

# Konkurransereglement

## Dansekampen



NORGES  
DANSEFORBUND

DATO PUBLISERT: 10.11.2023

Henvendelser kan rettes til:  
Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO  
[dans@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

Utviklet av Norges Danseforbund

Henvendelser kan rettes til: Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO  
[dans@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Hva er Dansekampen?</b> .....	<b>3</b>
<b>2.0 Konkurransedansere</b> .....	<b>3</b>
<b>3.0 Barn og konkurranser</b> .....	<b>3</b>
<b>4.0 Disipliner og kategorier</b> .....	<b>3</b>
4.1 Offisielle disipliner .....	3
4.2 Ferdighetsklasser .....	4
4.3 Ferdighetsnivå.....	4
4.4 Klasser .....	4
4.5 Musikk .....	5
<b>5.0 Regler og krav til koreografi</b> .....	<b>6</b>
5.1 Performing Arts .....	6
5.2 Sportsdans .....	6
5.3 Streetdance.....	6
5.4 Swing .....	6
5.5 Show .....	6
5.6 Grupper .....	6
5.7 Restriksjoner .....	6
<b>6.0 Antrekk</b> .....	<b>7</b>
<b>7.0 Arena</b> .....	<b>7</b>
<b>8.0 Offisielle posisjoner</b> .....	<b>7</b>
8.1 Vert/Konferansier .....	7
8.2 Hoveddommer / teknisk delegat.....	7
8.3 Dommere .....	7
8.4 Kleskode Dommere .....	8
8.5 Dommer Uttak .....	8
<b>9.0 Konkurranseavvikling</b> .....	<b>8</b>
9.1 Påmelding .....	8
9.2 Innledende runder .....	8
9.3 Semifinaler.....	8
9.4 Finaler .....	9
<b>10.0 Regler for bedømming</b> .....	<b>9</b>
10.1 Generelle regler .....	9
10.2 Betydning og forklaring av de ulike kategoriene .....	9
<i>Musikalitet</i> .....	9
<i>Innlevelse/Presentasjon</i> .....	10
<i>Teknikk/Trinn</i> .....	10
<b>11.0 Uttak til Special Olympics World Games</b> .....	<b>10</b>
<b>Vedlegg 1 – Juding sheets for Dansekampen – NOR</b> .....	<b>11</b>
SOLO .....	11
PAR/DUO.....	12
GRUPPE.....	13

## 1.0 Hva er Dansekampen?

Dansekampen defineres som en nasjonal dansekongkurranseserie for utviklingshemmede (personer med kognitiv funksjonsnedsettelse), innen Sportsdans, Street Styles, Performing Arts og Swing. Deltagerne er paradansere som gjennom medlemskap i klubber og idrettslag er tilknyttet Norges Danseforbund (ND).

## 2.0 Konkurransedansere

For å delta på en konkurranse i regi av Norges Danseforbund må danseren ha gyldig medlemskap i en klubb tilknyttet ND. Alle dansere må ha gyldig konkurranselisens fra det året de fyller 11 år for å delta i konkurranser i regi av ND. Denne gir deg startberettigelse og forsikring i konkurranser i Norges Danseforbund. En utøver kan kun representere en klubb i en og samme konkurranse uansett klasse og aldersgruppe.

Du kan enten kjøpe en årlig konkurranselisens eller engangskonkurranselisens.

- Konkurranselisens 11-12 år
- Konkurranselisens 13 år oppover
- Engangskonkurranselisens

*\*Engangs konkurranselisens kjøpes i registreringskjemaet/ påmeldingskjemaet for den aktuelle konkurransen*

Ved deltakelse i internasjonale konkurranser, både i utlandet og i Norge, er det krav til Helårs Konkurranselisens. Engangs konkurranselisens er ikke gyldig.

## 3.0 Barn og konkurranser

Deltakelse på de ulike konkurransene reguleres av Bestemmelser om barneidrett. Et særforbund kan vedta egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser. Norges Danseforbund sine Bestemmelser om barneidrett er publisert i forbundets «arrangørhåndbok», og dokumentet er publisert på forbundet sin nettside under fanen «dokumenter».

## 4.0 Disipliner og kategorier

Dansekampen kan bestå av følgende dansestiler: Sportsdans, Streetdance, Performing Arts, Swing og Show. En danser kan stille i flere dansestiler.

### 4.1 Offisielle disipliner

#### 4.1.1 Sportsdans

Standard: Vals, Tango, Wienervals, Slowfox, Quickstep.  
Latin: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble, Jive.

#### 4.1.2 Streetdance

Hip hop, breaking, popping.

#### 4.1.3 Performing Arts

Klassisk ballet, jazz, moderne, contemporary.

#### 4.1.4 Swing

Swing, folkeswing.

#### 4.1.5 Show

Valgfri dansestil fra 4.1.2 - 4.1.5. Dansestil og danser kan kombineres i en og samme koreografi.

### 4.2 Ferdighetsklasser

Mennesker med funksjonsnedsettelse kan ha svekkelser knyttet til kognitive, språklige, motoriske og sosiale ferdigheter som vanskeliggjør deltagelse i Norges Danseforbunds tradisjonelle konkurranseklasser. Dansekampen er delt inn i to ulike ferdighetsklasser som følger:

4.2.1 Paradans 1 – Denne klassen er for utøver/utøvere med en kognitiv funksjonsnedsettelse som bruker hjelpemidler som rullestol, krykker, rullator eller lignende.

4.2.2 Paradans 2 – Denne klassen er for utøver/utøvere med en kognitiv funksjonsnedsettelse som ikke er avhengig av hjelpemidler som rullestol, krykker, rullator eller lignende.

### 4.3 Ferdighetsnivå

Fordi gradene av kognitive funksjonsnedsettelse varierer fra individ til individ, bør trener i samarbeid med utøver og klubb, avgjøre hvilket ferdighetsnivå utøver stiller i. En deltar kun i det ene eller andre ferdighetsnivået. En og samme utøver kan ikke stille i to ferdighetsnivå under Dansekampen. De to nivåene er som følger:

4.3.1 Nivå C - Dette er en evalueringsklasse hvor deltagerne ikke blir rangert og alle mottar lik premie, ingen plasseringer, nedre aldersgrense 6 år for regional deltagelse. Klassen kvalifiserer ikke til Special Olympics

4.3.2 Nivå B - Dette er en bedømmingsklasse hvor deltagerne blir rangert etter poeng og vinner kåres. Nedre aldersgrense for deltagelse er 13 år. Klassen kvalifiserer til Special Olympics

### 4.4 Klasser

Uansett valg av dansestil jmf 4.1 konkurrerer alle solo dansere mot hverandre, alle par/duo mot hverandre og alle grupper mot hverandre.

#### 4.4.1 Solo

- Solo deles ikke inn i mannlige og kvinnelige kategorier

#### 4.4.2 Par/Duo

- En av danserne i et par/duo kan være en person uten nedsatt kognitiv funksjon, lånepartner/ledsager. Med lånepartner forstås at en utøver stiller på en konkurranse med en partner som ikke har nedsatt funksjonsevne.
- Ferdighetsklasse bestemmes ut fra utøveren som skal bedømmes.
- Dersom man stiller med lånepartner, skal kun utøveren som tilhører klassen det konkurreres i, bedømmes.
- Par/duo kan bestå av alle kjønn

#### 4.4.3 Grupper

- Grupper skal ikke inndeles i ferdighetsnivå. Her danser alle ferdighetsnivåene sammen. En gruppe kan derfor bestå av både Paradans 1 og 2 utøvere i samme gruppe.
- Grupper kan bestå av alle kjønn.
- Grupper og par deles ikke inn i mannlige og kvinnelige kategorier.
- Trener kan være en av danserne.
- Gruppene kan lage egne dedikerte navn.

4.4.3.1 Spesielt om gruppe i Streetdance. Gruppen skal bestå av minimum 4 dansere og maksimalt 12 dansere. Dansere velger en eller en variasjon av hiphop, breaking og/eller popping.

4.4.3.2 Spesielt om gruppe i Show disiplinen. Gruppen skal bestå av minimum 4 dansere og maksimalt 20 dansere.

### 4.5 Musikk

Til Dansekampen stiller alle deltagerne med egen musikk og til eget valgt tempo. Det bør tas i betraktning hva dansere mestrer. For disse danserne foretrekkes musikk med klar angivelse av rytme og med tempo som ikke er for sakte. Det oppfordres til å bruke litt mer underholdende musikk.

#### 4.5.1 Lengde på dansene

- **En solo** rutine skal vare fra 1:10 og 1:30 minutter.
- **Et par/duo** sin rutine skal vare fra 1:10 og 1:30 minutter.
- **En gruppe** sin rutine skal vare fra 1:30 og 2:30 minutter.

#### 4.5.2 Innlevering av musikk

All musikk må sendes til arrangør minst 1 uke FØR konkurransen finner sted. Hvor og hvordan kommuniseres via invitasjonen og Norges Danseforbund sine nettsider.

## 5.0 Regler og krav til koreografi

### 5.1 Performing Arts

Koreografien MÅ bestå av følgende elementer:

- Et eller flere hopp. (unntak, rullestolbrukere)
- En seanse nede på gulvet. (unntak, rullestolbrukere)
- En 360 graders rotasjon

### 5.2 Sportsdans

Koreografien MÅ bestå av:

- Tre gjenkjennelige figurer fra WDSF Syllabus (teknikk bøker).
- Koreografien skal inkludere minst 6 sekunder side ved side. En hånds kontakt er tillatt.
- En 360 graders rotasjon

### 5.3 Streetdance

Koreografien MÅ bestå av:

- En seanse nede på gulvet. (unntak, rullestolbrukere)
- Isolasjoner.
- Minimum 2 formasjonsbytter
- En 360 graders rotasjon

### 5.4 Swing

Her kan dansere velge en eller en kombinasjon av alle swingstiler.

- Swing kan bestå av en forhåndskoreografert dans og / eller improvisasjon

### 5.5 Show

Dansestil: Valgfritt. Koreografien BØR bestå av:

- Et tema for presentasjonen skal komme tydelig frem.
- Variasjoner av trinn, rotasjoner, retning og/eller nivåer.

### 5.6 Grupper

- Minimum 2 formasjonsbytter

### 5.7 Restriksjoner

Følgende elementer er ikke tillatt:

- Head Spin
- Head Stand
- Fremover- og bakover salto

## 6.0 Antrekk

- Bekledning brukt av danserne skal være representativt for dansestilen man danser.
- Bekledning skal være anstendig.
- Bekledning skal være komfortabel for danseren.
- Bekledningen skal ikke benyttes som rekvisitt.
- Bekledning skal ikke være forstyrrende for danseren eller koreografien.
- Bekledningen skal ha lite til moderat reklame (maks logo størrelse: 10 cm x 10 cm).
- Klubbtilhørighet anses ikke som reklame.
- Det er ikke tillatt med bekledning som signaliserer politisk ståsted. Ved uttak til Special Olympics trer egne klesregler inn.

## 7.0 Arena

For veiledning for konkurransegjennomføring refereres til Norges Danseforbunds vedtatte Arrangørhåndbok som er publisert på [www.danseforbundet.no](http://www.danseforbundet.no) under fanen «dokumenter»

### 7.1 Spesielt om gjennomføring av Dansekampen

- Konkurransen avholdes i enten amfi eller annet egnet lokale for dans. Dansegulvet skal være parkett og er minimum 8x8 meter. Den eksakte størrelse for hver enkelt konkurranse skal alltid kommuniseres i konkurransens invitasjon.
- Alle dansere må danse bak en hvit linje som festes på gulvet.

## 8.0 Offisielle posisjoner

### 8.1 Vert/Konferansier

Konferansier informerer publikum, presenterer dansere og dommere. Konferansier skal alltid være objektiv og nøytral, og det skal brukes en profesjonell tone i presentasjon av dansere, dommere og andre funksjonærer.

### 8.2 Hoveddommer / teknisk delegat

Hoveddommer er øverste ansvarlig for alle konkurranser i Norge og tar seg av eventuelle reglementsbrudd og andre viktige oppgaver som oppstår i løpet av arrangementet. Alle konkurranser skal ha en oppnevnt hoveddommer. Hoveddommer er forpliktet til å påse at arrangør, dommere og utøvere forholder seg til gjeldende reglement, bestemmelser og retningslinjer. Hoveddommer er og ansvarlig for at dommernes dømming er i henhold til kriteriene.

### 8.3 Dommere

Dommerpanel skal bestå av enten 3, 5, 7 eller 9 dommere.

Dommerpanelet kan variere i løpet av en konkurranse for å ivareta alle dansestiler.

For å sikre kvalifisert bedømming skal det kun benyttes Norges Danseforbundets godkjente dommere med gyldig lisens publisert på Norges Danseforbunds hjemmeside, [www.danseforbundet.no](http://www.danseforbundet.no).

Dommere som skal dømme under Dansekampen må i forkant ha gjennomført bedømmingskurs for Dansekampen. Felles bedømmingskurs settes opp digitalt uken i forkant av Dansekampen.

## 8.4 Kleskode Dommere

Jmfr Norges Danseforbunds regler for påkledning for funksjonærer ved ND-arrangement: Alle funksjonærer skal bruke 'Good Taste Rule' når man representerer Norges Danseforbund i sammenhenger som funksjonær – både nasjonalt og internasjonalt. Kle deg etter nivå på konkurransen (lokal/regional/nasjonal/ internasjonal).

## 8.5 Dommer Uttak

Dommerkomiteene i de enkelte Seksjonene Sportsdans, Freestyle/IDO, StreetStyles og Swing Salsa & Linedance gjør de nødvendige dommeruttak jmfr Norges Danseforbunds Arrangørhåndbok punkt 8.3 rutiner for dommeruttak.

# 9.0 Konkurransenavvikling

## 9.1 Påmelding

Påmelding til Dansekampen skal gjøres elektronisk via det til enhver tid gjeldende påmeldingssystemet i Norges Danseforbund. Påmeldingslenke til konkurranser skal legges ut senest 4 uker før konkurransedato.

## 9.2 Innledende runder

- 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.
- Innledende runder fungerer som semifinaler om man har færre enn 15 deltakere/par/gruppe.
- I innledende runde gjennomføres rundene én og én, det er kun én danser/ett par/en gruppe som danser på gulvet om gangen.

## 9.3 Semifinaler

- Om det er flere enn 14 deltakere gjennomfører man både innledende runder og semifinaler.
- Semifinaler skal normalt ha mellom 9-14 deltakere. Dersom det er 14-15 deltakere, skal det planlegges for 7 i finalen. I semifinaler med 16-17 deltakere, skal det planlegges for 8 i finalen.
- I semifinaler gjennomføres rundene én og én, det er kun én danser/ett par/en gruppe som danser på gulvet om gangen.



## 9.4 Finaler

- En finale skal normalt ha mellom 6-8 deltakere.
- I finaler gjennomføres rundene én og én, det er kun én danser/ett par/en gruppe som danser på gulvet om gangen.

## 10.0 Regler for bedømming

### 10.1 Generelle regler

Bedømming for Paradans skjer etter retningslinjer gitt av Seksjonsstyret i den respektive grenen.

Dommerne skal gi poeng fra 1 – 10 i hver kategori. Disse kategoriene er:

1. Musikalitet
2. Teknikk/trinn
3. Innlevelse / presentasjon/ improvisasjon (swing)
4. Partnering (par/duo)/Formasjon (gruppe)

<b>Under gjennomsnitt</b>	=	<b>1 – 4 poeng</b>
<b>Gjennomsnitt</b>	=	<b>5 – 6 poeng</b>
<b>Over gjennomsnitt</b>	=	<b>7 – 8 poeng</b>
<b>Utmerket</b>	=	<b>9 – 10 poeng</b>

Dette vil si at det er mulig å få totalt 40 poeng per dommer.

Alle poengene sammenlagt = dansers/parets/gruppens poeng.

Klasse B - Danser/par/gruppe med høyest sammenlagt sum vinner.

Klasse C – samlet scorecard fra alle dommere per danser/par/gruppe gis til trener.

#### **Kommentarer til bedømming:**

Både for klasse B og C gjelder at danser, par/duo, gruppe skal vurderes opp mot seg selv. Det skal ikke i noen klasser gjøres en sammenligning av deltagerne. Hvert par/duo/gruppe/team. Hver dommer gir poeng fra 1-10 i fire ulike kategorier (beskrevet på dommerskjema), hvor 10 er best score. Halve poeng kan benyttes. En dommer kan gi samme poeng til flere utøvere.

Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen. Første runde vurderes ikke av dommerne, og kan gjennomføres på vanlig måte. Andre runde skal vurderes av dommerne.

**Utøverne skal bedømmes etter musikalitet, teknik/trinn og innlevelse/presentasjon.**

## 10.2 Betydning og forklaring av de ulike kategoriene

### Musikalitet

- Beveger danserne seg til musikken?
- Klarer danserne å gjengi musikken gjennom kroppen sin?
- Bruker de pausene i musikken?
- Er de kreative med musikken?

## Innlevelse/Presentasjon

- Gir koreografien mening?
- Utføres koreografien smidig og med mening?
- Er vanskelighetsgraden på koreografien passende til gruppen?
- Har danserne kontakt med publikum / hverandre?
- Bruker danserne gulvet godt?
- Er danseren engasjert og involvert i dansen?

## Teknikk/Trinn

- For par og grupper: Klarer danserne selvstendig å gjennomføre dansen?
- Utholdenhet og stamina: Mestrer danserne å vise deres beste prestasjon gjennom hele dansen.
- Styrke: Viser danser til styrke gjennom løft, hopp, splitthopp, spark og/eller annet?
- Fleksibilitet: Viser danseren til sin fleksibilitet og evne gjennom å fullføre bevegelser helt?
- Motorikk og balanse: Viser danser til koordinert balanse og motorikk i sin bevegelsesutførelse?

## 11.0 Uttak til Special Olympics World Games

Dansekampen sine klasser som kvalifiserer til Special Olympics, er basert på World DanceSport Federation sitt reglement som benyttes under Special Olympics. Ved uttak til Special Olympics skal dette reglementet benyttes og uttak gjøres deretter.

Disse klassene er DanceSport, Standard & Latin, Streetdance, Performing arts og Specialty.

Norges Danseforbund innstiller utøvere til Norges Idrettsforbund, olympiske og paralympiske komité. Tidspunkt for uttak varierer. De øverst rangerte danserne, parene, gruppene per uttaksdato satt av Norges Danseforbund innstilles. Norges Idrettsforbund, olympiske og paralympiske komité gjør det endelige uttaket etter oversendt innstilling.

Ved uttak til Special Olympics plikter utøver og støttepersonell til enhver tid å følge de regler og bestemmelser gitt av Norges Danseforbund, Special Olympics Norge og Norges Idrettsforbund, olympiske og paralympiske komité.

## Vedlegg 1 – Judging sheets for Dansekampen – NOR

### SOLO

Dato for konkurransen:

Sted:

Navn på dommer:

	<b>Musikalitet</b>	<b>Teknikk</b>	<b>Presentasjon</b>	<b>Koreografi</b>	<b>Plassering</b>
<b>Danser 1</b>					
<b>Danser 2</b>					
<b>Danser 3</b>					
<b>Danser 4</b>					
<b>Danser 5</b>					
<b>Danser 6</b>					
<b>Danser 7</b>					

Dommerne skal gi poeng fra 1 – 10 i hver kategori. Disse kategoriene er:

1. Musikalitet
2. Utførelse av koreografi
3. Presentasjon
4. Koreografi

<b>Under gjennomsnitt</b>	=	<b>1 – 4 poeng</b>
<b>Gjennomsnitt</b>	=	<b>5 – 6 poeng</b>
<b>Over gjennomsnitt</b>	=	<b>7 – 8 poeng</b>
<b>Utmerket</b>	=	<b>9 – 10 poeng</b>

## PAR/DUO

Dato for konkurransen:

Sted:

Navn på dommer:

	Musikalitet	Teknikk	Presentasjon/Koreografi	Partnering skills	Plassering
Par 1					
Par 2					
Par 3					
Par 4					
Par 5					
Par 6					
Par 7					

Dommerne skal gi poeng fra 1 – 10 i hver kategori. Disse kategoriene er:

1. Musikalitet
2. Teknikk
3. Presentasjon / Utførelse av koreografi
4. Partnering Skills

Under gjennomsnitt = 1 – 4 poeng  
Gjennomsnitt = 5 – 6 poeng  
Over gjennomsnitt = 7 – 8 poeng  
Utmerket = 9 – 10 poeng

## GRUPPE

**Dato for konkurransen:**

**Sted:**

**Navn på dommer:**

	Musikalitet	Teknikk	Presentasjon/Koreografi	Formasjoner	Plassering
<b>Navn på gruppe</b>					

Dommerne skal gi poeng fra 1 – 10 i hver kategori. Disse kategoriene er:

1. Musikalitet
2. Teknikk
3. Presentasjon / Utførelse av koreografi
4. Formasjoner

**Under gjennomsnitt**        =        **1 – 4 poeng**  
**Gjennomsnitt**             =        **5 – 6 poeng**  
**Over gjennomsnitt**       =        **7 – 8 poeng**  
**Utmerket**                   =        **9 – 10 poeng**