



# REGLAMENT DE DANSA

Departament d'Esports Individuals

*"Aquest Reglament serà d'aplicació a totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."*





*La Dansa és un art que s'interpreta amb el cos humà i consisteix en l'expressió d'aquest mitjançant moviments i desplaçaments corporals.*

*A la dansa el cos humà és l'eina d'expressió. L'objectiu de la dansa és expressar sentiments, emocions, missatges, històries...*

*L'acció de la dansa és ballar o dansar, el compositor o coreògraf és la persona que crea la partitura de moviment o coreografia i el ballarí i/o ballarina són els intèrprets de la peça i/o coreografia. Moltes vegades una coreografia de dansa va acompanyada d'una cançó, peça musical o de sons que l'acompanyen, li donen més expressió i la fan més rica i viva. Sovint les coreografies es creen a partir de la música escollida, ja que, a partir de les seves característiques (melodia, ritme, so, compàs, forma, l'harmonia, etc.) és molt més fàcil expressar el missatge i sobretot crear els moviments.*

### **PRINCIPIS ESPORTIUS DEL CEEB**

Aquests principis acordats des de fa temps al CEEB es concreten, a mode d'exemples sintètics, en tres frases que resumeixen la nostra filosofia: La primera parla d'objectius educatius, la segona del nostre compromís esportiu i la tercera dels valors del CEEB. Són aquests:

**“és més important la progressió que el resultat”**

**“vetllar pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als contraris i als seus acompanyants”**

**“el treball de valors complementa el treball esportiu”**



## ÍNDEX

<b>1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (UCEC)</b>	<b>4</b>
<b>2. PRINCIPALS MODALITATS DE DANSA AL CEEB</b>	<b>5</b>
2.1. Dansa contemporània	5
2.2. Dansa jazz	5
2.3. Dansa urbana	6
<b>3. TROBADA DE DANSA</b>	<b>7</b>
3.1. Definició	7
<b>4. CAMPIONAT DE DANSA</b>	<b>7</b>
4.1. Definició	7
4.2. Normativa específica	8
4.2.1. Sistema de puntuació	8
1) POSADA EN ESCENA	8
2) COREOGRAFIA	9
3) TÈCNICA	9
4) PENALITZACIÓ	9
4.2.2. Comitè de Valoració	9
<b>5. NORMATIVA GENERAL TROBADA I CAMPIONAT</b>	<b>10</b>
5.1. Components del grup	10
5.2. La música	10
5.3. L'espai	11
5.4. Vestuari i atrezzo	11
5.5. Obsequis	11
5.6. Aforament	11
5.7. Lliurament de guardons	11
<b>6. PERSONAL IMPLICAT</b>	<b>12</b>
6.1. L'Organització	12
6.2. Monitors i Coordinadors	12
6.3. Participants	13
6.4. Familiars	13
<b>7. CONTACTE I PETICIONS</b>	<b>13</b>



## 1. LES REGLES I L'ESPORTIVITAT (CEC)

Tots els esports necessiten d'unes **regles** que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats (esportistes, personal tècnic, jutges, pares i mares, etc.) en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participi en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix, la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.

***Totes les entitats i personal tècnic ha de conèixer aquesta reglamentació i exposar-la de manera entenedora als participants donat que accepten el reglament de Dansa i participen, exclusivament, sota la seva responsabilitat.***



## 2. PRINCIPALS ESTILS DE DANSA AL CEEB

Les portes del CEEB sempre estan obertes a qualsevol modalitat i estil de dansa. Així i tot, la tendència fins ara dels grups participants ha sigut sempre de tres estils en concret, i és per això que són els que es destacaran en aquest Reglament: ***Dansa contemporània, Dansa Jazz i Dansa urbana.***

\*Si alguna entitat volgués presentar una coreografia d'una modalitat o estil diferent als esmenats anteriorment, haurà de comunicar-ho prèviament a l'Organització perquè pugui estar al cas el Comitè de Valoració.

### 2.1. Dansa Contemporània

La Dansa Contemporània és una disciplina que està basada en la tècnica del ballet clàssic però que es caracteritza perquè els seus moviments són menys rígids. També té influències de la dansa moderna i postmoderna.

L'objectiu de la dansa contemporània és expressar-se lliurement amb tot el cos, donant la sensació que el ballari o ballarina es deixa anar. El treball al terra és tant important com el treball de peu.

Característiques de la Dansa Contemporània:

- Es pot utilitzar qualsevol tipus de música, el vestuari és senzill i els ballarins acostumen a ballar descalços.
- L'ocupació de l'espai és molt diferent a la del ballet tradicional (que exigeix al ballari situar-se sempre de cara al públic). Els ballarins moderns mantenen una orientació multidimensional dins de l'espai escènic.
- Empren totes les dimensions de l'espai i solen col·locar-se de perfil o d'esquena al públic, no sempre estan alçats i realitzen moviments al sòl asseguts.
- El pes del cos és un factor important en la dansa moderna, al contrari que al ballet clàssic, on les figures semblen mancar de pes.
- S'utilitzen moviments en equilibri, amb eixos i en desequilibri.

### 2.2. Dansa Jazz

La Dansa Jazz és una disciplina que té el seu origen en les danses americanes de l'any 1917. Neix com a dansa social i poc a poc comença a agafar elements del ballet clàssic i d'altres balls més moderns com el charlestón, el claqué, el big apple i el jitterbug. Com a dansa d'escenari, també té una clara influència del teatre. Actualment també es pot definir com una performance d'art versàtil que inclou varis estils (swing, hip-hop modern, cake walk, funky jazz, teatre musical, etc) i es caracteritza per la llibertat artística. Amb els anys va canviant, sent el resultat d'una reflexió de la societat moderna.

Característiques de la Dansa jazz:

- Gran mobilitat del tors i dissociació de la part superior respecte al treball de peus i cames.
- Es treballa molt amb els genolls flexionats, el qual fa que el centre de gravetat estigui baix.
- S'utilitzen molt les contraccions abdominals, les piruetes i les potades altes.
- Moviments aïllats.



- A vegades els moviments poden ser improvisats.
- La música emprada a les coreografies és, com el seu nom indica: el jazz. En algunes ocasions també s'utilitza música amb ritmes sincopats, el blues o música comercial, entre d'altres.

### 2.3. Dansa Urbana

La dansa urbana és una disciplina que neix com a subgènere de les danses populars. El desenvolupament de la ciutat com a organització social i política marcà el desenvolupament de la dansa i en conseqüència d'això, l'aparició d'aquesta disciplina. Neix en el nucli de les grans ciutats, a partir dels impulsos col·lectius de sectors socials als sistemes de vida urbans. Tal vegada per raons de participació i reproducció de les actituds, ritmes i rutines en les "esferes citadines", es generaren amb major facilitat "idees dansaires" originals, més complexes o més carregades d'enginy i formes. En general a les ciutats tendeix a institucionalitzar-ne de manera més dinàmica la creació i les accions artístiques. Aquestes danses estan influenciades per la publicitat i són de caràcter personal (el ritme, els passos, etcètera, són característics de cada barri o comunitat, i és per això que també són denominades populars).

Diferents estils de la Dansa urbana:

- Hip-hop: és un reflex de diferents balls urbans.
- Old style: és una barreja dels estils popping, locking i breaking.
- New style: utilitza moviments més precisos i espectaculars que al old style, influenciats per altres estils de ball.
- Popping: consisteix en la contracció i relaxació ràpida dels músculs (pops). També es poden realitzar ondulacions corporals (waves), moviments en que el ballarí sembla que floti (floating) i exercicis de mímica.
- Locking: es fan moviments ràpids de mans i braços combinats amb moviments relaxats de cames i caderes.
- Breaking: es caracteritza pels moviments ràpids de cames al terra (foot works) i els moviments giratoris al terra (power moves). Els passos que es fan de peu (top rock) serveixen per preparar-se per anar al terra.
- Krump: la característica principal són els moviments molt enèrgics.
- House: es caracteritza per moviments complexes de peus combinats amb moviments fluidos i rítmics del tors.

Pel que fa al vestuari, amb els estils més purs s'acostuma a utilitzar roba ampla i de tir baix, sabatilles esportives i mocadors o gorres al cap, imitant als afroamericans que inicialment propagaven la cultura hip-hop. Però amb el New Style s'afegeixen peces més modernes.



## 3. TROBADA DE DANSA



### 3.1. Definició

La Trobada de Dansa és un esdeveniment lúdic en format de "festival" on hi tenen cabuda tots els grups de ball i dansa de les diferents escoles i instituts de la ciutat de Barcelona. Un espai obert a totes les modalitats i disciplines dansaires on poder gaudir de les coreografies que han estat preparant amb molt d'esforç i dedicació els grups de dansa des d'inici de temporada.

En funció de la participació, i per donar cabuda a tothom, l'esdeveniment es celebrarà en diferents actes el mateix dia. En funció del Sorteig realitzat per l'Organització, les entitats podran ser convocades en qualsevol dels actes.

#### **Els objectius de la Trobada de Dansa són:**

- Motivar els participants a que continuïn amb la pràctica d'aquesta modalitat.
- Despertar l'interès per l'activitat física i l'esperit d'autosuperació personal i grupal que implica l'actuació davant d'un públic.

## 4. CAMPIONAT DE DANSA

### 4.1. Definició

El Campionat de Dansa és un esdeveniment en format "festival" on tots els grups de ball i dansa de les diferents escoles i instituts de la ciutat de Barcelona, tenen l'oportunitat de presentar les seves coreografies davant un Jurat (Comitè de Valoració) que valora i puntua les seves actuacions. Els grups es presenten i competeixen dintre de la seva categoria corresponent i el jurat valora in situ cada grup que actua. Un cop han actuat tots els grups, el presentador/a fa pública la classificació dels tres primers grups classificats de cada categoria i es fa l'entrega de guardons.

Les coreografies presentades sempre són grupals i només es pot presentar una coreografia per grup.

En funció de la participació, i per donar cabuda a tothom, l'esdeveniment es celebrarà en diferents actes el mateix dia. En funció del Sorteig realitzat per l'Organització, les entitats podran ser convocades en qualsevol dels actes.

La finalitat del campionat és apostar per la pràctica de la dansa entre nens/es i joves, oferint un marc adequat per a que els ballarins i ballarines que vulguin competir a nivell escolar, puguin fer-ho.



## 4.2. Normativa específica del Campionat de Dansa

### 4.2.1. Sistema de puntuació

La **puntuació** està dividida en **3 apartats** que es valoraran 3 vegades (cada jutge tindrà el seu full de valoració amb els tres apartats i puntuarà de manera independent a cada grup) i compta amb **1 apartat** de penalització que només es valorarà una vegada pel jutge àrbitre.

La puntuació de cada jutge es sumarà i es dividirà per 3. Al resultat d'aquesta operació se li restarà la Penalització que hagi facilitat o no, el Jutge Àrbitre. La màxima puntuació que pot obtenir un grup és 30 punts.

Els tres apartats són els següents:

#### 1) POSADA EN ESCENA (puntuació sobre 10)

- Coherència entre música, vestuari, tema i estil de dansa
- Expressió, interpretació i energia
- Cooperació i treball de grup

#### 2) COREOGRAFIA (puntuació sobre 10)

- Creativitat i originalitat
- Claredat de les formacions espacials i temporals (o neteja)
- Utilització de l'espai

#### 3) TÈCNICA (puntuació sobre 10)

- Dificultat tècnica
- Execució

#### 4) PENALITZACIONS (puntuació sobre -10)

- Música amb paraules o amb un llenguatge ofensiu (-3)
- Moviments o gests que emanin menyspreu o exhibició gratuïta del cos (-3)
- Durada no permesa de la música (-2)
- Nombre de participants superior o inferior al permès (-2)

***\*A la web del CEEB us podreu descarregar el FULL DE PUNTUACIÓ que farà servir el jurat del Campionat de Dansa.***

#### 1) POSADA EN ESCENA (puntuació sobre 10)

- Coherència entre música, vestuari, tema i estil de dansa
- Expressió, interpretació i energia
- Cooperació i treball de grup
- 

La posada en escena i l'expressió corporal és l'aspecte més important de la coreografia, ja que l'objectiu principal de l'espectacle és transmetre emocions i sensacions a l'espectador.

Es valoraran aspectes com l'energia de grup, la coordinació i cooperació de grup, l'escolta de grup, la col·locació corporal, la consciència corporal, la coordinació corporal, el control del ritme, la consciència espacial, l'expressió facial, i sobretot la interpretació de la peça: projectar i comunicar l'emoció a l'espectador. També es valorarà la coherència amb la música, la posada en escena i el vestuari escollit.





## 2) COREOGRAFIA (puntuació sobre 10)

- Creativitat i originalitat
- Claredat de les formacions espacials i temporals (o neteja)
- Utilització de l'espai

La coreografia és l'art de crear estructures de moviment correctament enllaçades entre sí amb una seqüència lògica a nivell d'expressió corporal. El coreògraf o compositor és la persona que crea la coreografia o peça i els ballarins i ballarines són els intèrprets que donen vida a la coreografia i la fan possible. Les coreografies solen anar acompanyades d'una música. En el cas del CEEB, totes les coreografies aniran acompanyades d'una música escollida.

Es valorarà la creativitat i la originalitat de la coreografia, la claredat i netedat dels moviments, la bona utilització de l'espai, les entrades i sortides, l'inici, el desenvolupament i el final de la coreografia.

No obstant, el més important no és que la coreografia sigui molt difícil, sinó que s'ajusti al nivell dels participants. És a dir, l'han de poder executar correctament i s'ha de veure amb claredat tant els passos com els moviments com les figures que fan. Les transicions entre formacions també han de ser clares i han d'estar ben realitzades. Es valorarà positivament que s'inclouin elements originals.

## 3) TÈCNICA (puntuació sobre 10)

- Dificultat tècnica
- Execució

Entenem per tècnica la manera i/o forma en que es realitzen els moviments. De la mateixa manera que cada disciplina dansaire té un repertori de passos o moviments "X", també té una manera d'executar-los, la qual s'ha de tenir en compte. I dins el repertori de cada estil, n'hi ha de més fàcil i més difícil execució.

Des del CEEB recomanem que la dificultat dels passos sigui coherent amb el nivell dels participants i recordem que aquesta dificultat es valorarà sempre i quan, els passos estiguin correctament executats.

Els elements comuns a l'execució són els següents:

- Definició dels moviments (s'ha de veure clarament quin és el pas que executen, on comença i on acaba, etc.).
- Coordinació i sincronització entre els diferents membres del grup i amb la música.
- Bona execució de formacions espacials: línia recta, diagonal, V, V invertida, etc.
- Bona execució de formacions temporals: canons, simultaneïtat, elements en cascada...
- Bona execució de moviments acrobàtics, tombarelles...

### 4.2.2. Comitè de Valoració

El **Comitè de Valoració** estarà compost per 3 membres, els quals tindran els coneixements necessaris de dansa per poder valorar les coreografies de la competició escolar. Un dels membres serà nomenat Jutge Àrbitre de la competició i serà l'encarregat/da de valorar i marcar les penalitzacions en cas que n'hi hagi.



## Funcions i deures del jurat:

- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar a la reunió de jutges abans de la competició.
- Preparar a consciència la competició.
- Conèixer el Reglament de Dansa del CEEB i valorar segons els ítems establerts.
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb imparcialitat, neutralitat i ètica.
- Puntuar únicament el que està veient, prescindint per complet de la desaprovació o aplaudiment del públic i sense deixar-se influir per la reputació, fama o actuacions anteriors del grup.
- Puntuar amb absoluta independència.
- Ser únic i absolut responsable de la seva nota.
- No utilitzar puntuacions prèviament preparades.
- Apuntar cada puntuació al finalitzar l'actuació.
- No parlar amb cap participant, espectador o entrenador/a, sense abans haver demanat permís al personal de l'Organització.

## 5. NORMATIVA GENERAL TROBADA I CAMPIONAT DE DANSA

### 5.1. Components del grup

Els grups de ball que es presentin tant a la Trobada de Dansa com al Campionat han d'estar formats per un mínim de 6 participants i un màxim de 15. Els grups que excedeixin la participació màxima permesa o que no compleixin la participació mínima permesa, hauran de fer una petició a l'Organització i esperar a que aquesta s'accepti o no la seva demanda.

És obligatori que tots els grups estiguin inscrits a la categoria que els pertoca. En cas que un grup presenti components de dues categories diferents hauran de participar a la categoria superior. Si només es tracta d'un o dos components d'edat superior a la resta del grup, es permet quedar-se a la categoria inferior.

### 5.2. La música

La durada de la música del grup serà de **2'30"** amb un marge de més o menys **30"**. Es recomana que la música sigui instrumental, però també està permesa la música amb veu cantada, sempre i quan no apareguin paraules o frases malsonants o paraulotes (en cap dels idiomes).

Les músiques **es penjaran a l'Aplicatiu** de llicències del CEEB com a document adjunt i en format MP3 en el moment de realitzar la INSCRIPCIÓ dels grups.

A l'arxiu cal posar el nom del grup, la categoria i l'entitat sense espais.

*Exemples:*

**Boletes\_alevi\_Escola1**

**Salseres\_infantil\_Escola2**



### 5.3. L'espai

L'espai d'actuació serà sempre l'escenari d'un Teatre. L'Organització facilitarà les mides de l'escenari a les entitats en el moment que s'hagi tancat el calendari i es sàpiga el lloc d'actuació.

Abans de l'inici de la trobada i de la competició, els participants podran assajar a l'espai d'actuació, seguint l'ordre preestablert que hagi facilitat l'Organització.

En el moment d'inici i/o final de la coreografia, els participants podran estar a l'escenari o entre bambolines. Durant la seva actuació els participants poden amagar-se temporalment darrera bambolines, però es recomana fer-ho el mínim possible, per potenciar al màxim la participació de tots els components del grup.

Es valora positivament que s'utilitzi tot l'espai disponible i es realitzin moviments en tots els nivells (al terra, de peu i a l'aire).

Si la coreografia d'algun grup precisa tirar al terra de l'escenari confeti, aigua, papers, etc. ho ha de comunicar amb antelació a l'Organització del CEEB. Si la petició és acceptada per l'Organització, el monitor/a i/o coordinador/a del grup es farà càrrec de la neteja de l'escenari.

### 5.4. Vestuari i atrezzo

El vestuari ha de permetre una bona mobilitat a cada participant. A nivell estètic, el vestuari pot complementar i ajudar a que la coreografia i l'actuació de l'equip sigui més rica visualment.

Es pot utilitzar atrezzo o vestuari complementari durant tota o part de la coreografia. Aquest material no ha de suposar cap perill pels participants, l'ha de portar l'entitat participant i ha d'estar correctament integrat dins la coreografia.

No està permès cap tipus d'escenografia (taules, cadires, etc).

### 5.5. Obsequis

Sempre i quan sigui possible, l'Organització farà entrega d'un petit obsequi a cada participant. L'obsequi pot ser cortesia dels patrocinadors oficials del CEEB o pot tractar-se d'un Diploma record de la participació de l'esdeveniment.

### 5.6. Aforament

L'Aforament permès anirà en funció del Teatre escollit per celebrar els esdeveniments. Podria ser que un any l'entrada fos lliure i amb un aforament il·limitat o podria tractar-se d'un aforament limitat amb entrada. En cas de tractar-se d'un aforament limitat, l'Organització valorarà quantes entrades es poden proporcionar per participant, tenint en compte que el nombre màxim de participants permesos per grup és 15.

### 5.7. Lliurament de guardons

El lliurament de guardons es realitzarà al Campionat de Dansa i no a la Trobada. Un cop hagin actuat tots els grups participants del Campionat, el presentador/a farà pública la classificació



dels tres primers grups classificats de cada categoria i serà llavors quan es farà l'entrega de guardons.



Els tres primers grups classificats de cada categoria (els que hagin obtingut la puntuació més alta) seran premiats amb una medalla per participant i amb una copa per grup.

Els grups premiats pujaran a l'escenari de manera ordenada i amb tranquil·litat; saludaran als altres participants, en senyal de respecte i reconeixement, i esperaran a que el personal d'Organització o una Autoritat els faci entrega dels guardons.

## 6. PERSONAL IMPLICAT

### 6.1. L'Organització

L'Organització del CEEB presentarà un calendari a principi de curs comunicant la data de la Trobada de Dansa i la data del Campionat de Dansa. També presentarà el termini d'inscripció de cada esdeveniment i la seu de celebració, que sempre serà un teatre de la ciutat de Barcelona.

\*En cas de no tenir tancades les dades i la seu de celebració a principi de temporada, s'informarà a les entitats el més aviat possible un cop estigui tancada la localització i les dates.

L'Organització elaborarà el Sorteig de les entitats en els actes, el Timming de cada esdeveniment, l'Ordre de sortida dels grups, facilitarà convocatòries, mapes i distribució de l'espai dels participants i públic, i en el cas del Campionat convocarà el Comitè de Valoració.

Vetllarà pel correcte desenvolupament de l'activitat i, com a màxim responsable, resoldrà qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat. Servirà de canal per fer arribar les reclamacions a l'òrgan o a la persona que correspongui.

### 6.2. Monitors i Coordinadors

Tots els monitors/res i coordinadors/es que participen a la Trobada o al Campionat de Dansa han de conèixer aquest Reglament.

Els coordinadors/es han de respectar la normativa inscrivint els seus grups amb el nombre de components permesos, fent les inscripcions dintre del termini establert, proporcionant la música en el format i amb el nom que es demana al Reglament, informant a l'Organització de les incidències o canvis d'última hora en cas que n'hi hagi i mantenir informats als seus monitors/es de l'organització de l'esdeveniment.

Cal que tots els Tècnics llegeixin i estiguin al cas de tots els e-mails facilitats per l'Organització. Cal que tinguin present i estiguin al cas dels horaris i les instruccions facilitades per l'Organització. Han de transmetre a les famílies i als participants la informació que els implica per tenir cura que els esdeveniments es desenvolupin sense incidències. Han d'actuar d'acord amb les normes establertes i en cas de dubte, han de seguir les indicacions del personal d'organització.



S'han de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició i són els responsables del comportament dels seus participants.

### **6.3. Participants**

Els i les participants s'han de comportar de forma justa i esportiva durant tot l'esdeveniment. Han de respectar la instal·lació i el material, han de complir l'horari establert i el Timming i s'han de dirigir amb respecte a la resta de participants i el personal d'Organització i monitors/es.

### **6.4. Familiars**

Els familiars respectaran els horaris i el Timming dels esdeveniments i seguiran les instruccions del personal d'organització. Quan entrin al teatre no saludaran als participants ja que és perillós que s'aboquin a la barana.

Respectaran els torns d'entrada i sortida i no recolliran els seus fills/es fins que arribin al punt de trobada i el monitor/a ho indiqui.

Respectaran les decisions del Comitè de Valoració i es comportaran de forma justa i respectuosa, recolzant i animant els seus fills/es.

## **7. CONTACTE I PETICIONS**

Qualsevol dubte, qüestió, petició i/o reclamació es podrà notificar al següent correu electrònic: [esportindividual@elconsell.cat](mailto:esportindividual@elconsell.cat)

Per debatre i proposar canvis en el sistema de realització, competició, o tractar temes respecte la Normativa o el Reglament, etc. es farà de manera presencial a la reunió d'entitats i monitors/es de principi de curs.

Departament d'Esports Individuals  
Tel. 93 511 20 40