



ΕΘΝΙΚΗ ΧΟΡΟΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αθλητικού Χορού W.D.S.F

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ - SOLO

ΚΑΝΟΝΑΣ 1 - ΓΕΝΙΚΑ

1.1 Οι χοροί που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία είναι:

Samba, ChaCha, Rumba, P.Doble, Jive, Mambo, Salsa στο 1 & 2, Merengue, Bachata, Ar.Tango, Kizomba, Modern, Contemporary, B. Οι χοροί Σόλο σε Αθλητικό Επίπεδο είναι, η Αγωνιστική εξέλιξη των διαφόρων χορών και είναι για άτομα μεμονωμένα Dance, Hip Hop, Ballet, Waltz, Tango, Foxtrot, V.Waltz, Q.Step, ,
Οι χοροί : Samba, ChaCha, Rumba, P.Doble, Jive, μπορούν να χορευτούν μόνοι η σε συνδυασμό.

1.2 Ομάδες Ηλικιών

1.2.1 Ηλικιακοί περιορισμοί

Τα παρακάτω όρια ηλικίας είναι υποχρεωτικά σε Αγώνες της EXOE - WDSF:

- Παιδιά 07-11 : όταν φθάσουν τα 7α γενέθλια ή λιγότερο κατά το ημερολογιακό έτος,
- Έφηβοι 12- 15 : όταν φθάσουν τα 12α γενέθλια τους κατά το ημερολογιακό έτος,
- Νεοί 16- 18 : όταν φθάσουν τα 16α γενέθλια τους ή περισσότερο κατά το ημερολογιακό έτος,
- Ενήλικες 19- 34 : όταν φθάσουν τα 19α γενέθλια τους ή περισσότερο κατά το ημερολογιακό έτος.

1.2.2 Συμμετοχή σε μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία

Οι Αθλητές επιτρέπεται να συμμετέχουν στην επόμενη ηλικιακή κατηγορία, δεν μπορούν όμως να χορέψουν σε μία Κατηγορία μικρότερη από αυτήν που ανήκουν ηλικιακά.

1.3 Κατηγορίες Αθλητών

Οι αγωνιζόμενοι χωρίζονται στις παρακάτω Ομάδες:

- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ -Beginner Dancers: όλοι οι Ερασιτέχνες χορευτές που χορεύουν αποκλειστικά βηματολόγιο Bronze, Silver, Gold.
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ -Advanced Dancers: όλοι οι Ερασιτέχνες χορευτές που εκτελούν ελεύθερες χορογραφίες.
- ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ - οι επαγγελματίες χορευτές που εκτελούν ελεύθερες χορογραφίες
Στην Κατηγορία των Επαγγελματιών συμμετέχουν άτομα που έχουν συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας τους.

ΚΑΝΟΝΑΣ 2 - ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Οι αθλητές μπορούν να συμμετέχουν στις πιο κάτω διοργανώσεις:

- Πρωτάθλημα, Κύπελλο Ελλάδος EXOE, τους Αδειοδοτημένους αγώνες της Εθνικής Χοροαθλητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος
- WDSF Πρωτάθλημα, Κύπελλο, Διεθνείς Ανοικτούς Αγώνες.

ΚΑΝΟΝΑΣ 3 – ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.

3.1 Επιτρεπόμενος χρόνος

Σε όλους τους γύρους (rounds) των αγώνων η μουσική που παίζεται πρέπει να έχει ελάχιστη διάρκεια 1,30 λεπτά και μέγιστη διάρκεια 1,45 λεπτά. Υπό την προϋπόθεση πάντα ότι ο Διευθυντής Αγώνων μπορεί να παρατείνει την ανώτατη διάρκεια για κάθε χορό ή χορούς εάν κατά τη γνώμη του η μεγαλύτερη διάρκεια είναι αναγκαία για δίκαιη κρίση του εν λόγω χορού ή χορούς σε έναν αγώνα.

Σε όλες τις διοργανώσεις της EXOE και της WDSF η μουσική πρέπει να έχει το χαρακτήρα του χορού που εκτελείται, για παράδειγμα, δεν μπορεί να παιχτεί ντίσκο μουσική για χορούς της Καραϊβικής.

3.2 Ταχύτητες - μέτρα/λεπτό

- Samba	50 - 52	- Bachata:	30 - 48	- Modern	Ελεύθερο
- ChaCha	30 - 32	- Kizomba	25 - 48	- Contemporary	Ελεύθερο
- Rumba:	25 - 27	- Ar.Tango	25 - 30	- Ballet	Ελεύθερο
- P.Doble:	60 - 62	- Waltz	28 - 30	- Break Dance	Ελεύθερο
- Jive	40 - 44	- Tango	31 - 33	- Hip Hop	Ελεύθερο
- Mambo	47 - 51	- V.Waltz	58 - 60		
- Salsa	40 - 50	- Foxtrot	28 - 30		
- Merengue:	32 - 50.	- Q.Step	50 - 52		

3.3 Μουσικότητα/Musicality

Οι Αθλητές θα επιδείξουν την ικανότητά τους να εργάζονται δημιουργικά με την μουσική. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους, όπως φιγούρες, μεταχείριση ποδιών, "κλωτσιές", "κόλπα", κλπ ...

Οι Κριτές θα αξιολογήσουν το επίπεδο ερμηνείας της μουσικής, αποχρώσεις, παύσεις και τονισμούς, Το συνολικό ρυθμικό συγχρονισμό των χορευτών με τη μουσική κλπ.

Η μουσική θα είναι αμιγώς του χορού που αγωνίζεται, χωρίς ειδικά εφέ ή πρόσθετους ήχους. και δεν πρέπει να περιέχει άλλο είδος ή να αναμειγνύεται

Η Μουσική δεν είναι γνωστή ή ορίζεται από τον Οργανωτή και αναρτάται στην ιστοσελίδα των αγώνων.

ΚΑΝΟΝΑΣ 4 - ΤΕΧΝΙΚΗ / TECHNIQUE

Αντανακλάται μέσω της ισορροπίας, το στήσιμο την μεταχείριση των ποδιών, τις απομονώσεις του σώματος και των χορευτικών γραμμών. Οι Αγωνιζόμενοι πρέπει να αντικατοπτρίζουν επαρκή κίνηση και "απομονώσεις" όπως καθορίζονται από το στυλ χορού. Η κίνηση πρέπει να φαίνεται χωρίς προσπάθεια.

ΚΑΝΟΝΑΣ 5 - ΔΥΣΚΟΛΙΑ / DIFFICULTY

Η δυσκολία κρίνεται από το επίπεδο.

- α. Των στροφών,
- β. Των φιγούρων,
- γ. Των κόλπων (Tricks),
- δ. Βαθιών καθισμάτων,
- ε. Πεσιμάτων και εκρήξεων,
- ζ. Το ποσό των στροφών σε δύο πόδια ή μόνο ένα πόδι.
- η. Της κάθε κίνησης που απαιτεί εξαιρετική ισορροπία, ευελιξία ή δύναμη.
- θ. Των αλμάτων, των κλωτσιών και των εκτάσεων.

ΚΑΝΟΝΑΣ 6 – ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ / CHOREOGRAPHY

6.1 Η χορογραφία είναι η ερμηνεία της μουσικής από τον Αθλητή.

6.2 Μια καλή χορογραφία πρέπει να περιέχει :

- α. Φιγούρες με έξυπνες στροφές (που θα κριθούν σε επίπεδο Δυσκολίας)
- γ. Καλή χρήση του χώρου στην πίστα.
- δ. Εύκολη ροή της ρουτίνας, εύκολο πέρασμα από τη μία κίνηση στην άλλη.
- ε. Κάτι πρωτότυπο, έξυπνο, μοναδικό ή καινούργιο στην ρουτίνα τους
- στ Έμφαση στη μουσικότητα της χορογραφίας;
- ζ. Tricks ή Συνδιασμούς Tricks που είναι κατάλληλα για κάθε μέρος της Ρουτίνας

6.2 Οι αγωνιζόμενοι σε όλους τους χορούς πρέπει να επιδεικνύουν ρουτίνες που είναι 70% από τον ίδιο χορό και που θα αντανακλώνται στις φιγούρες, τις στροφές.

ΚΑΝΟΝΑΣ 7 - ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ.

- 7.1 Δεν επιτρέπονται σκηνικά.
- 7.2 Δεν επιτρέπονται κανενός είδους αξεσουάρ.
- 7.3 Δεν επιτρέπονται ακροβατικά.

ΚΑΝΟΝΑΣ 8 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΑΓΩΝΑ.

Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετοχών, στα solo θα υπάρξουν προκριματικοί γύροι που θα ακολουθηθούν από ένα τελικό γύρο ή μόνο ένας τελικός γύρος. Κατά τη διάρκεια κάθε προκριματικού γύρου, ο αριθμός των αγωνιζόμενων θα μειωθεί κατά το ήμισυ για τον επόμενο γύρο. Ο μέγιστος αριθμός αγωνιζόμενων στον τελικό γύρο είναι μεταξύ 6 - 8, ανάλογα με την διοργάνωση.

8.1 Διαστάσεις Χώρου

Οι ελάχιστες διαστάσεις του χώρου για solo, θα είναι 10 X 12 μέτρα.

8.2 Κριτές

Οι Κριτές θα πρέπει να είναι το ελάχιστο 3 Ομοσπονδιακοί η εγκεκριμένοι από την EXOE Έλληνες η ξένοι. Οι ξένοι θα είναι εγκεκριμένοι από την χώρα τους που θα είναι Μέλος της WDSF. Δεν μπορούν να κρίνουν Αθλητές χορού.

8.3 Διευθυντές Αγώνων

θα πρέπει να είναι Ομοσπονδιακοί EXOE η ξένοι, εγκεκριμένοι από την χώρα τους που θα είναι Μέλος της WDSF.

ΚΑΝΟΝΑΣ 9 - ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ.

9.1 Η κλειστή βαθμολογία (Closed Marking) πρέπει να χρησιμοποιείται στους αγώνες όλων των κατηγοριών.

9.2 Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων θα πρέπει να χρησιμοποιείται το σύστημα Skating που θα είναι εγκεκριμένο από την EXOE

9.3 Όλες οι βαθμολογίες θα δημοσιευθούν στο διαδίκτυο και τα φύλλα βαθμολογίας των Κριτών θα διατηρηθούν για 30 Ημέρες.

9.4 Στους Τελικούς οι Κριτές αποφασίζουν για την θέση των Αθλητών. "1" είναι η καλύτερη θέση. Η ίδια θέση δεν πρέπει να δίνεται σε περισσότερα από ένα ζευγάρια.

ΚΑΝΟΝΑΣ 10 (ΕΝΔΥΣΗ)

- 10.1** Η ένδυση δεν περιορίζεται, πρέπει όμως να συμφωνεί και να σέβεται τους κανόνες ένδυσης της EXOE & WDSF και οι οποίοι αποτελούν τμήμα των παρόντων κανόνων.
- 10.2** Κάθε αθλητής μπορεί να αλλάξει κοστούμι μέχρι μία (1) φορά σε όλους τους γύρους οποιουδήποτε Αγώνα.
- 10.3** Δεν επιτρέπεται η ένδυση με καθημερινά ρούχα. Τα κοστούμια των κοριτσιών θα πρέπει να έχουν όλες τις ευαίσθητες περιοχές καλυμμένες από μη διαφανές υλικό και επίσης όχι το χρώμα δέρματος.
- 10.4** Το εσώρουχο της ντάμας δεν πρέπει να έχει το χρώμα του δέρματος και να καλύπτει περιμετρικά πλήρως τους γλουτούς.
- 10.5** Καπέλα ή σακάκια είναι επιτρεπτά αν αποτελούν μέρος της ενδυμασίας και δεν απομακρύνονται σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του χορού.
- 10.6** Οι Αθλητές θα φορούν παπούτσια χορού.
- 10.7** Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να αλλάξουν κοστούμι σε όλους τους γύρους οποιουδήποτε Αγώνα.
- 10.8** Ο διευθυντής Αγώνων, μπορεί να αποκλείσει οποιονδήποτε Αθλητή από τον αγώνα εάν δεν είναι ντυμένος, σύμφωνα με τον παρόντα Κανονισμό.