



# Arată ce poți! 2026 Regulament

1. **Data:** 31.10.2026

2. **Locația:** Arad, Teatrul Clasic „Ioan Slavici”.

3. **Programul și desfășurătorul** vor fi anunțate de către organizator cu cel puțin 24 de ore înainte de ziua competiției.

3.1. Toți concurenții au obligația de a fi prezenți la locul de desfășurare a competiției cu cel puțin 60 de minute înainte de a începe disciplina/categoria la care concurează .

## 4. **Discipline :**

- Street Dance Show
- Hip Hop Battle
- Breaking Battle

## 5. **Secțiuni și categorii de vârstă\***

### 5.1 **Street Dance Show :**

#### 5.1.1 **Solo** Mixt (baieți/fete):

- copii (5-12 ani)
- juniori (13-17 ani)
- adulți (18 ani+)

#### 5.1.2 **Trupe\*\*** ( 5 sau mai multi dansatori)

- copii (5-12 ani)
- juniori (13-17 ani)
- adulți (18 ani+)

\*Vârsta de participare la categorii este stabilită în funcție de anul de naștere al dansatorului.  
Copii: anul nașterii nu poate fi mai mic decât 2014;  
Juniori: anul nașterii nu poate fi mai mic decât 2009;  
Adulți: dansatorii născuți până în anul 2008.

\*\*Cel mai în vârstă competitor din trupă va determina categoria de participare. Este permisă participarea unui competitor la o categorie de vârstă mai mare decât vârsta sa, dar este interzisă participarea acestuia la o categorie de vârstă mai mică.

**Atenție!** Un dansator nu poate participa în cadrul a două sau mai multe trupe care participă la aceeași categorie de vârstă

### 5.2 **Hip Hop Battle 1 vs.1 :**

- sub 14 ani (anul nașterii nu poate fi mai mic decât 2012)
- peste 14 ani

### 5.3 **Breaking 1 vs.1 :**

- sub 14 ani (anul nașterii nu poate fi mai mic decât 2012)
- peste 14 ani

## 6. **Desfășurarea competiției**

### 6.1 **Street Dance Show:**

Atât cei de la categoria Solo cât și Trupele vor dansa o singură dată.

#### 6.1.1 Durata:

-Solo: minim 1:00 - maxim 1:30 (+/- 5 secunde)

-Trupe: minim 2:00 - maxim 4:00 (+/- 5 secunde)

#### 6.1.2 Muzica :

Fiecare competitor are mixul/piesa propriu/proprie folosită. Mixul nu trebuie să conțină un limbaj inadecvat, precum: cuvinte obscene, rasism, religie sau instigare la violență. Organizatorul evenimentului are dreptul de a refuza muzica care nu respectă acest criteriu.

#### 6.1.3 Show-ul (momentul coregrafic) :

Momentul trebuie să fie format din elemente ce aparțin street dance-ului și trendului actual. Ideea sau conceptul trebuie să fie în concordanță cu grupa de vârstă din cadrul categoriei, iar în situațiile în care sunt folosite scene intime interumane, acestea trebuie să fie acceptabile de văzut de către orice categorie de vârstă.

Sunt permise acrobații și ridicări, însă responsabilitatea cade în sarcina competitorului/trupeii. Organizatorul nu-și asumă nici o responsabilitate pentru accidentările survenite ca urmare a evoluției dansatorului/dansatorilor.

Gesturile/comportamentele rasiste, extrem de violente sau extrem de sexuale sunt interzise.

#### Stiluri acceptate :

- Breaking
- Popping
- Locking
- House Dance
- Waacking
- Vogue
- Dancehall
- Afro Style
- Hip Hop Dance
- Party Dance
- Krumping

#### 6.1.4 Costumația și recuzita:

Atât la Solo cât și la Trupe sunt permise elementele de recuzită care pot fi identificate ca îmbrăcăminte, inclusiv măști de față, ochelari (de soare) și pălării.

Elementele de recuzită și fundalul scenic sunt permise doar la Trupe. Timpul pentru aranjarea și strângerea recuzitei și/sau a fundalului scenic este limitat la 30 de secunde.

**Atenție!** Recuzita și fundalul scenic care pot deteriora scena nu sunt permise (ex: lichide). Nu este permisă folosirea focului. Nu este permisă folosirea animalelor. Este strict interzisă folosirea obiectelor ascuțite care pot vătăma corporal și a oricărui alt fel de obiect care ar putea deteriora spațiul de dans.

#### 6.1.5 Rezerve:

În cazul unor circumstanțe excepționale (ex: accidentări, cazuri neprevăzute) dansatorii din trupe pot fi înlocuiți cu o rezervă. Pentru a obține schimbarea se cere permisiunea organizatorului. Numărul maxim de schimbări este de două în cadrul oricărei trupe. Schimbările nu sunt permise pentru solo.

#### 6.1.6.Criterii de jurizare:

Fiecare show este evaluat de către arbitrii pentru scorul total al notei 10. Notele juriului sunt definitive și necontestabile. Jurizarea se face pe baza următoarelor criterii:

### *Muzicalitate*

Reprezintă abilitatea de a sincroniza dansul cu muzica. De asemenea sunetele simulate (bătut din palme, stompul) de către membrii unei trupe, în absența melodiei vor fi considerate muzicalitate și jurizate similar. În absența unei muzici sonore la sfârșitul unei rutine în care se folosește călcarea piciorului, bătăi din palme și/sau vocea trupei, rutina va fi considerată finalizată atunci când se efectuează ultima mișcare vizibilă a echipei.

### *Sincronizare/timing*

Mișcările dansatorilor trebuie să fie în sincron, astfel încât să aibă aceeași formă, aceeași viteză și să ajungă la final în același timp, astfel încât să evidențieze că toți membrii formează un întreg. Mișcările tip "canon" sunt permise.

### *Dificultatea de execuție și autenticitatea stilurilor de dans*

Dansatorii trebuie să își demonstreze abilitățile în varietatea stilurilor de dans efectuate prin execuția și înțelegerea fundamentelor și originii lor. Jurații vor evalua dificultatea stilului și a mișcărilor executate. Jurații vor considera calitatea mișcărilor din întreaga rutină, incluzând brațele, picioarele, corpul și combinațiile dintre cele cinci niveluri de mișcări: podea, în genunchi, pe vine, în picioare și în aer, cât și sincronizarea dintre dansatori.

### *Creativitate și prezența stilului*

Prezentarea unei rutine într-un mod unic, cu mișcări originale. Intrarea pe scenă făcută într-un mod original, tranzițiile și selecția muzicală care pun în evidență soloul/trupa se punctează ca fiind elemente de creativitate.

Prezența stilului este abilitatea dansatorilor de a demonstra o reprezentare autentică a stilurilor lor de dans. Prezența se referă la atitudine, energie, postură și carismă.

### *Spațierea, formația și schimbarea de nivele*

Dansatorii trebuie să demonstreze că își cunosc pe deplin rutina, distanțele între alți membri și locul pe scenă. Folosirea întregii suprafețe a scenei de asemenea va fi luată în considerare. Rutina ar trebui să includă cinci niveluri de mișcare: podea, în genunchi, pe vine, în picioare și în aer, utilizând brațele, picioarele și capul în tranziții care sunt creative.

## **6.2. Battle 1vs. 1 Breaking/Hip Hop**

*Calificări:* fiecare dansator va avea o intrare de maxim 50 secunde pe muzica dj-ului. Jurații vor acorda note de la 1 la 10.

- Dacă sunt peste 40 de dansatori, se vor califica în etapa următoare 32;
- Dacă sunt între 22 și 39 de dansatori trec mai departe 16;
- Dacă sunt între 10 și 21 de dansatori trec mai departe 8;
- Când sunt prezenți în concurs sub 10 dansatori trec mai departe 4.

### *Faza Knock-out (eliminatoire) top 32/16/8/4:*

Dansatorii calificați vor prezenta câte o rundă. În caz de egalitate, concurenții vor mai prezenta o rundă de fiecare pentru departajare.

*Finala Mică / Mare :* fiecare dansator va prezenta câte 2 runde.

În timpul rundelor de battle participanții vor trebui să danseze 30-50 de secunde/dansator.

Distragerea, obstrucția, atingerea și/sau punerea în pericol a siguranței oponentului vor atrage penalizări sau chiar descalificarea.

Înlocuirea dansatorilor nu este permisă la 1 vs. 1 Breaking/Hip hop

## 7. Taxe de participare

Solo și Battle: 110 lei\*

\*Pentru membrii FRDS: 90 lei

Trupe: 90 lei/dansator\*\*

\*\* Pentru membrii FRDS : 70 lei/dansator

Membrii FRDS trebuie sa aibă taxa anuală plătită la zi.

## 8. Premii

Street Dance Show:

La fiecare categorie se vor acorda diplome și cupe pentru locurile 1, 2 și 3:

Best solo "In memoriam Andreea Bunaciu" : 1000 lei

Premiul special "In memoriam Alexandru Vereb" pentru cea mai bună trupă: 5000 lei

Battle:

1 vs 1 Hip Hop sub 14 ani (inclusiv)

Locul 1: 600 lei

Locul 2: 300 lei

1 vs 1 Hip Hop 14 ani +

Locul 1: 700 lei

Locul 2: 500 lei

1 vs 1 Breaking sub 14 ani (inclusiv)

Locul 1: 600 lei

Locul 2: 300 lei

1 vs 1 Breaking 14 ani+

Locul 1: 600 lei

Locul 2: 300 lei

## 9. Înscrierea

Înscrierile se fac pe [aratacepoti.ro](http://aratacepoti.ro).

Termenul limita de înscriere este **18.10.2026**.

Înscrierile după data de 18.10.2026, dar nu mai târziu de 25.10.2026, presupun achitarea unei taxe suplimentare de 50 lei/dansator pentru Solo, 1vs.1 Hip Hop/Breaking, respectiv 20 lei/dansator pentru Trupe.

**Atenție!** La data competiției toți dansatorii trebuie să aibă asupra lor un act de identitate (pașaport/buletin/certificat de naștere ) copie sau original și legitimația (membrii FRDS)

## 10. Dispoziții finale

Toate cele cuprinse în prezentul regulament devin obligatorii pentru participanți o dată cu înscrierea în competiție.



Federația Română  
de Dans Sportiv

