

KONKURRANSEREGLEMENT

FREESTYLE & SLOWDANCE



NORGES
DANSEFORBUND

Gyldig fra 1. januar 2022

(endret 1. sep. 2022)

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.

*med forebehold om eventuelle skrivefeil

Henvendelser kan rettes til: Norges Danseforbund, Sognsveien 75, 0855 OSLO

dans@dansing.no ©2018 NORGES DANSEFORBUND



1	INNLEDENDE BEMERKNINGER	4
1.1	FORMÅL	4
1.2	DEFINISJONER	4
1.3	MEDLEMSSKAP I KLUBB/IDRETTSLAG	5
1.4	ADVARSLER OG SANKSJON	5
1.5	LYD PÅ KONKURRANSER.....	6
1.6	FORHOLDET TIL ADFP-REGELVERKET	6
2	KLASSEINDELING.....	6
2.1	GENERELT	6
2.2	ALDER.....	7
2.3	DISIPLIN.....	7
2.4	NIVÅ.....	8
2.5	KJØNN	10
2.6	OPPRYKK TIL HØYERE NIVÅ.....	10
3	OPP-/NEDRYKK MELLOM CHAMP-/ELITEKLASSER	12
3.1	GENERELT	12
3.2	RANKING	13
3.3	OPP- OG NEDRYKK MELLOM CHAMP/ELITE	13
4	KOREOGRAFI, PÅKLEDNING OG SMINKE.....	14
4.1	GENERELT	14
4.2	GENERELT OM PÅKLEDNING	14
4.3	GENERELT OM SMINKE.....	15
4.4	PÅKLEDNING.....	15
4.5	MUSIKK	16
4.6	TRINNVÅLG – akrobatikk og sikkerhetsrestriksjoner.....	16
5	AVVIKLING AV KONKURRANSER.....	18
5.1	GENERELT	18
5.2	UTØVERE U/11 ÅR.....	18
5.3	RUNDERS VARIGHET	19
5.4	FINALER.....	19
5.5	SEMIFINALER.....	20
5.6	INNLEDENDE RUNDER.....	20
6	DØMMING AV KONKURRANSER.....	21



6.1	GENERELT	21
6.2	DOMMERE.....	21
6.3	HOVEDDOMMER.....	22
7	OFFENTLIGGJØRING AV RESULTATER/MARKS	22
7.1	Dansere under 11 år.....	22
7.2	Danser som FYLLER 11 og 12 år.....	23
7.3	Øvrige klasser	23
7.4	Innsyn	23
7.5	Oppbevaring av resultater	23
8	VEDTAK IHT. REGLEMENT, SANKSJON OG KLAGE.....	23
8.1	FORHOLDET TIL NDs SANKSJONSREGELVERK.....	23
8.2	VEDTAK IHT. DETTE REGLEMENTET	24
8.3	KLAGE.....	24
9	Kilder	26



1 INNLEDENDE BEMERKNINGER

1.1 FORMÅL

Formålet med dette regelverket er å sikre at avvikling av konkurranser og arrangement under grenseksjonens område skjer i tråd med Norges Danseforbunds formålsparagraf¹.

1.2 DEFINISJONER

KLUBB	Idretts- eller fleridrettslag tilsluttet Norges Idrettsforbund.
KONKURRANSE	Arrangement som gjennomføres med én eller flere dansegrener der utøvere, iht. Norges Idrettsforbunds regler, rangeres og/eller premieres ut fra prestasjon.
ARRANGEMENT	Utøvere under 11 år deltar ikke på konkurranse, men de er tillatt å delta på arrangement som arrangeres samme dag, og på samme sted som en konkurranse. Arrangementet og konkurransen kan ha samme navn, forutsatt at bedømmingen er adskilt og gjennomføres iht. Norges Idrettsforbunds regelverk.
UTØVER	En danser som deltar på enten konkurranse eller arrangement.
TEAM CAPTAIN	En representant fra hver klubb, fortrinnsvis en trener, som skal være bindeledd mellom hoveddommer og utøvere, foreldre og trenere. Aktive dansere som skal konkurrere på den aktuelle konkurransen skal ikke brukes som Team Captain.
DANSEGREN	Danseform som inneholder de samme grunntrinnene og samme type musikk, som vurderes etter samme kriterier. Dette regelverket omhandler dansegrenene freestyle og slow.
DISIPLIN	Ulike kategorier innenfor en dansegren. De ulike disiplinene er singel, dobbel, trio og team.
NIVÅKLASSE	De ulike dansegrener og disipliner er delt inn i ulike nivåklasser. Eksempel på nivå er poengklasse , rekruttering, litt øvet, mester, champion og elite.

¹ <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/danseforbundet-assets/Lov-for-Norges-Danseforbund.pdf?mtime=20181001140633>



ALDERSKLASSE Innenfor de ulike nivåklassene er utøvere inndelt etter alder. Eksempel på aldersklasser er u/12 år, 12-14 år, 14-16 år, 16-18 år og o/18 år.

UNDER 11 ÅR Med utøvere u/11 år menes utøvere som fyller 10 år eller yngre inneværende år. Disse utøverne kan kun delta på arrangement iht. "Idrettens barnerettigheter - bestemmelser om barneidrett"².

1.3 MEDLEMSSKAP I KLUBB/IDRETTSKLAG

1.3.1 Alle konkurransedeltakere skal være medlem i et idrettslag tilknyttet Norges Danseforbund (ND) eller i fleridrettslag (videre kalt "klubb") med aktivitet under ND.

1.3.2 En danser kan kun representere én klubb per disiplin utøveren deltar i.

1.3.3 Det er tillatt å representere flere klubber på samme konkurranse, så lenge det ikke strider mot punkt 1.3.2. Det betyr at det for eksempel er tillatt å representere én klubb i singel og en annen klubb i dobbel/trio.

1.3.3 Det er tillatt å med dobbel/trio med utøvere fra ulike klubber. De ulike dansere må i dette tilfellet på forhånd avklare med sportslig leder i sin medlemsklubb, hvilken klubb den aktuelle dobbel/trio stiller for i den aktuelle konkurransen.

1.3.4 Medlemmer kan fritt bytte klubb, dog med de begrensninger som ligger i idrettens regelverk mht. oppgjør av økonomiske forpliktelser.

1.4 ADVARSLER OG SANKSJON

1.4.1 Dersom dommerne på en konkurranse oppfatter at utøvere bryter med punkter i dette reglementet, vil utøver få en advarsel. Denne formidles fra hoveddommer til klubbens TC.

1.4.2 Dersom forholdet ikke rettes til neste runde, etter henstilling eller ved gjentatte og/eller alvorlige overtredelser, vises det til bestemmelsene i dette reglementets kapittel 8, samt NDs sanksjonsreglement³.

² https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/86ada031e90845ddb36836ec5b278784/97_15_nif_lovhefte_lr_s.pdf

³ <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/danseforbundet-assets/Sanksjonsreglement-i-Norges-Danseforbund-av-17.-juni-2018-x.pdf?mtime=20190528102230>



1.5 LYD PÅ KONKURRANSER

1.5.1 Horn, tuter og lignende er ikke tillatt under konkurransen for over 11 år, ei heller under arrangement for dansere under 11 år.

1.6 FORHOLDET TIL ADFP-REGELVERKET

1.6.1 Der dette reglementet ikke har særskilte bestemmelser, gjelder bestemmelsene i "The Official Rules for Freestyle Competitions & Championships" vedtatt av Association of Dance Freestyle Professionals (ADFP).

1.6.2 For sammenlikning av ulike nivåklasser i dette reglementet med ADFPs bestemmelser vises det til punkt 2.3.1 i dette reglementet.

2 KLASSEINDELING

2.1 GENERELT

2.1.1 Inndeling av utøvere i alders- og nivåklasser tar utgangspunkt i at den enkelte utøver skal ha størst mulig glede av å delta på konkurranser og arrangementer.

2.1.2 For å oppnå størst mulig mestring for den enkelte utøver skal det tilrettelegges for at hver enkelt utøver skal danse sammen med andre utøvere som er omtrent like gamle og på samme ferdighetsnivå.

2.1.3 Det kan gjøres uttak for kjønnsinndeling også for eliteklassene, der dette anses hensiktsmessig for å øke deltakelsen i en aldersklasse.

2.1.4 Dersom det i Norgesmesterskap deltar utøvere fra begge kjønn i en eliteklasse, skal det kåres medaljevinnere for begge kjønn innenfor samme nivå- og aldersklasse.

2.1.5 Det kan gjøres unntak fra bestemmelsene i dette reglementet gjennom å slå sammen nivåklasser, dersom dette vurderes hensiktsmessig for avviklingen og ikke er i strid med punkt 2.1.1 og 2.1.2.

2.3.6 For rankingkonkurranser er det ikke tillatt å fravike fra klasseinndelingen for disiplinen singel i eliteklassen.



2.2 ALDER

2.1.1 Utøvere i aldersgruppen under 11 år kan delta på arrangementer hvor det også arrangeres konkurranse. Dette inkluderer arrangement med samme navn, som arrangeres på samme dag som en konkurranse. Et konkurransearrangement deles i to, hvor første del er å betegne som et arrangement, mens andre del er å betegne som en konkurranse.

2.1.2 Utøvere som er 5 år og yngre (ikke fyller 6 inneværende år), skal delta i klassen benevnt "dansekarusell". Denne klassen skal avvikles samtidig som arrangement for danser u/11 år. I Dansekarusell deles det ikke ut poeng og utøvere i "dansekarusell" skal på lik linje som u/11 klassen motta premie for sin deltakelse.

2.1.3 Deltakere under 11 år bedømmes eller rangere ikke. For utøvere mellom 6 år og 11 år gis treneren en tilbakemelding i form av poeng etter endt arrangement. Disse poengene gis på en skala fra 1-10.

2.1.4 Aldersinndeling for øvrig er: Under 12 år (11 år eller fyller 11 inneværende år), under 14 år (12-14 år), under 16 år (14-16 år), under 18 år (16-18 år) og over 18 år. Aldersinndeling i Team er over og under 11 år.

2.1.5 Det kan avvikles konkurranser med annen aldersinndeling enn angitt i punkt 2.1.4 i alle klasser, med unntak av eliteklassen.

2.1.5 Dersom det kun stiller én danser i en aldersklasse, kan denne klassen slås sammen med den nærmeste aldersklasse på samme nivå.

2.1.6 Dansere kan stille i eliteklasser fra fylte 12 år.

2.1.7 Man kan kåres til Norgesmester fra og med året man fyller 13 år.

2.1.8 I dobbel, trio og team er det eldste utøver sin alder som avgjør hvilken aldersklasse de stiller i. Det gjøres unntak fra denne regelen dersom én eller flere av utøverne tilhører under 11 års klasse, og én eller flere av de andre utøverne tilhører en av aldersklassene over 11 år. I dette tilfellet må de stille i klassen for u/11 år og rangeres således ikke.

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

2.3 DISIPLIN

Singel (én danser)

Dobbel (to dansere)

Trio (tre dansere)

Team (4 - 16 dansere eller flere)



2.4 NIVÅ

2.4.1A I freestyle singel deles utøverne inn i disse klassene:

Poengklasse (brukes **ikke** i u11-klassene) *

Rekruttering	ADFP beginner
Litt øvet	ADFP starter
Mester	ADFP intermediate
Champion	ADFP championship
Elite	ADFP premier championship

* **NYTT NAVN:** Endret fra Nybegynnere til Poengklasse (brukes **ikke** i u11-klassene)

Denne klassen danser 3 ganger og får poeng på *takt, teknikk og presentasjon*, på samme måte som dansere i u/11 år. En danser **MÅ** ikke starte her, men det er ment som et positivt tilbud for de som ønsker å få danse flere ganger, uten konkurransepresset. Det gis ikke opprykkspoeng i denne klassen. Eventuelt opprykk avgjøres i samsvar med sportslig leder, med fokus på bruk av skjønn.

2.4.1B I slowdance singel deles utøverne inn i disse klassene:

OBS: Tidligere *åpen klasse i slowdance* deles i to nye klasser; *slowdance rekruttering* og *slowdance litt øvet*. Formålet med å dele *slowdance åpen klasse* i to nivåer er å sørge for at terskelen for å danse slowdance ikke blir for høy for nye dansere, men heller ha fokus på mestring og danseglede på starten av en ny dansers dansekariere.

I tillegg innføres *slowdance poengklasse* som en alternativ klasse i slowdance uten konkurransepresset (på samme måte som freestyle poengklasse). Poengklasse brukes bare i o11 års klassene.

Poengklasse (brukes **ikke** i u11-klassene) *

Rekruttering	ADFP beginner
Litt øvet	ADFP starter
Mester	ADFP intermediate
Champion	ADFP championship
Elite	ADFP premier championship



2.4.2 I dobbel/trio/team finnes nivået *åpen klasse* som inkluderer dansere som stiller i rekruttering og litt øvet i freestyle singel:

Freestyle dobbel	åpen klasse (rekrutt + litt øvet), mester og champ/elite
Freestyle trio	åpen klasse (rekrutt + litt øvet) og champ/elite
Slowdance dobbel	åpen klasse (inkluderer også mester) og champ/elite
Freestyle team	åpen klasse og champ/elite

2.4.3 På regionale konkurranser kan nivåklasser slås sammen, dersom dette er hensiktsmessig og det er få deltakere i klassene.

2.4.4 En utøver som har rykket opp til champion i freestyle kan ikke danse på lavere ferdighetsnivå enn i mesterklassen i slowdance. Ved opprykk til championklassen i freestyle vil dansere dermed rykke automatisk opp i mesterklassen i slow.

2.4.4 I dobbel og trio er skal man delta i den nivåklassen som utøver på høyeste nivå deltar i, i tilsvarende singelgren. Dersom det skiller mer enn én nivåklasse mellom utøverne, og kun en av utøverne i dobbel/trio er på det høyeste nivået, kan det danses på nivået under det høyeste.

Dette betyr at dersom det i et dobbelpar er én utøver som danser i litt øvet klassen i freestyle singel og den andre utøveren danser i championklassen i freestyle singel, kan de som dobbelpar stille i mesterklassen.

2.4.5 Ved overgang fra u11 til o11 års klassen kan trener og sportslig leder i dialog med danser flytte danser ned **ett** nivå før oppstart i konkurranseklasse o11år. Eksempelvis kan danser i freestyle mester u11 flyttes til freestyle litt øvet u12, men ikke til freestyle rekruttering u12. Deretter skal danser følge poengstigen opp til neste nivå som vanlig.

Muligheten for nedrykk til lavere nivåklasse ved overgangen fra u11år til u12års klassen **må** ikke brukes, men er ment som ett positivt tilbud for å gjøre overgangen til konkurranseklasse smidigere for danserne.

2.4.6 En danser kan kun stille i ett team i én og samme konkurranse.



2.5 KJØNN

2.5.1 I eliteklassene avvikles det egne gutteklasser, dersom det er 3 eller flere deltakende gutter i samme nivå- og aldersklasse.

2.5.2 Dersom det er færre enn 3 deltakende gutter i samme nivå- og aldersklasse danser guttene sammen med jentene, men rangeres separat i rankinglistene. Det vil si at jentenes plassering på rankinglistene skal regnes ut som om det ikke hadde vært en deltakende gutt i klassen. Under selve premieutdelingen på aktuell konkurranse presenteres resultatene slik som tidligere - gutter og jenter rangeres opp mot hverandre.

2.5.3 Under Norgesmesterskapet annonseres det to “vinnere” (én av hvert kjønn), dersom både gutter og jenter har deltatt i samme nivå- og aldersklasse.

2.5.4 På "DOTY" må danseren ha deltatt på minimum 2 konkurranser i løpet av året, hvorav en av de to obligatoriske deltakelsene kan være Norgesmesterskapet i FDJ, for å kunne delta i superfinalen og dermed bli kåret DANCER OF THE YEAR

2.6 OPPRYKK TIL HØYERE NIVÅ

2.6.1 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.

2.6.2 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	5
2	5	3
3	4	2
4	3	1
5	2	1
6, 7, 8, 9	1	1



2.6.3 Opprykk i over 11års klassene bestemmes basert på opptjente poeng på konkurranser. Følg tabellene under for å se hvor mange poeng det kreves for opprykk til hvert enkelt nivå videre:

Nåværende klasse i freestyle	Opptjente poeng på konkurranser:	Gir opprykk til nivåklasse	I ny nivåklasse starter danser med antall poeng:
Åpen klasse	<i>Vurderes skjønnsmessig av trener</i>	Rekruttering	0
Rekruttering	8	Litt Øvet	0
Litt Øvet	14	Mester	0
Mester	28	Champion	0
Champion	<i>Opprykk avgjøres basert på rankingliste ved sesongslutt.</i>	Elite	

Nåværende klasse i Slowdance	Opptjente poeng på konkurranser:	Gir opprykk til nivåklasse	I ny nivåklasse starter danser med antall poeng:
Rekruttering	14	Litt Øvet	0
Litt Øvet	21	Mester	0
Mester	28	Champion	0
Champion	<i>Opprykk avgjøres basert på rankingliste ved sesongslutt.</i>	Elite	

2.6.4 Utøver, foreldre og utøvers trener(e) er sammen ansvarlige for å overholde bestemmelser om opprykk.

2.6.5 For opp- og nedrykk mellom champ og elite gjelder egne bestemmelser, se kap. 3.

2.6.6 For utøvere som fyller 10 år, eller mindre, inneværende år vil utøvers trener avgjøre hvilken nivåklasse vedkommende deltar i. En hver sportslig leder er ansvarlig for at avgjørelsen samsvarer med formålet i punkt 2.1.1.

2.6.7 Utøvere u/11 år kan danse på to ulike nivå for freestyle singel og slowdance singel.



2.6.8 For utøvere over 11 år skjer opprykk i freestyle og slowdance uavhengig av hverandre (se punkt 2.6.2 og 2.6.3).

2.6.9 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.

2.5.10 For ranking telles kun poeng oppnådd ved nasjonale konkurranser.

3 OPP-/NEDRYKK MELLOM CHAMP-/ELITEKLASSER

3.1 GENERELT

3.1.1 Seksjonsstyret bestemmer, i forbindelse med oppsettet av terminliste, hvilke konkurranser som skal telle på rankingen.

3.1.2 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

3.1.3 Det er de **fire** siste konkurransene som inngår i rankinggrunnlaget. Av disse teller utøverens **tre** beste. Det er kun plasseringer i semifinaler og finaler som teller.

3.1.4 Dersom to eller flere utøvere får samme plassering i en konkurranse, deles poengene for den aktuelle plassering likt mellom utøverne.

3.1.5 Ved aldersopprykk tar utøveren med seg de poengene som ble oppnådd siste konkurransen før opprykk. Øvrige poeng slettes.

3.1.6 Dersom to utøvere har lik samlet poengsum, er det plasseringen i siste konkurranse som er avgjørende for hvem som kommer øverst av de to på rankingen. Dersom utøverne fortsatt står likt etter plassering på siste konkurranse (for eksempel fordi ingen av utøverne deltok eller fikk delt plassering) vil plasseringen den nest siste konkurransen avgjøre hvem som kommer øverst av de to på rankinglisten. Dersom utøverne fortsatt står lik, går en kronologisk bakover og gjør samme vurdering som nevnt i leddet over.

3.1.7 Dersom én aldersklasse deles opp i to separate klasser, skal disse resultatene flettes sammen, slik at det gis poeng som om klassen danset samlet. Dette medfører at det vil være to danser i den aktuelle aldersklasse som får 13 poeng for 1. plass, to dansere som får 11 poeng for 2. plass, osv.



3.2 RANKING

- 3.2.1** Ranking gjennomføres for champ- og eliteklasser i freestyle og slowdance singel, samt i champ/elite i freestyle dobbel.
- 3.2.2** Formålet med rankinglistene er å regulere opp- og nedrykk mellom champ- og eliteklasser i freestyle og slow.
- 3.2.3** Seksjonsstyret kan bestemme at det skal foretas premiering basert på samlet ranking i freestyle og/eller slow.

3.3 OPP- OG NEDRYKK MELLOM CHAMP/ELITE

- 3.3.1** En champion-danser kan på frivillig basis rykke opp til elite når som helst i løpet av sesongen. Dette godkjennes av sportslige leder i aktuell klubb. Danser må ved slikt opprykk konkurrere i eliteklassen resten av den aktuelle sesongen.

Én sesong varer fra 01.01-31.06 og fra 01.07-31.12 inneværende år.

- 3.3.2** En danser som ved sesongslutt er blant topp 3 på rankinglisten i champ plikter å rykke opp til elite.
- 3.3.3** En danser som rykker opp til elite må danse i denne klassen i minimum én sesong. Etter endt sesong kan dansere som ikke er rangert blant topp 6 på eliteranking velge å rykke ned til champ.
- 3.3.4** Uavhengig av bestemmelsen i punkt 3.2.3 kan en elitedanser, som på grunn av sin fødselsdato går opp en aldersklasse, velge å rykke ned til tilsvarende aldersklasse i champ.
- 3.3.5** I de egne gutteklassene skjer opprykk til elite skjønnsmessig, dog slik at utøver plikter å rykke opp fra champion til elite dersom resultatene oppnådd i nivå- og aldersklasse danset med det andre kjønn tilsier at utøver ville ligget på topp tre på rankingen i denne klassen ved semesterslutt.
Ved nedrykk gjelder bestemmelsene i punkt 3.2.3 og 3.2.4, så langt disse passer.
- 3.3.5** Bestemmelsene om ranking og opprykk gjelder separat for freestyle og slowdance. Det betyr at rankingpoeng oppnådd i freestyle ikke får innvirkning på utøvers rankingpoeng i slowdance, og omvendt.



4 KOREOGRAFI, PÅKLEDNING OG SMINKE

4.1 GENERELT

4.1.1 Koreografi, sminke og påkledning skal bidra til å fremme dansesporten på en positiv og sømmelig måte. Dette skal også være tilpasset utøvers alder og ferdighetsnivå.

4.1.2 Startnummeret skal alltid festes bak på utøveren, og slik at det er lett synlig for dommerne.

4.1.3 Utøvere skal danse i forsvarlig avstand fra dommere.

4.2 GENERELT OM PÅKLEDNING

4.2.1 Antrekk skal dekke bryst-, skritt- og hofteparti, samt rumpe på en sømmelig måte. Disse områdene skal være dekket under hele fremføringen av dansen. *Skritt- og hofteparti defineres som området mellom hoftekammene og nedover til øvre del av låret, samt mellom bena.*



4.2.2 Det er ikke tillatt å ha utklippede elementer, som viser bar hud, på områder nevnt i punkt 4.2.1.

4.2.3 Det er ikke tillatt å danse i bar overkropp.

4.2.4 Det er ikke tillatt å danse med logo som identifiserer klubbtilhørighet.



4.3 GENERELT OM SMINKE

4.3.1 Det er ikke tillatt med sminke, selvbruning, løshår/-negler i klasser for utøvere under 11 år.

4.3.2 Dansere under 11 år kan ha glitterspray i håret, uansett nivå og gren.

4.3.3 Under 12 år: Året utøveren fyller 11 år kan det brukes beskjeden/**naturlig** sminke. Med dette menes for eksempel nøytral rouge, lepestift og øyensminke i jordtoner (brun, beige og hvit), samt eyeliner.

Det er ikke tillatt med løsvipper/-negler, steiner og glitter i ansiktet.

4.3.4 Det er ikke tillatt å påføre selvbruningsmidler innenfor konkurransearenaen og tilhørende fasiliteter. Dette gjelder alle alders- og nivåklasser. Brudd på dette kan medføre erstatningsansvar for den aktuelle utøver eller foresatte.

4.4 PÅKLEDNING

4.4.1

FREESTYLE REKRUTTERING & FREESTYLE POENGLASSE SINGEL

Ensfarvet treningstøy uten dekorasjon.

Følgende er ikke tillatt:

- *Tekst eller logo*
- *Blonder,*
- *Utklippede deler,*
- *Mesh-stoff/netting-stoff*
- *Blanke eller skinnende stoff*
- *Frynser, bånd eller annet som er festet på antrekket.*

Enkel hårpynt rundt hestehalen er tillatt.

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

Antrekket skal for øvrig oppfylle vilkårene i punkt 4.2 vedrørende sømmelig antrekk. *Under 11år kan bruke treningstøy med enkelt mønster/fargekombinasjon i freestyle rekruttering og poengklasse (ved behov).*

4.4.2

FREESTYLE LITT ØVET

Treningstøy eller drakter laget av glatte og/eller blanke og skinnende stoffer.

Følgende er ikke tillatt:

- *Paljettstoff*
- *Påsydde eller limte perler, paljetter, steiner eller annen form for glitter på antrekket*

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

Antrekket skal for øvrig oppfylle vilkårene i punkt 4.2 vedrørende sømmelig antrekk.



4.4.3

DOBBEL/TRIO FREESTYLE:

ÅPEN KLASSE (rekruttering + litt øvet): Samme bestemmelser som punkt 4.4.1

MESTER, CHAMP/ELITE: Samme bestemmelser som punkt 4.4.2.

SLOWDANCE DOBBEL: Samme bestemmelser som punkt 4.4.2.

TEAM: Samme bestemmelser som punkt 4.4.1. Rekvizita er ikke tillatt.

GRAND PRIX (alle mot alle): Arrangør bestemmer evt. fargekrav til antrekk, men det skal benyttes *plain wear*. Antrekket skal for øvrig oppfylle vilkårene i punkt 4.2 vedrørende påkledning.

4.4.4 ØVRIGE KLASSER:

For øvrige klasser gjelder bestemmelsene om drakter i ADFPs reglement, med unntak av det som følger av dette reglementets kapittel 4.2 vedrørende sømmelig påkledning.

4.5 MUSIKK

4.5.1 Freestyle: 36-40 takter per minutt.

4.5.2 Slowdance: Musikk med 2/4 eller 4/4 takt.

4.5.3 Team: Egenvalgt musikk. Musikken som benyttes skal følge de bestemmelser vedrørende tempo som gjelder for tilsvarende dansegren. Lydeffekter/musikk utenfor definert tempo kan benyttes, men skal ikke dominere dansen (totalt inntil 10 sek i u/11 år og 15 sek i o/11 år).

Team u/11 år = maks 1,5 minutt. Team o/11 år = maks 2 minutter

4.6 TRINNVALG – AKROBATIKK OG SIKKERHETSRESTRIKSJONER

4.6.1 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.



4.6.2 Det er ikke tillatt med akrobatikk i runder som danses rundt gulvet. Eksempler på akrobatiske øvelser som ikke er tillatt i runder rundt gulvet er: slå hjul, rulle kråke, håndstående og broovergang.

Ref. ADFPs presiseringer skal elementer på bakken i rundene alltid gjennomføres med en del av beinet i bakken, eksempelvis er gulvelementer hvor all kroppsvekt er på en eller to hender ikke tillatt, så fremt vedkommende ikke har en del av foten i bakken samtidig.

ADFP presiser også at butterfly/barrel/leap out/slengehopp varianter som ikke er riktig gjennomført kan resultere i hjul (uten hender) i rundene, eller med hode og hender for langt ned og beina for høyt opp i lufta, slik at tyngdepunktet på danseren blir feil og de roterer over sin egen akse. Disse posisjonene er ikke tillatt ved gjennomføring er denne formen for roterende hopp i runder/spoter.

4.6.3 I solospotter og team er det tillatt med akrobatikk, men dans skal vektlegges. Akrobatiske momenter - når utøver roterer 360 grader, uansett retning, uten én hånd i gulvet, er ikke tillatt. *Hoppesnurr (piruett som gjennomføres som et hopp, loddrett og uten bena i bakken) omfattes ikke av denne regelen.*

4.6.4 Brystruller, håndstående og ned i brystrulle og momenter som utføres med all vekt på brystet, er ikke tillatt.

4.6.5 Elementer som kan være skadelig for danseren skal unngås. Eksempelvis landinger direkte på knærne, magen, brystet eller ryggen er ikke tillatt.

4.6.6 Løft er ikke tillatt i runder som danses rundt gulvet. Et løft er definert som når én eller flere utøvere ikke har kontakt med underlaget, med støtte fra annen danser.

4.6.7 Det er ikke tillatt med vulgære og/eller provoserende bevegelser, som er egnet til å støte andre. Dersom hoveddommer vurderer at det foreligger brudd på denne bestemmelsen, skal dette rapporteres til seksjonsstyret for vurdering av om bevegelsen/trinnet skal reguleres.

4.6.8 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.



5 AVVIKLING AV KONKURRANSER

5.1 GENERELT

5.1.1 All konkurranseavvikling skjer innenfor idrettens regelverk. Bestemmelsene nedenfor tilpasses barneidrettsbestemmelsene for aktuelle aldersklasser.

5.1.2 I tillegg til dette reglementet vises det til veileder for konkurransearrangør.

5.1.3 Påmelding til konkurranser skjer gjennom 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.

5.1.4 Dersom en deltaker skal nektes start, avgjøres dette av arrangør og hoveddommer i fellesskap. Det skal ved avgjørelsen om startnekt tas hensyn til om tilsvarende forhold har vært aktuelt tidligere, danserens alder og erfaring innenfor tilsvarende konkurranser/arrangementer, samt forholdet mellom forseelsens betydning for arrangør og de ulemper en startnekt vil medføre for utøver.

5.1.5 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.

5.1.6 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 kapittel 8.

5.3.5 Freestyle "Grand Prix" har kun én nivåklasse. Det gjennomføres ikke second try. I finalen danses det kun runde, ingen spotter.

5.2 UTØVERE U/11 ÅR

5.2.1 Det skal danses minimum tre runder i hver konkurransegren.

5.2.2 Rundene skal avvikles uten unødig opphold mellom rundene. Det må søkes seksjonsstyret for dispensasjon fra denne regelen.

5.2.4 Det utvises mer skjønn i denne aldersklassen enn hos de eldre utøverne. Bruk av sanksjoner for utøvere under 11 år skal kun unntaksvis benyttes, og da kun på bakgrunn av svært alvorlige, eller gjentatte regelbrudd.

5.2.5 "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.



5.3 RUNDERS VARIGHET

5.3.1 I freestyle (singel, dobbel, trio) skal runden vare mellom 50-60 sekunder. Det kan gjøre unntak fra denne bestemmelsen dersom hensynet til antall dansere på gulvet tilsier at det bør spilles noe lenger.

5.3.2 Runder i slowdance skal vare minimum 50-60 sekunder. Det er tillatt å spille lengre dersom antall dansere på gulvet tilsier det. En runde skal aldri overstige 2 minutter.

5.3.3 I store semifinaler skal det danses join-in slik at runden avvikles forsvarlig, men at dommerne allikevel har alle danserne på gulvet samtidig på ett tidspunkt. Join-in gjennomføres ved å dele semifinalen i to heat – **heat 1** danser i 30 sek og forlater gulvet, deretter danser **heat 2** i 30 sek før de to heatene joins for en join -in runde som varer i 30 sek.

5.3.4 Team u/11 år = maks 1,5 minutt. Team o/11 år = maks 2 minutter

5.4 FINALER

5.4.1 En finale skal normalt ha 6 deltakere. Dersom det i én som samme elitefinale er kvalifisert både gutter og jenter skal det tilstrebes å få med 5 utøvere fra det overrepresenterte kjønn.

5.4.2 Dersom det i én og samme finale er kvalifisert både norske og utenlandske utøvere, skal det tilstrebes å få med 6 norske utøvere i finalen.

5.4.3 Finaler i eliteklasser skal ikke ha færre enn 6 deltakere. På andre nivåer kan det gjennomføres finaler med 5 deltakere. Finaler kan ha opp til 8 deltakere – i helt særskilte tilfeller også ni deltakere.

5.4.4 I eliteklasser i freestyle singel og slowdance singel, der det har vært kvalifiseringsrunde(r) før semifinalen (kvartfinaler med mer), skal det gjennomføres B-finaler. Resultater fra B-finaler offentliggjøres, men premieseremoni gjennomføres ikke.

5.4.6 Spotter/presentasjoner gjennomføres i disse finalene:

Freestyle champ/elite	30 sekunder + 5 sekunder til å forlate gulvet
Slowdance champ	25 sekunder + 5 sekunder til å forlate gulvet
Slowdance elite	40 sekunder + 5 sekunder til å forlate gulvet



- 5.4.7** Dersom en danser bruker unormalt lang tid fra vedkommende blir ropt opp til spot/presentasjon påbegynnes kan det føre til sanksjon. Det samme gjelder dersom danser fortsetter å danse etter endt tidsbegrensning for den aktuelle spot/presentasjon.
- 5.4.8** Spoter/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.
- 5.4.8** Med unntak av solospot (champ/elite) skal alle finaledeltakere være på gulvet samtidig under finalen.
- 5.4.9** Dersom det oppstår en situasjon som tilsier at en danser bør å få starte sin spot på nytt, skal dette godkjennes av hoveddommer/arrangør først.
- 5.4.10** Det skal være 15 sekunders pause fra siste spot til fellesrunden på slutten.

5.5 SEMIFINALER

- 5.5.1** Semifinaler skal ikke ha færre enn 9 deltakere, og normalt ikke flere enn 14 deltakere. Dersom det er 14 eller flere deltakere, skal det planlegges for 7 deltakere i finalen.
- 5.5.2** Dersom det har vært innledende runder før semifinalen, skal alle kvalifiserte i semifinalen danse samtidig på gulvet.
- 5.5.3** Dersom semifinalen består av mange dansere, eller dansere som bør ha stor plass (f.eks. elite o/18 år) kan semifinalen deles inn i to heat, hvor alle deltakerne danser samlet på gulvet i siste del av semifinalen (kalt "join in").
- 5.5.4** 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.
- 5.5.5** Direkte semifinaler gjennomføres med "second try" (se punkt 5.6.4). Her kan det gjøres unntak fra bestemmelsen om at alle semifinaledeltakerne skal være på gulvet samtidig (jf. punkt 5.5.2).

5.6 INNLEDENDE RUNDER

- 5.6.1** Antall deltakere som tas videre fra innledende runder tilpasses ønsket størrelse på semifinaler og finaler. Det skal tas hensyn til at mer enn halvparten av danserne bør gå videre fra en innledende runde, men ikke slik at det kun er noen svært få dansere som ryker ut.
- 5.6.2** Utøverne fordeles på det antall heat som er nødvendig for å få en hensiktsmessig avvikling av konkurransen.



5.6.3 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.

5.6.4 I singel, dobbel og trio skal det arrangeres *second try* (annet forsøk) etter at første runde er gjennomført. Kun et begrenset antall utøvere kvalifiserer seg fra første runde til andre runde. De utøverne som ikke er kvalifisert fra første til andre runde, danser en påfølgende runde, kalt *second try*. De får dermed en ny mulighet til å kvalifisere seg videre.

Det skal planlegges for at omlag halvparten av danserne som skal videre til andre runde skal kvalifiseres videre fra første runde, mens de øvrige kvalifiseres fra *second try*.

6 DØMMING AV KONKURRANSER

6.1 GENERELT

6.1.1 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.

6.1.2 Dommerkomiteen skal så tidlig som mulig utpeke dommere til arrangementer. Fordelingen baseres på antall godkjente dommere per klubb.

6.1.3 Ved Norgesmesterskapet og *Dancer of the Year* skal det være minst syv utenlandske dommere, med godkjenning innen "ADFP Championship".

6.1.4 Det skal minimum være tre dommere på alle konkurranser under seksjonsstyrets område. Alle nasjonale konkurranser skal ha fem eller flere dommere, **og syv dommere under champ/elite delen av konkurransedagen.**

6.2 DOMMERE

6.2.1 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.

6.2.2 Alle norske dommere, som skal dømme konkurranser under seksjonsstyrets område, må være medlem av en klubb tilsluttet ND/**direkte tilknyttet ND som uavhengig dommer** og ha betalt dommerlisens.

6.2.3 Uavhengig dommer:

Dommere som ikke har hatt tilknytning til en klubb (verv, trenerrolle eller annen rolle som gjør at dommeren er i kontinuerlig kontakt med klubbens utøvere) de siste to årene, kan registrere seg som uavhengig dommer med direkte tilknytning til ND. En uavhengig dommer kan være gjestetrener hos en klubb to gang i løpet av et år uten



å miste sin status som uavhengig, men uavhengige dommere kan ikke undervise for aktuelle danseklubber i de to ukene før man skal dømme. Man kan ikke skifte status til/fra uavhengig dommer i løpet av ett konkurranseår, men må gjøre det ved innbetaling av dommerlisens på starten av året. Uavhengige dommere skal også betale dommerlisens.

6.2.4 Ved tre eller fem dommere skal alle dommerne være medlem av ulike klubber i ND. Ved sju eller flere dommere kan det, i ekstraordinære tilfeller og kun når det er fare for at konkurransen ellers ikke kan gjennomføres, gjøres unntak fra bestemmelsen. Det er aldri tillat å ha flere enn to dommere fra samme klubb.

6.2.5 Alle dommere skal følge ”etiske retningslinjer for dommere” i ND.

6.3 HOVEDDOMMER

6.3.1 Ved alle konkurranser skal det utpekes en hoveddommer. Dette skal være en særskilt dommer, som ikke tilhører det øvrige dommerpanelet for konkurransen. I tilfeller der en står i fare for å ikke kunne gjennomføre konkurransen grunnet manglende hoveddommer, kan hoveddommer delta i det øvrige dommerpanelet.

6.3.2 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.

6.3.3 Hoveddommer skal koordinere arbeidet blant dommerne og være en ressursperson for arrangør ved spørsmål om avvikling av konkurransen, avgjørelser i henhold til regelverket osv.

6.3.4 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 OFFENTLIGGJØRING AV RESULTATER/MARKS

7.1 Dansere under 11 år

Premiering og offentliggjøring av deltakerlister for dansere under 11 år skjer i startnummerrekkefølge. Oversikt over dansernes gjennomsnittspoeng (én desimal) på de tre kriteriene det gis tilbakemelding på skal [kun](#) gjøres kjent for sportling leder (pr. mail) i etterkant av konkurransen.



7.2 DANSER SOM FYLLER 11 OG 12 ÅR

Barneidrettsbestemmelsene gjelder også for utøvere som fyller 11 eller 12 år i innværende år. Disse påpeker at: *«det kan benyttes resultatlistene, 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.

7.3 ØVRIGE KLASSER

I alle andre klasser offentliggjøres resultater t.o.m. semifinaler eller tilsvarende. Dommernes markeringer fra finalene (også B-finaler) offentliggjøres for champion- og eliteklasser (med unntak av champ under 12 år)

7.4 INNSYN

Selv om komplette resultatlistene med marks ikke offentliggjøres, skal det være åpenhet omkring dømming og resultatlistene. Det innebærer at klubber som ønsker det vil kunne få fullt innsyn i dette.

7.5 OPPBEVARING AV RESULTATER

Administrasjonen skal oppbevare oversikt over resultater og markeringer fra alle konkurranser som arrangeres på vegne av seksjonsstyret.

8 VEDTAK IHT. REGLEMENT, SANKSJON OG KLAGE

8.1 FORHOLDET TIL NDS SANKSJONSREGELVERK

8.1.1 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.



8.2 VEDTAK IHT. DETTE REGLEMENTET

8.2.1 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.

8.2.2 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:

- A. *Irettesettelse og henstilling om å rette på det påtalte forhold.*
- B. *Irettesettelse og pålegg om å rette på det påtalte forhold. Hvis ikke det påtalte forhold rettes, sanksjoneres forholdet etter en av de etterfølgende sanksjonsmåter.*
- C. *Utøver plasseres sist i den aktuelle runden og går ikke videre, dersom reglementsbruddet skjer i en kvalifiseringsrunde.*
- D. *Utøver diskvalifiseres fra den aktuelle grenen og føres ikke opp på resultatlisten.*
- E. *Utøver sanksjoneres i henhold til bokstav d) og får ikke anledning til å stille i flere øvelser på den aktuelle konkurransen.*
- F. *Utøver sanksjoneres i henhold til punkt 5) og diskvalifiseres tilsvarende også fra allerede avholdte grener på den aktuelle konkurransen.*

8.2.3 Ved brudd på bestemmelser om påkledning og sminke vil det normalt være tilstrekkelig å sanksjonere etter punkt 8.2.2 bokstav a, med krav om at forholdet skal være rettet på til neste konkurranse.

8.2.4 Ved brudd på bestemmelser om trinnvalg/akrobatikk vil det normalt idømmes sanksjon etter 8.2.2 bokstav c.

8.3 KLAGE

8.3.1 Vedtak kan påklages av den/de som vedtaket retter seg mot. Klagen sendes til den instans som fattet vedtaket. Dersom denne instansen ikke omgjør vedtaket skal klagen sendes videre til overordnet organ for avgjørelse.



For vedtak fattet av konkurransearrangør er Seksjonsstyret overordnet klageorgan. For vedtak fattet av Seksjonsstyret er Hovedstyret overordnet klageorgan.

8.3.2 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).



9 Kilder

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/86ada031e90845ddb36836ec5b278784/97_15_nif_lovhefte_lr_s.pdf

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/danseforbundet-assets/Sanksjonsreglement-i-Norges-Danseforbund-av-17.-juni-2018-x.pdf?mtime=20190528102230>

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/danseforbundet-assets/Lov-for-Norges-Danseforbund.pdf?mtime=20181001140633>