



SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE DANÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Av. Presidente Vargas, 583 B Salas 2206 e 2207 - Centro | Tel/Fax: 2531-7541 | 2224-5913
CEP: 20071-003 - Rio de Janeiro - RJ | www.spdrj.com.br | sindicato @spdrj.com.br
CNPJ: 27.287.614/0001-52

REGULAMENTO ESPECÍFICO

POLE DANCE

1) PROVA ESCRITA

1 questão discursiva e 4 questões múltiplaescolha com base na Apostila de Pole Dance divulgada no site do Sindicato dos Profissionais da Dança do Estado do Rio de Janeiro.

2) PROVA DE APTIDÃO FÍSICA

****É necessário preencher a ficha técnica abaixo com os movimentos obrigatórios, porém não se deve esquecer que por falarmos em arte, a criatividade e limpeza nos movimentos será altamente levada em conta.***

PERFORMANCE:

- Duração 4' (sendo aceitável tolerância de 30" para mais ou menos.)
- Utilização de duas barras palco: 1 estática e 1 giratória.
- Mínimo de 1'30" em cada barra
- Acrobacia e/ou movimento de dança no solo - com ou sem utilização da barra.
- Transição entre uma barra e outra com elementos de dança ou compatíveis com a coreografia apresentada.
- Livre utilização de sapatilhas ou sapatos.
- Musicalidade e criatividade na coreografia serão avaliados na performance final, sendo indispensável a conexão entre movimentos, coreografia e música.

OBRIGATÓRIOS:

- Giros combinados na barra estática
- Sequência na barra giratória
- Movimentos de flexibilidade
- Inversão no chão como Handspring, Deadlift, Shoulder Mount, Flag Invert entre outros
- Inversão no alto como Handspring, Deadlift, Shoulder Mount, Flag Invert entre outros
- Combos que mostrem habilidade com as figuras avançadas, transições e travas específicas do pole dance.
- Controle e qualidade na execução dos movimentos - Fluidez nas transições
- Musicalidade - Interpretação

DESCLASSIFICAÇÃO E PERDA DE PONTOS:

- Limpar/checar a barra durante a apresentação (a limpeza deverá ser feita pelo próprio antes e depois das suas apresentações) - Colas ou grips não poderão ser aplicados na barra - Pés ou pernas relaxados serão avaliados negativamente, (exceto se o mesmo for usado como elemento coreográfico na apresentação final).
- Não inclusão de algum item obrigatório.

Nome: _____

FICHA TÉCNICA

Informe os movimentos obrigatórios na ordem que será apresentada.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____