



acety.org | president@acety.org

# Технічні Правила

## ДИСЦИПЛІНА: ЛАЙТ ФІТ (LITE FEET)

### 1. ХАРАКТЕРИСТИКИ І РУХИ

Lite feet (раніше Get Lite) - сучасний напрямок молодіжної субкультури, що зародився на початку 2000-х років у Гарлемі, Нью-Йорк. Лайт Фіт - багатогранне поняття і включає танець, музику, віршування (підтримка танцюриста під час танцю), акробатичний трикінг та трикінг взуттям (Шутрікс) і кепкою (Хеттрікс) (деякі також включають трикінг баскетбольним м'ячем). Це сформована субкультура Нью-Йорка, що поширилася більш ніж на 30 країн світу і всі континенти.

Стиль є рядом соціально-побутових танців, що виникли в різний час формування культури (з кінця 1990-х до теперішнього часу), що поєднують у собі як своєрідну атмосферу баттла (танцювальної битви), і атмосферу «танцювальної вечірки» (party dances). Стиль досить багатогранний, оскільки включає кілька різних напрямків: шейкінг (прабатько стилю), футворк (сучасні тенденції розвитку), хеттрікс (трюки з кепкою), шутрікс (трюки із взуттям), акробатичні трюки. Основним, що поєднує ці напрямки, є характер (подача) енергійна, жартівлива, позитивна, водночас конкурентна («дивися як я можу»). Завдяки існуванню трьох різних подач, що виходять із різних районів міста, де стиль зародився, кожен танцюрист знаходить свій стиль виконання, свою манеру, але основний характер, як правило, залишається схожим. Важливою характерною рисою Лайт Фіт є те, що стиль не має спільного ґрува (як це є в інших стилях вуличного танцю), і цим він відрізняється від інших, по суті, будучи сучасною компіляцією більш старих стилів, оскільки увібрав у собі різні кроки з них.

Поділяють два основні напрямки в ЛАЙТ ФІТ. Це «Гет Лайт» і власне «Лайт Фіт».

«Гет Лайт» - це форма танцю 2000 років, яка ґрунтується на виконанні основних базових елементів (кроків), таких як Tone Wop, Chicken Noodle Soup, Harlem Shake, Bad One, Rev Up, Lock In. Це шість основних кроків, характерних для того періоду. Хоча є й інші, але вважається, що саме на них будується стиль.

«Лайт Фіт» - це більш сучасне поняття, введене наприкінці 2000 років, новою генерацією танцюристів, які створили надбудову «Гет Лайту», включивши до нього десятки кроків (оригінальних та перероблених) та трюків з інших стилів. Кожен яскравий танцюрист у цьому періоді, що називається «Золота Ера», залишав свої іменні кроки. Деякі з них найбільш популярні це: 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 та багато інших (дивитися відео Esolo «50 кроків Лайт Фіта»).

### 2. ХАРАКТЕРИСТИКИ МУЗИКИ

Музика Лайт Фіт складається з ритму та пісні. Часто продюсери беруть доволі несподівані акапелли, але в основному це музика поп і R&B виконавців. Її накладають на авторський біт, характерний своєю вибуховою енергійністю.

Зараз, Лайт Фіт є одним з найцікавіших видів сучасної розважальної музики, що стрімко розвиваються, що обумовлено наявністю досить великої кількості продюсерів, які досягли за роки практики високого рівня. Це дозволяє їм бути відзначеними найпопулярнішими артистами, роблячи Лайт Фіт ремікси практично на кожен новий трек. Найпопулярніші з них це Kid The Wiz, Ty Trillyon, Bsneya, Yushon Strouhgn, Coma Beats, Lil Live, Fly Live, Tmayde, ReekRhythm та багато інших

### **3. Лайт Фіт СОЛО (чоловік, жінка).**

- Попередні тури та фінал: музика організатора;
- Час виступу – до 1 хвилини;
- Темп – 25/27 тактів, чи 100/108 ударів на хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи дозволені;
- Не можна використовувати реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього часу виконання танцю. Їм можна користуватися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. У разі падіння під час виконання Хеттрікс або Шуттрікс, за умови, що танцюрист підіймає його з підлоги - порушенням не вважається. За порушення цього правила слід дискваліфікація. Дискваліфікація не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу;

### **4. Лайт Фіт ДУЕТ/ПАРА (два (2) танцюриста чоловік/чоловік, жінка/жінка, чоловік/жінка)**

- Попередні тури та фінал: музика організатора;
- Час виступу – до 1 хвилини;
- Темп – 25/27 тактів, чи 100/108 ударів на хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи дозволені;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Не можна використовувати реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього часу виконання танцю. Їм можна користуватися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. У разі падіння під час виконання Хеттрікс або Шуттрікс, за умови, що танцюрист підіймає його з підлоги - порушенням не вважається. За порушення цього правила слід дискваліфікація. Дискваліфікація не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу.
- Взаємодія: дуетний танець повинен містити як синхронізовані рухи, так і різні взаємодії між партнерами з використанням тіньових, діагональних, дзеркальних позицій із захопленням та без. Важливо поєднання можливих варіантів.

### **5. Лайт Фіт МАЛА ГРУПА від трьох (3) до семи (7) танцюристів**

- Попередні тури та фінал: музика організатора;
- Час виступу – до 2 хвилини;
- Темп – 25/27 тактів, чи 100/108 ударів на хвилину;
- Акробатичні та гімнастичні елементи дозволені;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Під час виступу всі танцюристи мають знаходитись на танцювальному майданчику;
- Не можна використовувати реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього часу виконання танцю. Їм можна користуватися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу. У разі падіння під час виконання Хеттрікс або Шуттрікс, за умови, що танцюрист підіймає його з підлоги - порушенням не вважається. За порушення цього правила слід дискваліфікація. Дискваліфікація не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу;
- Частини соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.

#### 6. Лайт Фіт ФОРМЕЙШН від восьми (8) до двадцяти чотирьох (24) танцюристів

- Попередні тури та фінал: СВОЯ МУЗИКА;
- Якщо ФОРМЕЙШН не має своєї музики, використовується музика організатора;
- Час виступу – 2:30-4 хвилини;
- Темп – 25/27 тактів, чи 100/108 ударів на хвилину;
- До 30 секунд музики можуть бути за межами вищезгаданого темпу;
- Акробатичні та гімнастичні елементи дозволені;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Під час виступу всі танцюристи мають знаходитись на танцювальному майданчику;
- Не можна використовувати реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього часу виконання танцю. Їм можна користуватися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу.  
У разі падіння під час виконання Хеттрікс або Шуттрікс, за умови, що танцюрист підіймає його з підлоги - порушенням не вважається. За порушення цього правила слід дискваліфікація. Дискваліфікація не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу;
- Частини соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.

#### 7. Лайт Фіт ПРОДАКШН двадцять п'ять (25) та більше танцюристів

- Попередні тури та фінал: СВОЯ МУЗИКА;
- Якщо ПРОДАКШН не має своєї музики, використовується музика організатора;
- Час виступу – 2:30-4 хвилини;
- Темп – 25/27 тактів, чи 100/108 ударів на хвилину;
- До 30 секунд музики можуть бути за межами вищезгаданого темпу;
- Акробатичні та гімнастичні елементи дозволені;
- Підтримки та підйоми дозволені;
- Під час виступу всі танцюристи мають знаходитись на танцювальному майданчику;
- Не можна використовувати реквізит, якщо він не є частиною костюма. При використанні реквізиту танцюристи повинні носити його протягом усього часу виконання танцю. Їм можна користуватися, але не можна відкидати або класти (ставити) на підлогу.  
У разі падіння під час виконання Хеттрікс або Шуттрікс, за умови, що танцюрист підіймає його з підлоги - порушенням не вважається. За порушення цього правила слід дискваліфікація. Дискваліфікація не застосовується у випадках, коли частина костюма або аксесуар падає випадково на підлогу;
- Частини соло можуть бути виконані, але не повинні домінувати.