CONCORSO REGIONALE CSEN DI DANZA AEREA

Vulci in Volo

REGOLAMENTO DI GARA

3 gennaio 2027 · Teatro Lea Padovani

Montalto di Castro / Cerchio e tessuto aereo

INDICE

02 Il concorso

03 Categorie e livelli

04 Tessuto aereo

05 Tessuto aereo · Figure illustrate

06 Cerchio aereo

07 Cerchio aereo · Figure illustrate

08 Floorwork

09 Base musicale

10 Caratteristiche della routine

11 Costume e abbigliamento

12 Iscrizioni e convocazioni

Il concorso

Introduzione e modalità di partecipazione

1. Introduzione

Vulci in Volo è un concorso di danza aerea che si terrà il **3 gennaio 2027 al Teatro Lea Padovani di Montalto di Castro**. Questa edizione è dedicata al **cerchio aereo e al tessuto aereo** e nasce per offrire ad atlete e atleti di diversi livelli uno spazio per esprimere, attraverso la coreografia, tecnica, musicalità e interpretazione.

1.1 Palcoscenico e attrezzature

La gara si svolge su un unico palcoscenico, largo 12 metri e suddiviso in due aree, ciascuna destinata a una postazione. Gli attrezzi sono installati su sistemi di sospensione a carrucola. Per il tessuto è prevista un'altezza di 7 metri. La quota del cerchio è regolabile. Ciascuna postazione è dotata di un materasso di sicurezza di 30 cm di spessore.

1.2 Svolgimento delle esibizioni

Le due postazioni sono utilizzate in alternanza per le esibizioni individuali e per i duo sullo stesso attrezzo. Mentre si svolge una coreografia, la postazione libera viene predisposta per l'esibizione successiva. Il tempo di preparazione corrisponde quindi alla durata della coreografia in corso. Per i Duo Synchro si utilizzano entrambe le postazioni contemporaneamente.

1.3 Composizione e valutazione

Si consiglia di sviluppare la coreografia attorno a un tema riconoscibile, che possa trovare espressione nella scelta musicale, nel movimento e nell'interpretazione. Il floorwork, ossia il lavoro coreografico a terra, è parte integrante dell'esibizione e segue i criteri previsti per ciascun livello.

Il presente regolamento illustra le modalità di partecipazione, le categorie e i livelli di gara, i requisiti delle coreografie e le istruzioni per l'iscrizione e l'invio delle basi musicali. I criteri di giudizio e il metodo di valutazione della giuria saranno illustrati in un manuale separato.

2. Modalità di partecipazione

Sono previste tre modalità, disponibili sia per il cerchio aereo sia per il tessuto aereo.

- **Individuale.** Un atleta esegue la coreografia su un attrezzo, utilizzando una delle due postazioni.
- **Duo (Double).** Due atleti eseguono un'unica coreografia sullo stesso attrezzo, in una sola postazione.
- **Duo Synchro.** Due atleti eseguono un'unica coreografia contemporaneamente sulle due postazioni. Ciascuno utilizza il proprio attrezzo, della stessa tipologia di quello del partner.

I criteri tecnici di livello si applicano allo stesso modo a tutte e tre le modalità di partecipazione. Ogni atleta è tenuto a rispettare gli elementi consentiti e vietati per l'attrezzo e il livello in cui è iscritta l'esibizione.

Categorie e livelli

Fasce d’età e applicazione dei limiti tecnici

3. Categorie di età

Le categorie si applicano a entrambe le discipline e a tutte le modalità di partecipazione. Ai fini dell’iscrizione fanno fede le età indicate nella tabella. Gli estremi delle fasce delimitate sono inclusi.

Categoria	Età ammesse
Under 10	7-9 anni
Under 14	10-14 anni
Under 18	15-18 anni
Under 25	19-25 anni
Under 29	26-29 anni
Master 30	30-39 anni
Master 40	40-49 anni
Over 50	50 anni e oltre

3.1 Assegnazione della categoria

Nell’Individuale si considera l’età dell’atleta. Nel Duo (Double) e nel Duo Synchro si considera l’età del componente più grande. Ad esempio, una coppia di 13 e 15 anni gareggia nella fascia 15-18 anni (Under 18).

3.2 Partecipazione mista

Atlete e atleti concorrono nella stessa classifica della propria categoria. Nel Duo (Double) e nel Duo Synchro sono ammesse anche coppie miste.

Tessuto aereo

4. Criteri tecnici per livello

Debuttanti

Elementi consentiti

- Figure con appoggio dei piedi a terra e giro alle mani obbligatorio, come le verticaline.
- Inversioni esclusivamente con nodino predisposto da terra e giro alle mani.
- Salite a panino e alla francese, uniche salite ammesse.
- Figure ed elementi con nodo al piede, mantenendo la presa delle mani sul tessuto.

Elementi vietati

- Cadute.
- Posizioni libere senza presa delle mani, anche con nodo al piede.
- Chiavi di ventre, anche da salita a panino.
- Elementi dinamici.

Principianti

Elementi consentiti

- Salite a panino, alla francese e salite pinzate con relative varianti. Le salite pinzate sono ammesse esclusivamente a braccia piegate.
- Inversioni a braccia piegate (è consentito il piego-estendo con le gambe).
- Chiave di ventre e relative varianti.
- Figure in quota senza giri alle mani (ad esempio, verticaline e inversioni).
- Cadute esclusivamente legate, purché singole, senza cambio di asse e senza partenza dai piedi.

Elementi vietati

- Equilibri.
- Cadute libere, con cambio di asse, doppie o di piedi.
- Spin a testa in giù e spin a corpo sciolto.
- Fleur.
- Figura del Cristo (tenuta del corpo in sospensione con il solo sostegno delle mani).
- Tutti gli elementi eseguiti dalla base del coccodrillo.
- Elementi dinamici.

Intermedi

Elementi consentiti

- Salite previste per i Principianti, salite pinzate anche a braccia tese e salita a bicicletta.
- Cadute legate singole, doppie, con cambio di asse e di piedi.
- Capriolina di ascelle, unica eccezione al divieto di cadute libere.
- Equilibri.
- Dinamica di base (décalé e slanci per entrare in figura).
- Inversioni a braccia tese.
- Spin a testa in giù solo in posizione legata. Spin a corpo libero consentito senza inversione.
- Coccodrilli legati.
- Fleur e soleil nella forma base.
- Mid tuck e mea tuck esclusivamente con nodini.

Elementi vietati

- Cadute libere, salvo la capriolina di ascelle.
- Regrip.
- Spin a testa in giù a corpo libero.
- Coccodrilli liberi.
- Varianti di fleur e soleil.
- Flag.
- Meathook in forma libera.
- Spaccate in posizione libera che richiedono un elevato impegno di forza.
- Posizioni libere, salvo lo spin a corpo libero senza inversione.

Avanzati

Elementi consentiti

- Salita di sole braccia e salita a punto fisso, oltre alle salite dei livelli precedenti.
- Sono ammessi anche gli elementi e le varianti limitati o vietati nei livelli precedenti, tra cui cadute libere, capriolina di ascelle, regrip, flag, posizioni libere e varianti di fleur e soleil.
- Oscillazioni solo nella parte bassa del tessuto, in modo controllato per tutta la loro durata.

Elementi vietati

- Movimenti oscillatori nella parte alta del tessuto.

Tessuto aereo · Figure illustrate

4.1 Esempi di elementi vietati per livello

Le foto offrono un riferimento visivo per le figure meno immediate da riconoscere e mostrano quali varianti sono ammesse nei livelli indicati.



Figura vietata nel livello Principianti.



Vietato in Intermedio



Vietato in Intermedio

Cerchio aereo

5. Criteri tecnici per livello

Debuttanti

Elementi consentiti

- Salite laterali.
- Figure in tenuta di ginocchia con entrambe le mani in presa sul cerchio.
- Figure all'interno del cerchio con entrambe le mani in presa (ad esempio, stellina).

Elementi vietati

- Spin, inversioni e paloma (entrata in pancia).
- Figure sulla parte superiore del cerchio, in sunset (tutte le varianti) o in tenuta di piedi.

Principianti

Elementi consentiti

- Inversioni a braccia piegate e paloma dal basso.
- Cadute in tenuta di ginocchia con almeno una mano in presa (ad esempio, dalla gazzella).
- In sunset, solo stellina, cerbiatto e tenuta di ascelle.
- Roll di ginocchia.
- Figure in tenuta di piedi con almeno una mano in presa.
- Appendimenti a due gomiti.

Elementi vietati

- Flair, equilibri ed elementi dinamici.
- Cadute diverse da quelle ammesse e tutte le cadute dalla barra alta.
- Figure e tenute in sunset diverse da quelle ammesse.
- Figure sedute sulla parte superiore del cerchio.
- Figure in airplane o paloma alto (bacino appoggiato sulla parte superiore del cerchio).
- Tutti i roll eccetto i roll di ginocchia. Sono vietati lion roll ed elbow roll.
- Coccodrilli e tenute a un ginocchio senza presa delle mani.
- Trottole in spin.
- Appendimenti di piedi e figure in tenuta di piedi senza presa delle mani.
- Tenute di ascella, salvo quella consentita in sunset, e appendimenti a un solo gomito.
- Russian split e varianti, spaccate di forza, di equilibrio e dalla flag.

Intermedi

Elementi consentiti

- Inversioni a braccia tese.
- Flair, giri e trottole in spin.
- Figure nella parte alta del cerchio.
- Figure all'interno della sunset, in tenuta.
- Ribaltino del cerchio dalla stella, unica eccezione al divieto di cadute in sunset.
- Cadute che si concludono sul cerchio.
- Coccodrilli in appoggio.
- Roll, salvo il lion roll. L'elbow roll è ammesso solo in avanti, nella forma base.
- Regrip all'interno del cerchio, con una parte del corpo a contatto con l'attrezzo per tutta la transizione.
- Figure con appoggio dei piedi sul cerchio.
- Tenute di ascelle, appendimenti a un gomito e tenute a un ginocchio.
- Equilibri e dinamica di base.

Elementi vietati

- Cadute in sunset, salvo il ribaltino del cerchio dalla stella.
- Posizioni libere in sunset e uso della sunset come tessuto.
- Cadute dal cerchio che terminano a terra (flip).
- Lion roll e varianti dell'elbow roll.
- Regrip con il cerchio ribaltato.
- Tenute affidate esclusivamente ai piedi o ai talloni e tenute di collo.
- Spaccate appese di forza su un solo braccio.
- Meathook.
- Flag.

Avanzati

Elementi consentiti

- Sono ammessi tutti gli elementi e le varianti, anche quelli limitati o vietati nei livelli precedenti, nel rispetto della regola sulle oscillazioni.
- Nella parte bassa del cerchio, le oscillazioni sono ammesse se stabili e controllate e se l'atleta rimane sopra il tappetone per tutta la traiettoria.

Elementi vietati

- Oscillazioni nella parte alta del cerchio che portino l'atleta fuori dall'area coperta dal tappetone.

Cerchio aereo · Figure illustrate

5.1 Esempi di elementi consentiti e vietati

Le foto offrono un riferimento visivo per le figure meno immediate da riconoscere e mostrano quali varianti sono ammesse nei livelli indicati.



Entrata in paloma (entrata da terra in pancia vietata nei debuttanti)



Paloma alta
Vietata nei Principianti, come le figure tra la fettuccia e la barra alta, salvo quelle consentite dal regolamento.



Tenuta di piedi · Principianti
Vietata senza presa delle mani.



Tenuta di piedi · Principianti
Consentita con almeno una mano in presa sul cerchio.



Coccodrillo libero · Intermedi
Vietato.



Coccodrillo libero · Intermedi
Vietato.



Coccodrillo in appoggio · Intermedi
Consentito con una parte del corpo in appoggio sul cerchio.



Regrip · Intermedi
Vietati da questa posizione.

Floorwork

6. Criteri per il lavoro coreografico a terra

Debuttanti

Elementi consentiti

- Passi, movimenti e collegamenti danzati a terra.
- Capriola avanti e capriola indietro nella forma base.
- Ruota.
- Ponte con ingresso da terra.

Elementi vietati

- Ponte con ingresso dall’alto.
- Tutti gli elementi acrobatici diversi da quelli espressamente consentiti.

Principianti

Elementi consentiti

- Tutti gli elementi previsti per i Debuttanti.
- Ponte con ingresso dall’alto.
- Rovesciate di base.
- Scorpioncino.
- Rondata.
- Saltelli e salti di danza, come il salto carpiato senza rovesciamento.

Elementi vietati

- Tutti gli elementi acrobatici diversi da quelli espressamente consentiti.

Intermedi

Elementi consentiti

- Tutti gli elementi previsti per i Principianti.
- Ruota senza mani.
- Rovesciate in tutte le loro varianti.
- Elementi in appoggio sul petto.
- Scorpioncini in tutte le loro varianti ed elementi di contorsione.

Elementi vietati

- Flip e altri salti acrobatici con fase di volo, ad eccezione della ruota senza mani. Restano consentiti la rondata e i salti di danza già previsti per i Principianti.

Avanzati

Sono ammessi tutti gli elementi di floorwork, comprese le acrobazie con fase di volo, le varianti di rovesciate e gli elementi di contorsione. La scelta degli elementi è libera.

7. Violazione dei limiti tecnici di livello

I livelli di gara sono **Debuttanti, Principianti, Intermedi e Avanzati**. Ogni esibizione rispetta i limiti del livello di iscrizione, sia per gli elementi all’attrezzo sia per il floorwork. I criteri sono riportati nelle sezioni 4, 5 e 6.

- **Prima infrazione.** L’esecuzione di un elemento non consentito nel livello di iscrizione comporta una penalità al punteggio.
- **Seconda infrazione.** Alla seconda violazione nella stessa esibizione, l’esibizione viene automaticamente ricollocata nel livello superiore compatibile con gli elementi eseguiti. La penalità della prima infrazione resta nel punteggio con cui l’esibizione entra nella nuova classifica.

Base musicale

8. Durata, contenuto e invio della traccia

8.1 Durata per livello

Le durate si applicano sia alla base musicale sia all'intera esibizione, compreso il floorwork. Valgono per entrambi gli attrezzi e per Individuale, Duo (Double) e Duo Synchro.

Livello	Durata
Debuttanti	2:00-2:30
Principianti	2:30-3:00
Intermedi	3:00
Avanzati	3:00-3:30

Gli estremi degli intervalli sono inclusi. Nei livelli con un intervallo, l'atleta può scegliere qualsiasi durata compresa fra il minimo e il massimo. Per gli Intermedi la durata è fissata a 3 minuti. Non sono previste tolleranze.

8.2 Misurazione della durata

Il tempo decorre dal primo suono della traccia o dal primo movimento coreografico, a seconda di quale avvenga prima. Termina con l'ultimo suono o l'ultimo movimento coreografico, a seconda di quale avvenga dopo. Anche i movimenti eseguiti in silenzio rientrano nella durata. Nei duo si considerano i movimenti di entrambi gli atleti.

La regia verifica la durata prima o durante la competizione. In caso di durata fuori dai limiti, comunica il tempo effettivo al capo giuria per l'applicazione della penalità.

8.3 Scelta e contenuto

Sono ammessi brani, montaggi personalizzati e tracce con parti cantate o recitate, anche interpretate dall'atleta. La giuria può valorizzare l'uso creativo della musica quando contribuisce alla coreografia.

Sono vietati contenuti scurrili, antisportivi o discriminatori e riferimenti all'odio, al razzismo o all'uso di stupefacenti. Nelle esibizioni con minorenni, il contenuto deve essere adeguato alla loro età. Per contenuti inappropriati, come riferimenti sessualmente espliciti o linguaggio violento, il capo giuria può applicare una penalità aggiuntiva di 3 punti.

8.4 Formato, denominazione e invio

Inviare la versione definitiva in **formato MP3** a **musiche.gareaerea@gmail.com entro il 22 dicembre 2026**. La traccia deve avere una qualità audio adeguata alla riproduzione in teatro. Prima dell'invio, verificare che il file si apra e che l'audio si riproduca correttamente.

```
Nome Cognome_Attrezzo_Modalità_Livello_Categoria di età.mp3
```

Per Duo (Double) e Duo Synchro indicare i nomi e i cognomi di entrambi gli atleti. Le scuole con più esibizioni possono inviare allo stesso indirizzo il link a un'unica cartella online con tutti i file accessibili e nominati come indicato.

L'invio oltre la scadenza comporta una penalità di **3 punti**. Il capo giuria può applicare una penalità anche per le basi musicali non conformi.

Caratteristiche della routine

9. Tema, oggetti di scena e comparse

9.1 Tema e interpretazione

La scelta di un tema, di un personaggio o di un filo narrativo è **facoltativa ma consigliata**. Un'idea riconoscibile, sviluppata attraverso musica, movimento e interpretazione, può dare coerenza alla coreografia e valorizzarne la componente artistica.

9.2 Oggetti di scena e scenografie

Gli oggetti di scena sono ammessi quando hanno una funzione nella coreografia e vengono effettivamente utilizzati. Se la routine sviluppa un tema, gli oggetti devono essere coerenti con esso. Un uso creativo ed efficace, anche sull'attrezzo, può dare luogo a un bonus assegnato dal capo giuria. Gli oggetti inutilizzati o privi di una funzione possono incidere negativamente sul punteggio artistico.

Le scenografie sono ammesse se il loro allestimento rispetta i tempi del cambio di postazione. Se il montaggio ritarda la gara, il capo giuria può applicare una penalità.

9.3 Comparse

Le comparse sono ammesse sul palco. Il loro ruolo deve essere riconoscibile e contribuire allo sviluppo della coreografia. Una comparsa priva di una funzione scenica può incidere negativamente sulla valutazione artistica.

- **Interazione a terra.** L'atleta può danzare, recitare e interagire fisicamente con la comparsa. Sono ammessi semplici sollevamenti a terra in cui l'atleta solleva la comparsa con le proprie braccia.
- **Limiti dell'interazione.** La comparsa non può sollevare l'atleta. Sono vietati bilanciamenti di coppia, movimenti acrobatici e collaborazioni acrobatiche con la comparsa.
- **Lavoro all'attrezzo.** L'atleta non può interagire con la comparsa durante figure o movimenti all'attrezzo. La comparsa non può assistere o sostenere l'atleta nell'esecuzione degli elementi tecnici.

Il mancato rispetto di queste disposizioni comporta una penalità applicata dal capo giuria.

9.4 Divieti generali

- Portare in scena animali vivi o imbalsamati. Il divieto non si estende alle pellicce.
- Usare fiamme, petardi, fumogeni o effetti analoghi.
- Applicare sostanze oleose sul corpo, utilizzarle nella coreografia o impiegare liquidi di qualsiasi tipo in scena.
- Utilizzare basi musicali che incitano alla violenza.
- Portare armi vere, oggetti appuntiti o taglienti oppure altri oggetti pericolosi per chi si esibisce.
- Indossare costumi con riferimenti all'odio, al razzismo o ad altre forme di discriminazione, comprese quelle di genere.

Costume e abbigliamento

10. Requisiti per l’esibizione

10.1 Requisiti del costume

Il costume deve essere adatto ai movimenti della coreografia e mantenere **coperte le parti intime per tutta l’esibizione**, anche durante inversioni, cadute e transizioni. Le eventuali trasparenze devono rispettare lo stesso requisito.

Il costume può essere composto da più parti. È consentito modificarlo o rimuoverne una parte per scelta coreografica, purché sia garantita la copertura richiesta.

10.2 Piedi e calzature

L’esibizione si svolge di norma a piedi nudi. Sono ammesse calzature adatte alla coreografia e compatibili con l’attrezzo e i movimenti previsti.

10.3 Guanti e guantini

Sono vietati, salvo espressa indicazione in un certificato medico. L’atleta o il referente deve dichiararne l’uso all’organizzazione e presentare il certificato prima della gara.

10.4 Divieti

Sono vietati i calzini e gli accessori, gli oggetti o le parti del costume che possano ostacolare i movimenti, compromettere la presa o impigliarsi nell’attrezzo.

Iscrizioni e convocazioni

11. Requisiti, pagamento e comunicazioni

11.1 Requisiti di partecipazione

Gli atleti partecipano tramite una scuola o un’associazione affiliata a un ente sportivo riconosciuto dal CONI. Ogni atleta deve essere in possesso di un certificato medico sportivo in corso di validità. Una copia va consegnata all’accoglienza il giorno della gara. Nei duo occorre un certificato per ciascun atleta.

11.2 Procedura di iscrizione

- **1. Compilare e inviare il modulo.** Accedere a www.rocchettidanza.it, cercare il modulo di Vulci in Volo e compilare tutti i campi richiesti.
- **2. Versare la quota di partecipazione.** Effettuare un bonifico di **65 €** intestato a **Rocchetti Lorella**.

```
IBAN  IT21N3608105138253973253981
```

- **3. Inviare la ricevuta del bonifico.** Dopo aver inviato il modulo ed effettuato il pagamento, trasmettere la ricevuta contabile a **nataleindanza@gmail.com**.

L’iscrizione è perfezionata quando l’organizzazione riceve il modulo compilato e la ricevuta. Tutti i passaggi devono essere completati **entro e non oltre il 20 dicembre 2026**.

11.3 Convocazioni e scaletta di gara

Una settimana prima della gara, l’organizzazione invierà un’e-mail ai recapiti indicati nel modulo di iscrizione. La comunicazione conterrà l’orario di ingresso confermato per ogni partecipante, la scaletta aggiornata delle esibizioni e le informazioni pratiche per l’accoglienza e lo svolgimento della giornata.