benefícios constantes nesta regra, são válidos mediante a apresentação do cartão da FPDD com a vinheta da época ou comprovativo de identidade e cargo.
5. O acesso às provas é gratuito para o ingresso simples, caso se pretenda lugares reservados ou lugares de mesa poderá ser requerido o pagamento por parte da entidade anfitriã.
6. Cartão FPDD:
 - a) O cartão FPDD é pessoal e intransmissível, exceto no caso de representantes de Associações Distritais, Associações de representantes de Agentes Desportivos e Escolas/clubes;
 - b) Cada atleta, treinador, juiz de prova, pessoal técnico e dirigente desportivo é responsável pelo seu cartão e deve ser portador do mesmo;
 - c) O acesso de todo o pessoal técnico com cartão FPDD personalizado, que não esteja a desempenhar funções, nos eventos de Dança Desportiva, tem um desconto de 50% sobre o ingresso básico.
 - d) O acesso à prova é gratuito, com ingresso básico, para os Juízes de Prova com licença ativa, mediante a apresentação do cartão FPDD.
7. O acesso de atletas inscritos na época e que não participem no evento, às provas desportivas regulares, tem um desconto de 50% sobre o ingresso básico mediante a apresentação do cartão FPDD.
8. Caderneta de Atleta:
 - a) Todos os atletas têm que apresentar a sua caderneta de atleta no início da prova desportiva;
 - b) A caderneta é pessoal e intransmissível;
 - c) Cada atleta é responsável pela sua caderneta e deve ser o seu portador;
 - d) Sem a caderneta de ambos os elementos do par da FPDD a participação na prova desportiva só é possível, entregando uma caução, em numerário, no valor de 15,00€. A caução é devolvida pelo delegado da FPDD, após a prova e devolução do dorsal;

- e) Deve o atleta no final de cada prova verificar se o registo do resultado está correto;
- f) Se o atleta desejar ver retificada alguma informação da sua caderneta deverá expor a sua situação, por escrito, à Direção da Federação no prazo máximo de sete dias após o evento;
- g) A caderneta de atleta será renovada gratuitamente sempre que esteja totalmente preenchida;
- h) No início da cada época a Federação irá imprimir novos autocolantes com atualização da informação do atleta para colocar na caderneta;
- i) O atleta pode requerer nova caderneta mediante o pagamento da mesma.

Regra 21

Geral

1. Qualquer esclarecimento sobre estas regras deve ser requerido por escrito à Direção da FPDD.
2. Todos os atletas terão que pagar uma taxa de inscrição nos eventos.
3. O montante da taxa de inscrição para as provas desportivas regulares é determinado antes do início da época e consta no Regulamento Financeiro.
4. Todos os Atletas, Treinadores, Pessoal Técnico ou Dirigentes Desportivos, que necessitem de justificação de faltas da FPDD terão que requerer à Direção ou a um Delegado da FPDD.
5. O requerimento de justificação de faltas, caso se pretenda justificação do Instituto Português do Desporto e Juventude, IPDJ, deverá ser feito com 45 dias de antecedência, contendo as informações solicitadas.
6. A FPDD tem a obrigação de facilitar o acesso, através da publicação, a estas regras, às Associações, Escolas, Clubes, Pessoal Técnico, Atletas e aos demais Agentes Desportivos intervenientes na modalidade.
7. Todas as situações de exceção decididas pela Direção da FPDD valem apenas para os casos apresentados. Nos casos que se pretenda a exceção e não se apresente o pedido nos moldes referidos neste regulamento, assumem-se as regras gerais como regulamento do evento.
8. A Direção da FPDD pode adotar regras diferentes do presente regulamento, caso as mesmas respeitem os trâmites legais previstos nos Estatutos da FPDD e estejam previstos em ata própria de reunião de Direção com registo de tomada de decisão.
9. Em competição, sempre que um atleta não complete integralmente todas as danças de uma eliminatória será penalizado com a remoção de quaisquer marcas atribuídas naquela fase.
10. Em competição, sempre que um atleta não complete integralmente uma dança **na fase final de uma prova, será penalizado com a atribuição do último lugar na(s) dança(s) incompleta.** ~~todas as danças de uma fase final será penalizado com classificação em último lugar em todas as danças.~~

11. A razão para ~~Se~~ um atleta ou par não completar alguma fase de uma eliminatória, ou de uma fase final, de uma prova poderá justificar a eventual perda de pontuação ~~perder eventuais pontuações~~ a atribuir se se tratar de uma prova do circuito ou jornada da Taça de Portugal. Esta situação é uma deliberação da competência da Direção da FPDD.
12. Em competição, o atleta não pode sair da pista entre as danças numa fase final ou numa eliminatória com um *heat*, sem autorização do Presidente de Júri. De outra forma será advertido. Nos casos de reincidência o atleta/par será desclassificado nessa etapa, sendo-lhe atribuída a classificação correspondente ao último classificado da mesma.
13. O número de pares a selecionar para a eliminatória seguinte será sempre no mínimo 50% dos pares participantes.
14. As meias finais podem ser disputadas, no máximo, por catorze pares
15. As finais podem ser disputadas, no máximo, por sete pares.
16. A pista de dança apenas pode ser dividida em duas se tiver como área mínima 22 metros de comprimento e 12 de largura.
 - a) Em pista única com dimensão mínima anteriormente referida podem estar em simultâneo até 14 pares.
 - b) Em área mínima dividida em duas pistas podem estar até 8 pares em cada pista.

CAPÍTULO VI Disposições Finais

Regra 22 Entrada em vigor

O presente Regulamento aprovado em reunião de Direção e entra em vigor no dia 1 de janeiro de 2026~~5~~.

Regra 23 Revogação

O presente Regulamento revoga o anterior.

Regra 24 Norma Habilitante

O presente regulamento é elaborado à luz do Decreto-Lei n.º 248-B/2008, de 31 de dezembro, na sua redação em vigor, que estabelece o regime jurídico das federações desportivas e as condições de atribuição do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva.

ANEXOS

ANEXO I

LISTA DE FIGURAS PERMITIDAS

STANDARD

Valsa Inglesa

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Whisk</i> • <i>Backward Locks</i> • <i>Basic Weave;</i> • <i>Chasse from PP</i> • <i>Closed Change on Left Foot</i> • <i>Closed Change on Right Foot</i> • <i>Curved Feather;</i> • <i>Drag Hesitation</i> • <i>Hesitation Change;</i> • <i>Impetus</i> • <i>Natural Spin Turn</i> • <i>Natural Turn</i> • <i>Open Natural Turn</i> • <i>Outside Change</i> • <i>Progressive Chasse to R</i> • <i>Reverse Pivot</i> • <i>Reverse Turn</i> • <i>Running Finish</i> • <i>Weave from PP</i> • <i>Whisk</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bounce Fallaway Weave Ending</i> • <i>Cross Hesitation from PP</i> • <i>Double Reverse Spin</i> • <i>Fallaway Natural Turn</i> • <i>Fallaway Reverse and Slip Pivot</i> • <i>Hover Corte</i> • <i>Impetus to PP</i> • <i>Natural Turning Lock</i> • <i>Open Natural Turn</i> • <i>Outside Spin</i> • <i>Progressive chasse to L</i> • <i>Quick Open Reverse</i> • <i>Reverse Turning Lock</i> • <i>Running cross chassse</i> • <i>Running Spin Turn</i> • <i>Running weave from PP</i> • <i>Telemark</i> • <i>Telemark to PP</i> • <i>Weave from PP</i> • <i>Wing</i> • <i>Wing from PP</i>

Tango

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • Back Corte • <i>Back Whisk</i> • Basic Reverse Turn • <i>Brush Tap</i> • Closed Promenade • <i>Four Step</i> • <i>Four Step Change</i> • Natural Rock Turn • Natural Turn from PP • Natural Twist Turn • Natural Twist Turn from PP • Open Promenade • Open Reverse Turn • Progressive Link • Progressive Side Step • Progressive Side Step Reverse Turn • <i>Promenade Link turned to Left</i> • <i>Promenade Link turned to Right</i> • Rock on Left Foot • Rock on Right Foot • Tango Walk • Tap – Alternative entries to PP • <i>Whisk</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Back Open Promenade • <i>Back Whisk</i> • <i>Brush Tap</i> • Chase • Chasse Alternative Endings • Fallaway Four Step • Fallaway in Promenade • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Five Step • <i>Four Step</i> • <i>Four Step Change</i> • In – Out • Mini Five Step • Outside Spin • Outside Swivel: After open finish and turning to left After open finish and turning to right • <i>Promenade Link turned to Left</i> • <i>Promenade Link turned to Right</i> • Quick Reverse Turn • Reverse outside swivel • Reverse Pivot • Telemark to PP • <i>Whisk</i>

Slow Foxtrot

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Feather</i> • <i>Back Whisk</i> • <i>Basic Weave</i> • <i>Change of Direction</i> • <i>Curved Feather</i> • <i>Extended Reverse Wave</i> • <i>Feather Finish</i> • <i>Feather Step</i> • <i>Heel Pull Finish</i> • <i>Hover Telemark</i> • <i>Hover Telemark to PP</i> • <i>Impetus</i> • <i>Natural Turn</i> • <i>Natural Weave</i> • <i>Open Natural Turn;</i> • <i>Reverse Pivot</i> • <i>Reverse Turn</i> • <i>Reverse Wave</i> • <i>Three Step</i> • <i>Whisk</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Feather</i> • <i>Back Whisk</i> • <i>Bounce Fallaway with Weave Ending</i> • <i>Curved Feather</i> • <i>Curved Feather from PP</i> • <i>Curved Three Step</i> • <i>Double Reverse Spin</i> • <i>Fallaway Reverse and Slip Pivot</i> • <i>Feather Ending</i> • <i>Hover Cross</i> • <i>Hover Feather</i> • <i>Hover Telemark</i> • <i>Hover Telemark to PP</i> • <i>Impetus to PP</i> • <i>Natural Hover Telemark</i> • <i>Natural Telemark</i> • <i>Natural Twist Turn</i> • <i>Natural Twist Turn with Impetus and Feather Finish</i> • <i>Natural Twist Turn with Impetus to PP</i> • <i>Natural Twist Turn with Natural Weave</i> • <i>Natural Zig-Zag from PP</i> • <i>Open Natural Turn;</i> • <i>Outside Spin</i> • <i>Outside Swivel</i> • <i>Quick Open Reverse Turn</i> • <i>Running Weave from PP</i> • <i>Telemark</i> • <i>Telemark to PP</i> • <i>Top Spin</i> • <i>Weave from PP</i> • <i>Whisk</i>

Quickstep

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Whisk</i> • <i>Backward Lock</i> • <i>Curved Feather</i> • <i>Forward Lock</i> • <i>Four Quick Run</i> • <i>Hesitation Change</i> • <i>Impetus</i> • <i>Natural Pivot</i> • <i>Natural Spin Turn</i> • <i>Natural Turn</i> • <i>Open Natural Turn</i> • <i>Open Reverse Turn</i> • <i>Outside Change</i> • <i>Progressive Chasse to L</i> • <i>Progressive Chasse to R</i> • <i>Quarter Turn to L</i> • <i>Quarter Turn to R</i> • <i>Reverse Pivot</i> • <i>Reverse Turn</i> • <i>Running Finnish</i> • <i>Tipple Chasse to L</i> • <i>Tipple Chasse to R – along LOD</i> • <i>Tipple Chasse to R – at the corner</i> • <i>V6</i> • <i>Whisk</i> • <i>Zig-Zag</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Back Whisk</i> • <i>Cross Chasse</i> • <i>Cross Swivel</i> • <i>Double Reverse Spin</i> • <i>Fishtail</i> • <i>Four Quick Run</i> • <i>Hover Corte</i> • <i>Impetus to PP</i> • <i>Natural Fallaway turn</i> • <i>Natural Turning lock</i> • <i>Open Natural Turn</i> • <i>Open Reverse Turn</i> • <i>Outside Spin</i> • <i>Rumba Cross</i> • <i>Running Cross Chasse</i> • <i>Running Natural Turn</i> • <i>Running Spin turn</i> • <i>Six Quick Run</i> • <i>Telemark</i> • <i>Telemark to PP</i> • <i>Tipple Chasse to L</i> • <i>Tipsy to L</i> • <i>Tipsy to R</i> • <i>V6</i> • <i>Weave from PP</i> • <i>Whisk</i> • <i>Wing</i> • <i>Wing from PP</i>

Valsa Vienense

Base II
Intermédios
<ul style="list-style-type: none">• <i>Chasse Change Step</i>• <i>LF Backward Change Step Natural to Reverse</i>• <i>LF Forward Change Step Reverse to Natural</i>• <i>Natural Turn</i>• <i>Reverse Turn</i>• <i>RF Backward Change Step Reverse to Natural</i>• <i>RF Forward Change Step Natural to Reverse</i>

ANEXO I
LISTA DE FIGURAS PERMITIDAS
LATINAS

SAMBA

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • Close Rocks • Continuous Solo Spot Volta Turning Left * • Continuous Solo Spot Volta Turning Right * • Corta Jaca * • Criss Cross Botafogos • Criss Cross Voltas to L • Criss Cross Voltas to R • Drag • Natural Basic Movement • Natural Roll • Outside Basic • Progressive Basic Movement • Promenade Samba Walk * • Promenade to Counter Promenade Botafogo • Reverse Basic Movement • Reverse Turn • Rhythm Bounce * • Samba Locks Lady on Left Side • Samba Locks Lady on Right Side • Samba Whisk to L * • Samba Whisk to R * • Side Basic Movement to Left • Side Basic Movement to Right • Side Samba Chasse * • Side Samba Walk • Solo Circular Voltas Turning Left • Solo Circular Voltas Turning Right • Solo Spot Volta Turning Left • Solo Spot Volta Turning Right • Stationary Samba Walk * 	<ul style="list-style-type: none"> • Argentine Crosses • Backward Rocks • Carioca Runs * • Circular Voltas Turning L * • Circular Voltas Turning R * • Continuous Cruzado Walks • Cruzados Locks • Cruzados Walks • Double Spiral Turn • Dropped Volta * • Foot Changes; • Maypole Lady Turning L • Maypole Lady Turning R • Open Rocks • Plait • Promenade to Counter Promenade Runs • Reverse Roll • Rolling off the Arm • Samba Locks Lady on Left Side • Samba Locks Lady on Right Side • Same Foot Botafogo • Same Position Corta Jaca • Side Samba Chasse* • Solo Circular Voltas Turning Left • Solo Circular Voltas Turning Right • Solo Spot Volta Turning Left* • Solo Spot Volta Turning Right*

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none">• <i>Travelling Botafogos Backward to PP</i>• <i>Travelling Botafogos Forward *</i>• <i>Travelling Voltas to L *</i>• <i>Travelling Voltas to R *</i>• <i>Underarm Turning Left</i>• <i>Underarm Turning Right</i>	

CHA CHA CHA

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aida</i> • <i>Alemana</i> • <i>Alemana from Open Opp Position</i> • <i>Basic in Place *</i> • <i>Close Basic Movement *</i> • <i>Close Hip Twist</i> • <i>Close Hip Twist to Chasse</i> • <i>Cuban Break to Left *</i> • <i>Cuban Break to Right *</i> • <i>Fan</i> • <i>Hand to Hand to Left</i> • <i>Hand to Hand to Right</i> • <i>Hockey Stick</i> • <i>Hockey Stick to Chasse</i> • <i>Natural Top</i> • <i>New York to Left</i> • <i>New York to Right</i> • <i>Open Basic Movement *</i> • <i>Open Hip Twist</i> • <i>Open Hip Twist to Chasse</i> • <i>Shoulder to Shoulder</i> • <i>Spot Turn to Left *</i> • <i>Spot Turn to Right *</i> • <i>There and Back *</i> • <i>Three Cha Cha Chas to Left *</i> • <i>Three Cha Cha Chas to Right *</i> • <i>Time Step *</i> • <i>Underarm Turn turning to Left</i> • <i>Underarm Turn turning to Right</i> • <i>Walks & Whisks</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Advanced Methods of Changing Feet</i> • <i>Aida</i> • <i>Close Hip Twist Spiral</i> • <i>Continuous Overturned Lock</i> • <i>Cross Basic</i> • <i>Cross Basic to Open Opp Pos</i> • <i>Cross Basic With Turn</i> • <i>Cuban-Break to Left *</i> • <i>Cuban-Break to Right *</i> • <i>Curl</i> • <i>Follow my Leader</i> • <i>Methods of Changing Feet</i> • <i>Open Hip Twist Spiral</i> • <i>Overturned Lock Ending</i> • <i>Rope Spinning</i> • <i>Split Cuban Break to Left *</i> • <i>Split Cuban Break to Right *</i> • <i>Syncopathed Open Hip Twist</i> • <i>Sweetheart</i> • <i>Swivel from Overturned Lock</i> • <i>Swivel Hip Twist</i> • <i>Swivels</i> • <i>Turkish Towel</i> - -

Guapacha timing - Figuras permitidas

- *Close Basic*
- *Cross Basic*
- *Fan*
- *New York to L or R*
- *Shoulder to Shoulder*
- *Sweetheart*
- *Time Step*
- *Turkish Towel*

Righ or Left Same Position

- *2 Walks and a fwd Lockstep*
- *CCC Lock bwd*
- *CCC Lock fwd*
- *Hip Twist Chasse*
- *Ronde Chasse*
- *Running Chasse bwd*
- *Running Chasse fwd*
- *Slip Close Chasse*
- *Three Cha Chas bwd*
- *Three Cha Chas fwd*
- *Time Step Chasse*
- *Whisk Chasse*

Homem ou Mulher

- *Basic in Place*
- *Close Basic*
- *Cuban Breaks to R and L*
- *Open Basic*
- *Split Cuban Breaks to R and L*
- *Spot Turn to R and L*
- *There and Back*
- *Three Cha Cha Chas to R and L*
- *Time Step*

RUMBA

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aida</i> • <i>Alemana</i> • <i>Alemana Finished to Side</i> • <i>Close Basic Movement</i> • <i>Cuban Rocks</i> • <i>Close Hip Twist Finished to Side</i> • <i>Closed Hip Twist</i> • <i>Fan</i> • <i>Forward and Backward Walks Amalgamation</i> • <i>Hand to Hand to Left</i> • <i>Hand to Hand to Right</i> • <i>Hockey Stick</i> • <i>Hockey Stick Finished to Side</i> • <i>Natural Top</i> • <i>New York to Left</i> • <i>New York to Right</i> • <i>Open Basic Movement</i> • <i>Open Hip Twist</i> • <i>Open Hip Twist Finished to Side</i> • <i>Opening Out</i> • <i>Shoulder to Shoulder</i> • <i>Side Walks and Cucarachas</i> • <i>Spot Turn to Left</i> • <i>Spot Turn to Right</i> • <i>Underarm Turning to Left</i> • <i>Underarm Turning to Right</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Advanced Sliding Doors</i> • <i>Aida</i> • <i>Alternative Basic Movement</i> • <i>Continuous Circular Hip Twist</i> • <i>Continuous Hip Twist</i> • <i>Cuban Rocks</i> • <i>Curl</i> • <i>Curl Finished to Side</i> • <i>Fencing to Spin</i> • <i>Overtuned Basic</i> • <i>Progressive Forward Walks</i> • <i>Progressive Forward Walks to Fan</i> • <i>Reverse Top</i> • <i>Rope Spinning</i> • <i>Sliding Doors</i> • <i>Spiral</i> • <i>Spiral Finished to Side</i> • <i>Spiral to Fan</i> • <i>Swivels</i> • <i>Syncopated Open Hip Twist</i> • <i>Three Alemanas</i> • <i>Three Threes</i> • <i>Three Threes to Fan</i>

PASO DOBLE

Base II	
Intermédios	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Alternative Entries to PP</i> • <i>Attack;</i> • <i>Banderillas</i> • <i>Basic Movement</i> • <i>Chasse Cape</i> • <i>Chasse Cape Ending 1</i> • <i>Chasse Cape Ending 2</i> • <i>Chasse Cape Ending 3</i> • <i>Chasse to L</i> • <i>Chasse to R</i> • <i>Closed Promenade</i> • <i>Coup De Pique</i> • <i>Coup De Pique Couplet</i> • <i>Drag</i> • <i>Fallaway Ending to Separation</i> • <i>Fallaway Reverse</i> • <i>Fallaway Whisk</i> • <i>Farol</i> • <i>Flamenco Taps</i> • <i>Fregolina</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Grand Circle</i> • <i>Huit</i> • <i>La Passe</i> • <i>Left Foot Variation</i> • <i>Methods of Changing Feet</i> • <i>Natural Twist Turn</i> • <i>Open Telemark</i> • <i>Promenade</i> • <i>Promenade Link</i> • <i>Promenade to Counter Promenade</i> • <i>Separation</i> • <i>Separation with Lady's Caping Walks</i> • <i>Sixteen</i> • <i>Spanish Lines</i> • <i>Sur Place</i> • <i>Syncopated Coup De Pique</i> • <i>Syncopated Separation</i> • <i>Travelling Spins from CPP</i> • <i>Travelling Spins from PP</i> • <i>Twists</i>

JIVE

Base I	Base II
Iniciados	Intermédios
<ul style="list-style-type: none"> • <i>American Spin</i> • <i>Ball Change</i> • <i>Basic in Fallaway;</i> • <i>Basic in Place</i> • <i>Change of Place behind the Back</i> • <i>Change of Place L to R</i> • <i>Change of Place R to L</i> • <i>Chugging</i> • <i>Double Cross Whip</i> • <i>Fallaway Throwaway</i> • <i>Flick Ball Change</i> • <i>Flicks Into Break</i> • <i>Hip Bump</i> • <i>Kick Ball Change</i> • <i>Link</i> • <i>Mooch</i> • <i>Promenade Walks Quick</i> • <i>Promenade Walks Slow</i> • <i>Spanish Arms</i> • <i>Stalking Walks, Flicks and Break</i> • <i>Stop and Go</i> • <i>Whip</i> • <i>Windmill</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Catapult</i> • <i>Change of Place R to L with Double Spin</i> • <i>Chicken Walks</i> • <i>Curly Whip</i> • <i>Double Cross Whip</i> • <i>Fallaway Throwaway</i> • <i>Flicks Into Break</i> • <i>Hip Bump</i> • <i>Jive Breaks</i> • <i>Miami Special</i> • <i>Mooch</i> • <i>Overtuned Change of Place L to R</i> • <i>Overtuned Fallaway Throwaway</i> • <i>Reverse Whip</i> • <i>Rock to Simple Spin</i> • <i>Rolling Off the Arm</i> • <i>Shoulder Spin</i> • <i>Simple Spin</i> • <i>Stalking Walks, Flicks and Break</i> • <i>Sugar Push</i> • <i>Throwaway Whip</i> • <i>Toe Heel Swivels</i>

* As figuras assinaladas, nas listas apresentadas em cada ritmo, poderão ser executadas pelos Juvenis II e Intermédios na posição *Right Side Same* ou *Right Diagonal Same* (peso no mesmo pé, homem e mulher executam passos iguais).

ANEXO III INDUMENTÁRIA

1. Regras Gerais:
 - a) *Shape Area* - Os vestidos têm que ter o feitio característico de cada disciplina (*Standard* e *Latino-Americanas*);
 - b) Os vestidos têm que cobrir as partes íntimas do corpo do atleta (área íntima);
 - c) A indumentária e maquilhagem devem respeitar o escalão e categoria do atleta;
 - d) O uso de símbolos religiosos como decoração ou como bijutaria/joia decorativa não é permitido. Esta regra não se aplica a joias pessoais;
 - e) O Presidente de Júri pode requerer ao atleta para retirar um artigo de bijutaria/joia ou roupa se considerar que representa perigo para o atleta ou para os demais atletas em prova;
2. O uso de qualquer material, cor, modelo ou outro artifício com o aspeto de não estar conforme com estas regras de indumentária, apesar de não ser especificamente referida neste regulamento, poderá ser considerada infração se assim for determinado pelo Presidente de Júri.
3. Definição de termos:
 - a) Área íntima (AI) – Áreas do corpo que têm que estar cobertas por materiais não transparentes, ou por materiais transparentes sobrepostos a materiais não transparentes. Se for utilizada cor da pele tem que ser com decoração;
 - b) *Shape Area* – Área mínima que tem que estar coberta. Os materiais transparentes são permitidos nestas áreas, assim como materiais de qualquer cor;
 - c) Linha da Anca – A linha superior das cuecas. Esta linha é igual à linha imaginária horizontal no cimo e através dos músculos glúteos. Não pode ser visível;
 - d) Linha das Cuecas – Linha inferior das cuecas,
 - e) Limites:
 - i. Atrás – A totalidade das nádegas tem que estar coberta;
 - ii. Frente – Segue a linha da articulação entre a perna e tronco.A ilustração seguinte representa a cobertura mínima requerida por esta regra.







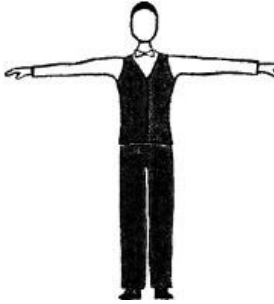
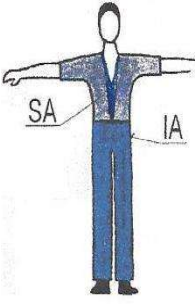
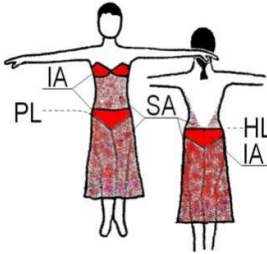
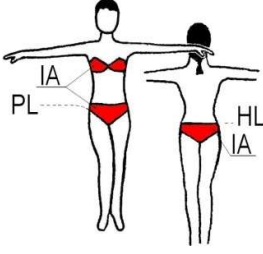
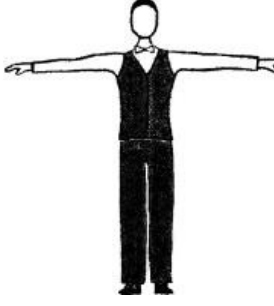
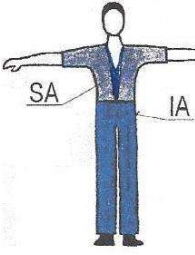
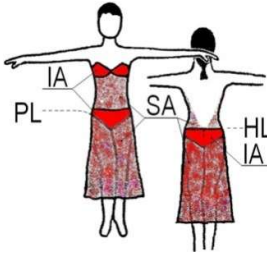
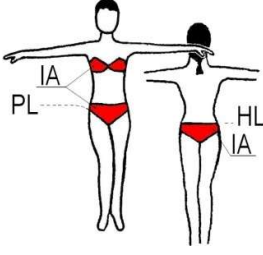
- f) A distância entre a Linha da Anca e a Linha da Cueca não pode ser inferior a 5 cm;
 - g) Ponto de Abertura do Top Masculino – Ponto no qual o top ou camisa pode ser aberto. Este ponto é definido pelo centro da linha superior das calças ou pelo osso esterno, consoante a categoria ou escalão do atleta;
 - h) Cor da Pele – É igual à cor da pele do(a) atleta durante a prova (com bronzado/bronzeador);
 - i) Manga Comprida – Comprimento até ao pulso. As mangas arregaçadas, não são permitidas;
 - j) Maquilhagem – Inclui maquilhagem facial, bronzado artificial, verniz nas unhas, unhas artificiais e pestanas artificiais;
 - k) Material Básico – Cria o feitio do vestido:
 - i. Com efeitos de brilho
 - ii. Sem efeitos de brilho.
 - l) Decoração – Qualquer coisa aplicada no material básico, cabelo ou pele:
 - i. Com efeitos de brilho (ex. metálicos, pedras, lantejoulas, contas, pérolas, etc.);
 - ii. Sem efeito de brilho (ex. penas, plumas, flores, laços, franjas, aplicações de renda, fitas, faixas, etc.).

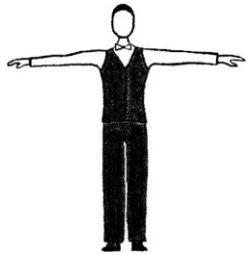
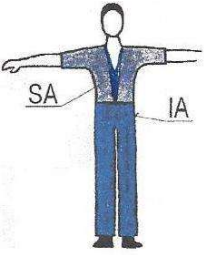
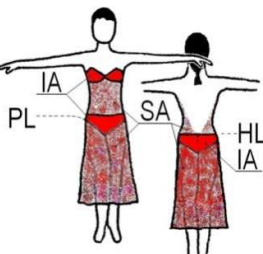
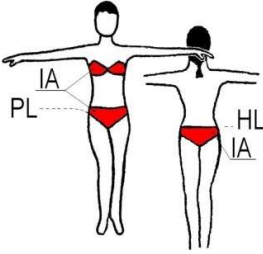
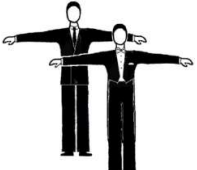
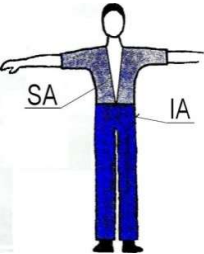
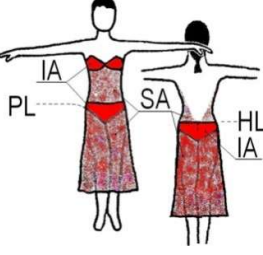
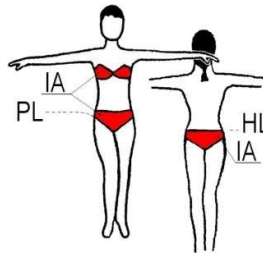
Nota: Alfinetes de gravata, botões de punho, fivelas, não são considerados decoração;
 - m) Bijutaria Decorativa – Uma peça criada para fazer parte de uma indumentária de dança;
4. Para elemento feminino:
- a) É permitido o uso de calções e *maillots*, desde que com saia.
 - b) É obrigatório usar saia, vestido ou calças compridas.
 - c) As saias e os vestidos têm que criar a forma característica de cada disciplina.
 - d) Os vestidos de Standard têm que ter uma saia que cubra, no mínimo, os joelhos. Se a saia tiver abertura, esta só pode ir até imediatamente acima do joelho.
 - e) Na indumentária de Latinas o vestido tem que ter uma saia feita de tecido, franjas, plumas, penas, vidrilhos, ou outros materiais que possam ser adequados.
 - f) Na indumentária de Latinas, a saia do vestido pode ter abertura ou corte nos lados, desde que a saia cubra completamente as cuecas, à frente e atrás, quando a atleta está parada.
 - g) Na indumentária de Latinas, se a saia for feita por renda ou rede tem que ser forrada por material opaco ou transparente.

- h) Não são permitidas tangas;
 - i) Não são permitidas cuecas cor da pele;
 - j) Os seios têm que estar cobertos;
 - k) A distância entre as copas do sutiã tem que ser menor que 5 cm.
 - l) Para Juvenis consultar a seção “8. Roupas Feminina de Juvenis I e II”.
5. A Camisa ou Top Masculino poderá ser utilizado por fora das calças em todas as categorias. Esta regra não se aplica a Juvenis I e II.
6. Na categoria *Pré-Open* aplicam-se as regras da categoria *Open*, no respetivo escalão.
7. Um atleta poderá, sempre, dançar com indumentária de acordo com um escalão ou categoria inferior. Nestes casos não é possível mesclar regras de categorias e/ou escalões. Ao adotar uma indumentária tem que cumprir com todas as regras previstas pela mesma.
8. Para os atletas de Juvenis I, Juvenis II, Junior I, Junior II e Juventude a zona íntima tem que estar totalmente coberta. O uso de cor da pele ou materiais transparentes não é permitido nesta área.
9. As atletas a partir de Adultos na categoria *Open* podem ter abertura lateral no vestido.
- a. A imagem retrata, a vermelho, a área que pode estar descoberta;



1. Indumentária de Competição – Apenas Permitido				
	Masculino		Feminino	
	Standard	Latino-Americanas	Standard	Latino-Americanas
Juvenis I e II	<p>Camisa clássica branca de manga comprida;</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Gravata ou laço preto.</p> <p>Camisola branca ou preta com gola alta de manga comprida;</p> <p>Calças pretas;</p>  <p>Cortes, feitos e detalhes, consultar Quadro 7</p>		 <p><i>Maillot</i> ou blusa branca e Saia preta;</p>  <p>Vestido simples de uma só cor exceto cor da pele;</p> <p>Cuecas da mesma cor do vestido;</p>  <p><i>Maillot</i> e saia de uma só cor, exceto cor da pele.</p> <p>Cortes, feitos e detalhes, consultar Quadro 8</p>	

<p>Iniciado (todos os escalões, excluem-se juvenis I e II)</p>	<p>Camisa clássica branca de manga comprida com gravata preta; Colete preto opcional; Calças pretas.</p> 	<p>Camisa/top Branco ou preto (abertura até ao osso esterno); Calças pretas.</p> 	<p>Vestido de competição de uma só cor, exceto cor da pele; Vestido de duas peças não é permitido.</p> 	<p>Vestido de competição de uma só cor, exceto cor da pele; Vestido de 2 peças é permitido mas a parte de cima não pode ser apenas biquíni.</p> 
<p>Intermédio (todos os escalões)</p>	<p>Camisa branca de manga comprida com gravata preta Ou Camisa branca <i>standard</i> com laço branco; Colete preto opcional; Calças pretas.</p> 	<p>Camisa ou top de qualquer cor; Máximo 2 cores (abertura até ao osso esterno); Calças pretas.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor, exceto cor da pele; Máximo de 2 cores; Vestido de duas peças não é permitido.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor, exceto cor da pele; Máximo de 2 cores; Vestido de 2 peças é permitido mas a parte de cima não pode ser apenas biquíni.</p> 

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Juniões I Open</p>	<p>Camisa branca ou preta de manga comprida com gravata preta</p> <p>Ou</p> <p>Camisa branca <i>standard</i> com laço branco;</p> <p>Colete preto opcional;</p> <p>Calças pretas.</p> 	<p>Camisa ou top de qualquer cor (abertura até ao osso esterno);</p> <p>Calças de qualquer cor, exceto cor da pele.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor, exceto cor da pele;</p> <p>Vestido de duas peças não é permitido.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor, exceto cor da pele;</p> <p>Vestido de 2 peças é permitido</p> <p>mas a parte de cima não pode ser apenas biquíni.</p> 
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Juniões II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV Open, Juventude e Adultos Pré-Open, Profissionais e Profissionais Master Class</p>	<p>Opção 1:</p> <p>Casaco preto ou azul-escuro;</p> <p>Calças pretas ou azuis escuras;</p> <p>Camisa branca e gravata preta ou</p> <p>Camisa <i>standard</i> e laço branco.</p> <p>Opção 2:</p> <p>Casaca preta ou azul escura;</p> <p>Faixa <i>Standard</i> branca;</p> <p>Camisa <i>standard</i> c/ laço branco.</p> 	<p>Camisa ou top de qualquer cor;</p> <p>Calças de qualquer cor, exceto cor da pele.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor;</p> <p>Vestido de 2 peças não é permitido.</p> 	<p>Vestido de competição de qualquer cor;</p> <p>Vestido de 2 peças é permitido</p> <p>mas a parte de cima não pode ser apenas biquíni.</p> 

2. DECORAÇÕES, EFEITOS DE BRILHO				
	Masculino		Feminino	
	<i>Standard</i>	Latino-Americanas	<i>Standard</i>	Latino-Americanas
Juvenis I e II	<p>Não é permitido qualquer tipo de decoração; Não é permitido o uso de materiais com efeito de brilho.</p>		<p>Não é permitido qualquer tipo de decoração; Não é permitido o uso de materiais com efeito de brilho.</p>	
Juniores I Iniciado, Intermédio e <i>Open</i> , Juniores II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV Iniciado	<p>Não é permitido qualquer tipo de decoração; Não é permitido o uso de materiais com efeito de brilho.</p>		<p>É permitido o uso de decoração <u>sem efeito de brilho</u>; Não é permitido o uso de materiais com efeito de brilho.</p>	
Juniores II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV Intermédio	<p>Não é permitido qualquer tipo de decoração; Não é permitido o uso de materiais com efeito de brilho.</p>	<p>É permitido o uso de materiais com efeito de brilho, apenas da cor do tecido onde for aplicado (1).</p>	<p>É permitido o uso de materiais com efeito de brilho apenas da cor do tecido onde for aplicado (1).</p>	
Juniores II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV <i>Open</i> , Juventude e Adultos <i>Pré-Open</i> , Profissionais e Profissionais <i>Master Class</i>	<p>Não existem restrições.</p>			

(1) – É permitido o uso de todo o tipo de pedras da mesma cor, com ou sem tratamento “AB”.

3. SAPATOS, MEIAS e COLLANTS				
	Masculino		Feminino	
	<i>Standard</i>	Latino-Americanas	<i>Standard</i>	Latino-Americanas
Juvenis I e II	<p>Sapatos pretos;</p> <p>O salto dos sapatos pode ter no máximo 2,5 cm de altura;</p> <p>É obrigatório o uso de meias pretas, opacas, de cano alto.</p>		<p>Sapatos de qualquer cor, incluindo com materiais com brilho;</p> <p>É permitido o uso de fivelas com brilhantes ou qualquer outro tipo de material com brilho, desde que a fivela não seja apenas decorativa;</p> <p>O salto tem que ser bloco com altura máxima de dos sapatos pode ter no máximo 3,5 cm de altura;</p> <p>É permitido o uso de meias curtas brancas ou da cor do vestido;</p> <p>É permitido o uso de meias <i>collants</i> da cor da pele;</p> <p>Não é permitido o uso de meias <i>collants</i> de rede.</p>	
Juniores I Iniciado, Intermédio e Open	<p>É obrigatório o uso de meias pretas, opacas, de cano alto.</p> <p>O salto dos sapatos pode ter no máximo 2,5 cm de altura;</p>	<p>O salto dos sapatos pode ter no máximo 3,5 cm de altura;</p> <p>Meias de qualquer cor desde que a combinar ou com os sapatos ou com as calças.</p>	<p>O salto dos sapatos pode ter no máximo 5 cm ($\approx 2''$) de altura;</p> <p>Meias de qualquer cor;</p> <p>É permitido o uso de meias <i>collants</i> da cor da pele;</p> <p>Não é permitido o uso de meias <i>collants</i> de rede.</p>	

<p>Juniores II, Juventude, Adultos, Seniores I, II, III e IV Iniciado, Intermédio e Open, Juventude e Adultos Pré-Open, Profissionais e Profissionais Master Class</p>	<p>Não existem restrições nos sapatos; É obrigatório o uso de meias opacas, de cano alto, pretas, da cor dos sapatos ou da cor das calças.</p>	<p>Não existem restrições.</p>
--	--	--------------------------------

4. PENTEADOS

	Masculino		Feminino	
	<i>Standard</i>	Latino-Americanas	<i>Standard</i>	Latino-Americanas
<p>Juvenis I e II</p>	<p>Se o cabelo for comprido tem que ser preso em <i>rabo de cavalo</i>.</p>		<p>Não é permitido o uso de pintura, cabelo artificial ou brilho artificial; É permitido prender o cabelo com fitas simples ou elásticos da cor do vestido ou do cabelo.</p>	
<p>Juniores I Iniciado, Intermédio e Open Juniores II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV Iniciado</p>	<p>Se o cabelo for comprido tem que ser preso em <i>rabo de cavalo</i>.</p>		<p>Não é permitido o uso de pintura ou brilho artificial; É permitido o uso de decoração sem efeito de brilho.</p>	

<p>Juniores II, Juventude, Adultos, Seniores I, II, III e IV Iniciado, Intermédio e <i>Open</i>, Juventude e Adultos <i>Pré-Open</i>, Profissionais e Profissionais <i>Master Class</i></p>	<p>Se o cabelo for comprido tem que ser preso em <i>rabo de cavalo</i>.</p>		<p>Não existem restrições.</p>	
<h3>5. MAQUILHAGEM</h3>				
	<p>Masculino</p>		<p>Feminino</p>	
	<p><i>Standard</i></p>	<p>Latino-Americanas</p>	<p><i>Standard</i></p>	<p>Latino-Americanas</p>
<p>Juvenis I e II Juniores I Iniciado, Intermédio e <i>Open</i></p>	<p>Não é permitido qualquer tipo de maquilhagem.</p>			
<p>Juniores II, Juventude, Adultos, Seniores I, II, III e IV Iniciado, Intermédio e <i>Open</i>, Juventude e Adultos <i>Pré-Open</i>, Profissionais e Profissionais <i>Master Class</i></p>	<p>Não existem restrições.</p>			

6. BIJUTARIA/JÓIA DECORATIVA (não artigos pessoais)				
	Masculino		Feminino	
	<i>Standard</i>	Latino-Americanas	<i>Standard</i>	Latino-Americanas
Juvenis I e II	Não é permitido o uso de qualquer tipo de bijutaria ou Joia decorativa.			
Juniores I Iniciado, Intermédio e <i>Open</i> , Juniores II, Juventude, Adultos e Seniores I, II, III e IV Iniciado	É permitido o uso de bijutaria ou Joia decorativa sem efeito brilhante.			
Juniores II, Juventude, Adultos, Seniores I, II, III Iniciados, Intermédios e <i>Open</i> , Juventude e Adultos Pré- <i>Open</i> , Profissionais e	Não existem restrições.			

7. Roupa Masculina de Juvenis I e II

Camisa

- Camisa branca de manga comprida, **clássica**, simples, estilo “pronto a vestir”.
- Não é permitido o uso de materiais brilhantes ou estampados. Dá-se preferência a algodão ou *polycotton*.
- Não é permitido o uso de camisa de *standard*.
- As mangas não podem ser arregaçadas.
- A camisa tem que estar por dentro das calças.
- **Material liso sem relevo ou padrão.**



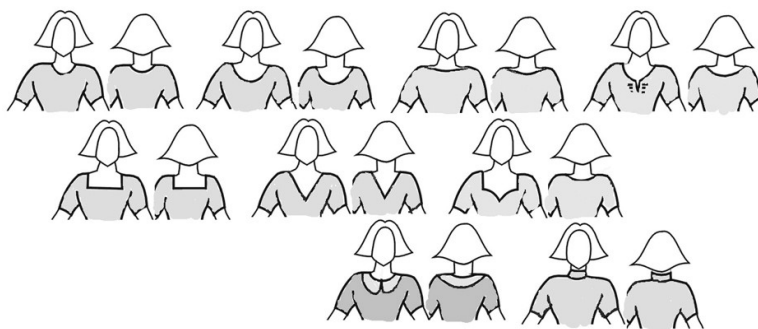
Calças

- Não é permitido o uso de materiais brilhantes, ~~ou~~ estampados **ou com relevo**.
- É permitido o uso de listra lateral de cetim preto.

8. Roupa Feminina de Juvenis I e II

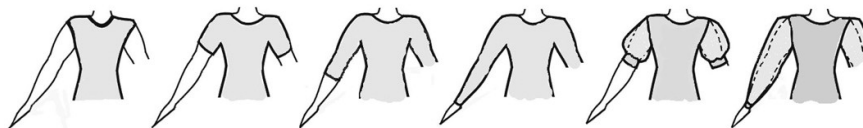
- A combinação de diferentes materiais, da mesma cor, é permitida.
- O uso de materiais transparentes é permitido desde que sobreposto a materiais opacos da mesma cor.
- Drapeados e pregas são permitidos.
- Não é permitido o uso de materiais com padrões ou estampados.
- O tronco do vestido terá que ser todo igual
- As mangas do vestido terão que ser iguais

Decotes permitidos



- Não é permitido qualquer outro tipo de decote.
- Botões da cor do vestido e botões forrados com tecido do vestido são permitidos se tiverem a função de abotoar.
- É permitido nas costas, corte em forma de lágrima com comprimento máximo de 15 cm e largura máxima de 5 cm.

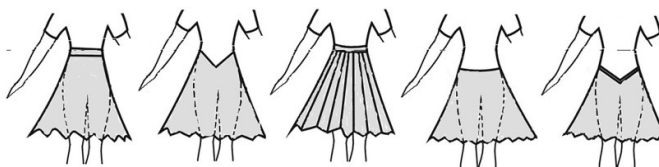
Mangas – cortes permitidos



- Não é permitido qualquer outro tipo de corte.
- As mangas podem ser transparentes.

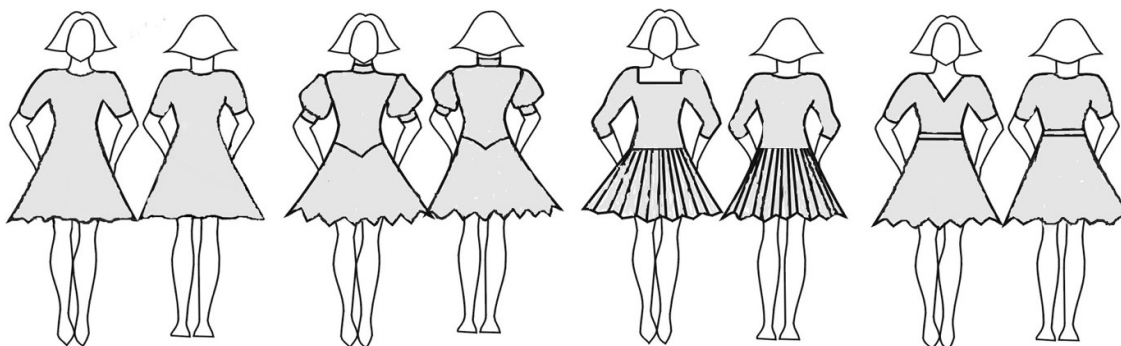
Saias – Cortes e feitos permitidos

- Apenas é permitido o uso de saia simples ou frisada com pregas, feita no mínimo de 1 até ao máximo de 3 meios círculos.
- É permitido o uso de uma saia forro simples circular.
- A saia forro não pode ser maior que a saia.
- Não é permitido o uso de folhos na saia ou saia forro.
- Apenas é permitido o uso de arame ou fio de pesca, na extremidade da saia.
- O comprimento da saia tem que estar compreendido entre 10 cm acima do joelho e imediatamente abaixo da rótula.
- O volume da saia não pode exceder os dois círculos completos, quatro cortes de meio círculo ou até oito cortes de um quarto de círculo.



Não são permitidos outros cortes ou feitos.

Alguns exemplos



ANEXO IV

LISTA DE PONTOS DO CIRCUITO NACIONAL

Classif.	Nº Pares	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1º		500	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
3º				334	500	600	666	714	750	778	800	818	834	846	858	866
4º					250	400	499	571	625	667	700	727	751	769	787	799
5º						200	332	428	500	556	600	636	668	692	716	732
6º							165	285	375	445	500	545	585	615	645	665
7º								142	250	334	400	454	502	538	574	598
8º									125	223	300	363	419	461	503	531
9º										112	200	272	336	384	432	464
10º											100	181	253	307	361	397
11º												90	170	230	290	330
12º													87	153	219	263
13º														76	148	196
14º															77	129
15º																62

Classif.	Nº Pares	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1º		1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
2º		937	941	944	947	950	952	955	957	958	960	962	963	964	966	967
3º		874	882	888	894	900	904	910	914	916	920	924	926	928	932	934
4º		811	823	832	841	850	856	865	871	874	880	886	889	892	898	901
5º		748	764	776	788	800	808	820	828	832	840	848	852	856	864	868
6º		685	705	720	735	750	760	775	785	790	800	810	815	820	830	835
7º		622	646	664	682	700	712	730	742	748	760	772	778	784	796	802
8º		559	587	608	629	650	664	685	699	706	720	734	741	748	762	769
9º		496	528	552	576	600	616	640	656	664	680	696	704	712	728	736
10º		433	469	496	523	550	568	595	613	622	640	658	667	676	694	703
11º		370	410	440	470	500	520	550	570	580	600	620	630	640	660	670
12º		307	351	384	417	450	472	505	527	538	560	582	593	604	626	637
13º		244	292	328	364	400	424	460	484	496	520	544	556	568	592	604
14º		181	233	272	311	350	376	415	441	454	480	506	519	532	558	571
15º		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

ANEXO V

TAÇA DE PORTUGAL

LATINAS E STANDARD

Classificação	Jornadas	Final
1º Classificado	17 Pontos	145 Pontos
2º Classificado	16 Pontos	140 Pontos
3º Classificado	15 Pontos	135 Pontos
4º Classificado	14 Pontos	130 Pontos
5º Classificado	13 Pontos	125 Pontos
6º Classificado	12 Pontos	120 Pontos
7º Classificado	11 Pontos	115 Pontos
8º Classificado	10 Pontos	110 Pontos
9º Classificado	9 Pontos	105 Pontos
10º Classificado	8 Pontos	100 Pontos
11º Classificado	7 Pontos	95 Pontos
12º Classificado	6 Pontos	90 Pontos
13º Classificado	5 Pontos	85 Pontos

A partir do 13º lugar serão atribuídos 5 pontos nas jornadas e 85 na Final da Taça de Portugal.

A classificação final é apurada a partir do somatório de todos os pontos elegíveis obtidos.