

# KONKURRANSEREGLEMENT

**IDO: DISCO & DISCO FREESTYLE**

**IDO: PERFORMING ARTS**



**NORGES  
DANSEFORBUND**

**Gyldig fra 1. januar 2023**

(endret 13. april 23)

(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.

Henvendelser 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. Klasseinndeling – 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.....	10
<b>Reglement for DISCO &amp; DISCO FREESTYLE</b> .....	<b>13</b>
1. Forholdet til IDO-regelverket.....	13
2. Inndeling i klasser – kategori, alder, nivå.....	13
3. Antrekk.....	18
4. Disco slow.....	18
5. Koreografi/musikk/trinnvalg (akrobatikk og sikkerhetsrestriksjoner).....	19
6. Avvikling av konkurranser.....	20
7. Dømming av konkurranser.....	24
8. Rankingbestemmelser og uttak til mesterskap.....	25
<b>Reglement for PERFORMING ARTS</b> .....	<b>27</b>
1. Forholdet til IDO-regelverket.....	27
2. Inndeling i klasser – kategori, alder, nivå.....	27
3. Antrekk.....	31
4. Koreografi/musikk/trinnvalg.....	32
(akrobatikk og sikkerhetsrestriksjoner).....	32
5. Avvikling av konkurranser.....	36
6. Dømming av konkurranser.....	39
7. Rankingbestemmelser og uttak til mesterskap.....	40

## 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
- *Konkurransereglement IDO-grener (januar 2020)*
    - *Som igjen erstattet 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. Aktive dansere som skal konkurrere på den aktuelle konkurransen skal ikke brukes som Team Captain

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. 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. Elitenivå gjelder fra aldersklassen junior (året utøver fyller 13 år). Man kan i eliteklassene kåres til Norgesmester fra og med 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

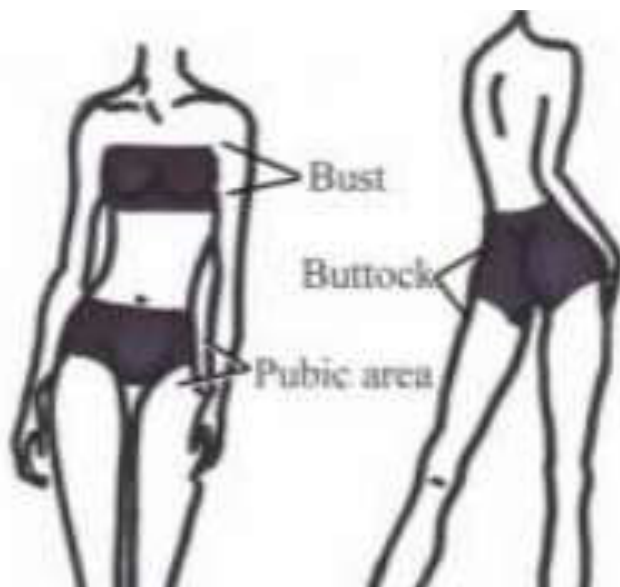
- A. Det er angitt bestemmelser om obligatorisk opprykk når utøver har oppnådd et visst antall poeng i sin nivåklasse. Opprykk kan for øvrig gjøres skjønnsmessig av utøvers trener (dette skal godkjennes av klubbens sportslige leder).

- 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 og påkledning skal bidra til å fremme dansesporten på en positiv og sømmelig måte. Dette skal også være tilpasset utøvers alder og ferdighetsnivå.
- B. Startnummeret skal alltid festes foran på utøveren, eksempelvis på låret til utøveren, og slik at det er lett synlig for dommerne.
- C. Drakter/antrekk skal dekke bryst-, skritt- og hofteparti og rumpe på en sømmelig måte. Denne tegningen er hentet fra IDO sitt internasjonale regelverk og ref. kravet for sømmelighet både internasjonalt og nasjonalt. Se bilde:



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

## 4.2 *Sminke*

- A. **Barn I:** Det er ikke tillatt med sminke, selvbruning, løshår/-negler.  
Dansere under 11 år kan ha glitterspray i håret, uansett nivå og gren.
- B. **Barn II:** Det er tillatt med 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. **Junior & senior:** Det er tillatt med bruk av sminke, selvbruning, løshår/negler/vipper, så fremt danser følger punkt 4.1.A ovenfor.
- D. 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 utøveren 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 arrangør og dommeres arbeid. Brudd på denne bestemmelse kan medføre sanksjoner i henhold til dette reglementets kapittel 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 Barn I

- A. Det skal danses tre runder i hver konkurransegren, med arrangørs musikk. Se punkt 5.1.C i REGLEMENTET FOR DISCO & DISCO FREESTYLE for mer utfyllende informasjon om avviklingen av runder for barn I
- B. Rundene skal avvikles sammenhengende og uten unødig opphold mellom rundene. Arrangører som ønsker å avvike fra dette må søke Seksjonsstyret om dispensasjon.
- C. Det utvises mer skjønn i denne aldersklassen enn hos de eldre utøverne, hva angår dette regelverk og sanksjoner iht. 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/direkte tilknyttet ND som uavhengig dommer og ha betalt dommerlisens.
- C. *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.

- D. Dommerkomiteen skal så tidlig som mulig utpeke dommere til konkurranser/arrangement. Fordelingen baseres på antall godkjente dommere per klubb.
- E. Dommerpanelet skal bestå av syv dommere, hvorav fordelingen som en hovedregel skal være; tre nasjonale dommere fra ulike klubber og fire internasjonale dommere fra ulike land, med ett minstekrav om at dommeren er godkjent av sitt eget lands nasjonale forbund for å dømme nasjonalt i eget land.
- F. Ved Norgesmesterskapet skal det være syv utenlandske dommere, med godkjent dommerlisens i IDO.

## 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, ifbm. 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 fire siste konkurransene som inngår i grunnlaget. Av disse teller utøverens tre beste. Det er kun plasseringer i semifinaler og finaler som teller – ikke kvartfinaler for senior.  
Junior vil bli splittet på årstall iht. IDOs internasjonale inndeling (Junior I og Junior II) før poengene deles ut. Det vil dermed bli både A, B og mulighet for C finaler, hvor poeng vil inngå i rankinggrunnlaget for disse.
  
- 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 fra ett nivå til neste 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.
  
- H. Dersom en duo oppløses, vil oppnådde rankingpoeng i duo ikke kunne tas med inn i en ny duo.
  
- I. For at grupper, formasjoner og produksjoner skal beholde rankingpoeng, må mer enn 50% av utøverne som danset i én rankingkonkurranse også danse i neste rankingkonkurranse.

## 8. Offentliggjøring av resultater og marks

- A. Premiering og offentliggjøring av deltakerlister for dansere i Barn I skjer i startnummerrekkefølge. Oversikt over utøverens gjennomsnittspoeng (poeng oppgitt med 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 Barn II. 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 som ønsker det vil kunne få fullt innsyn i dette.
- 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 punkt 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 DISCO & DISCO FREESTYLE

A. Dette reglementet gjelder for følgende grener innenfor IDO:

- **Disco & Disco freestyle**
- **Disco slow**

B. Se eget reglement for IDO Performing Arts som dekker grenene moderne, jazz, showdance, ballett og **PA improvisasjon**.

### 1. Forholdet til IDO-regelverket

A. Bestemmelser i IDOs eget regelverk vedrørende musikk, trinnvalg og akrobatikk (i eliteklassene) gjelder foran dette reglementet, med mindre noe annet er nevnt særskilt.

B. Endringer i IDOs regler kan innebære endringer i avviklingen av konkurranser i Norge, selv om ikke dette reglementet er oppdatert.

### 2. Inndeling i klasser – kategori, alder, nivå

#### 2.1 Kategorier

A. Det deles inn i følgende kategorier:

- **Solo** (1 danser)
- **Duo** (2 dansere)
- **Small group** (3-7 utøvere)
- **Formasjon** (8-24 utøvere)
- **Produksjon** (25 eller flere utøvere)

C. Hvilke grener som danser i hvilke kategorier følger IDOs regelverk, med de endringer som framgår eksplisitt av dette reglementet.

## 2.2 Aldersbestemmelser

A. Utøverne deles inn etter fødselsår.

Inndelingen gjøres etter hvor mange år utøver fyller i inneværende år:

- **Dansekarusell** Fyller inntil 5 år inneværende år
- **Barn I** Fyller inntil 10 år i inneværende år
- **Barn II** Fyller 11-12 år i inneværende år
- **Junior I** Fyller 13-14 år i inneværende år
- **Junior II** Fyller 15-16 år i inneværende år
- **Senior** Fyller 17 år eller mer i inneværende år
- **Senior II** Fyller 31 år eller mer i inneværende år

**NB!** I Norge konkurrerer Junior I og Junior II i samme aldersklasse. Rankingpoeng i eliteklassen blir utdelt etter at klassen er splittet i Junior I og Junior II. Hensikten er å få gode rankinglister i Junior I og II for uttak til representasjon i internasjonale mesterskap.

B. For utøvere som fyller fem år eller mindre i inneværende år arrangeres *dansekarusell* i tilknytning til arrangementene for utøvere under 11 år. Disse skal ikke bedømmes med poeng.

C. I duo, small group, formasjon og produksjon er det eldste utøver som bestemmer aldersklasse.

For duo-par gjelder følgende tilleggsbestemmelser: Yngste utøver kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen, og med ett maksimum av to år mellom eldste og yngste danser.

For small group og formasjon gjelder følgende tilleggsbestemmelser: Yngste utøver kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen (med unntak av senior II, der yngste deltaker må være fylt 25 år). Gruppe/formasjon må ha ett minimum av 50 % av sine dansere innenfor sin aldersklasse (som følger eldste danser), eksempelvis: av syv dansere må 4 av danserne tilhøre den aktuelle aldersklassen, mens 3 av danserne kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen.

Unntak 1: Dersom en av danserne er barn I, vil automatiske duo/smallgroup/formasjon eller produksjon danse i aldersklassen til yngste danser.

Unntak 2: Dersom en av danserne er barn II, kan ikke duo/small group/formasjon stille i høyeste nivåklasse (elite) grunnet barneidrettsbestemmelsene og duo/small group/formasjon må derfor stille i neste mulige nivåklasse, eksempelvis åpen klasse eller champion.

## 2.3 Nivåinndeling

A. Utøverne deles inn i inntil fire nivåklasser;

- **Åpen klasse**
- **Rising star,**
- **Champion**
- **Superstar/elite.**

I barn I og barn II er **Superstar** øverste nivåklasse. I junior og senior er øverste klasse **Elite**.

B. I de ulike grenene konkurreres det i følgende nivåklasser:

Disco solo	Åpen klasse, rising star, champ, superstar/elite
Disco Freestyle	Åpen klasse, champion, superstar/elite
Disco duo	Åpen klasse, champion, superstar/elite
Disco small group / formasjon	Åpen klasse, superstar/elite

C. Utøver som er champion eller elite i freestyle (FDJ) skal ikke starte å konkurrere i åpen klasse i disco, men starter på neste nivåklasse: **rising star** eller høyere (etter skjønn fra sportslig leder)

D. **Egen klasse for gutter/herrer**

I disco og disco freestyle er det egne eliteklasser for gutter/menn internasjonalt. I disco duo senior er det egne klasser for kvinne + kvinne og kvinne + mann/mann + mann internasjonalt.

På nasjonale konkurranser slår man sammen gutte- og jenteklassene, så fremt det ikke er 3 eller mer mannlige deltakere påmeldt i den aktuelle klassen. Dersom det er 3 eller mer mannlige deltakere eller gutte- og jente-par påmeldt i en eliteklasse kjøres klassen som en separat gutteklasse/ gutte- og jente-par-klasse.

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

E. I duo, small group, formasjon og produksjon er det utøver på høyeste nivå som bestemmer nivåklasse (**Se unntak under 2.2. C**). 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.

## 2.4 Opprykksbestemmelser

A. Det tildeles poeng ved finaleplasser i åpen klasse til champion

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 osv	1	1

B. Opprykk i **disco solo** for barn II, junior I + II og senior 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 nivåklasse i disco	Opptjente poeng på konkurranser:	Gir opprykk til nivåklasse	I ny nivåklasse starter danser med antall poeng:
Åpen klasse	14	Rising star	0
Rising star	21	Champion	0
Champion	28	Elite/Superstar	0

Utøver, foreldre og utøverens trener(e) er i samarbeid ansvarlig for å overholde dette.



- C. Opprykk i **disco freestyle** for barn II, junior I + II og senior 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 nivåklasse i disco freestyle	Opptjente poeng på konkurranser:	Gir opprykk til nivåklasse	I ny nivåklasse starter danser med antall poeng:
Åpen klasse	14	Champion	0
Champion	28	Elite/Superstar	0

Utøver, foreldre og utøverens trener(e) er i samarbeid ansvarlig for å overholde dette.

- D. Opprykk kan for øvrig gjøres skjønnsmessig av utøvers trener (godkjennes av klubbens sportslige leder).
- E. Nivåklasse i disco duo bestemmes av høyeste nivå av de to danserne i paret.

## 2.5 Nedrykk fra elite i disco

- A. En danser som på grunnlag av poeng rykker opp fra champ til elite i disco, må danse i eliteklassen i én sesong (fra 1/1-30/6 eller 1/7-31/12). Etter dette kan danser som ikke er rangert på topp 12 på eliterankingene velge å rykke ned til champion.
- B. Danser som velger å gå ned fra elite til champ starter med 14 poengs opptjening for opprykk til elite.
- C. Overgang til ny aldersklasse gir ikke anledning til nedrykk til champion.

### 3. Antrekk

#### A. Se punkt 4.1 under Generelle Bestemmelser

Drakter/antrekk skal dekke bryst-, skritt- og hofteparti og rumpe på en sømmelig måte. Denne tegningen er hentet fra IDO sitt internasjonale regelverk og ref. kravet for sømmelighet både internasjonalt og nasjonalt.

*Skritt- og hofteparti defineres som området mellom hoftekammene og nedover til øvre del av låret, samt mellom bena.*

Det er ikke tillatt med hudfarget eller gjennomsiktig stoff på de markerte områdene på illustrasjonen til høyre.



#### B. Åpen klasse i disco solo/duo/small group/formasjon & disco freestyle solo

Ensfarget treningstøy uten dekorasjon.

Følgende er ikke tillatt:

- *Blonder*
- *Utklippede deler,*
- *Mesh-stoff,*
- *Netting,*
- *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 4.1 vedrørende sømmelig antrekk.

#### C. For øvrige nivåklasser gjelder bestemmelsene om drakter i IDOs reglement, med unntak av det som følger av punkt 3.A og 3.B ovenfor.

### 4. Disco slow

#### A. For internasjonale konkurranser skal alltid det internasjonale IDO- reglementet følges.

**Koreografi/trinnvalg:** Musikalitet, innlevelse, originalitet og variasjon bedømmes positivt. Eleganse, grasiøsitet og harmoni av bevegelser ligger i grunnlaget for stilarten slow, men danseren kan bruke piruetter, spin, sparks, hopp, floor work

og andre flytende bevegelser til å bevege seg rundt gulvet i fellesrunden. Det er ikke tillatt med mer enn 4 løp om gangen.

**Musikk:** Det skal benyttes SLOW musikk som ligger i 55-85/90 bpm

**Akrobatikk:** Under solopresentasjonen 40 sek (kun i finalerunden, ikke i semifinale) er det tillatt med akrobatikk, såfremt en kroppsdel er i kontakt med bakken under rotasjonen. Ikke tillatt med salto-elementer med 360 gr rotasjon, horisontalt eller vertikalt. Ikke tillatt med akrobatiske serier med flere elementer. Akrobatiske elementer i solopresentasjonen skal være en del av dansen og bidra til å øke den kunstneriske vurderingen av koreografien, ikke overskygge dansen. Akrobatiske elementer vil ikke alltid gi en høyere vurdering under bedømmelsen, men akrobatiske elementer som ikke er utført korrekt kan føre til negative bedømming.

Ikke tillatt med akrobatikk i fellesrundene

**Antrekk:** Skal følge IDOs antreksreglement

**Konkurransesavvikling:**

Innledende runder: 1 min fellesrunde med opptil 10-15 dansere på gulvet i en gruppe

Semifinale: 30 sek fellesrunde med samtlige semifinalister på gulvet, 40 sek solopresentasjon med 2 dansere i hvert heat, og avslutningsvis 1 min fellesrunde med samtlige semifinalister på gulvet,

Finale: 30 sek fellesrunde med samtlige finalister på gulvet, 40 sek solopresentasjon 1 danser om gangen, og avslutningsvis 1 min fellesrunde med samtlige finalister på gulvet.

## 5. Koreografi/musikk/trinnvalg (akrobatikk og sikkerhetsrestriksjoner)

A. For koreografi/musikk gjelder bestemmelsene i IDOs reglement.

B. **Disco freestyle for Barn II** (Det er ikke tillatt for barn I å danse disco freestyle)

Følgende begrensninger gjelder for akrobatikk i barn II:

Maksimalt tre momenter i serie.

Salto-varianter er forbudt, med unntak av *schmetling* og *aerial walkover* (kineser)

C. **Disco freestyle for Åpen klasse**

Følgende begrensninger gjelder for akrobatikk i åpen klasse:

Maksimalt tre momenter i serie.

Salto-varianter er forbudt, med unntak av *schmetling* og *aerial walkover* (*kineser*)

#### D. Disco duo

Det er ikke tillatt å hoppe over partner i første og siste fellesdans.

Det er ikke tillatt med løft. Et løft er definert som når én eller flere utøvere ikke har kontakt med underlaget, med støtte fra annen danser

#### E. DISCO SLOW

Se eget avsnitt på side 17-19.

## 6. Avvikling av konkurranser

### 6.1 Generelt

#### A. Avvikling av en standardrunde i disco

(se punkt 5.4 B for mer utfyllende informasjon om antall dansere per pulje/heat)

Rundene i disco solo/duo for barn II, junior & senior gjennomføres slik:

**Første del:** fellesdans (fra nå av kalt discomølje) på henholdsvis 30 sekunder.

**Andre del:** solopresentasjon i 60 sek i mindre puljer

**Tredje del:** 60 sek fellesdans (discomølje) til slutt.

Disse tre delene utgjør **én** runde for barn II, junior & senior.

Gjennomføringen av en runde kan fravikes i alle nivåklasser, utenom elite, dersom det er hensiktsmessig (f.eks. ved få deltakere i en runde).

Se avvik fra standardrunde i punktene under.

#### B. Avvikling av oppvarmingsrunder for disco solo for barn II/klasser med direkte finale

Konkurransedelen for disco solo for barn II skal alltid gjennomføres med oppvarmingsrunde på alle klasser før eventuelt innledende runder, semifinale og finaler.

**Oppvarmingsrunden** i disco solo består av 60 sek discomølje.

- C. Avvikling av finalerunder i disco solo/duo og disco freestyle  
(se punkt 5.2 for mer utfyllende informasjon om antall dansere per pulje/ heat)  
Under avviklingen av finalerundene er det mulig for arrangør å benytte seg av flettevarianten hvor man veksler mellom klassene i løpet av rundene, ved å kjøre neste finales første del mellom nåværende finales andre del og tredje del av standardrunde (se punkt 5.1 A)
- D. Avvikling av runder for disco solo i barn I:  
Det skal danses tre runder i disco solo/duo for barn I, med arrangørs musikk. Mellom hver runde kan arrangør gjennomføre runder for andre klasser under samme konkurranse.  
**Første runde:**  
30 sek discomølje i puljer/heat på maks 14 dansere.  
Deretter skal de danse disco spotpresentasjon 60 sek i puljer/heat på maks 8 dansere.  
**Andre runde:**  
60 sek disco spotpresentasjon i puljer/heat på maks 8 dansere.  
**Tredje runde:**  
30 sek discomølje i puljer/heat på maks 14 dansere.  
Deretter skal de danse disco spotpresentasjon 60 sek i puljer/heat på maks 8 dansere.  
Etter disco spotpresentasjon i runde 3 skal danserne stille opp på line up slik at dommerne kan sjekke av at de har poeng til alle danserne
- E. Avvikling av runder for disco duo i barn I:  
Disco duo for barn I kan gjennomføres som en standardrunde, men med andre klasser mellom hver del. Dansere i disco duo barn I danser dermed 30 sek discomølje, 60 sek spotpresentasjon og 60 sek discomølje.
- F. Avvikling av runder for disco freestyle åpen klasse  
Konkurransedelen for disco freestyle skal alltid gjennomføres med oppvarmingsrunde på alle klasser før eventuelt semifinale og finaler.  
**Oppvarmingsrunden** består av en akrobatisk presentasjonsserie fra hver danser (maks 3 åttetre), etterfulgt av 60 sek discomølje uten akrobatikk.  
Deretter skal hver **runde** gjennomføres slik:  
30 sek discomølje  
30 sek disco freestyle spot med akrobatikk  
60 sek discomølje  
(se punkt 5.4, 5.3 og 5.2 for inndeling i grupper/antall dansere på gulvet)

G. Avvikling av runder for **disco freestyle champion/superstar/elite**

Konkurransedelen for disco freestyle skal alltid gjennomføres med oppvarmingsrunde på alle klasser før eventuelt semifinale og finaler.

**Oppvarmingsrunden** består av en akrobatisk presentasjonsserie fra hver danser (maks 3 åttete), etterfulgt av 60 sek discomølje uten akrobatikk.

Deretter skal hver **runde** gjennomføres slik:

30 sek discomølje

60 sek disco freestyle spot med akrobatikk

60 sek discomølje

(se punkt 5.4, 5.3 og 5.2 for inndeling i grupper/antall dansere på gulvet)

H. Formasjon og produksjon danser kun solopresentasjon. Smallgroup kan danse to grupper på gulvet i innledende runder og semifinaler, men de danser alene i finalen.

Barn I smallgroup/formasjon/produksjon danser kun **en** gang, uansett antall påmeldte grupper/formasjoner.

I. Følgende tidsbegrensinger er gjeldende for disco:

Kategori	Nivå	Min tid	Maks tid
Smallgroup	Barn I og Barn II	01:30	01:30
Smallgroup	Junior og Senior	01:30	01:30
Formasjon		02:30	04:00
Produksjon		05:00	08:00

J. For øvrig følges bestemmelsene i IDO sitt regelverk.

## 6.2 Finaler

- A. En finale skal normalt ha seks deltakere. Dersom det i klasser med kjønnsdelt ranking danser både gutter og jenter, skal det tilstrebes å få med seks 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 også gjennomføres finaler med fem deltakere. Finaler kan ha opp til åtte deltakere – i helt særskilte tilfeller også ni deltakere.
- D. Det gjennomføres B-finaler i disco elite. Resultater fra disse offentliggjøres, men det gjennomføres ikke premieseremonier for B-finaler.
- E. I Norge konkurrerer junior I og junior II i samme aldersklasse. For å kunne rangere utøverne for uttak til internasjonale mesterskap vil det i konkurranser hvor det er hensiktsmessig bli arrangert så mange finaler (A, B, C osv.) som nødvendig for å oppnå nødvendig rangering i juniorklassen.
- F. I finaler (ikke B-finaler) skal presentasjonene i eliteklassen gjennomføres én og én. I øvrige klasser skal presentasjonene i solo og duo normalt gjøres to og to.
- G. Ut over solopresentasjoner skal alle finaledeltakere være på gulvet samtidig (solo og duo)

## 6.3 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. I semifinaler skal solopresentasjonene i eliteklassen normalt gjennomføres to og to. I øvrige klasser skal presentasjonen i semifinalen normalt gjennomføres tre og tre. Arrangør kan fravike fra dette, dersom det er hensiktsmessig for gjennomføringen (for eksempel i barneklassene).

- C. Ut over solopresentasjon skal alle semifinaledeltakere være på gulvet samtidig. I store semifinaler kan heatet evt. deles i to innledningsvis, med alle deltakerne på gulvet i siste fellesminutt av semifinalen.
- D. 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, skal det arrangeres omdans for dansere som fikk ett kryss for lite for å få flertall fra dommerne.

#### 6.4 Innledende runder

- A. 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, slik at det ikke bare er et fåtall dansere som går ut fra en runde.
- B. I innledende runder skal presentasjonene i eliteklassen gjennomføres med tre eller maksimalt fire deltakere på gulvet samtidig. I andre nivåklasser skal solopresentasjonene gjennomføres med maksimalt fem deltakere.
- C. Ut over solopresentasjonene deles utøverne på det antall heat som er nødvendig for å få en hensiktsmessig avvikling av konkurransen.
- D. 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..

## 7. Dømming av konkurranser

- A. Det er utarbeidet egne kriterier for dømming. Alle dommere skal følge "etiske retningslinjer for dommere" i ND.
- B. I barn I skal det gis tilbakemelding til danserne om prestasjoner innenfor tre kategorier; **takt**, **teknikk** og **presentasjon**. Hver enkelt klubb mottar etter



konkurransen tilbakemelding på sine dansere i barn I, men ingen andre dansere i henhold til barneidrettsbestemmelsene. Det er utarbeidet egne bestemmelser for kriterier for slik vurdering.

- G. Dommerpanelet skal bestå av syv dommere, hvorav fordelingen som en hovedregel skal være; tre nasjonale dommere fra ulike klubber og fire internasjonale dommere fra ulike land, med ett minstekrav om at dommeren er godkjent av sitt eget lands nasjonale forbund for å dømme nasjonalt i eget land.
- C. Ved Norgesmesterskapet skal det være syv utenlandske dommere, med godkjent dommerlisens i IDO.

## 8. Rankingbestemmelser og uttak til mesterskap

### 8.1 *Generelt*

- D. Ranking gjennomføres for eliteklassene i IDO-grener. Inndelingen i klasser følger IDOs mesterskapsklasser.
- E. Hensikten med rankinglistene er å føre en liste over de beste utøverne bl.a. for uttak til mesterskap.
- F. For at grupper, formasjoner og produksjoner skal beholde rankingpoeng, må mer enn 50% av utøverne som danset i én rankingkonkurransen også danse i neste rankingkonkurransen. Tilsvarende må mer enn 50% av utøverne som deltar for en gruppe, formasjon eller produksjon i internasjonale mesterskap eller World Cup ha danset for denne i siste rankingkonkurransen.

### 8.2 *Uttak til mesterskap*

- A. Uttak til mesterskap der ND deltar med offisiell deltakergruppe, gjøres på grunnlag av rankinglister på det tidspunkt uttaket foregår. Dersom det på tidspunktet for uttak er særlige forhold som gjør at rankinglistene alene ikke er tilstrekkelig for å få et rettferdig uttak, kan seksjonsstyret til en viss grad utøve skjønn ved uttak.
- B. Det tas ut det antall utøvere som tilsvarer Norges kvote i mesterskapet. Det vurderes ved uttak i hvor stor grad det skal tas ut reserver ved forfall. Dersom det

er utøvere som har lagt opp i den aktuelle grenen skal dette meldes fra om av utøvers klubb slik at rankinglistene kan justeres før uttak.

- C. Seksjonen avgjør for det enkelte uttak hvor mange utøvere som det skal dekkes reise og opphold for – alternativt om det skal gis tilskudd til reise og opphold. Slik dekning skal skje i henhold til rankinglistene. Ved helt særskilte tilfeller kan seksjonen bestemme at det skal gis dekning til utøvere lavere på listene ved forfall blant høyere rangerte.
- D. I mesterskap og World Cup der ND ikke deltar med en offisiell deltakergruppe, kan enkeltutøvere delta dersom det er rankingmessig grunnlag for det.
- E. Dersom det ikke er egne rankinglister i en gren, eller det er færre rankede utøvere enn mesterskapsplasser, kan det også ses hen til rankingen i grener som ligger nært opp til den aktuelle grenen.

## Reglement for PERFORMING ARTS

- A. Dette reglementet gjelder for følgende grener innenfor IDO:
- **PERFORMING ARTS: moderne, jazz, showdance, PA improvisasjon og ballett**
- B. Se eget reglement for IDO Disco & Disco Freestyle, og **Disco Slow**

### 1. Forholdet til IDO-regelverket

- A. Bestemmelser i IDOs eget regelverk vedrørende musikk, trinnvalg og akrobatikk (i eliteklassene) gjelder foran dette reglementet, med mindre noe annet er nevnt særskilt.
- B. Endringer i IDOs regler kan innebære endringer i avviklingen av konkurranser i Norge, selv om ikke dette reglementet er oppdatert.

### 2. Inndeling i klasser – kategori, alder, nivå

#### 2.1 Kategorier

- A. Det deles inn i følgende kategorier:
- **Solo** (1 danser)
  - **Duo** (2 dansere)
  - **Small group** (3-7 utøvere)
  - **Formasjon** (8-24 utøvere)
  - **Produksjon** (25 eller flere utøvere)
- B. Hvilke grener som danser i hvilke kategorier følger IDOs regelverk, med de endringer som framgår eksplisitt av dette reglementet.

## 2.2 Aldersbestemmelser

### A. Utøverne deles inn etter fødselsår.

Inndelingen gjøres etter hvor mange år utøver fyller i inneværende år:

- **Barn I** Fyller inntil 10 år i inneværende år
- **Barn II** Fyller 11-12 år i inneværende år
- **Junior I** Fyller 13-14 år i inneværende år
- **Junior II** Fyller 15-16 år i inneværende år
- **Senior** Fyller 17 år eller mer i inneværende år
- **Senior II** Fyller 31 år eller mer i inneværende år

### B. For utøvere som fyller fem år eller mindre i inneværende år arrangeres *dansekarusell* i tilknytning til arrangementene for utøvere under 11 år.

### C. I duo, small group, formasjon og produksjon er det eldste utøver som bestemmer aldersklasse.

For duo-par gjelder følgende tilleggsbestemmelser: Yngste utøver kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen, og med ett maksimum av to år mellom eldste og yngste danser.

For small group og formasjon gjelder følgende tilleggsbestemmelser: Yngste utøver kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen (med unntak av senior II, der yngste deltaker må være fylt 25 år). Gruppe/formasjon må ha ett minimum av 50 % av sine dansere innenfor sin aldersklasse (som følger eldste danser), eksempelvis: av syv dansere må 4 av danserne tilhøre den aktuelle aldersklassen, mens 3 av danserne kan være inntil **to** år yngre enn nedre grense for aldersklassen.

Unntak 1: Dersom en av danserne er barn I, vil automatiske duo/smallgroup/formasjon eller produksjon danse i aldersklassen til yngste danser.

Unntak 2: Dersom en av danserne er barn II, kan ikke duo/small group/formasjon stille i høyeste nivåklasse (elite) grunnet barneidrettsbestemmelsene og duo/small group/formasjon må derfor stille i neste mulige nivåklasse, eksempelvis åpen klasse eller champion.

## 2.3 Nivåinndeling

A. Utøverne deles inn i inntil fire nivåklasser;

- **Åpen klasse**
- **Champion**
- **Superstar/Elite.**

I barn I og barn II er **Superstar** øverste nivåklasse. I junior og senior er øverste klasse **Elite**.

B. I de ulike grenene konkurreres det i følgende nivåklasser:

Performing Arts Solo	Åpen klasse, champion, superstar/elite
Ballett Solo	Åpen klasse, superstar/elite
Performing Arts duo	Åpen klasse, superstar/elite
Performing Arts small group/formasjon.	Åpen klasse, superstar/elite

C. I Performing Arts grenene; moderne, jazz, showdance og ballett er det egne eliteklasser for gutter/menn internasjonalt.

I showdance duo senior er det egne klasser for kvinne + kvinne og kvinne + mann/mann + mann internasjonalt.

På nasjonale konkurranser slår man sammen gutte- og jenteklassene, så fremt det ikke er 3 eller mer mannlige deltakere påmeldt i den aktuelle klassen. Dersom det er 3 eller mer mannlige deltakere eller gutte- og jentepar påmeldt i en eliteklasse kjøres klassen som en separat gutteklasse/ gutte- og jentepar-klasse.

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

D. I duo, small group, formasjon og produksjon 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.

## 2.4 Opprykksbestemmelser

A. Det tildeles poeng ved finaleplasser i åpen klasse til champion

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 osv	1	1

B. Opprykk i **solo i Performing Arts grenene; moderne, jazz, showdance og ballett** for barn II, junior I + II og senior 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 Performing arts i den spesifikke grenen	Opptjente poeng på konkurranser:	Gir opprykk til nivåklasse	I ny nivåklasse starter danser med antall poeng:
Åpen klasse	14	Champion	0
Champion	28	Superstar/Elite	

Utøver, foreldre og utøverens trener(e) er i samarbeid ansvarlig for å overholde dette.

- C. OBS: opprykk gjøres separat for de ulike grenene basert på poengoppsamling i den aktuelle grenen. Danser kan dermed være eksempelvis åpen klasse i jazz, men champion i moderne
- D. Opprykk kan for øvrig gjøres skjønnsmessig av utøvers trener (godkjennes av klubbens sportslige leder).

### 2.5 Nedrykk fra elite i Performing Arts

- A. En danser som på grunnlag av poeng rykker opp fra champion til elite i Performing Arts grenene, må danse i eliteklassen i én sesong (fra 1/1-30/6 eller 1/7-31/12). Etter dette kan danser som ikke er rangert på topp 12 på eliterankingen velge å rykke ned til champion.
- B. Danser som velger å gå ned fra elite til champion starter med 14 poengs opptjening for opprykk til elite.
- C. Overgang til ny aldersklasse gir ikke anledning til nedrykk til champion.

## 3. Antrekk

- A. Se punkt 4.1 under Generelle Bestemmelser  
Drakter/antrekk skal dekke bryst-, skritt- og hofteparti og rumpe på en sømmelig måte. Denne tegningen er hentet fra IDO sitt internasjonale regelverk og ref. kravet for sømmelighet både internasjonalt og nasjonalt.

*Skritt- og hofteparti defineres som området mellom hoftekammene og nedover til øvre del av låret, samt mellom bena.*



### **Barn I og barn II:**

Det er ikke tillatt med hudfarget eller gjennomsiktig stoff på de markerte områdene på illustrasjonen til høyre.

Dersom man bruker blonder/mesh-stoff eller lignende i antrekket over de markerte delene må stoffet være formet med ett annet dekkende stoff under (ikke hudfarget)

Gutter i barneklassene kan ikke danse i bar overkropp

Antrekk for barneklassene skal være *age-appropriate* og passende for aldersgruppen.

**Junior og senior:**

Det er tillatt med bruk av *nude illusion* i antrekket dersom tema/koreografi tilsier det, men det er ikke tillatt med bare nude undertøy og BH (antrekk i hudfarge må dekke mer enn bare de intime delene på kroppen).

- B. For øvrig gjelder bestemmelsene i IDOs reglement, [se eget avsnitt om PA improvisasjon for antreksregler](#)

#### 4. Koreografi/musikk/trinnvalg (akrobatikk og sikkerhetsrestriksjoner)

- A. For koreografi/musikk gjelder bestemmelsene i IDOs reglement.
- B. Koreografi/musikkvalg/tema skal alltid være *age-appropriate* for aldersgruppen. Danseren skal se ut som og danse innenfor sin egen aldersgruppe med tanke på sminke, antrekk, koreografi, musikkvalg og annet. Eksempelvis skal ikke en juniordanser se ut som eller danse som en seniordanser.

Mørke og dystre tema/musikkvalg/koreografi er ikke tillatt i barn I og barn II

**C. Moderne:**

Det oppfordres til å ikke starte med moderne før danseren er barn II grunnet modenhetsnivået som moderne-teknikk krever.

Moderne-koreografi skal bestå av og bygges opp rundt grunnprinsippene i moderne-teknikk.

Følgende særskilte regler gjelder moderne:

- Det er tillatt med akrobatikk, men akrobatikken skal ikke overskygge dansen. Det er ikke tillatt med akrobatiske serier med to eller flere akrobatiske elementer eller som flytter seg fra hjørne til hjørne på dansegulvet.
- Løft er tillatt i junior og senior, men ikke i barn I og barn II. Et løft er definert som når én eller flere utøvere ikke har kontakt med underlaget, med støtte fra annen danser



- Rekvizitter er tillatt såfremt rekvizittene ikke overskygger koreografien (se punkt 5.1.C for tillatt tidsbruk)
- Bakgrunnskulisser er ikke tillatt.

#### D. Jazz

Jazz-koreografi skal bestå av og bygges opp rundt grunnprinsippene i jazzteknikk.

Følgende særskilte regler gjelder jazz:

- Det er tillatt med begrenset bruk av akrobatikk, så fremt de akrobatiske elementene gjennomføres med en kroppsdel i bakken under rotasjonen, eller ved hjelp av partnerhold i duo/gruppe/formasjon.  
Eksempelvis er hodestift ikke tillatt.
- Løft er tillatt i junior og senior, men ikke i barn I og barn II. Et løft er definert som når én eller flere utøvere ikke har kontakt med underlaget, med støtte fra annen danser
- Rekvizitter er tillatt under følgende begrensninger:
  - (se punkt 5.1.C for tillatt tidsbruk på oppsett og nedrigg)
  - Tilbehør til antrekk (eksempelvis hatt, hansker, belter e.l.) kan tas av og på under koreografien, men danseren må ta med seg alle løse plagg/rekvizitter når de forlater gulvet.
  - Rekvizitt man kan holde i hånden (eksempelvis koffert, speil, stokk, paraply e.l.) er tillatt såfremt rekvizitten er en nødvendig del av koreografien og dersom danseren bruker rekvizitten aktivt som håndholdt rekvizitt eller gulvrekvizitt gjennom hele koreografien. Alle rekvizitter skal tas med når danseren forlater gulvet.
  - Rekvizitt man setter på gulvet (eksempelvis stol, boks, stige) er tillatt så fremt danseren kan bære objektet inn på gulvet selv, og dersom rekvizitten er en nødvendig del av koreografien som danseren bruker aktivt gjennom hele koreografien. Alle rekvizitter skal tas med når danseren forlater gulvet.  
Gulvrekvizitter som bare er til pynt er ikke tillatt.
- Bakgrunnskulisser er ikke tillatt.
- Lipsync er ikke tillatt i jazz.
- Fottøy: danseren kan selv bestemme hvorvidt de ønsker å bruke fottøy eller ikke, og eventuelt hvilken type fottøy de ønsker å bruke utfra hvilken jazzstil de danser og hvilket underlag de skal danse på.

## E. Showdance

Showdance skal bygges rundt ett tydelig konsept/fortelling/historie med formål om underholde/røre/formidle/sende en beskjed til publikum.

Koreografien skal ha en passende tittel.

Koreografien skal bygges rundt og bruke elementer fra jazz-teknikk, moderne-teknikk og/eller ballett-teknikk. Man kan bruke elementer fra andre stilarter også, men disse skal ikke overveie elementene fra hovedgrenene innenfor Performing Arts sjangeren.

Følgende særskilte regler gjelder showdance:

- Akrobatikk er tillatt, så fremt akrobatikken ikke overskygger danseelementene i koreografien.
- Alle former for rekvisitter og bakgrunnskulisser er tillatt (se punkt 5.1.C for tillatt tidsbruk)
- Løft er tillatt i junior og senior, men ikke i barn I og barn II. Et løft er definert som når én eller flere utøvere ikke har kontakt med underlaget, med støtte fra annen danser
- Lipsync er tillatt

## F. Ballett

Koreografi i ballett skal følge klassisk ballett-teknikk. Dansere kan velge å stille med Open Classical Solos eller Repertoire Solos (danser må velge fra godkjent liste -se siste IDO-reglement).

Følgende særskilte regler gjelder ballett:

- Akrobatikk er ikke tillatt
- Senior jenter må danse med tåpiss-sko
- Det er ikke tillatt å danse på tåpiss-sko i Barn I og Barn II
- Løft er tillatt, såfremt danserne bruker klassisk ballett-teknikk i løftene.
- Rekvisitter og bakgrunnskulisser er tillatt, såfremt danseren kan bære dem på gulvet selv.

## G. PA Improvisasjon

Koreografi i PA improvisasjon baserer seg på jazz- og moderneteknikker, men danseren kan ikke bruke allerede satt koreografi. Danseren skal uttrykke seg gjennom musikken i det aktuelle konkurransen-minuttet, og bruke forskjellige trinn/piruetter/hopp/bevegelsesformer med bakgrunn i jazz, moderne og lyriske stilarter ved å improvisere og tolke musikken som blir satt på i det aktuelle konkurransen-minuttet. Danseren får muligheten til å utfolde seg helt fritt innenfor sin egen fysikalitet og danseegenskaper til den musikken danseren får spilt i det minuttet.

**Musikk:** Hvert av de tre minuttene i en runde skal ha forskjellig musikk i hvert minutt. Musikken skal ha varierende tempo, stemning, følelse, uttrykk for hvert minutt, og må velges ut fra en random spilleliste (godkjent av FDJ/IDO-seksjonen i ND). Musikken skal også være age-appropriate.

**Antrekk:** Sort, tetsittende dansetøy. Hudfargete strømper kan brukes. Ikke tillatt med glitter, steiner, frynsjer eller andre utbroderinger/tilbehør på antrekket. Antrekket skal følge IDOs antreksreglement, age-appropriate, og sømmelig.

Ikke tillatt med skotøy som kan skade gulvet (barfot, strømper eller jazzsko er tillatt).

Ikke tillatt med rekvisitter.

**Akrobatikk:** Akrobatiske elementer er tillatt i solopresentasjonen, men innenfor IDOs definisjon av tillatt akrobatikk. Ikke tillatt med akrobatiske serier, og akrobatikken skal ikke overskygge dansen

**Konkurransenavvikling:** Danserne skal for hver runde danse 1 minutt a 3 ganger;

Innledende runder: 1 min fellesrunde med opptil 12 dansere på gulvet i en gruppe, 1 min solopresentasjon med opptil 4 dansere på gulvet, og avslutningsvis 1 min fellesrunde med opptil 12 dansere på gulvet

Semifinale: 1 min fellesrunde med opptil 8 dansere på gulvet i en gruppe, 1 min solopresentasjon med 2 dansere i hvert heat, og avslutningsvis 1 min fellesrunde med opptil 8 dansere på gulvet

Finale: 1 min fellesrunde med samtlige finalister på gulvet, 1 min solopresentasjon 1 danser om gangen, og avslutningsvis 1 min fellesrunde med samtlige finalister på gulvet.

## 5. Avvikling av konkurranser

### 5.1 Generelt

A. I Performing Arts grenene danses kun solopresentasjoner da samtlige koreografier er satt til egen musikk.

B. Følgende tidsbegrensinger er gjeldende for moderne, jazz og showdance i de ulike nivåklassene:

Kategori	Nivå	Min tid	Maks tid
Solo/Duo	Åpen klasse – Champion/Superstar barn 1	00:45	1:15
Small Group	Åpen klasse – Champion/Superstar barn 1	1:30	2:00
Formasjon	Åpen klasse – Champion/Superstar barn 1	1:30	3:00

Kategori	Nivå	Min tid	Maks tid
Solo/Duo	Elite + Superstar barn 2	1:45	2:15
Small Group	Elite + Superstar barn 2	2:30	3:00
Formasjon	Elite + Superstar barn 2	2:30	4:00
Produksjon	Elite + Superstar barn 2	5:00	8:00

C. Følgende tidsbegrensinger er gjeldende for ballett i de ulike nivåklassene:

Kategori	Nivå	Min tid	Maks tid
Solo/Duo	Åpen klasse – Champion/Superstar	1.00	1:15
Solo	Elite	1.00	2.15
Duo	Elite	1.45	2.15
Small Group	Åpen klasse – Champion/Superstar	2:30	3:00
Formasjon	Elite	2:30	4:00

- D. Følgende tidsbegrensinger gjelder oppsett av rekvisitter og bakgrunnskulisser i de stilartene dette er tillatt. Danserne må selv frakte rekvisitter og kulisser inn og ut av gulvet.

Kategori	Maks tid på oppsett og på nedtaking
Solo/duo	15 sek inn på gulvet og 15 sek ut av gulvet
Small Group	25 sek inn på gulvet og 25 sek ut av gulvet
Formasjon	45 sek inn på gulvet og 45 sek ut av gulvet

- E. For øvrig følges bestemmelsene i IDO sitt regelverk.

## 5.2 Finaler

- A. En finale skal normalt ha seks deltakere. Dersom det i klasser med kjønnsdelt ranking danser både gutter og jenter, skal det tilstrebes å få med seks 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 også gjennomføres finaler med fem deltakere. Finaler kan ha opp til åtte deltakere – i helt særskilte tilfeller også ni deltakere.

## 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. I semifinaler med 16-17 deltakere (som kan være aktuelt i performing arts, men bare dersom særskilte forhold tilsier det), skal det planlegges for åtte deltakere i finalen.

- C. Utøvere som er kryssset 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 det omdans for dansere som fikk ett kryss for lite for å få flertall fra dommerne.

#### 5.4 Innledende runder

- A. 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, slik at det ikke bare er et fåtall dansere som går ut fra en runde.
- B. Ved særskilte forhold kan man redusere antall dansere fra innledende runde direkte ned til semifinale:

Antall dansere i 1.runde	Antall kryss utregner ber om videre til en semifinale	Antall kryss utregner ber om videre til en finale
18-24 dansere	12	6
25-27 dansere	15	7
28-35 dansere	16	8
36-45 dansere	17	8
46-55 dansere	18	9
56-65 dansere	19	9
66-75 dansere	20	9
76-85 dansere	21	9
86-95 dansere	22	9
96-105 dansere	23	9
106 + dansere	24	9

- 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. Dersom ikke nok antall dansere har majoritet av kryssene fra dommerpanelet for å fylle det nødvendige antallet dansere for neste runde kan man i Performing Arts grenene avvikle en «teoretisk omdans/paper re-dance» for å få videre et hensiktsmessig antall utøvere til neste runde. Dommerne skal plassere danserne i en eventuell paper re-dance.

## 6. Dømming av konkurranser

- A. Det er utarbeidet egne kriterier for dømming.  
Innenfor Performing Arts grenene moderne, jazz og ballett benyttes TCI - poengsystemet, hvor danserne får poeng fra 1-10 på **T**echnique, **C**omposition og **I**mage.  
Innenfor Performing Arts grenen showdance benyttes TCIS-poengsystemet hvor danserne får poeng fra 1-20 på **T**echnique, 1-10 på **C**omposition og **I**mage, og 1-20 på **S**how value.  
**PA Improvisasjon: Avkryssning i innledende runder og semifinale. Finale dømmes med TCI, hvor danser får poeng 1-10 på Technique, Capability to improvise og Image.**  
Alle dommere skal følge "etiske retningslinjer for dommere" i ND.
- B. I Barn I skal det gis tilbakemelding til danserne om prestasjoner gjennom de samme TCI/TCIS- poengsystemene som brukes under bedømming av Performing Arts grenene, men uten plassering. Hver enkelt klubb mottar etter konkurransen tilbakemelding på sine dansere i barn I, men ingen andre dansere i henhold til barneidrettsbestemmelsene. Det er utarbeidet egne bestemmelser for kriterier for slik vurdering.
- H. Dommerpanelet skal bestå av 7 dommere, hvorav fordelingen som en hovedregel skal være: tre nasjonale dommere fra ulike klubber og fire internasjonale dommere fra ulike land, med ett minstekrav om at dommeren er godkjent av sitt eget lands nasjonale forbund for å dømme nasjonalt i eget land.
- C. Ved Norgesmesterskapet skal det være syv utenlandske dommere, med godkjent dommerlisens i IDO.

## 7. Rankingbestemmelser og uttak til mesterskap

### 7.1 *Generelt*

- A. Ranking gjennomføres for eliteklassene i IDO-grener. Inndelingen i klasser følger IDOs mesterskapsklasser.
- B. Hensikten med rankinglistene er å føre en liste over de beste utøverne bl.a. for uttak til mesterskap.
- C. For at grupper, formasjoner og produksjoner skal beholde rankingpoeng, må mer enn 50% av utøverne som danset i én rankingkonkurranse også danse i neste. Tilsvarende må mer enn 50% av utøverne som deltar for en gruppe, formasjon eller produksjon i internasjonale mesterskap eller World Cup ha danset for denne i siste rankingskonkurranse.

### 7.2 *Uttak til mesterskap*

- A. Uttak til mesterskap der ND deltar med offisiell deltakergruppe, gjøres på grunnlag av rankinglister på det tidspunkt uttaket foregår. Dersom det på tidspunktet for uttak er særlige forhold som gjør at rankinglistene alene ikke er tilstrekkelig for å få et rettferdig uttak, kan seksjonsstyret til en viss grad utøve skjønn ved uttak.
- B. Det tas ut det antall utøvere som tilsvarer Norges kvote i mesterskapet. Det vurderes ved uttak i hvor stor grad det skal tas ut reserver ved forfall. Dersom det er utøvere som har lagt opp i den aktuelle grenen skal dette meldes fra om av utøvers klubb slik at rankinglistene kan justeres før uttak.
- C. Seksjonen avgjør for det enkelte uttak hvor mange utøvere som det skal dekkes reise og opphold for – alternativt om det skal gis tilskudd til reise og opphold. Slik dekning skal skje i henhold til rankinglistene. Ved helt særskilte tilfeller kan seksjonen bestemme at det skal gis dekning til utøvere lavere på listene ved forfall blant høyere rangerte.
- D. I mesterskap og World Cup der ND ikke deltar med en offisiell deltakergruppe, kan enkeltutøvere delta dersom det er rankingmessig grunnlag for det.



- E. Dersom det ikke er egne rankinglister i en gren, eller det er færre rankede utøvere enn mesterskapsplasser, kan det også ses hen til rankingen i grener som ligger nært opp til den aktuelle grenen.