

# Freestyle

## Konkurransereglement

### Sportsdrill



**NORGES**  
**DANSEFORBUND**

**DATO ENDRET: 06.04.2026**

**DATO VEDTATT: 06.04.2026**

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@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 PROSEDYRER</b> .....	<b>4</b>
1.1 KVALIFIKASJONER.....	4
1.2 ALDERSBESTEMMELSER.....	4
<i>Freestyle (og Rhythmic) Event</i> .....	4
1.3 INNDELING I 3.DIVISJON, 2. DIVISJON OG LEVEL ELITE FOR FREESTYLE EVENT .....	5
1.4 INNDELING I LEVEL B, A OG ELITE FOR ARTISTISK GRUPPE .....	9
1.5 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR KONKURRANSER .....	9
1.6 KRAV TIL SELVVALGT PROGRAM / FREESTYLE .....	10
1.7 KRAV TIL RHYTHMIC TWIRL.....	10
1.8 REKKEFØLGE I KONKURRANSER .....	11
1.9 KRAV TIL GULVAREAL OG TAKHØYDE .....	11
1.10 PRØVING AV KONKURRANSEHALL.....	12
1.11 UTØVERE SOM UTEBLIR/BLIR SKADET .....	12
1.12 AVGIFTER.....	13
1.13 DOMMERE OG BISITTERE .....	13
1.14 RETNINGSLINJER FOR PREMIERING.....	13
1.15 RETNINGSLINJER FOR UAVGJORTE Plasseringer.....	14
<b>2.0 FREESTYLE INDIVIDUELL KONKURRANSE</b> .....	<b>14</b>
2.1 GENERELT .....	14
2.2 TID.....	15
2.3 MUSIKK .....	15
2.4 PROSEDYRER .....	15
2.5 DØMMING .....	16
2.6 TREKK FRA POENGSUM .....	17
2.7 UTREGNING AV POENGSUMMER.....	17
2.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER.....	18
2.9 RESERVER.....	19
2.10 UTØVERE TIL FINALE.....	19
<b>3.0 RHYTHMIC TWIRL KONKURRANSE</b> .....	<b>19</b>
3.1 GENERELT .....	19
3.2 TID.....	20
3.3 MUSIKK .....	20
3.4 PROSEDYRER .....	21
3.5 DØMMING .....	21
3.6 TREKK FRA POENGSUM .....	21
3.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER.....	22
3.9 RESERVER.....	22
3.10 UTØVERE TIL FINALE.....	22
<b>4.0 FREESTYLE PAR KONKURRANSE</b> .....	<b>23</b>
4.1 GENERELT .....	23
4.2 TID.....	23
4.3 MUSIKK .....	24
4.4 PROSEDYRER .....	24
4.5 DØMMING .....	25
4.6 TREKK FRA POENGSUM .....	26
4.7 UTREGNING AV POENGSUMMER.....	26
4.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER.....	27
4.9 RESERVER.....	27
4.10 PAR TIL FINALE.....	27

<b>5.0 FREESTYLE TROPP KONKURRANSE .....</b>	<b>27</b>
5.1 GENERELT .....	27
5.2 TID .....	28
5.3 MUSIKK .....	28
5.4 PROSEDYRER .....	28
5.5 DØMMING .....	29
5.6 TREKK FRA POENGSUM .....	30
5.7 UTREGNING AV POENGSUMMER.....	30
5.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER.....	31
5.9 RESERVER.....	31
5.10 TROPPER TIL FINALE .....	31
<b>6.0 ARTISTISK TEAM OG DANCETWIRL TEAM KONKURRANSE .....</b>	<b>32</b>
6.1 GENERELT .....	32
<b>7.0 ARTISTISK GRUPPE KONKURRANSE.....</b>	<b>33</b>
7.1 GENERELT .....	33
7.2 TID .....	33
7.3 MUSIKK .....	33
7.4 PROSEDYRER .....	34
7.5 DØMMING .....	34
7.6 TREKK FRA POENGSUM .....	35
7.7 UTREGNING AV POENGSUMMER.....	35
7.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER.....	36
7.9 RESERVER.....	36
7.10 UTØVERE TIL FINALE.....	36
<b>8.0 REGULERING AV DRAKT, SKO OG DRILLSTAV .....</b>	<b>37</b>
8.1 REGULERING AV DRILLSTAV.....	37
8.2 REGLER FOR DRAKT SOM GJELDER FOR ALLE KONKURRANSEFORMER.....	37
8.3 KONKURRANSEDRAKT UNDER FREESTYLE INDIVIDUELL, PAR, TROPP & RHYTHMIC TWIRL .....	38
8.4 KONTROLL AV KONKURRANSEDRAKT, SKO OG DRILLSTAV .....	39
8.5 FEIL VED DRAKT.....	39
<b>9.0 DOMMERREGLEMENT .....</b>	<b>39</b>
9.1 KVALIFIKASJONER.....	39
9.2 ALDERSBESTEMMELSER.....	40
9.3 ØKONOMI .....	40
9.4 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR DOMMERE FØR KONKURRANSER .....	41
9.5 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR DOMMERE UNDER KONKURRANSER.....	41
9.6 UENIGHETER OM TREKK.....	42
9.7 ETISKE KRAV TIL DOMMERNE .....	43
9.8 DISIPLINÆRE TILTAK MOT DOMMERE.....	44
<b>10.0 OVERDOMMER.....</b>	<b>44</b>
<b>11.0 JURY/KLAGER .....</b>	<b>45</b>
<b>12.0 BISITTERREGLEMENT .....</b>	<b>46</b>
12.1 KVALIFIKASJONER OG ANSVAR.....	46
12.2 ANTREKK.....	47
12.3 ARBEIDSBESKRIVELSE FOR BISITTERE .....	47

## 1.0 PROSEDYRER

### 1.1 KVALIFIKASJONER

- 1.1.1 Utøvere som stiller i konkurranser i Norges danseforbund (ND), må være tilsluttet lag/forening i ND. For å kunne delta i konkurranser i regi av ND, må en kunne forevise gyldig konkurranselisens i ND. (Se arrangørhåndbok for mer informasjon om lisenser)
- 1.1.2 En utøver kan delta i forskjellige konkurranseklasser for forskjellige klubber, men ikke i samme klasse.
- 1.1.3 En utøver kan ikke delta i flere par, tropper eller grupper i samme konkurranse, verken i egen klubb eller for andre klubber.
- 1.1.4 Utenlandske statsborgere. For å oppnå norgesmestertittel må man kunne dokumentere at deltaker har hatt fast bopel og inntektsgivende arbeid eller fast studieplass i Norge i minimum 4 år.  
Utenlandske statsborgere kan ikke kvalifisere seg til VM eller EM.

### 1.2 ALDERSBESTEMMELSER

- 1.2.1 Barneidrettsbestemmelser; Norges Idrettsforbund (NIF) har pålagte barneidrettsbestemmelser som er gjeldene for alle særforbund og all aktivitet i norsk idrett. Et hvert særforbund kan utarbeide et tilpasset regelverk som må godkjennes av NIF. Barneidrettsbestemmelsene til Norges Danseforbund er publisert i forbundets «arrangørhåndbok». Dokumentet er publisert på Norges Danseforbund nettside under fanen «dokumenter».

#### Freestyle (og Rhythmic) Event

- 1.2.2 Utøvere vil tilhøre rekruttklassen fra det året de fyller 11 år til 12 år. Aldersbestemmelsene gjelder for både individuelle utøvere, par og tropp.
- 1.2.3 **Freestyle 3. og 2. div:**  
Utøvere i freestyle individuell og freestyle par vil tilhøre youthklassen fra det året de fyller 13 år til 14 år.

Utøvere i freestyle individuell og freestyle par vil tilhøre juniorklassen fra det året de fyller 15 år til 17 år.

**1.2.4 Freestyle Elite:**  
Utøvere i freestyle individuell og freestyle par vil tilhøre juniorklassen fra det året de fyller 13 år til 17 år.

Utøvere i freestyle individuell og freestyle par vil tilhøre seniorklassen fra det året de fyller 18 år. Det er ingen øvre aldersgrense i sportsdrill.

**1.2.5 Rhythmic Elite:**  
Utøvere i Rhythmic vil tilhøre juniorklassen fra det året de fyller 13 år til 17 år.

Utøvere i Rhythmic vil tilhøre seniorklassen fra det året de fyller 18 år. Det er ingen øvre aldersgrense i sportsdrill.

**1.2.6** En utøver har ikke anledning til å stille i en annen årsklasse enn den hun/han tilhører.  
Unntak: i klassen par er det eldste utøver som bestemmer aldersklassen til paret. F.eks: Par bestående av en junior og en senior utøver må stille i klassen for senior. Rekrutter har kun anledning til å konkurrere i par/tropp sammen med andre rekrutter. Juniorer og seniorer konkurrerer i samme klasse i tropp og artistisk gruppe.

**1.2.7** Det gis ingen dispensasjon for nedre aldersgrense i sportsdrill. Dette gjelder alle event.

## 1.3 INNDELING I 3.DIVISJON, 2. DIVISJON OG LEVEL ELITE FOR FREESTYLE EVENT

*For enkel oversikt over krav til gradering for de forskjellige klassene, se vedlegg 1 i vedleggspakke.*

**1.3.1** Individuelle utøvere i rekrutt stiller i to forskjellige klasser: 3. divisjon og 2. divisjon

**Rekrutt 3. divisjon** har ingen krav til gradering. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

**Rekrutt 2. divisjon** må ha bestått gradering 6 og 5, samt gull i ferdighetsmerke 1. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

1.3.2 Individuelle utøvere i youth stiller i to forskjellige klasser: 3. divisjon og 2.divisjon.

**Youth 3. divisjon** har ingen krav til gradering. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

**Youth 2. divisjon** må ha bestått gradering 6, 5 og 4, samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

**Youth Elite** tilbys ikke sesongen 2026. Utøvere i aldersklassen 13-14 år som ønsker å delta i elite vil tilhøre juniorklassen. Utøverne må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

1.3.3 Individuelle utøvere i junior stiller i tre forskjellige klasser: 3. divisjon, 2. divisjon og Elite.

**Junior 3. divisjon** har ingen krav til gradering. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

**Junior 2. divisjon** må ha bestått gradering 6, 5 og 4, samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

**Junior Elite** må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

1.3.4 Individuelle utøvere i senior stiller i tre forskjellige klasser: 3. divisjon, 2. divisjon og Elite.

Alle individuelle seniorer utfører selvvalgt koreografi.

**Senior 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Senior 2. divisjon** må ha bestått gradering 6,5, 4 og 3, samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2.

**Senior Elite** kreves alle graderinger bestått, samt gull i alle ferdighetsmerker.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

1.3.5 Utøvere i Rhythmic Twirl junior stiller i en klasse: Elite

Alle individuelle juniorer utfører selvalgt koreografi.

Se gjeldende uttaksregler for krav til graderinger og ferdighetsmerker

1.3.6 Utøvere i Rhythmic Twirl senior stiller i en klasse: Elite

Alle individuelle seniorer utfører selvvalgt koreografi.

Se gjeldende uttaksregler for krav til graderinger og ferdighetsmerker

1.3.7 **Kvinner og menn**

I freestyle event er det egne eliteklasser for gutter/menn internasjonalt. På nasjonale konkurranser slår man sammen herre- og kvinneklassene, så fremt det ikke er 3 eller flere mannlige deltakere påmeldt i den aktuelle klassen. Hvis det er tre eller flere mannlige deltakere i en eliteklasse, avholdes klassen som en egen herreklasse. Under Norgesmesterskapet annonseres det to "vinnere" (én av hvert kjønn) i eliteklassene, dersom både gutter og jenter har deltatt i samme nivå- og aldersklasse.

1.3.8 Utøvere i par rekrutt stiller i to forskjellige klasser: 3. divisjon og 2. divisjon.

**Rekrutt par 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Rekrutt par 2. divisjon** må ha bestått gradering 6 og 5.

1.3.9 Utøvere i par Youth stiller i to forskjellige klasser: 3. divisjon og 2. divisjon.

**Youth par 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Youth par 2. divisjon** må ha bestått gradering 6,5 og 4, samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2

**Youth Par Elite** tilbys ikke sesongen 2026. Utøvere i aldersklassen 13-14 år som ønsker å delta i par elite vil tilhøre juniorklassen. Utøverne må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker. Utøvere i denne klassen utfører selvvalgt koreografi.

- 1.3.10 Utøvere i par junior stiller i tre forskjellige klasser: 3. divisjon, 2. divisjon og Elite.

**Junior par 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Junior par 2. divisjon** må ha bestått gradering 6,5 og 4, **samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2**

**Junior par Elite** må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

- 1.3.11 Utøvere i par senior stiller i tre forskjellige klasser: 3. divisjon, 2. divisjon og Elite.

**Senior par 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Senior par 2. divisjon** må ha bestått gradering 6,5, 4 og 3, **samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2.**

**Senior par Elite** må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

- 1.3.12 Tropp rekrutt deles ikke inn i level. Det er ingen graderingskrav for å stille i denne klassen.

- 1.3.13 Tropp junior/senior stiller i tre forskjellige klasser: 3. divisjon, 2. divisjon og Elite.

**Tropp junior/senior 3. divisjon** har ingen krav til gradering.

**Tropp junior/senior level A/2. divisjon** må ha bestått gradering 6,5 og 4, **samt gull i ferdighetsmerke 1 og 2.** Dette gjelder også for eventuelle reserver i troppen.

**Tropp junior/senior Elite** må ha bestått alle graderinger, samt gull i alle ferdighetsmerker. Dette gjelder også for eventuelle reserver i troppen.

*For utøvere født i 2004 eller tidligere faller kravene om graderinger bort, og det er kun krav om gull i alle ferdighetsmerkene som gjelder.*

- 1.3.14 **NBTA (Level 1 og 2 drill og dans) Ferdighetsmerket.**

Utøvere født til og med 2004 får godkjent ferdighetsmerke 1,2 og 3 dersom de har bestått level 1 og 2 (dans og drill) av sertifisert NBTA instruktør.

Utøvere må fortsatt bestå ferdighetsmerke 4 for å stille i eliteklasser i Freestyle Event Sportsdrill.

Se «Reglement for gradering og ferdighetsmerker for mer informasjon». Dette er publisert på ND sine sider under «Sportsdrill»

## 1.4 INNDELING I LEVEL B, A OG ELITE FOR ARTISTISK GRUPPE

- 1.4.1 Det er **ingen graderingskrav** for å stille i Artistisk gruppe
- 1.4.2 Artistisk gruppe junior/senior stiller kun i én klasse: Level B.

## 1.5 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR KONKURRANSER

- 1.5.1 Innledende runde og finale skal avholdes i alle **youth-**, junior- og seniorklasser i nasjonale konkurranser. Innledende runde kan derimot utgå dersom påmeldingen tilsier at alle deltagere går til finale. Ved spesielle anledninger kan det søkes dispensasjon fra kravet om innledende runde på nasjonale konkurranser.
- 1.5.2 På lokale eller regionale konkurranser kan man avholde konkurranser med bare én runde om ønskelig.
- 1.5.3 Det avholdes ikke finaler i rekruttklassene. Resultatene blir offentliggjort under premieutdeling.
- 1.5.4 **Ved nasjonale konkurranser avholdes åpningsseremoni om lørdagen før konkurransstart. Deler av konkurransen kan også avholdes på fredagen avhengig av tid. Under åpningsseremonien lørdag skal alle klubbene være representert. Under åpningsseremonien før finalene skal alle klubbene som er representert i finalene delta.**
- 1.5.5 Konkurransen i rekrutt individuell og par avholdes samme dag som innledende runde. Konkurransen i rekrutt tropp avholdes samme dag som finalen.
- 1.5.6 Artistisk gruppe kan avholdes enten lørdag eller søndag. Semifinale og finale kan kjøres direkte samme dag som innledende dersom det lar seg gjøre.
- 1.5.7 Alle konkurranser i regi av ND skal videofilmes og kopi av filmen skal leveres til teknisk komité **snarest** etter konkurransens slutt. Arrangør

er pliktig til å informere om at konkurransen skal filmes og utøvere må ha mulighet til å reservere seg fra å bli filmet.

- 1.5.8 Alle utøvere må også være forberedt på å drille under spot/TV-lys, dersom dette er nødvendig for TV/media. Konkurrans arrangør skal informere om dette før konkurransen og utøvere må ha mulighet til å reservere seg fra å bli filmet.

## 1.6 KRAV TIL SELVVALGT PROGRAM / FREESTYLE

- 1.6.1 Alle freestyleprogram (individuell, par og tropp) skal inneholde et utvalg av tekniske øvelser i et balansert omfang. De tekniske øvelsene deles inn i 3 ulike hovedgrupper; kontaktmateriale, rullinger og kast. Dette settes sammen og kombineres med dans, ballett og turnmomenter til et program som gir flyt og bevegelse i utnyttelsen av konkurransegulvet. Programmet skal være koreografert etter og tilpasset den musikken som er valgt, samt utøverens alder og ferdighetsnivå.
- 1.6.2 Kvaliteten på programmet avgjøres av vanskelighetsgraden og utøverens tekniske ferdigheter med kropp og stav. Koreografien av programmet er en avgjørende faktor for kvaliteten. Dersom to utøvere er lik teknisk med stav og vanskelighetsnivået er likt i programmet, utførelsen er jevn i henhold til musikalitet og koreografi, så skal kroppsteknikk hos utøveren være en avgjørende faktor.
- 1.6.3 Junior og senior utøvere i individuell freestyle, par og tropp må utføre det samme programmet i innledende runde og finale.

## 1.7 KRAV TIL RHYTHMIC TWIRL

- 1.7.1 Rhythmic twirl er en kombinasjon av alle ferdighetene innenfor all of one baton twirling skills og body/dance disipliner, satt til musikk etter eget valg og utnytter hele gulvet. Fokus bør være en kombinasjon av danseferdigheter sammen med rolls, aerials og contact material til et program som gir flyt og bevegelse i utnyttelsen av konkurransegulvet. Programmet skal være koreografert etter og tilpasset den musikken som er valgt, samt utøverens alder og ferdighetsnivå.

Fokusområder:

- a) Samtidig kombinasjon av stav og kropp m
- b) Musikalsk tolkning og utførelse

c) Representasjon av de tre modsene, både stationary og moving in artistically logical program

1.7.2 Kvaliteten på programmet avgjøres av vanskelighetsgraden og utøverens tekniske ferdigheter med kropp og stav. Koreografien av programmet er en avgjørende faktor for kvaliteten. Dersom to utøvere er lik teknisk med stav og vanskelighetsnivået er likt i programmet, utførelsen er jevn i henhold til musikalitet og koreografi, så skal kroppsteknikk hos utøveren være en avgjørende faktor.

1.7.3 Akrobatikk er ikke tillat i Rhythmic Twirl.

1.7.4 Junior og senior utøvere må utføre det samme programmet i innledende runde og finale.

## 1.8 REKKEFØLGE I KONKURRANSER

1.8.1 Trekning av rekkefølge i klassene for tropp, par og individuell blir foretatt av teknisk arrangør. Det gjøres senest 1 uke før konkurransestart. Listene må offentliggjøres til alle påmeldte klubber på samme tid.

1.8.2 Dersom det oppstår feil i trekningen f.eks. at en utøvers navn er glemt skal hele trekningen for denne klassen gjøres om igjen. Arrangør må ta hensyn til utøvere som stiller i flere klasser og legge opp til en forsvarlig startrekkefølge og eventuelt pause som gir tid til draktskifte og forberedelser.

1.8.3 I finalene starter utøverne i omvendt rekkefølge av resultatene fra innledende runde.

## 1.9 KRAV TIL GULVAREAL OG TAKHØYDE

1.9.1 I **freestyle individuell, par og tropp** skal gulvarealet være minimum 15 x 25 meter.

1.9.2 I **artistisk gruppe** skal gulvarealet være 15 x 28 meter.

1.9.3 Takhøyden skal i alle klasser være minimum 8 meter på det laveste. Ved kvalifisering til internasjonale konkurranser må det være minimum 11 meter takhøyde på det høyeste. Under nasjonale konkurranser (som er en del av uttaket til internasjonale

mesterskap) skal takhøyden være lik på oppvarmingsgulv og konkurransegulv.

## 1.10 PRØVING AV KONKURRANSEHALL

- 1.10.1 Det skal avsettes tid før konkurransen til 1 time prøving av konkurransehallen for alle startende, gjerne kvelden før eller før åpningsseremonien.
- 1.10.2 Under konkurransen må utøverne varme opp utenfor konkurransegulvet på eget område.
- 1.10.3 Det er opp til teknisk arrangør å sette sammen puljer på det antall utøvere som skal prøve konkurransegulvet samtidig, av sikkerhetsmessige årsaker bør det ikke være for mange. Det kan legges opp til oppvarmingsperioder for puljer på konkurransegulvet i pauser.
- 1.10.4 Det er ikke krav til at det skal avholdes oppvarming for obligatoriske element eller kortprogram for junior. Utøvere som stiller i kortprogram for senior skal få gjennomkjøring på konkurransegulvet med musikk. Musikken skal kjøres 3-4 ganger og det er opp til teknisk arrangør å sette sammen puljer på det antall utøvere som skal prøve gulvet samtidig. Av sikkerhetsmessige årsaker bør det ikke være for mange på gulvet samtidig.

## 1.11 UTØVERE SOM UTEBLIR/BLIR SKADET

- 1.11.1 Enhver utøver som ikke er klar for konkurranse ved signal fra speaker, blir i kort tid etter betraktet som for sen og dermed diskvalifisert.
- 1.11.2 Dersom det skulle inntreffe at en utøver ikke møter, vil neste utøver på listen få tid til å gjøre seg klar.
- 1.11.3 Dersom en utøver ikke kan konkurrere i finalen, f.eks. pga. skade, sykdom eller andre uforutsette omstendigheter, kan utøveren trekke seg og få notert "strøket" på resultatlisten. Nestemann rangert på listen vil da bli gitt anledning til å konkurrere i finalen, så lenge klassen ikke har startet. Utøveren må da være konkurranseklar innenfor sin klasse.
- 1.10.4 Dersom det oppstår en tydelig skade under programmet som gjør at det blir utfordrende/farlig for utøveren å fullføre programmet, har overdommer anledning til å stoppe konkurransen. Overdommer kan

da gi utøveren mulighet til å samle seg og starte på nytt hvis fortsatt mulig. Utøveren får da en ny sjanse og blir bedømt på nytt i sin helhet. Utøver må starte på nytt igjen tilnærmet umiddelbart etter første kjøring.

## 1.12 AVGIFTER

1.12.1 Startavgift og deltakeravgift følger til enhver tid gjeldende satser listet i [deltaker.no](http://deltaker.no).

## 1.13 DOMMERE OG BISITTERE

- 1.13.1 Nasjonale konkurranser bedømmes av minimum 5 dommere oppnevnt av ND. Det deles inn i 2 dommersett med minimum 2 dommere i hvert sett. Den av dommerne med mest erfaring blir av ND oppnevnt som overdommer. Ved liten påmelding til konkurransen kan det søkes dispensasjon på antall dommere.
- 1.13.2 Teknisk arrangør oppnevner 2 bisittere som godkjennes av overdommer. Bisitterne er ansvarlig for tidtaking, telle stavmist og eventuelle trekk fra poengsum.
- 1.13.3 Ferdighetsmerke 1 og 2 bør bedømmes av 2 dommere. Ferdighetsmerke 3 og 4 skal bedømmes av 2 dommere. Ferdighetsmerket må bedømmes av minst én dommer som ikke har tilhørighet (tilhører samme klubb/nær slektning) til utøveren.
- 1.13.4 Artistisk gruppe skal vanligvis bedømmes av minimum 3 dommere i nasjonale konkurranser. Rekruttklassen kan bedømmes av 2 dommere i nasjonale konkurranser. Det trengs minimum 1 bisitter med god erfaring, men helst en til hvert enkelt dommersett.
- 1.13.5 Teknisk arrangør skal sørge for at dommerne har tilgang på TV/Video før, under og etter konkurransen.
- 1.12.6 Teknisk arrangør skal sørge for at alle dommerskjemaer er ferdig utfylt og sortert før domtermøtet.

## 1.14 RETNINGSLINJER FOR PREMIERING

1.14.1 Minimum 1/3 av utøverne i hver klasse premieres. Alle klasser skal premieres.

- 1.14.2 Det kåres **kun** Norgesmester-tittel i eliteklasser fra 13 år og oppover.
- 1.14.3 Under Norgesmesterskap i Freestyle Event utdeles offisielle NM-medaljer til klasser som oppfyller følgende krav fra forbundet:
- Elite klasser fra 13 år og oppover for kvinner og menn (solo/duo/par); De tre øverste plasseringene premieres med NM-medaljer.
  - I grener med flere utøvere (par); skal det deles ut en medalje til hver utøver.
  - Arrangør sørger selv for pokaler til premieutdeling og eventuelt diplomer.

Reserver i tropp, gruppe og par skal også premieres. Det gjelder for alle nasjonale konkurranser hvor reserver er påmeldt.

Arrangør plikter å ta kontakt med forbundskontoret og bestille antall NM-medaljer i forkant av NM. Forbundskontoret bestiller og får medaljene levert til avtalt adresse. Kostnaden dekkes av forbundet.

- 1.14.4 Ved konkurranser for barn 12 år og yngre skal alle utøverne premieres likt.

## 1.15 RETNINGSLINJER FOR UAVGJORTE PLASSERINGER

- 1.15.1 Dersom det oppstår uavgjorte plasseringer etter innledende runder vil resultatet bli stående.
- 1.15.2 Dersom det oppstår en uavgjort plassering (lik total poengsum etter innledende og finale) i topp tre innen freestyle individuell, par eller tropp vil poengsum fra innledende runde avgjøre plassering for de som er uavgjort.

## 2.0 FREESTYLE INDIVIDUELL KONKURRANSE

### 2.1 GENERELT

- 2.1.1 Alle utøvere skal utføre et individuelt program.
- 2.1.2 Det individuelle programmet teller **100%** av den totale poengsummen.

## 2.2 TID

2.2.1 Varighet for individuelt program for **rekrutt** er 1.00 - 1.30 minutter.  
Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.

Varighet for individuelt program for **youth** er 1.30 - 2.00 minutter.  
Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.

Varighet for individuelt program for **junior** er 1.30 - 2.00 minutter.  
Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.

Varighet for individuelt program for **senior** er 2.00 - 2.30 minutter.  
Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.

2.2.2 Programmet må være koreografert innenfor minimum/maksimumstiden som er beskrevet i reglementet. Dommere vil ikke vurdere trekk eller gi kreditt til materialet som presenteres etter musikken er ferdig. Bedømmingen skal avbrytes ved avslutningen av musikken. Unntak: Dersom utøveren har startet et moment før musikken er avsluttet.

2.2.3 Tidtaking blir foretatt av to bisittere under konkurransen.  
Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen.  
Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.

## 2.3 MUSIKK

2.3.1 Musikken er valgfri. Filen må være merket med klasse, utøverens navn og klubb. Arrangør avgjør i hvilke format de ønsker musikken innlevert.

2.3.2 Dersom det oppstår problemer med filen under utførelse av programmet, har utøveren rett på ny start. Unntak dersom kvaliteten på innspillingen er årsaken. Dette blir vurdert og avgjort av overdommer.

## 2.4 PROSEDYRER

2.4.1 Det er kun tillatt med en stav per utøver i individuell konkurranse.

2.4.2 Det er ikke tillatt for utøveren å ta med håndkle, talkum, kalk eller lignende ut på konkurransegulvet.

- 2.4.3 Det er tillatt å gjøre en kort hilsen før musikken starter. Denne bedømmes ikke. Når det individuelle programmet er ferdig, forlater utøveren gulvet.
- 2.4.4 Dersom en utøver forlater konkurransegulvet under programmet skal hun/han diskvalifiseres. Unntak vurderes og avgjøres av overdommer, overdommerens avgjørelse er endelig og kan ikke påklages:
- dersom minimumstid på musikken er oppnådd
  - draktproblemer
  - musikkproblemer
  - skade (overdommer, i samarbeid med helsepersonell, avgjør om utøver kan stille på nytt)
- 2.4.5 Karakterene og **den totale summen av trekk** vil vises på skjermer/tavler i hallen sammen med navn og startnummer, så snart sekretariatet har karakterene klare, med unntak av rekruttklassen (lukket dømming).

## 2.5 DØMMING

- 2.5.1 Dommerne skal sitte blant publikum på en hevet seksjon - dersom dette ikke er mulig å gjennomføre, kan de sitte på en hevet seksjon foran konkurransegulvet. Det skal være en minimumsavstand på 2 meter fra dommerne til konkurransegulvet.
- 2.5.2 Individuelt program blir bedømt som følger:
- TEKNISK VERDI:**  
Inkluderer teknikk med kropp og stav, nøyaktighet, variasjon, vanskelighetsgrad og like ferdigheter med begge hender.
- KUNSTNERISK INNTRYKK:**  
Inkluderer musikkolkning, hvordan kropp og stav er tilpasset til og uttrykker musikken, innhold, bruk av musikken, profesjonalitet og underholdningsverdi.
- 2.5.3 Teknisk verdi og kunstnerisk inntrykk blir begge bedømt etter en skala fra 1 - 10 poeng, hvor 10 er den høyeste karakteren. Dommerne gir tideler, samt hele og halve poeng.
- 2.5.4 KARAKTERSKALA FOR INDIVIDUELL FREESTYLE
-

HØYT	10.0 - 9.8	FREMragENDE
MIDDELS	9.7 - 9.4	
LAVT	9.3 - 9.1	
-----		
HØYT	9.0 - 8.4	SVÆRT GODT
MIDDELS	8.3 - 7.7	
LAVT	7.6 - 7.1	
-----		
HØYT	7.0 - 6.1	GODT
MIDDELS	6.0 - 5.3	
LAVT	5.2 - 4.6	
-----		
HØYT	4.5 - 3.8	BRA
MIDDELS	3.7 - 2.9	
LAVT	2.8 - 2.1	
-----		
HØYT	2.0 - 1.4	NOKSÅ BRA
MIDDELS	1.3 - 0.7	
LAVT	0.6 - 0.0	
-----		

## 2.6 TREKK FRA POENGSUM

- 2.6.1 Trekk for overtid/undertid er 5 poeng.
- 2.6.2 Trekk for fall er 1 poeng.
- 2.6.3 Trekk for delvis fall er 0,2 poeng. Delvis fall vil si f.eks. hånden i gulvet ved illusion eller aerials.
- 2.6.4 Det gis trekk fra den totale poengsummen på 0,5 poeng for undertøy som vises, med unntak av hudfarget og undertøy med samme farge som drakten.
- 2.6.5 Trekk for stavmist er 1 poeng per stavmist.

## 2.7 UTREGNING AV POENGSUMMER

Eget beregningsprogram fra Norges Danseforbund skal benyttes.  
Arrangør må gjøre seg kjent med utregningene og programmet i forkant av konkurransen.

- 2.7.1 Fremgangsmåte:

1. Legg sammen den enkelte dommers karakterer (teknisk verdi og kunstnerisk inntrykk).
2. Legg sammen de 2 dommernes karakterer og divider på 2 = gjennomsnittlig poengsum.
3. **Multipliser med forhåndstallet 5 (100% av total poengsum).**
4. Trekk fra for evt. feil og stavmist.
5. Det benyttes 3 desimaler.

EKSEMPEL:

Dommer	Teknisk verdi	Kunstnerisk inntrykk	Total
1	0,3	0,5	<b>0,8</b>
2	0,2	0,2	<b>0,4</b>

Dommernes karakterer legges sammen og deles på 2:

$(0,8+0,4)/2=0,6$  poeng

Gjennomsnittskarakteren multipliseres med 5:  $0,6 \times 5 = 3$

2.7.2 Dette er utøvernes endelige poengsum som danner grunnlaget for resultatlisten etter innledende runde.

2.7.3 De utøvere som kvalifiserer seg til finale tar med seg poengsummen fra innledende runde. Poengsummen fra det selvvalgte programmet innledende runde legges sammen med poengsummen fra det selvvalgte programmet i finalen og divideres på 2. Dette er endelig poengsum.

EKSEMPEL:

Innledende runde:

selvvalgt 100 poeng = 100 poeng

Finale:

Innledende runde 100p+finale 100p/2) = 100p

2.7.4 **Dersom en utøver ender på negativ poengsum etter trekk vil minste mulige poengsum være 0.**

## 2.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER

2.8.1 Det er åpen bedømming i individuell klasse, med unntak av klasse for rekutter.

2.8.2 Poengsummene vil bli justert for eventuelle trekk av sekretariatet. Etter endt konkurranse mottar utøverne sine dommerskjemaer, samt en endelig resultatliste.

2.8.3 Endelig resultatliste offentliggjøres snarest etter avsluttet runde. Resultatlisten skal være tilgjengelig for utøvere, dommere, trenere og publikum.

## 2.9 RESERVER

2.9.1 Det er ikke tillatt med reserver i individuell klasse.

## 2.10 UTØVERE TIL FINALE

2.10.1 Antall påmeldte utøvere er avgjørende for hvor mange som kommer til finale.

- 0 – 3: 1-3 utøvere til finale (*gjelder KUN eliteklasser, avholdes ikke finaler for 3. divisjon og 2.divisjon dersom det er færre enn 4 utøver påmeldt*)
- 4 – 7: 3 utøvere til finale
- 8 – 9: 4 utøvere til finale
- 10 – 11: 5 utøvere til finale
- 12 – 15: 6 utøvere til finale
- 16 – 20: 8 utøvere til finale
- 21 →: 10 utøvere til finale

2.10.2 Finalen skal som hovedregel følge de antall deltakere som er angitt i punkt 2.10.1. Dersom det i eliteklasser deltar både kvinner og menn, skal det

tilstrebes å oppnå riktig antall finalister i henhold til påmeldingen fra det overrepresenterte kjønn. Dette innebærer at dersom en mannlig deltaker kvalifiserer til finaleplass etter innledende runder, skal finalen utvides med én ekstra kvinnelig deltaker.

## 3.0 RHYTHMIC TWIRL KONKURRANSE

### 3.1 GENERELT

3.1.1 Alle utøvere skal utføre et individuelt program.

- 3.1.2 Det individuelle programmet teller 100% av den totale poengsummen.
- 3.1.3 Det er ikke tillatt med akrobatikk («Acrobatic Move» og «Aerial Acrobatic Move») i Rhythmic Twirl. **Definisjonen av akrobatikk følger til enhver tid IBTFs internasjonale konkurransereglement.**

## 3.2 TID

- 3.2.1 Varighet for individuelt program for **youth** er 1.30 - 2.00 minutter. Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.
- Varighet for individuelt program for **junior** er 1.30 - 2.00 minutter. Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.
- Varighet for individuelt program for **senior** er 2.00 - 2.30 minutter. Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.
- 3.2.2 Programmet må være koreografert innenfor minimum/maksimumstiden som er beskrevet i reglementet. Dommere vil ikke vurdere trekk eller gi kreditt til materialet som presenteres etter musikken er ferdig. Bedømmingen skal avbrytes ved avslutningen av musikken. Unntak: Dersom utøveren har startet et moment før musikken er avsluttet.
- 3.2.3 Tidtaking blir foretatt av to bisittere under konkurransen. Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen. Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.

## 3.3 MUSIKK

- 3.3.1 Musikken er valgfri. Filen må være merket med klasse, utøverens navn og klubb. Arrangør avgjør i hvilke format de ønsker musikken innlevert.
- 3.3.2 Dersom det oppstår problemer med filen under utførelse av programmet, har utøveren rett på ny start. Unntak dersom kvaliteten på innspillingen er årsaken. Dette blir vurdert og avgjort av overdommer.

## 3.4 PROSEDYRER

- 3.4.1 Det er kun tillatt med en stav per utøver i individuell konkurranse.
- 3.4.2 Det er ikke tillatt for utøveren å ta med håndkle, talkum, kalk eller lignende ut på konkurransegulvet.
- 3.4.3 Det er tillatt å gjøre en kort hilsen før musikken starter. Denne bedømmes ikke. Når det individuelle programmet er ferdig, forlater utøveren gulvet.
- 3.4.4 Dersom en utøver forlater konkurransegulvet under programmet skal hun/han diskvalifiseres.  
Unntak vurderes og avgjøres av overdommer, overdommerens avgjørelse er endelig og kan ikke påklages:
- dersom minimumstid på musikken er oppnådd
  - draktproblemer
  - musikkproblemer
  - skade (overdommer, i samarbeid med helsepersonell, avgjør om utøver kan stille på nytt)
- 3.4.5 Karakterene og den totale summen av trekk vil vises på skjermer/tavler i hallen sammen med navn og startnummer, så snart sekretariatet har karakterene klare, med unntak av rekruttklassen (lukket dømming).

## 3.5 DØMMING

- 3.5.1 Dommerne skal sitte blant publikum på en hevet seksjon - dersom dette ikke er mulig å gjennomføre, kan de sitte på en hevet seksjon foran konkurransegulvet. Det skal være en minimumsavstand på 2 meter fra dommerne til konkurransegulvet.
- 3.5.2 Dommerne vil benytte samme dømmingssystemet som freestyle individuell, men Place Points blir brukt for endelig resultatliste.
- 3.5.3 De utøvere som kvalifiserer seg til finale tar ikke med seg poeng fra innledende runde. Hver utøver vil derfor starte hver runde med null poeng.

## 3.6 TREKK FRA POENGSUM

- 3.6.1 Trekk for overtid/undertid er **1 poeng**.
- 3.6.2 Trekk for fall er 1 poeng.
- 3.6.3 Trekk for delvis fall er 0,2 poeng. Delvis fall vil si f.eks. hånden i gulvet ved illusion eller aerals.
- 3.6.4 Det gis trekk fra den totale poengsummen på 0,5 poeng for undertøy som vises, med unntak av hudfarget og undertøy med samme farge som drakten.
- 3.6.5 Trekk for stavmist er 1 poeng per stavmist.
- 3.6.6 Trekk for akrobatisk element er 10 poeng per ulovlig materiale.

### 3.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER

- 3.8.1 Det er åpen bedømming i individuell klasse, med unntak av klasse for rekrutter.
- 3.8.2 Poengsummene vil bli justert for eventuelle trekk av sekretariatet. Etter endt konkurranse mottar utøverne sine dommerskjemaer, samt en endelig resultatliste.
- 3.8.3 Endelig resultatliste offentliggjøres snarest etter avsluttet runde. Resultatlisten skal være tilgjengelig for utøvere, dommere, trenere og publikum.

### 3.9 RESERVER

- 3.9.1 Det er ikke tillatt med reserver i individuell klasse.

### 3.10 UTØVERE TIL FINALE

- 3.10.1 Antall påmeldte utøvere er avgjørende for hvor mange som kommer til finale.
  - 0 – 3: 1-3 utøvere til finale
  - 4 – 7: 3 utøvere til finale
  - 8 – 9: 4 utøvere til finale
  - 10 – 11: 5 utøvere til finale

- 12 – 15: 6 utøvere til finale
- 16 – 20: 8 utøvere til finale
- 21 →: 10 utøvere til finale

3.10.2 Finalen skal som hovedregel følge de antall deltakere som er angitt i punkt 3.10.1. Dersom det i eliteklasser deltar både kvinner og menn, skal det

tilstrebes å oppnå riktig antall finalister i henhold til påmeldingen fra det overrepresenterte kjønn. Dette innebærer at dersom en mannlig deltaker kvalifiserer til finaleplass etter innledende runder, skal finalen utvides med én ekstra kvinnelig deltaker.

## 4.0 FREESTYLE PAR KONKURRANSE

### 4.1 GENERELT

- 4.1.1 Alle par skal utføre et parprogram.
- 4.1.2 Et par består av 2 personer.
- 4.1.3 Parprogrammet teller 100 %.
- 4.1.4 Et par kan bestå av utøvere fra begge kjønn.

### 4.2 TID

- 4.2.1 Programvarigheten for par **rekrutt** er minimum 1.00 minutter og maksimum 1.30 minutter.  
Programvarigheten for par **junior** er minimum 1.30 minutter og maksimum 2 minutter.  
Programvarigheten for par **senior** er minimum 2 minutter og maksimum 2.30 minutter.

Det er ikke tillat med +/- 10 sekunder.

- 4.2.2 Programmet må være koreografert innenfor minimum/maksimumstiden som er beskrevet i reglementet. Dommere vil ikke vurdere trekk eller gi kreditt til materialet som presenteres etter musikken er ferdig. Bedømmingen skal avbrytes ved avslutningen av musikken. Unntak: Dersom utøveren har startet et moment før musikken er avsluttet.

- 4.2.3 Tidtaking blir foretatt av bisitter(e) under konkurransen.  
**Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen.  
Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.**

## 4.3 MUSIKK

- 4.3.1 Musikken er valgfri. Filen må være merket med klasse, utøverens navn og klubb. Arrangør avgjør i hvilke format de ønsker musikken innlevert.
- 4.3.2 Dersom det oppstår problemer med filen under utførelse av programmet har utøverne rett på ny start, dersom årsaken ikke er dårlig kvalitet på innspillingen. Dette blir vurdert og avgjort av overdommer.

## 4.4 PROSEDYRER

- 4.4.1 Det er kun tillatt med en drillstav per utøver i klassen for par.
- 4.4.2 Det er ikke tillatt for utøverne å ta med håndkle eller pudder ut på konkurransegulvet.
- 4.4.3 Det er tillatt å gjøre en kort hilsen før musikken starter. Denne bedømmes ikke. Når parprogrammet er ferdig, forlater utøverne gulvet.
- 4.4.4 Dersom en av utøverne forlater konkurransegulvet under programmet, skal paret diskvalifiseres.  
Unntak vurderes og avgjøres av overdommer, overdommerens avgjørelse er endelig og kan ikke påklages:
- dersom minimumstid på musikken er oppnådd
  - draktproblemer
  - musikkproblemer
  - skade (overdommer, i samarbeid med helsepersonell, avgjør om utøver kan stille på nytt)
- 4.4.5 Karakterene og **den totale summen av trekk** vil vises på skjermer/tavler i hallen sammen med navn og startnummer så snart sekretariatet har karakterene klare, med unntak av rekruttklassen (lukket dømming).

## 4.5 DØMMING

4.5.1 Dommerne skal sitte blant publikum på en hevet seksjon, dersom dette ikke er mulig å gjennomføre, kan de sitte på en hevet seksjon foran konkurransegulvet. Det skal være en minimumsavstand på 2 meter fra dommerne til konkurransegulvet.

4.5.2 Parprogrammet blir bedømt som følger:

INNHold: 30 POENG

inkluderer variasjon med kropp og stav, vanskelighetsgrad med kropp og stav, kast til hverandre og lik ferdighet med begge hender.

PREsIsJON OG LIKHET: 30 POENG

inkluderer smidighet, flyt, tempo i forhold til musikk, kast, korrekt teknikk med kropp og stav, samarbeid, presisjon og likhet.

GENERELT INNTRYKK: 40 POENG

inkluderer musikktolkning/visuell musikalitet, utnytting av rom og tid, koreografi med stav, virtuositet, underholdningsverdi, generelt inntrykk og danseteknikk.

4.5.3 I par kan det maksimum oppnås 100 poeng og minimum 0,5 poeng. Dommerne gir hele og halve poeng.

4.5.4 KARAKTERSKALA FOR PAR

-----		
HØYT	100 - 96	
MIDDELS	95 - 93	FREMRAGENDE
LAVT	92 - 90	
-----		
HØYT	89 - 83	
MIDDELS	82 - 76	SVÆRT BRA
LAVT	75 - 70	
-----		
HØYT	69 - 63	
MIDDELS	62 - 56	GODT
LAVT	55 - 50	
-----		
HØYT	49 - 43	
MIDDELS	42 - 36	BRA
LAVT	35 - 30	
-----		
HØYT	29 - 20	
MIDDELS	19 - 10	NOKSÅ BRA
LAVT	9 - 0	
-----		

## 4.6 TREKK FRA POENGSUM

- 4.6.1 Trekk for over/undertid er 5 poeng.
- 4.6.2 Trekk for fall 1 poeng.
- 4.6.3 Trekk for delvis fall 0,2 poeng. Delvis fall vil si f.eks. hånden i gulvet ved illusion eller aerals.
- 4.6.4 Det gis trekk fra den totale poengsummen med 0,5 poeng for undertøy som vises, med unntak av hudfarget eller lik farge som drakten.
- 4.6.5 Trekk for stavmist er 1 poeng per stavmist.

## 4.7 UTREGNING AV POENGSUMMER

Eget beregningsprogram fra Norges Danseforbund skal benyttes. Arrangør må gjøre seg kjent med utregningene og programmet i forkant av konkurransen.

- 4.7.1 Fremgangsmåte:
- 1) Legg sammen den enkelte dommers karakterer
  - 2) Legg sammen de 2 dommernes karakterer og divider på 2 = gjennomsnittlig poengsum
  - 3) Trekk fra for eventuelle feil og stavmist.
  - 4) I total poengsum benyttes 3 desimaler.

EKSEMPEL:

Dommer	Innhold	Presisjon og likhet	Generelt inntrykk	Total
1	4	5	5	<b>14</b>
2	5	5	5	<b>15</b>

Gjennomsnitt poengsum etter innledende runde:  $(14+15)/2=$  14.500

- 4.7.2 Par som kvalifiserer seg til finale tar med seg poengsummen fra innledende runde. Poengsummene (fra innledende runde og finale) legges sammen og divideres på 2 for å få endelig resultat.

## 4.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER

- 4.8.1 Det er åpen bedømming i klassen for par, med unntak av rekruttpar.
- 4.8.2 Poengsummene vil bli justert for eventuelle trekk av sekretariatet. Etter endt konkurranse mottar utøverne sine dommerskjemaer, samt en endelig resultatliste.
- 4.8.3 Endelig resultatliste offentliggjøres snarest etter avsluttet runde. Resultatlisten skal være tilgjengelig for utøvere, dommere, trenere og publikum.

## 4.9 RESERVER

- 4.9.1 Det er tillatt med en reserve i par. Utøveren må være registrert som reserve forut for konkurransestart. Dersom et par består av en junior og en senior utøver, må reserven være senior.

## 4.10 PAR TIL FINALE

- 4.10.1 Antall påmeldte par er avgjørende for hvor mange som kommer til finale:
- 1 – 7: 3 par til finale
  - 8 – 9: 4 par til finale
  - 10 – 11: 5 par til finale
  - 12 – 15: 6 par til finale
  - 16 – 20: 8 par til finale
  - 21 →: 10 par til finale

## 5.0 FREESTYLE TROPP KONKURRANSE

### 5.1 GENERELT

- 5.1.1 En tropp skal fremføre et selvvalgt troppsprogram.
- 5.1.2 Troppsprogrammet teller 100 %.
- 5.1.3 En tropp skal bestå av minimum 4 utøvere og maksimum 8.

- 5.1.4 Tropper som stiller i uttakskonkurransen til EM/VM skal bestå av minimum 6 utøvere og maksimum 8 utøvere.
- 5.1.5 En tropp kan bestå av utøvere fra begge kjønn.

## 5.2 TID

- 5.2.1 Programvarighet for rekruttropper er minimum 2.00 og maksimum 2.30 minutter. Det er ikke tillatt med +/- 10 sekunder.
- 5.2.2 Programvarighet for junior/senior tropp er minimum 3.00 og maksimum 3.30 minutter. Det er ikke tillatt med +/- 10 sekunder.
- 5.2.3 Programmet må være koreografert innenfor minimum/maksimums tiden som er beskrevet i reglementet. Dommere vil ikke vurdere trekk eller gi kreditt til materialet som presenteres etter musikken er ferdig. Bedømmingen skal avbryte ved avslutningen av musikken. Unntak: Dersom utøverne har startet et moment før musikken er avsluttet.
- 5.2.4 Tidtaking blir foretatt av bisitter(e) under konkurransen.  
**Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen. Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.**

## 5.3 MUSIKK

- 5.3.1 Musikken er valgfri. Filen må være merket med klasse, troppens navn, og klubb. Arrangør avgjør i hvilke format de ønsker musikken innlevert.
- 5.3.2 Dersom det oppstår problemer med filen under utførelse av programmet, har troppen rett på ny start, dersom dårlig kvalitet på innspillingen ikke er årsaken. Dette blir vurdert og avgjort av overdommer.

## 5.4 PROSEDYRER

- 5.4.1 Det er kun tillatt med en stav per utøver i troppen.
- 5.4.2 Det er ikke tillatt for utøverne å ta med håndkle eller pudder ut på konkurransegulvet.

- 5.4.3 Det er tillatt å gjøre en kort hilsen før musikken starter. Denne bedømmes ikke. Når troppsprogrammet er ferdig, forlater troppen gulvet.
- 5.4.4 Karakterene **og den totale summen av trekk** vil vises på skjermer/tavler i hallen sammen med navn og startnummer så snart sekretariatet har karakterene klare, med unntak av rekruttklassen (lukket dømming).

## 5.5 DØMMING

- 5.5.1 Dommerne skal sitte blant publikum på en hevet seksjon - dersom dette ikke er mulig å gjennomføre, kan de sitte på en hevet seksjon foran konkurransegulvet. Det skal være en minimumsavstand på 2 meter fra dommerne til konkurransegulvet.

- 5.5.2 Troppsprogram vil bli bedømt som følger:

### INNHold: 30 POENG

Inkluderer variasjon med kropp og stav, vanskelighetsgrad med kropp og stav, kast til hverandre og like ferdigheter med begge hender.

### PREsIsJON OG LIKHET: 30 POENG

Inkluderer smidighet og flyt, tempo i forhold til musikk, kast, korrekt teknikk med kropp og stav, samarbeid, presisjon og likhet.

### GENERELT INNTRYKK: 40 POENG

Inkluderer musikktolkning/visuell musikalitet, utnytting av rom og tid, koreografi med stav, virtuositet, underholdningsverdi, generelt inntrykk og danseteknikk.

- 5.5.3 I tropp kan det maksimum oppnås 100 poeng og minimum 0,5 poeng. Dommerne gir hele og halve poeng.

- 5.5.4 KARAKTERSKALA FOR TROPPER

HØYT	100 - 96	
MIDDELS	95 - 93	FREMRAGENDE
LAVT	92 - 90	
-----		
HØYT	89 - 83	
MIDDELS	82 - 76	SVÆRT BRA
LAVT	75 - 70	
-----		

HØYT	69 - 63	
MIDDELS	62 - 56	GODT
LAVT	55 - 50	
-----		
HØYT	49 - 43	
MIDDELS	42 - 36	BRA
LAVT	35 - 30	
-----		
HØYT	29 - 20	
MIDDELS	19 - 10	NOKSÅ BRA
LAVT	9 - 0	
-----		

## 5.6 TREKK FRA POENGSUM

- 5.6.1 Det trekkes 5 poeng for overtid/undertid på musikken.
- 5.6.2 Trekk for fall er 1 poeng.
- 5.6.3 Trekk for delvis fall er 0,2 poeng. Delvis fall vil si f.eks. hånden i gulvet ved illusion eller aerials.
- 5.6.4 Dersom en eller flere medlemmer av troppen forlater gulvet før minimum av tidskravet er oppnådd, vil det bli trukket 20 poeng. Unntak: For førstehjelp, sykdom, skade og draktproblemer.
- 5.6.5 Dersom en tropp stiller med 4 utøvere i en konkurranse og en av utøverne forlater før minimum av tidskravet er oppnådd, vil troppen bli diskvalifisert. Dette fordi det da vil være færre utøvere på gulvet enn kravet tilsier. Unntak: For førstehjelp, skade og draktproblemer.
- 5.6.6 Det gis trekk fra den totale poengsummen med 0,5 poeng for undertøy som vises, med unntak av hudfarget og undertøy med samme farge som drakten.
- 5.6.7 Trekk for stavmist er 1 poeng per stavmist.

## 5.7 UTREGNING AV POENGSUMMER

Eget beregningsprogram fra Norges Danseforbund skal benyttes. Arrangør må gjøre seg kjent med utregningene og programmet i forkant av konkurransen.

- 5.7.1 Fremgangsmåte:

- 1) Legg sammen den enkelte dommers karakterer.
- 2) Legg sammen de 2 dommernes karakterer og divider på 2 = gjennomsnittlig poengsum.
- 3) Trekk fra for eventuelle feil.
- 4) I total poengsum benyttes 3 desimaler.

EKSEMPEL:

DOMMER	INNHOOLD	PRESISJON OG LIKHET	GENERELT INNTRYKK	TOTAL
1	4	4	6	<b>14</b>
2	3	4	7	<b>14</b>

Gjennomsnitts poengsum etter innledende runde:  $(14+14)/2=14,000$

- 5.7.2 Tropper som kvalifiserer seg til finalen, starter konkurransen i finalen med poengsummen fra innledende runde. Karakterer i finalen sammenlagt med karakterer fra innledende runde delt på 2 avgjør endelig poengsum.

## 5.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER

- 5.8.1 Det er åpen bedømming i klassen for tropper, med unntak av rekruttropper.
- 5.8.2 Poengsummene vil bli justert for eventuelle trekk av sekretariatet. Etter endt konkurranse mottar utøverne sine dommerskjemaer, samt en endelig resultatliste.
- 5.8.3 Endelig resultatliste offentliggjøres snarest etter avsluttet runde. Resultatlisten skal være tilgjengelig for utøvere, dommere, trenere og publikum.

## 5.9 RESERVER

- 5.9.1 Det er tillat med maksimalt to reserver i tropp. Utøverne må være registrert som reserve forut for konkurransestart.

## 5.10 TROPPER TIL FINALE

5.10.1 Antall påmeldte tropper er avgjørende for hvor mange som kommer til finalen:

- 1 – 7: 3 tropper til finale
- 8 – 9: 4 tropper til finale
- 10 – 11: 5 tropper til finale
- 12 – 15: 6 tropper til finale
- 16 – 20: 8 tropper til finale
- 21 →: 10 tropper til finale

## 6.0 ARTISTISK TEAM OG DANCETWIRL TEAM KONKURRANSE

### 6.1 GENERELT

6.1.1 **Artistic Team** og **DanceTwirl Team** følger regelverket til Freestyle Tropp – se pkt. 5.0, med unntak av programvarigheten når det gjelder **DanceTwirl Team**

6.1.2 Programvarighet for **Dance Twirl Team junior/senior** er minimum 2.00 og maksimum 3.00 minutter. Det er ikke tillatt med +/- 10 sekunder.

6.1.3 **Artistic Team** og **Dance Twirl Team** programmet teller 100% av den totale poengsummen.

6.1.4 Følgende konkurransegrener og nivåer tilbys på nasjonale konkurranser  
Se gjeldende uttaksregler for **Artistic team** og **DanceTwirl Team**.

6.1.5 Trekk fra den totale poengsummen med 10 poeng per dommer, for ulovlig materiale i henhold til nivået som utøveren stiller i.

6.1.6 Innholdsbegrensninger følger til enhver tid gjeldende internasjonale bestemmelser:

**DanceTwirl Team:** [https://8f10b62b-4d90-4965-8375-93daeec1bc1b.usrfiles.com/ugd/8f10b6\\_19139d3ad99042aab0fb43efa0e76a3a.pdf](https://8f10b62b-4d90-4965-8375-93daeec1bc1b.usrfiles.com/ugd/8f10b6_19139d3ad99042aab0fb43efa0e76a3a.pdf)

For level B og A gjelder innholdsrestriksjonene for Artistic Twirl.

## 7.0 ARTISTISK GRUPPE KONKURRANSE

### 7.1 GENERELT

- 7.1.1 En artistisk gruppe skal utføre et program i samsvar med konseptet for artistisk gruppe. Det skal utføres samme program i innledende runde, semifinale og finale.
- 7.1.2 Artistisk gruppe programmet teller 100% av den totale poengsummen.
- 7.1.3 En artistisk gruppe består av minimum 10 utøvere eller mer.
- 7.1.4 En artistisk gruppe kan bestå av utøvere fra begge kjønn.
- 7.1.5 Følgende konkurransegrener og nivåer tilbys på nasjonale konkurranser:  
Nivå B: Rekrutt  
Nivå B: Junior/Senior

### 7.2 TID

- 7.2.1 Programvarighet for rekrutt artistisk gruppe er minimum 2.00 og maksimum 2.30 minutter. Det er ikke tillatt med +/- 10 sek.
- 7.2.2 Programvarighet for jr/sr artistisk gruppe er minimum 3.00 og maksimum 3.30 minutter. Det er ikke tillat med +/- 10 sek.
- 7.2.3 Tidtaking blir foretatt av bisitter(e) under konkurransen.  
**Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen. Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.**

### 7.3 MUSIKK

- 7.3.1 Musikken er valgfri. Filen skal være merket med klasse, gruppens navn, og klubb. Arrangør avgjør i hvilke format de ønsker musikken innlevert.
- 7.3.2 Dersom det oppstår problemer med filen under utførelse av programmet, har gruppen rett på omstart, dersom dårlig kvalitet på innspillingen ikke er årsaken. Dette blir vurdert og avgjort av overdommer.

## 7.4 PROSEDYRER

- 7.4.1 Det er kun tillatt med en stav pr. utøver.
- 7.4.2 Det er ikke tillatt for utøverne å ta med håndkle, talkum, kalk eller lignende ut på konkurransegulvet.
- 7.4.3 Det er tillatt å gjøre en kort hilsen før musikken starter. Denne bedømmes ikke. Når gruppen er ferdig med sin opptreden skal de forlate gulvet.
- 7.4.4 Dersom en utøver eller flere forlater konkurransegulvet under programmet skal gruppen diskvalifiseres. Unntak vurderes og avgjøres av overdommer, overdommerens avgjørelse er endelig og kan ikke påklages:
- draktproblemer
  - musikkproblemer
  - skade (overdommer, i samarbeid med helsepersonell, avgjør om utøver kan stille på nytt)

## 7.5 DØMMING

*For utdypning av hvordan de fire delkarakterene blir satt og karakterskala for artistisk gruppe, se eget dokument i vedleggspakke.*

- 7.5.1 Dommerne skal sitte på en hevet seksjon foran konkurransegulvet. Det skal være en minimumsavstand på 2 meter fra dommerne til konkurransegulvet.
- 7.5.2 Bedømming av artistisk gruppe deles inn i 4 delkarakterer:
- Generelt inntrykk
  - Koreografi/design
  - Stavteknikk
  - Kroppsteknikk
- 7.5.3 De 4 karakterene blir lagt sammen til en karakter etter trekk fra hver enkelt dommers poengsum. I enkelte konkurranser kan artistisk gruppe bli dømt av 4 dommere som har ansvar for å gi hver sin delkarakter.
- 7.5.4 Generelt inntrykk og koreografi/design er hovedfokus og stav skal kun spille en birolle etter konseptet for artistisk gruppe. Programmet skal derfor vise kunstnerisk aspekt, utnyttelse av gulv og musikkolkning.

- 7.5.5 **Generelt inntrykk** blir bedømt etter en skala fra 0 - 40 poeng, hvor 40 er den høyeste karakteren.  
**Koreografi/design** blir bedømt etter en skala fra 0 - 30 poeng, hvor 30 er den høyeste karakteren.  
**Stavteknikk** blir bedømt etter en skala fra 0 - 15 poeng, hvor 15 er den høyeste karakteren.  
**Kroppsteknikk** blir bedømt etter en skala fra 0 - 15 poeng, hvor 15 er den høyeste karakteren.
- 7.5.6 Dommerne kan gi hundredeler, samt hele, halve og tideler i poeng. Ved gjennomkjøring av program er den laveste poengsum en gruppe kan oppnå 0.5 poeng.

## 7.6 TREKK FRA POENGSUM

- 7.6.1 Det trekkes fra den enkelte dommers karakter i artistisk gruppe.
- 7.6.2 Det trekkes 5 poeng for overtid/undertid på musikk.
- 7.6.3 Trekk for stavmist er 1 poeng per stavmist, fra totalscore.
- 7.6.4 Trekk fra den totale poengsummen med 10 poeng per dommer, for ulovlig materiale i henhold til nivået programmet utføres i.
- 7.6.5 Dersom en eller flere medlemmer av troppen forlater gulvet før minimum av tidskravet er oppnådd, vil det bli trukket 5 poeng per utøver som forlater gulvet. Unntak: sykdom, skade og draktproblemer.
- 7.6.6 Dersom en gruppe stiller med 10 utøvere i en konkurranse og en av utøverne forlater gulvet under fremføringen, vil gruppen bli diskvalifisert. Dette fordi det da vil være færre utøvere på gulvet enn kravet tilsier.  
Unntak: førstehjelp, skade og draktproblemer, eller at minimumstid er oppnådd.

## 7.7 UTREGNING AV POENGSUMMER

- 7.7.1 Eget beregningsprogram fra Norges Danseforbund skal benyttes. Arrangør må gjøre seg kjent med utregningene og programmet i forkant av konkurransen.

- 7.7.2 Gjennomsnittlig resultatliste per dommer etter trekk danner utøvernes endelige plassering, som danner grunnlaget for resultatlisten etter innledende runde.
- 7.7.3 De gruppene som kvalifiserer seg til semifinale tar ikke med seg poeng fra innledende runde. Gruppene som kvalifiserer seg til finale tar ikke med seg poeng fra semifinale. Hver gruppe vil derfor starte hver runde med null poeng.

## 7.8 OFFENTLIGGJØRING AV POENGSUMMER

- 7.8.1 Det er lukket bedømming i artistisk gruppe.
- 7.8.2 Det benyttes tavler/skjermer for å offentliggjøre gruppens trekk.
- 7.8.3 Resultatliste offentliggjøres snarest etter avsluttet runde. Resultatlisten skal være tilgjengelig for utøvere, dommere, trenere og publikum. Utøvere som går direkte til finale, og utøvere som skal videre til semifinaler skal annonseres når listene er klare.
- 7.8.4 Dommers karakter vil bli justert for eventuelle trekk av sekretariatet. Etter endt konkurranse mottar utøverne digitalt sine dommerskjemaer, samt en endelig resultatliste.

## 7.9 RESERVER

- 7.9.1 Dersom en utøver blir skadet før konkurransestart, stilles gruppen fritt til å gjøre bruk av reserve. Utøveren må være registrert som reserve forut for konkurransestart, det kan påmeldes maksimalt to reserver.

## 7.10 UTØVERE TIL FINALE

- 7.10.1 Det avholdes ikke finaler for rekrutter.
- 7.10.2 Antall påmeldte utøvere er avgjørende for om det blir avholdt semifinaler. Semifinale avholdes i klasser med over 20 påmeldte.
- 7.10.3 Antall påmeldte utøvere er avgjørende for hvor mange som kommer til finale:
- 1 – 7: 3 grupper til finale

- 8 – 9: 4 grupper til finale
- 10 – 11: 5 grupper til finale
- 12 – 15: 6 grupper til finale
- 16 – 20: 8 grupper til finale
- 21 →: 10 grupper til finale

7.10.4 Dersom 2 grupper ender opp med lik poengsum, og kvalifiserer seg til semifinale eller finale, går **begge gruppene videre**.

7.10.5 Dersom det er uavgjort første plass i finalen, må de uavgjorte konkurrere igjen med et panel på 5 dommere som skal avgjøre første og andre plass.

## 8.0 REGULERING AV DRAKT, SKO OG DRILLSTAV

### 8.1 REGULERING AV DRILLSTAV

8.1.1 Staven må følge definisjonen «drillstav». Kulene skal være hvite. Skaftet må være sølv.

8.1.2 Tape er tillatt for bedre visualisering og feste. Tapen skal maksimalt dekke kun halve skaftet til staven, likt fordelt fra senter på staven. Dette gjelder også dersom man velger å tape med mellomrom.

8.1.3 Tape kan være i valgfri farge. Mønstret tape eller glitter tape er ikke tillatt. Ved obligatoriske øvelser og kortprogram kan *kun hvit eller svart* tape benyttes.

8.1.4 Det er tillatt å benytte to farger tape, der den ene merker opp visualiseringslinjer på staven.

8.1.5 Det er ikke tillatt å feste strikk og lignende på staven.

### 8.2 REGLER FOR DRAKT SOM GJELDER FOR ALLE KONKURRANSEFORMER

8.2.1 Alle gymnaster må bruke sko/tåhetter i fargen hudfarget eller lik farge som drakt med lukket tå. Disse skal ikke lage merker på underlaget. Det er ikke tillatt å bruke sko med tykk såle, joggesko, etc.

8.2.2 Undertøy skal ikke vises. BH-stropper som inngår som en naturlig del av drakten kan synes, enten av samme farge som drakt eller hudfarget/gjennomsiktige stropper på rygg eller skulder.

- 8.2.3 Ringer, ur, armbånd og smykker er ikke tillatt. Dette gjelder også strikk på hånd. Unntak: Små inntilsittende øreringer.
- 8.2.4 Utøvere kan bruke briller, vi anbefaler at brillene festes godt. Det er ikke tillatt med solbriller.
- 8.2.5 Det er ikke tillatt å ta med seg talkum eller lignende hjelpemidler ut på gulvet. Det er tillatt å bruke talkum på hender og nakke, men det må da påføres utenfor konkurransegulvet. Svettebånd er ikke tillatt.
- 8.2.6 Dersom en utøver har pådratt seg en skade, er det tillatt å bruke sportsbandasje (støttebandasje eller sportstape) på konkurransegulvet. Knebeskyttere (med puter) er ikke tillatt.
- 8.2.7 Ved brudd på draktreglement vil utøveren bli diskvalifisert. Unntak: Rekrutter.

### 8.3 KONKURRANSEDRAKT UNDER FREESTYLE INDIVIDUELL, PAR, TROPP & RHYTHMIC TWIRL

- 8.3.1 Kvinnelige og mannlige utøvere kan bære drakt etter eget valg, men en må ta hensyn til at dette er en sport.  
Drakten må ikke ha for høye skjæringer eller for dype utringninger. Alle deler av drakten må være festet til utøveren, og skal ved ingen anledning tas av. Hansker eller stoff som dekker håndflaten er ikke tillatt.
- 8.3.2 Spesielle krav for par- og troppsdrakter:
- Like farger med forskjellig design
  - Lik design med forskjellige farger
  - Identiske drakter
- 8.3.2 Det er tillatt med hårpynt. Men en må ta hensyn til at det er en sport. Det må tas hensyn til at størrelsen på hårpynten skal ikke forstyrre opptreden. Hårpynten skal festes og skal ved ingen anledning tas av. Glitter kan benyttes i hårpynt, men ikke i selve håret. Hårfarge er tillatt.
- 8.3.3 Det er tillatt å bruke sminke. Det er ikke tillatt med glitter eller ansiktsmaling i ansiktet. Glitter i øyesminke er tillatt. Diamanter og paljetter skal ikke benyttes som sminke. Det er ikke tillatt med bodyglitter eller kroppsmaling. Neglelakk er tillatt.

- 8.3.4 Strømpebukser kan benyttes, uten synlige forsterkning (lår). Strømpebuksen kan være av eget valg i farge og mønster. Det er tillatt med glitter på strømpene. Det er ikke tillatt med fiskenettstrømper.

## 8.4 KONTROLL AV KONKURRANSEDRAKT, SKO OG DRILLSTAV

- 8.4.1 Utøveren selv er ansvarlig for at **konkurransedrakten** er i henhold til reglementet.
- 8.4.2 Teknisk arrangør er pålagt å oppnevne en person som sjekker **drillstav** i henhold til reglement før utøverne inntar gulvet, og sette opp tidspunkt for stavsjekk som utøverne må overholde. Stikkontroll på stav kan utføres for 10% av deltagere etter utøver går av gulvet, løpende gjennom hele konkurransen.
- 8.4.3 Overdommer skal påse at draktreglene følges. Feil/mangler på stav/drakt/sko/pynt kan føre til diskvalifikasjon. Rekrutter kan ikke diskvalifiseres.

## 8.5 FEIL VED DRAKT

- 8.5.1 Dersom det oppstår en feil ved drakten, sko eller drillstav under konkurransen som gjør at det blir pinlig, farlig eller vanskelig for utøveren å fullføre programmet, **har dommerne anledning til å gi den aktuelle utøveren ny start**. Utøveren får da en ny sjanse og blir bedømt på nytt i sin helhet. Utøver må da starte på nytt igjen umiddelbart.

## 9.0 DOMMERREGLEMENT

### 9.1 KVALIFIKASJONER

- 9.1.1 Norges Danseforbund har felles dommerreglement gjeldene alle dommere i forbundet, uavhengig av kvalifikasjon og erfaring for den enkelte dommer. Dommerreglementet med navn «Bestemmelser og etiske retningslinjer for dommere i ND» er publisert på forbundets hjemmesider under fanen «dokumenter».
- 9.1.2 Teknisk komite skal arrangere årlig dommeroppdatering, og for å regnes som aktiv dommer må man delta på denne minst annethvert år.

- 9.1.3 Dommerne deles inn i tre kategorier etter erfaring og utdanning; kretsdommere, forbundsdommere og internasjonale dommere.

Man starter som kretsdommer, og avanserer deretter til forbundsdommer etter 2 år som aktiv dommer. For å bli internasjonal dommer, må man ta utdanning og eksamen i WBTF/IBTF etter godkjenning fra forbundet og teknisk komité sportsdrill.

- 9.1.4 Kretsdommere kan dømme konkurranser i kretsene, regionale og nasjonale konkurranser, med unntak av NM. Forbundsdommere kan dømme alle former for konkurranser i Norge. Internasjonale dommere kan dømme alle konkurranser i Norge, samt internasjonale konkurranser i regi av WBTF/IBTF (dersom nødvendige seminar/kurs er gjennomført).

- 9.1.5 Enhver dommer plikter å signere og følge Norges Danseforbund's etiske retningslinjer. Skjema skal signeres og sendes til Norges Danseforbund før en dommer setter i gang med sin dommergjerning.

## 9.2 ALDERSBESTEMMELSER

- 9.2.1 Man kan ta utdanning fra det året en fyller 17 år for å dømme i regi av ND. Ingen øvre aldersgrense.

## 9.3 ØKONOMI

- 9.3.1 Dommerne plikter å sende inn til reisebilag til arrangør for å motta dekning av disse kostnadene. Billigst reisemåte skal etterstrebese.
- 9.3.2 Dersom bil brukes gis det kjøregodtgjørelsen i henhold til statens satser. Arrangøren kan i forkant kreve at flere dommere reiser sammen dersom det gjelder store avstander.
- 9.3.3 Drosjeutgifter dekkes kun mot kvittering og bare dersom annen transport ikke er hensiktsmessig/tilgjengelig.
- 9.3.4 Arrangør sørger for servering av mat og drikke i forkant av konkurransen/dommermøtet og i løpet av konkurransen i forhold til konkurransens varighet.
- 9.3.5 Dersom dommeren må ankomme dagen før **eller har reisetid til konkurransen på 3 timer eller mer** betaler arrangøren kr 300,- til dommeren i diett. Dommere som har reisetid etter konkurransen på 3 timer eller mer, har rett på kr. 300,- i diett fra arrangøren.

- 9.3.6 Overnatting på hotell med frokost.
- 9.3.7 Arrangøren betaler dommere kr 2000,- i honorar når de dømmer en halv dag (under 6 timer), kr 2500,- for hel dag (over 6 timer), og 3500,- kr for hel dag (over 10 timer). Tiden regnes fra dommermøtets start til premieutdelingen er ferdig. Grensen for innrapporteringsplikt for hver arrangør er kr 10.000,- i løpet av et kalenderår. Dommere som har eget firma/enkeltmannsforetak kan sende egen faktura til arrangøren.
- 9.3.8 Dersom summen overstiger det man kan tjene skattefritt i Norge, må arrangørklubben innhente skattekort elektronisk.

## 9.4 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR DOMMERE FØR KONKURRANSER

- 9.4.1 Hver enkelt dommer er ansvarlig for å studere dommermanualen og videomalen før alle konkurranser, samt sørge for at man har alle nødvendige skjemaer med. Det er dommerens ansvar å holde sin egen dommermanual og reglement i oppdatert og korrekt stand til enhver tid og å fortsette utdanning og perfektionering av seg selv som dommer.
- 9.4.2 Dommerne skal gi beskjed til teknisk komité/arrangør senest 4 uker før gjeldende konkurranse dersom de ikke kan dømme. Dette gjelder også oppsatte reserver. Dersom dommerne ikke overholder denne fristen kan de bli stilt økonomisk ansvarlig for de merkostnadene dette påfører arrangøren.
- 9.4.3 Dommerne tar kontakt med teknisk arrangør 14 dager før konkurransen, dersom de ennå ikke har hørt fra dem. Arrangøren er ansvarlig for å avklare reisemåte og reisetidspunkter med hver enkelt dommer og eventuelt bestille aktuelle billetter.

## 9.5 KRAV OG RETNINGSLINJER FOR DOMMERE UNDER KONKURRANSER

- 9.5.1 Stille presis og delta på dommermøte før alle konkurranser for å kvalitetssikre dommergjerningen. Dersom aktuelt, også stille på eventuelle ekstra dommermøter og delta i diskusjoner der dette er påkrevd.

- 9.5.2 Alle dommere skal stille i følgende dommerantrekk under konkurranser:
- Sort dressbukse/skjørt/kjole
  - Hvit/sort skjorte/bluse
  - Sort blazer/draktjakke
  - Slips (for menn)
  - Svarte eller hvite sko
- 9.5.3 Dommerne skal dømme i henhold til Norges Danseforbund's dommered:  
Dommere i Norges Danseforbund skal la seg lede i sportens ånd, vise lojalitet og sverge på å dømme rettferdig etter beste evne uten at utøvernes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen.
- 9.5.4 Dommerne skal vektlegge og belønne programmer som er tilpasset utøverens nivå, alder og personlighet. I tillegg vektlegges programmer som er tilpasset den valgte musikken. Dersom utøverne har like ferdigheter utviklet med kropp og stav, skal dommerne vektlegge kroppsteknikken.
- 9.5.5 Dommere skal være ansvarlige og kunne gjøre rede for alle karakterer som man gir slik at utøveren (-ene) er i stand til å måle egen framgang gjennom riktig karakternivå.
- 9.5.6 Dommerne skal kunne gjenkjenne, analysere og tolke utøverens ferdighetsnivå og avgjøre grader av korrekt teknikk.
- 9.5.7 Dommerne skal arbeide kontinuerlig med beskrivelsene av de fem ferdighetsnivåene og bruken av dem (range descriptions).
- 9.5.8 Dommerne skal anvende faglige metoder for setting av karakternivå, bl.a. ved hjelp av videomal.

## 9.6 UENIGHETER OM TREKK

- 9.6.1 NB. Punkt 9.6.2-9.6.4 gjelder kun for eliteklassene og uttaksklasser.
- 9.6.2 Bisitterne har ansvaret for å registrere trekk. Dommerne må umiddelbart informere overdommeren dersom det er uenighet i bisitternes registrering. Overdommeren skal deretter informere sekretariatet og anmode om video ved første mulige pause. Dersom overdommer har forespurt videomateriale på en utøver skal **IKKE** utøverens trekk offentliggjøres sammen med flashing av karakterene. Sekretariatet skal da vise en rød X som indikerer at trekket ikke er

avgjort. Utøverens endelige trekk vil først bli offentliggjort på resultatlisten som blir sendt ut etter endt konkurransedag. Videoen må sees av samtlige dommere som dømmer den aktuelle klassen. Det er overdommers ansvar at dette skjer.

- 9.6.3 Dersom det fortsatt er uenighet etter gjennomgang av video, skal avgjørelsen fattes av flertallet blant dommerne som dømte den aktuelle klassen (bisitterne er ikke inkludert). Ved 2/3 flertall fattes beslutningen. Dersom det ikke er 2/3 flertall vil antall stavmister summeres sammen og deles på antall dommere, og rundes opp til nærmeste hele tall.
- 9.6.4 Etter endelig vedtatt trekk skal overdommer fylle inn trekket digitalt i dommerskjema.

## 9.7 ETISKE KRAV TIL DOMMERNE

- 9.7.1 Dommerne skal holde seg selv i fysisk og psykisk god form for å være et verdig forbilde for utøvere, trenere og foreldre. De skal være profesjonell til enhver tid og aldri bringe skam over dommergjerningen eller Norges Danseforbund og de skal bidra til harmoni og gjensidig utbytte i alle profesjonelle forbindelser.
- 9.7.2 Dommernes førsteprioritet skal være å arbeide for en god relasjon mellom utøver og dommer. Utvikling av utøverens personlighet er et direkte resultat av all bedømmelse. En dommers innvirkning på utøveren(ene) kommer ikke bare an på dommerferdighetene, men også på dommerens oppførsel og rykte utenfor dommergjerningen.
- 9.7.3 Utøverens velbefinnende er et av dommernes viktigste fokus. Alle henvendelser skriftlige, verbale eller demonstrative skal ta vare på utøverens selvbilde.
- 9.7.4 Hver enkelt utøver skal respekteres for sine særegenheter. Man skal ta hensyn til den enkelte utøvers opptreden og oppførsel med tanke på etikk og metodikk.
- 9.7.5 En dommer skal ikke frata en utøver retten til rettferdig og lik behandling ved ord, holdning eller handling. Det skal ikke forekomme forutinntatte meninger og ytringer pga. stil eller tidligere oppnådde resultater, eller på mangel av sådanne, bakgrunn eller lag. Hver eneste utøver skal bedømmes med et åpent sinn og det skal tas i betraktning nytt, gammelt og uvanlig innhold, teknikk og stil.
- 9.7.6 Dommerne skal til enhver tid opptre lojalt overfor dommerkollegaer vedrørende dommergjerningen. Man skal

respekttere uenigheter innad i dommersettet og det endelige resultatet dommerne samlet har kommet fram til.

- 9.7.7 Dommeroppgaven skal utføres med størst mulig objektivitet og konsentrasjon. Det skal ikke forekomme noe kommunikasjon med publikum, trenere, utøvere eller andre dommere. Bruk av mobil, kamera etc. er ikke tillatt.
- 9.7.8 En dommer skal ha i minnet at det man velger å belønne, vil bli forbilder. Det er derfor viktig at forbildene må være representative for den retning ND har bestemt at sportsdrill skal utvikles i.

## 9.8 DISIPLINÆRE TILTAK MOT DOMMERE

- 9.8.1 Ved brudd på reglementet eller på Norges Danseforbund's etiske retningslinjer for dommer kan dommere idømmes sanksjoner etter ND's gjeldende sanksjonsreglement.

## 10.0 OVERDOMMER

- 10.1 Overdommer er den internasjonale-/forbundsdommeren i dommerpanelet med lengst erfaring. Overdommer pekes ut av Teknisk komite og det tilstrebes å velge dommeren med minst klubbtilhørighet.
- 10.2 Overdommer skal se til at konkurransen følger dette reglement og NDs etiske retningslinjer for dommere.
- 10.3 Overdommer og en konkurranseansvarlig fra teknisk arrangør skal være tilgjengelig under hele konkurransen.
- 10.4 Overdommer skal før konkurransen:
- Motta deltakerliste
  - Motta hvilke dommere som skal dømme og dommeroppsettet fra TKSD/ND
  - Ta kontakt med dommerne slik at de er klare og forberedt
  - Kontrollere at alle papirene har kommet fra sekretariatet
  - Lede dommermøte før konkurransen
  - Gå gjennom de sakene man mener er nødvendig
- 10.5 Overdommer skal under konkurransen:
- Passe på at dommerne er klare
  - Bidra til faglig veiledning
  - Gi klarsignal for startende til speaker
  - Avgjøre hvorvidt et eventuelt brudd i øvelsen skyldes utøveren eller en teknisk feil

- Beregne gjennomsnitt og kontrollere at dommernes karakterer er innenfor lovlig avstand til gjennomsnitt.
  - Individuelt +/- 0,5 poeng regnet fra gjennomsnittet mellom teknisk verdi og kunstnerisk inntrykk til alle dommere i settet
  - Par og Tropp +/- 5 poeng regnet fra gjennomsnittet av total karakter til alle dommere i settet.
- Sjekke dommerens karakterskjema før de leveres til sekretariatet
- Passe på at det blir nok pauser/bevertning
- Motta evt. henvendelser til dommerbordet (fra sekretariatet, arrangør, etc.)
- Avholde oppsummeringsmøter ved endt konkurransedag. Her skal evt. konflikter/uenigheter diskuteres, spørsmål fra dommerne skal diskuteres og besvares, tilbakemeldinger og evt. Retningslinjer for videre dømming kan gis fra overdommer til dommere.

#### 10.6 Overdommer skal etter konkurransen:

- Kontrollere at arrangørens sekretariat har registrert alle karakterer og trekk.
- Kvalitetssikre at alle plasseringene i hver klasse er korrekt. Defilering til premieutdeling skal ikke settes i gang før dette er gjennomført.
- Sende hoveddommerrapport fra konkurransen til TKSD og ND etter konkurransen.
- Tale dommernes sak hvis spørsmål/ innvendinger skulle oppstå

## 11.0 JURY/KLAGER

- 11.1 Under Norgesmesterskap og nasjonale konkurranser som følger NDs reglement skal arrangør oppnevne en jury som ser til at reglementet følges. Oppnevnt jury, samt forslag på juryens kontaktperson skal sendes inn til godkjenning hos TKSD ([sportsdrill@dancing.no](mailto:sportsdrill@dancing.no)) senest en uke i forkant av konkurransen. Juryens kontaktperson kan ikke være overdommer.
- 11.2 Juryen skal bestå av overdommer, 1 person oppnevnt av Norges danseforbund, eventuelt 1 medlem av Teknisk komité Sportsdrill og en representant fra teknisk arrangør.
- 11.3 Arrangør er ansvarlig for å offentliggjøre juryen i forkant av konkurransen, samt oppgi kontaktinformasjon til juryens kontaktperson.
- 11.4 Juryens ansvarsområder:
- Behandle protester av teknisk art og avgjøre disse. Juryens og dommernes avgjørelser kan ikke appelleres. Bedømmingen av mesterskapet er et dommeransvar og avgjøres av de oppsatte dommerne. Juryen kan ikke behandle saker av denne karakter.
  - Alle protester skal fremsettes skriftlig for juryen, og være undertegnet av ansvarlig person.

- Protesten skal leveres til juryens kontaktperson umiddelbart etter at det forhold som det skal protesteres på har oppstått. Protester skal overleveres i henhold til følgende punkter:

Forhold som forekommer i konkurranseshall: Protesten må overleveres skriftlig til sekretariatet, umiddelbart (og senest innen 15 minutter) etter at det forhold som det skal protesteres på har oppstått. Sekretariatet skal deretter overlevere protesten til overdommer umiddelbart.

Forhold som forekommer etter skriftlig utsendt informasjon: Protesten må overleveres til juryens kontaktperson innen 30 minutter etter at informasjonen er utstedt. Dersom informasjon og protest kommuniseres via e-post, vil det tillegges 5 minutter slingring grunnet tekniske forhold.

- Rett til å fremme en protest har:  
Påmeldte ledere/trenere  
Deltakende utøvere som ikke har med seg leder/trener
- **Man har rett til å fremme klage på andre dersom det har direkte innvirkning på din utøvers resultat.** Juryen skal straks behandle en protest.
  - **Dersom klagen ikke blir tatt til følge plikter den klagende part seg til å betale 1000 kr NOK.**
- **Dersom det gjennomføres en saksbehandling av jury, skal juryen **kort** protokollføre grunnlaget for utfallet. Dette kan ikke påklages. Den som har klaget kan etterspørre protokoll.**
- Juryen skal sørge for at resultatet av konkurransen ikke bekjentgjøres før juryens arbeide er avsluttet.
- Juryen skal sende rapport til forbundsstyret fra sitt arbeide.
- ND dekker utgifter til billigste reisemåte, hotellovernatting og forpleining for de representanter TKSD har oppnevnt til å sitte i juryen.

## 12.0 BISITTERREGLEMENT

### 12.1 KVALIFIKASJONER OG ANSVAR

- 12.1.1 Det skal være 2 - 4 bisittere ved alle nasjonale konkurranser. Avhengig av antall påmeldte til konkurransen kan det søkes dispensasjon fra denne regelen.
- 12.1.2 En bisitter skal være fylt 15 år og ha god kjennskap til sportsdrill.

- 12.1.3 Bisitterne skal være lojale overfor dommerne og deres arbeid og ikke videreformidle eventuelle kommentarer/diskusjoner som skjer ved dommerbordet.
- 12.1.4 Bisitteroppgaven skal utføres med størst mulig objektivitet og konsentrasjon. Bisitterne skal være rettferdig, følge reglementet og vise respekt for utøvere og trenere.
- 12.1.5 Det er ikke tillatt å applaudere når man arbeider som bisitter, man skal opptre nøytral og profesjonell ovenfor alle utøvere.
- 12.1.6 Det er ikke tillatt for bisittere å oppholde seg hos utøvere eller publikum under konkurransen.
- 12.1.7 Bisittere er ansvarlig for å lese gjennom og sette seg godt inn i reglementet før oppmøte på konkurranse.

## 12.2 ANTREKK

- 12.2.1 Bisitterne skal være kledd i pent tøy i fargene sort og hvitt. Dongeri tillates ikke.

## 12.3 ARBEIDSBESKRIVELSE FOR BISITTERE

- 12.3.1 Det skal avholdes et møte for bisitterne sammen med overdommer før konkurransesstart for å klargjøre arbeidsoppgavene.
- 12.3.2 Bisitterne skal sørge for at alle eventuelle trekk, samt tid på program for individuelle, par og tropper blir notert på trekkskjemaet utdelt ved konkurransesstart.
- 12.3.3 Bisitterne skal ta tiden på musikken for alle startende. Dette gjøres med en stoppeklokke. **Tidtakingen starter/stopper når man hører første/siste lyd i lydfilen. Dette inkluderer eventuelle «pling» helt i starten av lydfilen.** Hilsen til dommere og publikum tidtaks ikke.
- 12.3.4 Bisitterne skal trekke for følgende feil:
- |    |                  |       |
|----|------------------|-------|
| 1. | Stavmist:        | 1.0 p |
| 2. | Delvis fall:     | 0.2 p |
| 3. | Fall:            | 1.0 p |
| 4. | Over/undertid:   | 5.0 p |
| 5. | Synlig Undertøy: | 0.5 p |

6. En eller flere medlemmer forlater konkurransegulvet før minimum av tidskravet er oppnådd (gjelder bare tropper): 20 p.

12.3.5 En bisitter skal kunne gjøre rede for alle trekk som er gitt