



REGULAMENT JURIZARE ACRO

AcroDance, AeroDance, EsteticDance

DATA: 25 Noiembrie 2022

ACRODANCE

TEHNIC

ELEMENTE ACROBATICHE

Valoare mica: (0,5) – Rostogoliri, rulari, lumanare.

Valoare medie (1 pct) – Roata, Lenta inainte, lenta inapoi, rostogolire din saritura, stand pe maini, stand pe maini cu rostogolire, stand pe maini cadere pe genunchi, stand in cap, stand pe coate, semi-acrobatic.

Obligatoriu: Mentinerea pozitiei sa dureze minim 3 secunde.

Valoare mare (1,5 pct) – Danilova inainte, laterala, Flic-Flac inainte, inapoi

Saltul – valoreaza 2 pc. cu mentiunea ca la runda salt nu se adauga nici o bonificatie

ELEMENTE DE ROTATIE

Obligatoriu: minim 1 rotatie

valoare mica – Pirueta passe, chaine, pique, coupee

Valoare medie – A la second fata, lateral, Arabesque, Attitude

Valoare mare – fata, lateral (andeor/andedant), la cap

Minim 3 Fuettes-uri passe / a la second.

Piruetele se pot combina, pentru fiecare minim 2 piruete combinate, se ofera o bonificatie in plus de 1 punct.

Exemplu: Pirueta passe (0,5) + Pirueta la Cap (1,5) = 2 pct. + bonificatie 1 pct. = 3 pct.

ELEMENTE DE ECHILIBRU

Obligatoriu: Mentinerea pozitiei sa dureze minim 3 secunde.

Valoare mica – (0,5 pct) Echilibru lateral a la second pe talpa

Valoare medie – 1pct – Arabesque, Panse pe talpa, Lateral fara mana, Lateral cu trunchiul indoit 90 de grade, echilibru la cap.

Elementele de echilibru se pot combina si pentru fiecare combinatie, se acorda o bonificatie de 1 pct

Echilibrele pe varf primesc o bonificatie de 0,5 pct

Exemplu: Echilibru lateral cu mana pe varf (1 pct + 0,5pct) + Echilibru lateral pe talpa fara mana cu indoirea trunchiului lateral 90 de grade, pe talpa (1 pct) + bonificatie 1 pct = 3,5 pct

IMPORTANT!

Toate elementele de dificultate se pot combina, pentru fiecare combinatie in parte, se acorda o bonificatie de 1 pct.

EXEMPLU:

Pruetta passe + Danilova

Echilibru lateral + Danilova

Fuette + tur de force + Jete en tournat + semiacrobatic.

Numar minim de elemente in coregrafie – 3 (acrobatic) – max. 6 elemente.

Duo – trio – quartet – grup – formatie – elementele se puncteaza doar daca sunt realizate in sincron Se pot executa 2 elemente diferite ca forma dar identice ca valoare.

valoare 1 pct. – o constructie in care sunt implicati toti dansatorii

EXECUTIE

Depunctari – 0,1 pct. – element (tinuta)
Dezechilibrari – 0,5 pct
Caderi – 1 pct
Postura Corporala – 0,5/1 pct.
La probele combinate, D/T/G/F - Sincron: 0,5 pct - 1 pct - 1,5 pct

ARTISTIC

Pasi de dans – minim 4x8 de pasi de dans, coregrafia trebuie sa fie fluida de la inceput pana la final!
Muzicalitate – coregrafia trebuie sa fie in concordanta cu accentele si tema muzicala.
Aliniament – este obligatoriu ca dansatorul, sa ocupe intrega scena.
Expresivitate
Originalitate – costumatie, coafura/ stil/ tema.
La Duo – trio – quartet – grup – formatie – minim 3 parteneriate si minim 3 schimbari de formatii.
Durata coregrafie – 2 min. +/- 5 secunde

AERODANCE

HOBBY

TEHNIC

ELEMENTE STATICE

- echer mentinut/L mentinut
- Flotare / Flotare in Wenson
- Elicopter in flotare

ELEMENTE DINAMICE

- Saritura dreapta cu intoarcere 360/540
- Saritura cu genunchii la piept/ cu intoarcere 180/360
- Cossack simplu
- Saritura in sfoara, saritura in sfoara laterala

ELEMENTE DE SUPLETE

- Pirueta passe 360
- Pirueta cu piciorul prins la 180 (balance)
- Vertical
- Illusion
- Pirueta cu piciorul ridicat la 90

ATENTIE!!!

Toate aterizarile elementelor dinamice se pot realiza in picioare, in flotare sau in sfoara.
Obligatori 4 elemente de dificultate cu conditia ca minim 3 elemente sa fie in categorii diferite

EXECUTIE

Depunctari – 0,1 pct – element (tinuta)
Dezechilibrari – 0,5 pct
Caderi – 1 pct
Postura Corporala – 0,5/1 pct
La probele combinate D/T/Q/G/F – Sincron 0,5 – 1 – 1,5 pct

ARTISTIC

Minim 4x8 secvente de pasi specifice gimnasticii aerobice
Compozitia trebuie sa aiba fluiditate pe tot parcursul momentului
Dansatorul trebuie sa foloseasca tot spatiul scenei
La D/T/Q/G/F minim un parteneriat si schimbari de formatie

AVANSATI

TEHNIC

ELEMENTE STATICE

- echer mentinut/ V-Mentinut
- echer cu intoarcere
- Flotare / Flotare in Wenson
- Elicopter in flotare/sfoara/Wenson
- A-Frame
- V-Mentinut

ELEMENTE DINAMICE

- Saritura dreapta cu intoarcere 360/540
- Saritura cu genunchii la piept/ cu intoarcere 180/360
- Cossack simplu/intoarcere
- Saritura in sfoara, saritura in sfoara laterala
- Saritura in sfoara cu schimbarea piciorului in faza de zbor
- Antrelace
- Paick

ELEMENTE DE SUPLETE

- Pirueta passe 360
- Pirueta cu piciorul prins la 180 (balance)
- Vertical
- Illusion/Illusion dublu
- Pirueta cu piciorul ridicat la 90

ATENTIE!!!

Toate aterizarile elementelor dinamice se pot realiza in picioare, in flotare sau in sfoara.
Obligatori 4 elemente de dificultate cu conditia ca minim 3 elemente sa fie in categorii diferite

EXECUTIE

- Depunctari – 0.1 pct – element (tinuta)
- Dezechilibrari – 0.5 pct
- Caderi – 1 pct
- Postura Corporala – 0.5/1 pct
- La probele combinate D/T/Q/G/F – Sincron 0.5 – 1 – 1.5 pct

ARTISTIC

- Minim 6x8 secvente de pasi specifice gimnasticii aerobice
- Compozitia trebuie sa aiba fluiditate pe tot parcursul momentului
- Dansatorul trebuie sa foloseasca tot spatiul scenei
- La D/T/G/F minim doua parteneriate, schimbări de formatie si minim o constructie

ESTETICDANCE

TEHNIC

SARITURI

- In sfoara, semisfoara simpla/extensie
- Semicuib, Pas Cuib, Cuib
- Cossack cu ridicarea piciorului la 90/180
- Jete en tournant

ECHILIBRE

- Passe
- Lateral/fata/la cap (cu mana sau fara)
- Combinatii cu trei forme diferite

- Panche

ROTATII

- Passe
- A la second
- Arabesque
- Attitude
- Tonno
- Combinatii de piruete
- Chennai
- Pisica cu intoarcere
- Pique

SUPLETE

- Valuri de corp (inainte, inapoi, lateral, cu coborare pe varfuri intoarse, ridicare)
- Sfoara pe sol cu intoarcere
- Trecere prin sfoara laterala

EXECUTIE

- Depunctari – 0.1 pct – element (tinuta)
- Dezechilibrari – 0.5 pct
- Caderi – 1 pct
- Postura Corporala – 0.5/1 pct
- La probele combinate D/T/Q/G/F – Sincron 0.5 – 1 – 1.5 pct

ARTISTIC

- Minim 2x8 secvente de pasi de dans specifice muzicii
- Compozitia trebuie sa aiba fluiditate pe tot parcursul momentului
- Dansatorul trebuie sa foloseasca tot spatiul scenei

Acest regulament a fost intocmit de catre membrii Comisiei de Jurizare Acro formata din:

Diana Deac Pandele
Luisa Maria Dedu

Acest Regulament este proprietatea intelectuala a UDSR – Uniunea Dansurilor Sociale din Romania.
Folosirea, copierea si reproducerea regulamentului in afara ariei de desfasurare a activitatii UDSR, fara acordul scris al reprezentatilor legali cu drept de semnatura, este TOTAL INTERZISA.

UNIUNEA DANSURILOR SOCIALE DIN ROMANIA

TELEFON +40 729 119 119 | EMAIL UDSR.RO@GMAIL.COM | WEBSITE WWW.UDSR.RO

