

# KONKURRANSEREGLEMENT

## Freestyle discojazz og slowdance



NORGES  
DANSEFORBUND

**Gyldig fra 1. januar 2018**

(endret 30. januar 2018)

**Regelendringer er skrevet i rødt**

**Presiseringer er skrevet i grønt**

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Danseforbund er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Henvelndelser kan rettes til: Norges Danseforbund, Sognsveien 75, 0855 OSLO - [dans@dansing.no](mailto:dans@dansing.no)  
©2018 NORGES DANSEFORBUND



## Innholdsfortegnelse

<b>Generelle bestemmelser .....</b>	<b>3</b>
1. Innledende bemerkninger .....	3
2. Medlemskap i klubb/idrettslag .....	3
3. Klasseindelig – kategori, alder og nivå .....	4
4. Koreografi, påkledning og sminke.....	5
5. Avvikling av konkurranser .....	6
6. Dømming av konkurranser .....	7
7. Ranking .....	9
8. Offentliggjøring av resultater og marks.....	10
9. Vedtak i henhold til reglementet, sanksjoner og klage .....	11
<b>Reglement for freestyle og slowdance .....</b>	<b>12</b>
1. Forholdet til ADFP-regelverket .....	12
2. Inndeling i klasser – kategori, alder, nivå .....	13
3. Påkledning/drakter .....	16
4. Koreografi/musikk .....	17
5. Avvikling av konkurranser .....	19
6. Dømming av konkurranser .....	22
7. Rankingbestemmelser.....	22
8. Offentliggjøring av resultater og marks.....	23
9. Lyd på konkurranser.....	23



## Generelle bestemmelser

### 1. Innledende bemerkninger

- A. Formålet med dette reglementet er å sikre at konkurranseavvikling under grenseksjonens område skjer i tråd med Norges Danseforbunds formål om at arbeidet i forbundet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd, og at all idrettslig aktivitet skal bygges på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Reglementet skal legge til rette for at konkurranseutøvere kan delta i konkurranser på likeverdige vilkår.
- B. Dette reglementet erstatter følgende tidligere reglement
  - *Fellesreglement for freestyle/discojazz og IDO-grener (april 2017)*
- C. Dersom dommerne på en konkurranse oppfatter at utøvere **bryter med punkter i dette reglementet, vil danseren(e) få en advarsel. Denne formidles fra hoveddommer til klubbens "team captain" (videre benevnt som TC). Advarselen gir utøver mulighet til å rette opp forholdet det gjelder til neste runde.**

Dersom forholdet ikke rettes til neste runde, etter henstilling eller ved gjentatte/alvorlige overtredelser, vises det til bestemmelsene i dette reglementets kapittel 9, samt NIFs/NDs sanksjonsreglement.

### 2. Medlemskap i klubb/idrettslag

- A. Alle konkurransedeltakere skal være medlem i et idrettslag tilknyttet Norges Danseforbund (ND) eller i fleridrettslag (videre benevnt som "klubb") med aktivitet under ND.
- B. En danser kan delta for ulike klubber i ulike kategorier, i samme konkurranse.



- C. Dobler/trioer/team med utøvere fra ulike klubber må søke om dispensasjon til seksjonsstyret, via administrasjonen. **Utøverens primærklubb må skriftlig godkjenne deltagelse for en annen klubb. En dispensasjon gjelder pr. kalenderår.**
- D. Medlemmer kan fritt bytte klubb, dog med de begrensninger som ligger i idrettens regelverk mht. oppgjør av økonomiske forpliktelser.

### 3. Klasseinndeling – kategori, alder og nivå

#### 3.1 Innledende bemerkninger

- A. Inndeling av utøvere i alders- og nivåklasser tar utgangspunkt i at den enkelte utøver skal ha størst mulig glede av å delta på konkurranser/arrangement. Dette innebærer at hver enkelt utøver skal føle mestring ved deltakelse, noe som tilsier at utøveren skal danse med utøvere som er omtrent like gamle og på samme ferdighetsnivå.
- B. Utøvere i aldersgruppene under 11 år kan delta på arrangement. Det foretas ikke rangering. Det gis tilbakemelding til trenere for å kunne vurdere nivå.
- C. Er deltakerantallet lavere enn to i én klasse, kan den slås sammen med tilsvarende aldersgruppe med annet nivå (maks ett nivå).
- D. Eliteklasser gjelder fra fylte 12 år og oppover. **Man kan dog ikke kåres til norgesmester før året man fyller 13 år.**

#### 3.2 Nivåinndeling

- A. Det kan for enkeltkonkurranser gjøres unntak fra bestemmelsene i dette reglementet gjennom å slå sammen nivåklasser dersom dette vurderes som hensiktsmessig for avviklingen.

For rankingkonkurranser må likevel bestemmelsene overholdes for eliteklassene, dog slik at det kan avvikles felles klasser for begge kjønn, dersom dette er hensiktsmessig.



- B. Dersom det i Norgesmesterskap blir slått sammen klasser som etter reglene i dette reglementet skulle vært delt kjønnsmessig, skal det likevel kåres medaljevinnere som om klassene var blitt avviklet separat.

### 3.3 Opprykksbestemmelser

- A. Det er angitt bestemmelser om obligatorisk opprykk når utøver har oppnådd et visst antall poeng i sin nivåklasse. Opprykk kan for øvrig gjøres skjønnsmessig av utøvers trener (dette skal godkjennes av klubbens sportslige leder).
- B. Utøvere som fyller 10 år eller mindre i inneværende år rangeres ikke. For disse vil det være utøvers trener (godkjent av klubbens sportslige leder) som avgjør hvilken nivåklasse utøver danser i.

## 4. Koreografi, påkledning og sminke

### 4.1 Generelle bestemmelser

- A. Koreografi, sminke, påkledning osv. skal bidra til å fremme dansesporten på en positiv og sømmelig måte. Dette skal også være tilpasset utøvers alder og ferdighetsnivå.
- B. Drakter/antrekk skal dekke bryst-, skritt- og hofteparti og rumpe på en sømmelig måte. Skritt- og hofteparti er definert som området mellom hoftekammene og nedover, samt mellom bena. Antrekket må dekke disse områdene under hele fremføringen. Gutter kan ikke danse i bar overkropp.

Dersom antrekket har utklippede elementer (hull) på de nevnte områdene, eller er sydd slik at det er sannsynlig at disse vil komme til syne, skal dette dekkes til (f.eks. med hudfarget stoff).

Danseren selv (i samarbeid med foreldre og klubbens team captain) er ansvarlig for at disse bestemmelsene overholdes.

- A. Det er ikke tillatt å konkurrere med logo som identifiserer klubbtilhørighet.



## 4.2 Sminke

- A. Det er ikke tillatt med sminke, selvbruning, **løshår/-negler** i klasser for utøvere i klasser u/11 år.
- B. Året utøveren fyller 11 år kan det brukes beskjeden sminke. **Med dette menes for eksempel nøytral rouge, leppestift og øyensminke i jordtoner (brun, beige og hvit), samt eyeliner. Det er ikke tillatt med løsvipper/-negler, steiner og glitter i ansiktet.**
- C. Det er ikke tillatt å påføre selvbruningsmidler på hele konkurransearenaen og tilhørende fasiliteter. Dette gjelder alle alders- og nivåklasser. Brudd på dette kan medføre erstatningsansvar for den aktuelle utøver eller foresatte.

## 5. Avvikling av konkurranser

### 5.1 Generelle bestemmelser

- A. All konkurranseavvikling skjer innenfor idrettens regelverk. Bestemmelsene nedenfor tilpasses barneidrettsbestemmelsene for aktuelle aldersklasser.
- B. I tillegg til dette reglementet vises det til veileder for konkurransearrangør.
- C. Påmelding til konkurranser skjer gjennom [www.deltager.no](http://www.deltager.no). Utøvere som ikke overholder påmeldingsfristen, ikke har betalt startkontingent før konkurransen eller ikke henter startnummer (og leverer evt. musikk) innenfor gitt frist fra arrangør, kan bli nektet start.
- D. Alle utøvere som deltar i konkurranser skal opptre i tråd med idrettens idealer og vise tilbørlig hensyn til sine konkurrenter. De skal også vise respekt for arrangørs og dommers arbeid. Brudd på denne bestemmelse kan medføre sanksjoner i henhold til dette reglementets pkt. 9.



- E. Alle trenere, ledere og øvrige tilskuere skal opptre i tråd med idrettens idealer og vise tilbørlig respekt for utøvere, arrangør og dommere. Brudd på denne bestemmelsen kan medføre sanksjoner i henhold til dette reglementets kap. 9.

## 5.2 Utøvere under 11 år

- A. Det skal danses tre runder i hver konkurransegren.
- B. Rundene skal avvikles sammenhengende og uten unødig opphold mellom rundene. Arrangører som ønsker å avvike fra dette må søke Seksjonsstyret om dispensasjon.
- C. Dansere under 11 år kan ha glitterspray i håret, uansett nivå og gren.
- D. Det utvises mer skjønn i denne aldersklassen enn hos de eldre utøverne, hva angår dette regelverk og sanksjoner ihht. dette.

”Idrettens barnerettigheter” og ”bestemmelser om barneidrett” (NIF) skal være styrende for gjennomføring av arrangementer for denne aldersgruppen. Mestring og trivsel står sentralt i disse bestemmelsene.

## 6. Dømming av konkurranser

### 6.1 Generelt

- A. Alle som skal dømme nasjonale konkurranser må være godkjent dommer i den aktuelle grenen. Unntak kan gjøres for «VIP-dommere» som dømmer sammen med godkjente dommere.
- B. Alle norske dommere som skal dømme konkurranser under seksjonsstyrets område må være medlem av en klubb tilsluttet ND og ha betalt dommerlisens.



- C. **Administrasjonen** skal så tidlig som mulig utpeke dommere til konkurranser/arrangement. Dette bør fortrinnsvis skje årlig eller halvårlig. Fordelingen baseres på antall godkjente dommere per klubb.
- D. Det skal minimum være tre dommere på alle konkurranser under seksjonsstyrets område. Alle nasjonale konkurranser skal ha fem eller flere dommere.
- E. Ved tre eller fem dommere skal alle dommerne være medlem i ulike klubber. Ved sju eller flere dommere kan det, om nødvendig, aksepteres at to dommere er medlem i samme klubb.
- F. Ved Norgesmesterskapet og "Dancer of the Year" skal det være minst syv godkjente, utenlandske dommere.

## 6.2 Hoveddommer

- A. Ved nasjonale konkurranser skal det utpekes en hoveddommer. Dette bør fortrinnsvis være en særskilt dommer, men dersom det er nødvendig kan det være en av dommerne som er plukket ut for å dømme konkurransen.
- B. Hoveddommer bør være medlem av en norsk klubb, og fortrinnsvis ikke komme fra arrangørklubb. Dersom hoveddommer ikke er blant dem som er plukket ut for å dømme, kan denne være medlem av samme klubb som en av de dømmende dommerne.
- C. Hoveddommer skal koordinere arbeidet blant dommerne og være en ressursperson for arrangør ved spørsmål om avvikling av konkurransen, avgjørelser i henhold til regelverket osv.
- D. Hoveddommer forholder seg til oppnevnt "team captain" fra hver klubb. Foreldre, utøvere eller andre i klubben må derfor henvende seg til sin "team captain", ikke hoveddommer direkte.





## 7. Ranking

- A. Seksjonsstyret bestemmer, i forbindelse med oppsettet av terminliste, hvilke konkurranser som skal telle på rankingen.
  
- B. Rankingen baseres på resultatene i de enkelte klassene.
  - 1. plass = 13 poeng
  - 2. plass = 11 poeng
  - 3. plass = 10 poeng
  - 4. plass = 9 poeng
  - (osv. - ned til 1 poeng for 12. plass)
  
- C. Det er de fem siste konkurransene som inngår i grunnlaget. Av disse teller utøverens fire beste. Det er kun plasseringer i semifinaler og finaler som teller – ikke kvartfinaler.
  
- D. Hvis to eller flere utøvere får samme plassering i en konkurranse, deles poengene som er aktuelle for de gitte plasseringene likt mellom utøverne.
  
- E. Ved aldersopprykk tar utøveren med seg de poengene som er oppnådd i den siste konkurransen før opprykk. Øvrige poeng slettes.
  
- F. Dersom to utøvere har lik samlet poengsum, er det plasseringen i siste konkurranse som er avgjørende for rankingplassering. Hvis de to fremdeles står likt (evt. at ingen av dem deltok) teller nest siste konkurranse osv.
  
- G. Dersom en aldersklasse deles opp i to klasser, skal resultatene fra disse flettes sammen, slik at det gis poeng som om klassene dances samlet .



## 8. Offentliggjøring av resultater og marks

- A. Premiering og offentliggjøring av deltakerlister for dansere under 11 år skjer i startnummerrekkefølge. Oversikt over utøverens gjennomsnittspoeng (én desimal) i de tre kriteriene det gis tilbakemelding på skal gjøres kjent for **sportslig leder (pr. mail, i etterkant av konkurransen)**.

Listene skal ikke henges opp på konkurransearenaen, deles ut til trener eller representanter for klubber eller legges ut på nett. En klubb vil kun få tilsendt poenglister gjeldende for egne utøvere.

- B. Barneidrettsbestemmelsene gjelder også for utøvere som fyller 11 eller 12 år i inneværende år. Disse påpeker at:

*«det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig».*

Det legges til grunn at et av vår idretts særpreg er at dersom det ikke offentliggjøres resultater, får ikke utøver annen tilbakemelding enn vissheten om antall runder man har danset. Det må derfor kunne offentliggjøres resultater fra finalene i de aktuelle klassene.

Det anses ikke å være formålstjenlig å offentliggjøre dommernes marks for denne aldersklassen, derfor gjøres ikke dette.

- C. Selv om komplette resultatlister med marks ikke offentliggjøres, skal det være åpenhet omkring dømming og resultatlister. Det innebærer at klubber/trenere som ønsker det vil kunne få fullt innsyn i dette. Det samme vil gjelde dansere/danseres foresatt som har et begrunnet ønske om innsyn.
- D. **Administrasjonen** skal oppbevare oversikt over resultater og markeringer fra alle konkurranser som arrangeres på vegne av seksjonsstyret.



## 9. Vedtak i henhold til reglementet, sanksjoner og klage

### 9.1 Forholdet til NDs sanksjonsreglement

- A. Vedtak gjort i tråd med dette reglementet, av hoveddommer/arrangør eller seksjonsstyret, og som faller inn under bestemmelsene i NIFs og/eller NDs sanksjonsreglement, skal behandles etter bestemmelsene i de aktuelle sanksjonsreglementene.

### 9.2 Vedtak i henhold til dette reglementet

- A. Vedtak gjort i henhold til dette reglementet gjøres av seksjonsstyret, med mindre det er nødvendig å ta avgjørelsen mens en konkurranse avholdes. I slike tilfeller tas avgjørelsen av arrangøren, etter konferanse med hoveddommer og/eller tilstedeværende tillitsvalgte i seksjonsstyret og/eller hovedstyret i ND.
- B. For forhold som er omtalt i NDs sanksjonsreglement §4-1, herunder brudd på dette konkurransereglementet, og som kan avgjøres på konkurransen i henhold til sanksjonsreglementet og dette reglementet, kan følgende sanksjoner ilegges:
  - 1) Irettesettelse og henstilling om å rette på det påtalte forhold.
  - 2) Irettesettelse og pålegg om å rette på det påtalte forhold. Hvis ikke det påtalte forhold rettes, sanksjoneres forholdet etter en av de etterfølgende sanksjonsmåter.
  - 3) Utøver plasseres sist i den aktuelle runden og går ikke videre, dersom reglementsbruddet skjer i en kvalifiseringsrunde.
  - 4) Utøver diskvalifiseres fra den aktuelle grenen og føres ikke opp på resultatlisten.
  - 5) Utøver sanksjoneres i henhold til *punkt 4)* og får ikke anledning til å stille i flere øvelser på den aktuelle konkurransen.
  - 6) Utøver sanksjoneres i henhold til *punkt 5)* og diskvalifiseres tilsvarende også fra allerede avholdte grener på den aktuelle konkurransen.



- C. Ved brudd på bestemmelser om påkledning og sminke vil det normalt være tilstrekkelig å sanksjonere etter *bokstav B. 1)* ovenfor, med krav om at forholdet skal være rettet på til neste konkurranse.
- D. Ved brudd på bestemmelser om trinnvalg/akrobatikk vil det normalt idømmes sanksjon etter *bokstav B. 3)* ovenfor.

### 9.3 Klage

- A. Klage på vedtak gjort av Seksjonsstyret behandles av seksjonsstyret som førsteinstans. Dersom Seksjonsstyret opprettholder sitt vedtak, sendes dette til Hovedstyret for endelig vedtak.
- B. Klage på avgjørelser tatt av konkurransearrangør behandles av arrangøren som førsteinstans. Dersom arrangøren, etter konferanse med hoveddommer og/eller tilstedeværende tillitsvalgte i ND, opprettholder sin avgjørelse, skal utøver rette seg etter dette. Saken kan likevel bringes inn for Seksjonsstyret for behandling i ettertid; da gjelder saksbehandlingsreglene for vedtak gjort av Seksjonsstyret (se punkt ovenfor).

## Reglement for freestyle og slowdance

### 1. Forholdet til ADFP-regelverket

- A. Der dette og andre reglementer ikke har særskilte bestemmelser, gjelder bestemmelsene i «The official rules for freestyle competitions & championships» vedtatt av Association of Dance Freestyle Professionals (ADFP).
- B. For sammenlikning av ulike nivåklasser i dette reglementet med ADFPs bestemmelser vises det til pkt. 2.3 nedenfor.



## 2. Klasseinndeling – kategori, alder, nivå

### 2.1 Kategorier

- Singel (én danser)
- Dobbel (to dansere)
- Trio (tre dansere)
- Team (4 - 16 dansere)

### 2.2 Aldersgrupper

- A. Et konkurransearrangement deles i to:
  - Dansere som fyller inntil 10 år i inneværende år (benevnt under 11 år)
  - Dansere som fyller 11 år eller mer i inneværende år (benevnt over 11 år)
  
- B. Innenfor disse to delkonkurransene er det utøverens alder som bestemmer klassen. Opprykk skjer den dagen utøveren fyller år. Aldersinndeling er:

- Under 11 år
- Under 12 år
- Under 14 år (12-14 år)
- Under 16 år (14-16 år)
- Under 18 år (16-18 år)
- Over 18 år

Det kan, med unntak av eliteklassene, avvikles konkurranser med annen aldersinndeling.

- C. For utøvere som fyller fem år eller mindre i inneværende år arrangeres "dansekarusell" i tilknytning til arrangementet for utøvere under 11 år. Det vil si at danserne ikke bedømmes, men premieres på lik linje som danserne i under 11.
  
- D. I dobbel, trio, og team er det eldste utøver som bestemmer aldersklasse.
  
- E. Over 11 år er det separate gutteklasser i **champ/elite; 12-16 år og over 16 år**. Dersom det er færre enn tre deltakere i en gutteklasse, danser utøverne sammen med aktuell jenteklasse.



F. Aldersinndeling i Team er under og over 11 år.

G. På konkurranser som varer over flere dager danser utøver i den klassen som er korrekt på den aktuelle dagen. Det vil si at en utøver kan danse i én aldersklasse den ene dagen og en annen klasse dagen etter.

### 2.3 Dispensasjon

I situasjoner der enkelte av utøverne er over 11 år må det søkes om dispensasjon til seksjonsstyret, for at dansere over 11 år kan delta i klassen under 11 år. Det kan søkes om dispensasjon for ett kalenderår av gangen.

#### Dobbel/Trio

Søknaden må inneholde alder på alle danserne

#### Team

Søknaden må inneholde antall dansere under 11 år, antall dansere over 11 år, samt alder på de danserne som er over 11 år. Majoriteten av deltakerne bør være under 11 år. Dersom fem dansere er over 11 år anbefales et eget team for disse.

### 2.4 Nivåinndeling

A. I freestyle singel deles utøverne inn i disse klassene:

REKRUTTERING (*ADFP beginner*)

LITT ØVET (*ADFP starter*)

MESTER (*ADFP intermediate*)

CHAMP (*ADFP championship*)

ELITE (*ADFP premier championship*)

I dobbel/trio/team og slow finnes også nivået "åpen klasse" (*ADFP novice*)

**Freestyle dobbel**

åpen klasse, mester og champ/elite

**Freestyle trio**

åpen klasse og champ/elite



<b>Freestyle team</b>	åpen klasse
<b>Slowdance singel</b>	åpen klasse, mester, champ og elite
<b>Slowdance dobbel</b>	åpen klasse og champ/elite

- B. På regionale konkurranser kan nivåklasser slås sammen, dersom dette er hensiktsmessig og det er få deltakere i klassene.
- C. Utøver under 11 år danser på samme nivå i freestyle singel og slowdance singel.
- D. For utøvere over 11 år skjer opprykk i freestyle og slowdance uavhengig av hverandre. En utøver som har rykket opp til champ i freestyle kan ikke danse lavere enn mester i slowdance.
- E. I dobbel og trio er det utøver på høyeste nivå som bestemmer nivåklasse. Dersom det skiller mer enn ett nivå mellom utøverne, og kun én av utøverne er på høyeste nivå, kan det danses på nivået under høyeste nivå.

## 2.5 Opprykksbestemmelser

- A. For opp- og nedrykk mellom champ og elite gjelder egne bestemmelser (se reglement for ranking). For øvrige nivåer gjelder bestemmelsene nedenfor.
- B. Det tildeles poeng til finalister i rekruttering, litt øvet, åpen klasse og mester:

Plassering	Poeng v/kvalifisering til finale	Poeng v/direkte finale
1	7	7
2	5	4
3	4	3



4	3	2
5	2	1
6, 7 osv.	1	0

C. Dansere som i nasjonale konkurranser oppnår hhv.

8 poeng (rekruttering)

14 poeng (litt øvet)

21 poeng (slow åpen klasse)

28 poeng (mester)

rykker automatisk opp til neste klasse.

Utøver, foreldre og utøverens trener(e) er ansvarlige for å overholde dette.

D. Dansere som deltar i regionale konkurranser i regi av kretsene kan legge til poeng oppnådd i de regionale konkurransene, ved deltakelse i senere konkurranser i denne kretsen.

E. I nasjonale konkurranser telles kun poeng oppnådd ved nasjonale konkurranser.

F. Opprykk kan for øvrig gjøres skjønnsmessig av utøvers trener (etter godkjenning fra klubbens sportslige leder).

### 3. Påkledning/drakter

A. **FREESTYLE REKRUTTERING**

Ensfarget tøy med enkelt design, i én eller to deler.

Hver del kan kun ha én farge, og skal være uten dekorasjoner/detaljer (for eksempel utklippede deler, netting, blonder, belter, bånd eller tilbehør).





Treningstøy med synlig logo (større enn 5x5cm) er ikke tillatt.

Matchende, enkel hårpynt, er lov - kun rundt håret, ikke selve hodet. Det er ikke tillatt med glitter i ansikt, hår eller på kroppen.

**B. FREESTYLE LITT ØVET**

Antrekk kan være av glatte stoffer/materiale, inkludert blanke/skinnende (ikke paljettstoffer). Påsydde/-limte perler, paljetter, steiner eller annen form for glitter på antrekket er ikke tillatt.

Det er ikke tillatt med glitter i ansikt, hår eller på kroppen.

**C. DOBBEL/TRIO ÅPEN KLASSE (rekruttering + litt øvet)**

Samme bestemmelser som i freestyle rekruttering (se bokstav A over).

**D. DOBBEL/TRIO MESTER, CHAMP/ELITE**

Samme bestemmelser som i freestyle litt øvet (se bokstav B over).

**E. TEAM**

Samme bestemmelser som i freestyle rekruttering (se bokstav A over).

F. For øvrige klasser gjelder bestemmelsene om drakter som i ADFPs reglement.

G. Startnummer skal være lett synlig for dommere og festes bak på utøveren.

H. Det er ikke tillat å bruke/ha på vekter under arrangementer tilknyttet ND.

## 4. Koreografi/musikk

### 4.1 Musikk

**A. Freestyle**

36-40 takter pr. minutt.

**B. Slowdance**

Musikk med 2/4 eller 4/4 takt.



### C. Team

Egen musikk, men NDs regelverk vedrørende tempo gjelder. Lydeffekter/musikk utenfor definert tempo kan benyttes, men skal ikke dominere dansen (totalt inntil 10 sekunder for u/11 år og 15 sek i o/11 år).

## 4.2 Trinnvalg – akrobatikk/sikkerhetsrestriksjoner

- A. Det skal benyttes trinn og bevegelser fra utdannelsen i freestyle/discojazz (kilde: Jackie Sanderson «*The Technique of Freestyle*»). For trinnvalg og koreografi for øvrig gjelder bestemmelsene i «*The official rules for freestyle competitions & championships*» vedtatt av Association of Dance Freestyle Professionals (ADFP), med evt. presiseringer gjort i dette reglementet.
- B. Det er ikke tillatt med akrobatikk (for eksempel slå hjul, håndstående, brooverganger) i runder.
- C. I solospoter er det tillatt med akrobatikk, men dans skal vektlegges. Akrobatiske momenter hvor danseren roterer 360 grader, uansett retning, uten en hånd i gulvet er ikke tillatt.
- D. Brystruller og momenter som utføres med all vekt på brystet er ikke tillatt.
- E. Løft er ikke tillatt i runder (når én danser har begge føttene i luften, med støtte fra en annen danser).
- F. Alle dansere (og trenere) skal være oppmerksomme på at det er upassende å gjøre vulgære/provoserende bevegelser, som kan støte andre.
- G. Utøvere skal danse på forsvarlig avstand fra dommere.
- H. Dersom det i en konkurranse utføres momenter som etter dommeres eller hoveddommers skjønn innebærer en fare for utøver eller øvrige dansere, skal dette rapporteres til seksjonsstyret for vurdering av om momentet skal reguleres.



- I. I teamkoreografi er løft tillatt, men ren dans og sikkerhet skal vektlegges. Rekvisita er ikke tillatt.

## 5. Avvikling av konkurranser

### 5.1 *Generelt*

- A. I freestyle (singel, dobbel, trio) bør rundene være på 50-60 sekunder; evt. noe lengre dersom det er mange dansere på gulvet samtidig.
- B. Runder i slowdance bør være minimum 50-60 sekunder, gjerne lengre ved behov. En runde skal ikke overstige to minutter.
- C. Team  
u/11 år – maks 1,5 minutt  
o/11 år – maks 2 minutter
- D. Hver danser kan kun danse i ett team i én og samme konkurranse.
- E. I freestyle "Grand Prix" dances det ikke second try/annet forsøk, og det er kun én nivåklasse. I finalen dances det kun runde, ingen spoter.
- F. For øvrige forhold som ikke er omtalt i dette reglementet følges ADFPs regler.

### 5.2 *Finaler*

- A. En finale skal normalt ha seks deltakere. Dersom det i elitefinaler danser både gutter og jenter skal det tilstrebes å få med fem utøvere fra det overrepresenterte kjønn.
- B. I konkurranser med utenlandske deltakere skal det tilstrebes å få med seks norske utøvere.



- C. Finaler i eliteklasser skal ikke ha færre enn seks deltakere. På andre nivåer kan det gjennomføres finaler med fem deltakere. Finaler kan ha opp til åtte deltakere – i helt særskilte tilfeller også ni deltakere.
- D. I eliteklasser i freestyle singel og slowdance singel, der det har vært kvalifiseringsrunde(r) før semifinalen, skal det gjennomføres B-finaler. Resultater fra disse offentliggjøres, men det premieseremoni gjennomføres ikke for B-finaler.
- E. Solospotter/presentasjoner gjennomføres i disse finalene:
- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Freestyle champ/elite</b> | 30 sekunder (+ 5 sekunder til å forlate gulvet)        |
| <b>Slowdance champ</b>       | 25 sekunder (+ 5 sekunder til å forlate gulvet)        |
| <b>Slowdance elite</b>       | <b>40 sekunder</b> (+ 5 sekunder til å forlate gulvet) |
- Tiden tas fra første bevegelse. Dersom en danser bruker unormalt lang tid fra han/hun blir ropt opp til spot/presentasjon påbegynnes kan det føre til sanksjon.
- F. Spotter/presentasjoner i freestyle og slowdance gjennomføres én og én. Det kan gjøres unntak for champ under 11 år - disse kan gjennomføres to og to, dersom avviklingen av konkurransen tilsier det.
- G. Ut over solospot (champ/elite) skal alle finaledeltakere være på gulvet samtidig.
- H. Dersom det oppstår en situasjon som tilsier at en danser ønsker/bør å få starte sin spot på nytt, skal dette godkjennes av hoveddommer/arrangør.
- I. Det skal være 15 sekunders pause fra siste spot til fellestrunden på slutten.

### 5.3 Semifinaler

- A. Semifinaler skal ikke ha færre enn ni deltakere, og normalt ikke flere enn 14 deltakere. Dersom det er 14-15 deltakere, skal det planlegges for syv deltakere i finalen.



- B. Dersom semifinaledeltakerne har kvalifisert seg gjennom innledende runder, skal alle semifinaledeltakere være på gulvet. I store semifinaler kan heatet ev. deles i to innledningsvis, med alle deltakerne på gulvet i siste del av semifinalen (kalt «join in»).
- C. Utøvere som er krysset av hos et flertall av dommerne skal alltid tas videre til finalen . Dersom det er nødvendig for å få en stor nok finale, tas også med utøvere med færre kryss. Dersom finalen etter dette blir for stor i henhold til regelverket over, arrangeres omdans for dansere som fikk ett kryss for lite for å få flertall fra dommerne.
- D. Direkte semifinaler gjennomføres med "annet forsøk"/"second try" (se nedenfor). Her kan det gjøres unntak fra bestemmelsen om at alle semifinaledeltakerne skal være på gulvet samtidig (jf. bokstav B ovenfor).

#### 5.4 Innledende runder

- A. Antall deltakere som tas videre fra innledende runder tilpasses ønsket størrelse på semifinaler og finaler. Det skal også tas hensyn til at mer enn halvparten av danserne bør gå videre fra en innledende runde, og at det ikke bare skal være et fåtall dansere som går ut fra en runde.
- B. Utøverne fordeles på det antall heat som er nødvendig for å få en hensiktsmessig avvikling av konkurransen.
- C. Utøvere som er krysset av hos et flertall av dommerne, skal alltid tas videre til neste runde. For øvrig tas videre det antall som er hensiktsmessig for avvikling av de neste rundene.
- D. I singel, dobbel og trio skal det arrangeres "annet forsøk"/"second try" . Det skal planlegges for at omlag halvparten av danserne som skal videre til andre runde tas videre fra første runde, mens de øvrige tas videre fra annet forsøk .



## 6. Dømming av konkurranser

- A. Det er utarbeidet egne kriterier for dømming. Alle dommere skal følge "etiske retningslinjer for dommere" i ND.
- B. Nasjonale konkurranser skal ha minimum fem dommere t.o.m. mester. I champ/elite skal det være minimum syv dommere.
- C. I under 11 år skal det gis tilbakemelding til danserne om prestasjoner innenfor tre kategorier; **takt**, **teknikk** og **presentasjon**. Det er utarbeidet egne bestemmelser og kriterier for slik dømming.
- D. Norgesmesterskap og "Dancer of the Year" skal dømmes av minst syv utenlandske dommere med godkjenning innen "ADFP Championship".

## 7. Rankingbestemmelser

### 7.1 *Generelt*

- A. Ranking gjennomføres for champ- og eliteklasser i freestyle og slowdance singel, samt i champ/elite i freestyle dobbel.
- B. Hensikten med rankinglistene er å regulere opp- og nedrykk mellom champ- og eliteklasser i freestyle og slow. I tillegg kan seksjonsstyret bestemme at det skal foretas premiering basert på samlet ranking i freestyle og/eller slow.

### 7.2 *Opp- og nedrykk mellom champion- og eliteklasse*

- A. En champdanser kan på frivillig basis rykke opp til elite når som helst i sesongen. Danser må i så fall konkurrere i eliteklassen resten av halvåret.
- B. En danser som ved semesterslutt ligger på topp tre på rankinglisten i champ plikter å rykke opp til elite. En danser som rykker opp til elite må danse i denne klassen i minimum **én sesong (fra 01.01-31.06 eller 01.07-31.12)**. Etter endt sesong kan dansere som ikke er rangert på topp seks på eliteranking velge å rykke ned til champ.



- C. Uavhengig av bestemmelsen over kan danser som bytter aldersklasse velge å rykke ned til champion.
- D. I gutteklassene skjer opprykk til elite skjønnsmessig, dog slik at utøver plikter å rykke opp fra champion dersom resultatene i felles klasser tilsier at utøver ville ligget på topp tre på rankingen ved semesterslutt. Mht. nedrykk gjelder bestemmelsene i bokstav B ovenfor, så langt disse passer.
- E. Disse bestemmelsene praktiseres for freestyle og for slowdance, uavhengig av hverandre.

## 8. Offentliggjøring av resultater og marks

- A. I klasser under 11 år offentliggjøres navn på deltakere i startnummerrekkefølge eller i annen tilfeldig rekkefølge.
- B. I øvrige klasser under 12 år offentliggjøres resultater fra finalene, men ikke dommernes markeringer.
- C. I alle andre klasser offentliggjøres resultater t.o.m. semifinaler eller tilsvarende.
- D. Dommernes markeringer fra finalene (også B-finaler) offentliggjøres for champion- og eliteklasser (med unntak av champion under 12 år)

## 9. Lyd på konkurranser

- A. Horn, tuter og lignende er ikke tillatt i slowdance eller under konkurranse for under 11 år. Lignende skal ikke benyttes når speaker gir informasjon.