



# МЕЖДУНАРОДНОЕ АГЕНТСТВО РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МАРКС

[www.marksdance.ru](http://www.marksdance.ru)

## Технические Правила

### ДИСЦИПЛИНА: ЛАЙТ ФИТ (LITE FEET)

#### 1. ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДВИЖЕНИЯ

Lite feet (ранее Get Lite) — современное направление молодежной субкультуры, зародившееся в начале 2000-х годов в Гарлеме, Нью-Йорк. Лайт Фит - многогранное понятие и включает в себя танец, музыку, стихосложение (поддержка танцора во время танца), акробатический трикинг и трикинг обувью (Шутрикс) и кепкой (Хэттрикс) (некоторые так же включают трикинг баскетбольным мячом). Это сформировавшаяся субкультура Нью-Йорка, распространившаяся на более чем 30 стран мира и все континенты.

Стиль представляет собой ряд социально-бытовых танцев, возникших в разное время формирования культуры (с конца 1990-х до настоящего времени), объединяющих в себе как своеобразную атмосферу баттла (танцевальной битвы), так и атмосферу «танцевальной вечеринки» (party dances). Стиль довольно многогранен, так как включает в себя несколько разных направлений: шейкинг (прародитель стиля), футворк (современные тенденции развития), хэттрикс (трюки с кепкой), шутрикс (трюки с обувью), акробатические трюки. Основным, что объединяет эти направления, является характер (подача) — энергичная, шутивная, позитивная, в то же время конкурентная («гляди как я могу»). Благодаря существованию трех разных подач, которые исходят из разных районов города, где стиль зародился, каждый танцор находит свой стиль исполнения, свою манеру, но основной характер, как правило, остается похожим. Важной характерной чертой Лайт Фит является то, что стиль не имеет общего грува (как это есть в других стилях уличного танца), и этим он отличается от других, по сути, являясь современной компиляцией более старых стилей, так как вобрал в себя различные шаги из них.

Разделяют два основных направления в ЛАЙТ ФИТ. Это «Гет Лайт» и собственно «Лайт Фит».

«Гет Лайт» - это форма танца 2000 годов, которая основывается на исполнении основных базовых элементов (шагов), таких как Tone Wop, Chicken Noodle Soup, Harlem Shake, Bad One, Rev Up, Lock In. Это шесть основных шагов, характерных для того периода. Хотя есть и другие, но считается, что именно на них строится стиль.

«Лайт Фит» - это более современное понятие, введенное в конце 2000 годов, новой генерацией танцоров, которые создали надстройку «Гет Лайту», включив в него десятки шагов (оригинальных и переработанных) и трюков из других стилей. Каждый яркий танцор в этом периоде, называемом «Золотая Эра», оставлял свои именные шаги. Некоторые из них, наиболее популярные это: Butterfly, Jo Smoth, 5Gz, Evil Kenival, Kool Aid, Cole Wop, Tic Tac Toe, Pin Drop, James Brown Split, All In, Floor Tap, Connect 4, Fake Out и многие другие (смотреть видео Esolo «50 шагов Лайт Фита»).

#### 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МУЗЫКИ

Музыка Лайт Фит состоит из ритма и песни. Часто продюсеры берут довольно неожиданные акапеллы, но в основной своей массе это музыка поп и R&B исполнителей. Ее накладывают на авторский бит, характерный своей взрывной энергичностью.

В настоящее время, Лайт Фит является одним из наиболее интересных и стремительно развивающихся видов современной развлекательной музыки, что обусловлено наличием довольно большого количества продюсеров, достигших за годы практики высокого уровня. Это позволяет им быть отмеченными самыми популярными артистами, делая Лайт Фит ремиксы практически на каждый новый трек. Самые популярные из них это Kid The Wiz, Ty Trillyon, Bsneya, Yushon Stroughn, Coma Beats, Lil Live, Fly Live, Tmayde, ReekRhythm и многие другие.

### **3. Лайт Фит (соло мужчина, женщина):**

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 25/27 тактов, либо 100/108 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены.
- Нельзя использовать реквизит, если он не является частью костюма.

При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. В случае падения при исполнении Хэттрикс или Шутрикс, при условии, что танцор поднимает его с пола - нарушением не считается. За нарушение данного правила следует дисквалификация. Дисквалификация не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

### **4. Лайт Фит пара/дуэт (два (2) танцора мужчина/женщина, мужчина/мужчина, женщина/женщина):**

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 1 минуты;
- Темп – 25/27 тактов, либо 100/108 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъемы разрешены;
- Нельзя использовать реквизит, если он не является частью костюма.

При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. В случае падения при исполнении Хэттрикс или Шутрикс, при условии, что танцор поднимает его с пола - нарушением не считается. За нарушение данного правила следует дисквалификация. Дисквалификация не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

Взаимодействия: дуэтный танец должен содержать как синхронизированные движения, так и различные взаимодействия между партнерами с использованием теневых, диагональных, зеркальных позиций с захватом и без. Важно сочетание возможных вариантов.

### **5. Лайт Фит малая группа от трех (3) до сем (7) танцоров:**

- Предварительные туры и финал: музыка организатора;
- Время выступления – до 2 минут;
- Темп – 25/27 тактов, либо 100/108 ударов в минуту;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъемы разрешены;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке;
- Нельзя использовать реквизит, если он не является частью костюма.

При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. В случае падения при исполнении Хэттрикс или Шутрикс, при условии, что танцор поднимает его с пола - нарушением не считается. За нарушение данного правила следует дисквалификация. Дисквалификация не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

### **6. Лайт Фит формейшн от восьми (8) до двадцати четырех (24) танцоров**

- Предварительные туры и финал: СВОЯ МУЗЫКА;
- Если формейшн не имеет своей музыки, используется музыка организатора;

- Время выступления – 2:30-4:00 минуты;
- Темп – 25/27 тактов, либо 100/108 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъемы разрешены;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке;
- Нельзя использовать реквизит, если он не является частью костюма.

При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. В случае падения при исполнении Хэттрикс или Шутрикс, при условии, что танцор поднимает его с пола - нарушением не считается. За нарушение данного правила следует дисквалификация. Дисквалификация не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.

#### **7. Лайт Фит продакшн от двадцать пять (25) танцоров более**

- Предварительные туры и финал: СВОЯ МУЗЫКА;
- Если продакшн не имеет своей музыки, используется музыка организатора;
- Время выступления – 2:30-4:00 минуты;
- Темп – 25/27 тактов, либо 100/108 ударов в минуту;
- До 30 секунд музыки могут быть за пределами вышеуказанного темпа;
- Акробатические и гимнастические элементы разрешены;
- Поддержки и подъемы разрешены;
- Во время выступления все танцоры должны находиться на танцевальной площадке;
- Нельзя использовать реквизит, если он не является частью костюма.

При использовании реквизита танцоры должны носить его на протяжении всего времени исполнения танца. Им можно пользоваться, но нельзя отбрасывать или класть (ставить) на пол. В случае падения при исполнении Хэттрикс или Шутрикс, при условии, что танцор поднимает его с пола - нарушением не считается. За нарушение данного правила следует дисквалификация. Дисквалификация не применяется в случаях, когда часть костюма или аксессуар падает на пол случайно;

- Части соло могут быть исполнены, но не должны доминировать.