



**Tale regolamento è stato redatto nel tentativo di avviare un ambizioso progetto che nasce dall'idea di creare un unico gruppo nazionale, che rappresenti e diffonda le danze orientali all'interno del territorio italiano e lo rappresenti nel panorama internazionale. L'intento è di creare una solida "struttura" che diventi di riferimento per tutti coloro vogliano entrare in contatto con la suddetta disciplina e da guida per chi è già "addetto ai lavori", ma non vede a livello nazionale riconosciuto il proprio lavoro in maniera ufficiale ma accorpato alle danze espressive e coreografiche. Il numero degli amatori delle danze orientali e dei "professionisti" in Italia è molto elevato. Spero che quanto redatto in seguito, sia sufficiente per gettare le basi nella creazione di un settore CSEN interamente dedicato a tale disciplina. Per le parti mancanti credo si possa integrare con il regolamento generale.**

## Regolamento Interno

Settore: Danze orientali

## 1. Introduzione

La danza orientale, (in arabo raqs al sharqi, رقص شرقي, danza orientale) è una danza originaria del Medio-Oriente e dei paesi arabi, eseguita soprattutto, ma non esclusivamente, dalle donne. È considerata come una delle più antiche danze del mondo, soprattutto nei Paesi del Medio-Oriente e del Maghreb, come Algeria, Tunisia, Libano, Irak, Turchia, Marocco, Egitto. Si pensa che l'origine di questa danza si trovi nei riti di fertilità, associata sia alla religione che all'esoterismo e al culto della Dea Madre. In senso stretto, il termine indica la danza classica orientale che si è sviluppata nelle corti principesche del Medio-Oriente ma non solo. In un senso più vasto, può indicare tutte le forme conosciute ai giorni nostri, assumendo così la nomenclatura di danze orientali. Non essendo i passi e i movimenti della danza orientale appartenenti a un repertorio e non essendoci teoria di supporto alla pratica, il repertorio "di base" deve essere costituito dai passi e dai movimenti principali, per conservarne così le forme fondamentali, lasciando libera la possibilità interpretativa e la creazione di variazioni alla sensibilità delle danzatrici.

## 2. Stili

Sono qui elencati i principali stili facenti parte delle "danze orientali" questi non differenziano le eventuali graduazioni e qualifiche ma è fondamentale per ogni danzatrice conoscere bene quantomeno questi principali stili costituenti questa disciplina e saperli dunque differenziare e valorizzare durante le eventuali performance e/o esami.

### 1. Danza Sacra

Era la danza praticata in onore della Madre Terra, quale la babilonese Ishtar, o l'egiziana Iside. I movimenti mimavano gli elementi della natura, quali: aria, acqua, terra, fuoco, e gesti d'offerta rivolti alla Dea.

### 2. Danza Sharqi

Danza orientale classica egiziana, caratterizzato da movimenti eleganti, raffinati, ampi e dolci, resa fluida grazie al coinvolgimento armonico del corpo della danzatrice; fortemente ispirata allo stile introdotto dalle grandi dive del cinema egiziano degli anni '50.

### 3. Danza Baladi

Danza popolare dei centri urbani egiziani, totalmente improvvisata e caratterizzata da un elevato livello espressivo di interpretazione della musicalità araba. Stile I movimenti delle braccia sono meno ampi e svolazzanti rispetto a quelli dello stile Šarqī. Si prediligono le camminate con il piede a terra e non in mezza punta come nello stile classico. Lo stile Baladī è una danza popolare cittadina che nasce dall'incontro della popolazione rurale con quella urbana.

### 4. Danza Sha'abi

La danza Ša'abī è legata alla terra, caratterizzata dalla spontaneità, semplicità e allegria. Lo stile Ša'abī è lo stile popolare egiziano. Tipica dei villaggi rurali, veniva praticata nei momenti di festa con l'abbigliamento quotidiano, sulle note di strumenti tradizionali.

---

## REGOLAMENTO NAZIONALE SETTORE DANZE ORIENTALI CSEN

---

### Danza Saidi“raqs el assaya”, “tahtib”

Forma particolarmente energica e coinvolgente di danza sha'abi, tipica dell'Egitto del Nord. Se ne distingue una forma maschile, il “tahtib”, in riferimento a una forma d'arte marziale in cui si simulava il combattimento con bastoni di bambù, e una forma praticata dalle donne, “raqs el assaya”, che prevede l'uso di un bastone più sottile e l'esecuzione di movimenti più aggraziati.

Il classico costume saidi è composto dalla “galabeya”, una tunica lunga, e da una cintura di monetine sui fianchi.

### 5. Danza Khaleeji

Danza del golfo persico e dell'Arabia Saudita, la cui caratteristica è l'abilità nel coordinare movimenti di testa e spalle a quelli dei piedi.

### 6. Danza Zar

Tale danza consiste nell'eseguire su un ritmo incalzante movimenti vorticosi con la testa e le spalle, con la finalità di giungere a uno stato di trance.

### 7. Danza Alessandrina o Eskandarani

Danza tipica di Alessandria d'Egitto, la cui caratteristica è l'uso di un vestito corto e di uno scialle nero ampio, la “melaya”, con cui la danzatrice gioca a mostrare e nascondere l'abito.

### 8. Danza Tannoura

La danza “tannoura” o “danza con la gonna” veniva praticata dalla comunità dei Sufi, di origine islamica. Caratteristici sono i movimenti circolari e rotatori praticati anche per ore, che danno forma e movimento alla tipica gonna pesante indossata dai danzatori, i cosiddetti “dervishi rotanti”.

### 9. Danza col candelabro o “Raqs el Shamadan”

Rito tipico del matrimonio egiziano, si esegue con un candelabro acceso sopra la testa, che richiede un elevato controllo dell'equilibrio. La danzatrice introduceva il corteo nuziale.

### 10. Danza con la spada o “Raqs el saif”

Probabilmente connessa alle schiave dell'harem, che si divertivano a sottrarre le spade ai loro carcerieri, e danzavano tenendole in equilibrio sulla testa.

### 11. Isis

danze con velo o veli o doppio velo, ali di iside, fun veils ed attrezzatura derivata dal velo.

### 12. Danza con i Cimbali o “Sagat”

Sono strumenti musicali a forma di piccoli piatti che la danzatrice lega alle dita per portare il ritmo o anche per improvvisare una percussione.

### 13. Danza Arabo Andalusia

Le invasioni arabe in Spagna favorirono l'arricchimento delle morbide movenze orientali

---

## REGOLAMENTO NAZIONALE SETTORE DANZE ORIENTALI CSEN

---

con la gestualità tipicamente marcata del flamenco, dando origine a questo stile dai tratti molto passionali.

### 14. Belly Dance

Rivisitazione tipicamente americana delle danze orientali, nata all'esposizione di Chicago del 1893, è caratterizzata dalla fusione tra elementi delle danze occidentali e la danza orientale. È lo stile che diffonde le danze orientali al grande pubblico ed è quindi ricca di "spettacolarizzazioni" della danza orientale.

### 15. American Tribal Style

Nasce intorno agli anni '80 negli Stati Uniti. Uno stile che riassume la danza orientale classica, il folklore, nonché la danza indiana e il flamenco, ma soprattutto uno stile distinto dall'esibizionismo del Cabaret Belly Dance.

Evoluzione dell'ATS, unisce i movimenti della Tribal Style a quelli dello yoga, della breakdance e dell'hip hop su un nuovo genere musicale dal forte richiamo contemporaneo.

### 16. Bollydance

la Bollywood dance consiste in una mescolanza fra varie danze indiane, classiche e folk, con quelle moderne occidentali. In questo nuovo stile trovano posto le classiche Bharata Natyam e Kathak con la Belly dance, il Latino e l'Hip Hop/funk, R&B, con preminenza della folk Bhangra del Punjab, Nord India.

### 17. Bellynesian

Una magica fusione tra le dolci e rilassanti movenze della Hula Hawaiana e le vibranti percussioni per fondersi in uno splendido mix con la bellydance.

### 18. Fusion

Unione nella stessa sequenza coreografica di diversi stili

### 19. Mezwed

Danza di origine tunisina che prende il nome dal medesimo strumento musicale. Il mezwed o mezweed è una danza popolare molto allegra e che richiede un'ottima capacità di interpretazione musicale.

### 20. RakDumTak

È la danza eseguita su una base musicale di sole percussioni.

### Dabka

Letteralmente "battere i piedi a terra", si esegue in semicerchio sul ritmo incalzante della musica. Danza tipica dei festeggiamenti, è originaria di Palestina, Libano, Siria, Giordania, Iraq.

### 3. Graduazione

- 1) Amatore = qualunque associato si avvicini alla disciplina e contribuisce allo sviluppo ed alla diffusione del progetto. Non necessita di un esame, si ottiene frequentando un corso di danze orientali riconosciuto dallo CSEN. L'insegnante o maestro di riferimento comunicherà al responsabile nazionale del settore i nominativi degli amatori tesserati CSEN.
  
- 2) Oriental dancer (1° livello) = AMATORE per almeno 12 mesi, esaminato dall'INSEGNANTE (o maestro) di riferimento. Conoscenza delle basi teoriche e pratiche inserite nel programma "base" Redatto dall'insegnante stesso ed approvato dal MAESTRO di riferimento dell'insegnante. L'insegnante stenderà apposito verbale inviandolo in allegato all'elenco nominativi al responsabile nazionale del settore.
  
- 3) Oriental dancer (2° livello) = Oriental dancer 1° livello da 12 mesi, esaminato dal MAESTRO di riferimento. Conoscenza delle basi teoriche e pratiche inserite nel programma "intermedio" Redatto dall'insegnante stesso ed approvato dal MAESTRO di riferimento dell'insegnante. L'insegnante stenderà apposito verbale inviandolo in allegato all'elenco nominativi al responsabile nazionale del settore.
  
- 4) Rakkasà = ORIENTAL DANCER 2° livello da almeno 6 mesi, esaminato dal MAESTRO di riferimento e dal responsabile nazionale del settore o suo delegato. Conoscenza delle basi teoriche e pratiche inserite nel programma "PROFESSIONAL" redatto dal MAESTRO esaminatore approvato dal responsabile nazionale di settore. Dovrà essere redatto apposito verbale da consegnare o inviare in allegato all'elenco nominativi al responsabile nazionale del settore.

### 4. Qualifiche

- 1) INSEGNANTE = l'associato maggiorenne che successivamente al raggiungimento del grado Rakkasà, dimostri alla commissione esaminatrice, composta dal MAESTRO di riferimento, un ESAMINATORE ed un membro del consiglio direttivo nazionale o un suo delegato, di essere a conoscenza delle basi teoriche e pratiche inserite nel programma "instructor" redatto dal MAESTRO di riferimento ed approvato dal consiglio direttivo nazionale. Inoltre per accedere a tale qualifica è obbligatorio seguire un corso di formazione\* svolto da un PREPARATORE ESAMI preposto dal consiglio direttivo nazionale.
  
- 2) MAESTRO = l'associato che passati almeno 2 anni dal raggiungimento della qualifica di INSEGNANTE, in regola con la quota sociale, dimostri alla commissione esaminatrice composta: dal MAESTRO di riferimento, un ESAMINATORE ed due membri del consiglio direttivo nazionale, di essere a conoscenza delle basi teoriche

## REGOLAMENTO NAZIONALE SETTORE DANZE ORIENTALI CSEN

---

e pratiche inserite nel programma "gold" redatto dal consiglio direttivo nazionale . Inoltre per accedere a tale qualifica è obbligatorio seguire un corso di formazione\* svolto da un PREPARATORE ESAMI preposto dal consiglio direttivo nazionale.

- 3) PREPARATORE ESAMI/ ESAMINATORE = l'associato con la qualifica di MAESTRO da almeno 1 anno, in regola con la quota sociale, che fa domanda al consiglio direttivo nazionale e che segua un corso di formazione preposto dal consiglio stesso.

\*Il **corso di formazione** non verte su competenze tecniche e teoriche della danza (perché già acquisite attraverso le graduazioni), ma sulla formazione della figura dell'insegnante , sulle normative vigenti, sulla psicologia dell'insegnamento, sul ruolo dell'insegnante, sulla gestione classe, eventi, spettacoli, nonché su elementi di primo soccorso e conoscenze anatomiche. Il corso formativo ha una durata di 25 ore per l'aspirante INSEGNANTE , 20 per l'aspirante MAESTRO, 15 per conseguire la qualifica di PREPARATORE ESAMI/ ESAMINATORE. ( il corso di formazione prevede interventi formativi da parte di vari esperti di settore ,in base al livello di corso , es : maestri, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi, ginecologi,ostetrici, commercialisti ...etc...).

**Corso pre-formativo=** corso discrezionale tecnico e teorico di preparazione ad esami di graduazioni e qualifiche.

**Corsi di aggiornamento ed abilitazione =** convegni,corsi,stage e masterclass finalizzati all'aggiornamento e alla crescita professionale (es: danze orientali in gravidanza, eventuali nuove normative, aggiornamenti nuovi stili e fusion.....)

Per la richiesta di avanzamento di gradi e/o qualifica è necessario fare domanda al consiglio direttivo direttamente o tramite insegnante e/o maestro, che provvederà ad organizzare l'esame. Ad ogni avanzamento di qualifica è obbligatoria la redazione di un verbale, e trascorso un tempo congruo alla revisione verrà rilasciato l'attestato o il diploma, in base alla qualifica conseguita.

Il consiglio direttivo nazionale ha facoltà di modificare l'iter procedurale purché questo sia fatto in maniera trasparente, e ne dia tempestiva comunicazione e motivazione agli interessati.

Per quanto riguarda la conversione diplomi : Gli istruttori e i Maestri che hanno conseguito il diploma di insegnanti di ballo e danza presso altro ente, possono richiedere la conversione del proprio diploma in titolo equipollente CSEN con la conseguente iscrizione all'Albo dei Tecnici Nazionali CSEN. La richiesta deve pervenire al consiglio direttivo nazionale che ne prenderà visione e stabilirà con il richiedente le modalità di conversione.

**Corpo di ballo =** può fare richiesta, al consiglio direttivo nazionale, di entrare a far parte del corpo di ballo qualunque associato, in regola con la quota sociale, la scelta

spetta al consiglio ed è insindacabile ed ogni associato non può fare ulteriore richiesta per il corpo di ballo per i 2 anni che seguono l'eventuale comunicazione negativa.

### 5. Gare

E' una competizione per singoli, coppie o gruppi, che desiderino presentarsi nella specialità della danza orientale, attenendosi alle regole qui di seguito descritte, che accettano in toto dal momento in cui vi partecipano. La competizione potrà essere unica, divisa per stili, gradi o sezioni per numero di componenti; dipende dal regolamento interno della gara stessa. L'abbigliamento deve essere adeguato alla caratteristica della disciplina ed è libero, purché decoroso. Le coreografie devono prevedere passi e movimenti propri dello stile scelto. In conformità con lo stile, l'uso degli attrezzi è consentito. La fusion può essere abbinata ad altra tecnica di danza, in questo caso la contaminazione non deve superare il 50% dei movimenti. I risultati delle gare sono affidati al parere personale dei Giudici, che hanno facoltà di esprimere preferenze e voti in base a "conoscenza e coscienza". Il metodo di giudizio è in larga parte "soggettivo", pur essendoci vari aspetti tecnici. Le gare sono affidate a più Giudici, in maniera da ottenere una "media" che si avvicini il più possibile al reale merito sportivo degli atleti.

#### PARAMETRI E CRITERI DI GIUDIZIO

(i parametri di giudizio sono da tenere in considerazione anche durante gli esami)

La Giuria sarà composta da Maestri di provata competenza e dovrà tener conto dei seguenti parametri:

##### **-Tecnica**

Corretta esecuzione del passo in sede di esame o media dei passi durante le gare.

Considerando come fattori

- la contrazione muscolare,
- la corretta postura,
- l'utilizzo dello spazio,
- Rispetto degli elementi stilistici e coreografici dello stile scelto.
- corretto uso di eventuali attrezzi

##### **-Musicalità e tempo**

-uso del ritmo e della melodia appropriato e nel rispetto dello stile scelto,

- rispondenza tra brano musicale ed esecuzione dei passi,
- rispondenza tra brano musicale e utilizzo di eventuali attrezzi,
- sincronismo del gruppo.

Rientra in questo criterio il rispetto dei tempi di gara.

##### **-Espressività**

-La naturalezza dell'espressività il sincronismo della stessa con il brano o il passo in questione,

- composizione ed evoluzione coreografica
- rispondenza tra stile di danza e abbigliamento compreso di accessori e make up

### SISTEMA DI VOTAZIONE GARE

La votazione avviene mediante la somma numerica dei voti espressi dai giudici. Ogni giudice esprimerà la propria valutazione attribuendo un numero per ogni parametro e criterio di giudizio da un minimo di 5.0 ad un massimo di 6.0. Il sistema di votazione può essere modificato se richiesto dal regolamento interno di una determinata gara.

### MUSICA

Per tutte le specialità, classi, categorie e sezioni

Ogni candidato (singolo, coppia o gruppo) eseguirà la propria coreografia di durata non inferiore a 2 minuti e non superiore a 4 minuti. I limiti comprendono i tempi di presentazione se danzati o interpretati anche senza la musica. L'esibizione avverrà su musica scelta e fornita dai candidati su brani della tradizione araba e medio-orientale in sintonia con lo stile scelto. Brani originali o di recente composizione, sono ammessi solo se fedeli alla tradizione musicale dello stile scelto. Il brano musicale deve essere registrato su CD, su unica traccia e sulla copertina della custodia andrà riportato lo stile, la categoria e la sezione di appartenenza. Il cd musicale deve essere consegnato alla persona addetta nei tempi stabiliti dal direttore di gara. La qualità sonora deve essere quantomeno nitida e di discreta qualità, registrazioni di qualità scadenti possono comportare una penalità di punteggio a discrezione della giuria.

---

N.B.: il referente nazionale del settore danze orientali CSEN provvederà quanto prima alla pubblicazione di materiale utile per il corretto svolgimento dell'esame Istruttore e Maestro, Trattasi di un manuale da utilizzare da supporto dello studio per il conseguimento delle qualifiche, nell'intento di uniformare quanto più possibile la preparazione dei futuri docenti CSEN in questo settore. In assenza di questo per una corretta preparazione si esorta tutti gli insegnanti, maestri e preparatori a redigere una lista di testi o a formulare dispense (che dopo una verifica attuata dal consiglio direttivo nazionale) siano utili alla formazione.

Personalmente, invito tutti (insegnanti, maestri, comitati periferici ...) alla più efficace collaborazione per la crescita dell'ente e del settore, ad un lavoro quanto più saldo e unitario. Vi esorto dunque alla cooperazione che è elemento necessario al raggiungimento dei nostri obiettivi comuni, accettati e sostenuti dal momento in cui abbiamo "sposato" lo statuto CSEN.

Buon lavoro ...  
SIMONA DI DIO