

# Konkurransereglement

## Dansekampen



NORGES  
DANSEFORBUND

DATO ENDRET: 18.03.24  
DATO VEDTATT: 18.03.24

Henvendelser kan rettes til:  
Norges Danseforbund Sognsveien 73, 0840 OSLO  
[dans@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

## Innholdsfortegnelse

<b>1. HVA ER DANSEKAMPEN?</b> .....	<b>3</b>
<b>2. KONKURRANSEDANSERE</b> .....	<b>3</b>
<b>3. BARN OG KONKURRANSER</b> .....	<b>3</b>
<b>4. KONKURRANSEGJENNOMFØRING</b> .....	<b>4</b>
4.1 PAR/DUO .....	5
4.2 PAR/DUO MED LÅNEPARTNER .....	5
4.3 GRUPPER.....	5
4.1 MUSIKK .....	5
4.1.1 Lengde på dansene.....	5
4.1.2 Innlevering av musikk .....	5
<b>5. FERDIGHETSNIVÅ</b> .....	<b>5</b>
5.1 STJERNE.....	6
5.2 SUPERSTJERNE.....	6
<b>6. FERDIGHETSKLASSER</b> .....	<b>6</b>
6.1 KLASSE 1 .....	6
6.2 KLASSE 2 .....	6
<b>7. REGLER OG KRAV TIL KOREOGRAFI</b> .....	<b>6</b>
a) Freestyle, Performing Arts & Disco.....	6
b) Sportsdans .....	6
c) Street styles .....	6
d) Swing, Salsa og Linedance .....	6
e) Sportsdrill .....	7
f) Show .....	7
g) Spesielt for alle grupper .....	7
h) Restriksjoner.....	7
<b>8. ANTREKK</b> .....	<b>7</b>
<b>9. ARENA</b> .....	<b>7</b>
9.1 SPESIelt OM GJENNOMFØRING AV DANSEKAMPEN .....	8
<b>10. KONKURRANSEAVVIKLING</b> .....	<b>8</b>
10.1 PÅMELDING .....	8
10.2 GJENNOMFØRING AV RUNDER .....	8
<b>11. REGLER FOR BEDØMMING</b> .....	<b>8</b>
11.1 GENERELLE REGLER .....	8
11.2 BETYDNING OG FORKLARING AV DE ULIKE KATEGORIENE .....	9
Musikalitet.....	9
Teknikk/Trinn .....	9
Innlevelse/Presentasjon .....	9
<b>12. OFFISIELLE FUNKSJONÆRER</b> .....	<b>10</b>
12.1 VERT/KONFERANSIER.....	10
12.2 HOVEDDOMMER .....	10
12.3 DOMMERE.....	10
12.4 DOMMERUTTAK.....	11
12.5 KLESKODE DOMMERE OG FUNKSJONÆRER .....	11
<b>VEDLEGG 1 – DOMMERSKJEMAER FOR DANSEKAMPEN – NOR</b> .....	<b>12</b>

## 1. Hva er Dansekampen?

Dansekampen er en konkurranse som er underlagt et regelverk spesielt utviklet for utviklingshemmede innen:

- Sportsdans
- Street Styles
- Freestyle, Performing Arts og Disco
- Sportsdrill
- Swing, Salsa og Linedance.

Dansekampen arrangeres minst 1 gang årlig. Hovedarrangør er Norges Danseforbund, men klubber kan være medarrangører. Dersom en klubb ønsker å være medarrangør sendes en henvendelse til Norges Danseforbund (ND) ved general sekretær. Deltagerne er dansere som gjennom medlemskap i klubber og idrettslag er tilknyttet ND.

## 2. Konkurransedansere

For å delta på en konkurranse i regi av ND må danseren ha gyldig medlemskap i en klubb tilknyttet ND. En utøver kan kun representere én klubb i en og samme konkurranse, uansett klasse og nivå.

Alle dansere må ha gyldig konkurranselisens fra det året de fyller 11 år for å delta i konkurranser i regi av ND.

Dansere kan enten kjøpe en årlig konkurranselisens som inkluderer utvidet forsikring eller en engangskonkurranselisens.

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

*\*Engangskonkurranselisens kjøpes i registreringskjemaet/påmeldingskjemaet for den aktuelle konkurransen. Forsikring er ikke inkludert i engangskonkurranselisens.*

## 3. Barn og konkurranser

Deltakelse i konkurranser for barn reguleres av Bestemmelser om barneidrett. Et særforbund kan vedta egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser.

Norges Danseforbund sine Bestemmelser om barneidrett er publisert i forbundets «arrangørhåndbok», og dokumentet er publisert på forbundet sin nettside under fanen «dokumenter».

## 4. Konkurransgjennomføring

I Dansekampen kan man delta i følgende **kategorier**

- Solodanser
- Par/duo
- Par/duo med lånepartner
- Gruppe

Hver enkelt solodanser, par/duo eller gruppe konkurrerer til selvvalgt musikk innen stilarter som defineres av NDs grenseksjoner eller en kombinasjon av disse og andre dansestiler (show) og presenteres alene på dansegulvet. Dansekampen benytter ikke kjønnsinndelte klasser.

Det finnes 2 **ferdighetsnivåer** basert på type bedømming (Stjerne og Superstjerne, se pkt. 5).

Det finnes 2 **ferdighetsklasser** som er basert på behov for bruk av hjelpemidler (Klasse 1 og 2, se pkt. 6).

Grupper deles ikke inn i Klasse 1 & 2.

En danser kan kun delta i ett ferdighetsnivå per kategori (solo, par/duo, par/duo med lånparter og gruppe) per dansestil.

### Skjematisk fremstilling:

Kategori	Ferdighetsnivå	Ferdighetsklasse
<b>Solo</b>	Superstjerne	Klasse 1
		Klasse 2
	Stjerne	Klasse 1
		Klasse 2
<b>Par/duo</b>	Superstjerne	Klasse 1
		Klasse 2
	Stjerne	Klasse 1
		Klasse 2
<b>Par/duo med lånepartner</b>	Superstjerne	Klasse 1
		Klasse 2
	Stjerne	Klasse 1
		Klasse 2
<b>Gruppe</b>	Superstjerne	En felles klasse
	Stjerne	

## 4.1 Par/duo

- Begge dansere er utviklingshemmet.
- Ferdighetsnivå bestemmes ut ifra en felles vurdering av danserne i paret/duoen.
- Par/duo kan om ønskelig heller stille i par/duo med lånepartner

## 4.2 Par/duo med lånepartner

- En av danserne i paret/duoen er en lånepartner. Med lånepartner menes en person uten utviklingshemming.
- Ferdighetsnivå bestemmes ut fra en vurdering av danseren med utviklingshemming.

## 4.3 Grupper

- Grupper skal ikke inndeles i ferdighetsklasser. En gruppe kan derfor bestå av dansere både med og uten hjelpemidler.
- Trenere/hjelpere kan være en del av gruppen.
- En gruppe skal bestå av minimum 3 dansere. Det finnes ingen øvre grense på antall dansere i en gruppe.
- Gruppene kan lage egne dedikerte navn.

## 4.1 Musikk

Til Dansekampen stiller alle deltagerne med egen musikk, klippet til riktig lengde og til eget valgt tempo. Påse at uttrykk og lydeffekter i musikken ikke er støtende for andre dansere eller publikum.

Lydfilen skal være av god kvalitet i .mp3 / .mp4 format.

Lydfilen sendes til arrangøren innen fristen oppgitt ved påmelding.

### 4.1.1 Lengde på dansene

- En solo-dans/koreografi skal vare mellom **00:45** og **02:00** minutter.
- En par/duo-dans/koreografi skal vare mellom **00:45** og **02:00** minutter.
- En gruppe-dans/koreografi skal vare mellom **1:30** og **05:00** minutter.

### 4.1.2 Innlevering av musikk

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

## 5. Ferdighetsnivå

Fordi graden av utviklingshemming varierer fra individ til individ, bør trener i samarbeid med utøver, avgjøre hvilket ferdighetsnivå utøver stiller i.

**Dansekampen er delt inn i to ulike ferdighetsnivåer som følger:**

### 5.1 Stjerne

Dette er en evalueringsklasse **uten rangering**.

Alle premieres med lik premie.

Nedre aldersgrense er 9 år.

### 5.2 Superstjerne

Dette er en bedømmingsklasse hvor deltagerne **blir rangert** etter poeng (1-10 poeng) og det kåres en vinner.

Alle deltakere skal premieres.

Nedre aldersgrense for deltagelse er 13 år.

## 6. Ferdighetsklasser

Mennesker med utviklingshemming kan ha svekkelser knyttet til kognitive, språklige, motoriske og sosiale ferdigheter som vanskeliggjør deltagelse i Norges Danseforbunds tradisjonelle konkurranseklasser.

**Dansekampen er delt inn i to ulike ferdighetsklasser som følger:**

### 6.1 Klasse 1

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

### 6.2 Klasse 2

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

## 7. Regler og krav til koreografi

### a) *Freestyle, Performing Arts & Disco*

Koreografien BØR bestå av:

- variasjoner av trinn, retning og/eller nivåer.

### b) *Sportsdans*

Koreografien BØR bestå av:

- to gjenkjennelige figurer fra WDSF Syllabus (teknikk bøker).

### c) *Street styles*

Koreografien BØR inneholde isolasjoner og kan bestå av ulike Street Styles stiler.

### d) *Swing, Salsa og Linedance*

Swing:

- dansere kan velge en swingstil eller kombinasjon av flere swingstiler.

- kan bestå av en forhåndskoreografert dans og/eller improvisasjon.
- Salsa:
- dansere kan velge en salsastil eller kombinasjon av flere salsastiler.
  - kan bestå av en forhåndskoreografert dans og/eller improvisasjon.
- Linedance:  
Koreografien BØR bestå av variasjoner av trinn og retning.

#### *e) Sportsdrill*

Det er kun tillat med en drillstav per utøver.

Koreografien BØR bestå av:

- variasjoner av trinn og retning.

#### *f) Show*

Dansestil: Valgfritt.

Et tema for presentasjonen skal komme tydelig frem.

Koreografien BØR inneholde:

- Variasjoner av trinn, rotasjoner, retning og/eller nivåer.

#### *g) Spesielt for alle grupper*

Minimum 2 formasjonsbytter.

#### *h) Restriksjoner*

Følgende elementer er ikke tillatt:

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

## **8. Antrekk**

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

## **9. Arena**

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

## 9.1 Spesielt om gjennomføring av Dansekampen

Konkurransen avholdes i enten amfi eller annet egnet lokale for dans.

Dansegulvet skal være parkett og bør være minimum 12x20 meter. Den eksakte gulvstørrelsen for hver enkelt konkurranse skal alltid oppgis i konkurranseinvitasjonen.

## 10. Konkurranseavvikling

### 10.1 Påmelding

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

### 10.2 Gjennomføring av runder

Det er kun én danser/ett par/en duo/en gruppe som danser på gulvet om gangen. Både ferdighetsnivå **Stjerne** og **Superstjerne** skal danse en presentasjonsrunde som ikke vurderes av dommerne.

#### **Nivå STJERNE:**

Andre runde/finale skal vurderes av dommerne.

Deltakerne rangeres ikke.

Samlet poengskjema fra alle dommere per danser/par/duo/gruppe viderefremmes til trener/klubb etter endt konkurranse.

#### **Nivå SUPERSTJERNE:**

Andre runde skal vurderes av dommerne, og fungerer som en finale om det er færre enn 8 deltagere.

Ved flere enn 8 deltagere vil de med høyest total poengsum kvalifisere seg til finalen. Finalen bør bestå av 6-8 deltagere. Endelig antall bestemmes av Hoveddommer.

## 11. Regler for bedømming

### 11.1 Generelle regler

I Dansekampen gir dommerne poeng fra 1-10 i 4 ulike kategorier. Disse kategoriene er:

1. Musikalitet (Alle)
2. Teknikk (Alle)
3. Presentasjon (Solo) – Presentasjon/Utførelse koreografi (Par/duo og gruppe)
4. Koreografi (Solo) – Partnering (Par/duo) - Formasjoner (gruppe)

#### **Poengskala (halve poeng kan benyttes)**

Under gjennomsnitt = 1 – 4 poeng

Gjennomsnitt = 5 – 6 poeng

Over gjennomsnitt = 7 – 8 poeng

Utmerket = 9 – 10 poeng



Det er mulig å få maksimalt 40 poeng fra hver dommer.

Totalt antall poeng fås ved å legge sammen poengene gitt av hver enkelt dommer.

**Nivå SUPERSTJERNE** - danser/par/duo/gruppe med høyest sammenlagt sum vinner.

**Nivå STJERNE** - samlet poengskjema fra alle dommere per danser/par/duo/gruppe gis til trener.

**Kommentarer til bedømming:**

Både for ferdighetsnivå **Stjerne** og **Superstjerne** gjelder det at danser, par/duo, gruppe skal vurderes opp mot en gitt skala (1-10) og ikke sammenliknes med andre.

En dommer kan gi samme poeng til flere utøvere.

Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen.

Første runde er en presentasjonsrunde og vurderes ikke av dommerne.

Andre runde/finale skal vurderes av dommerne.

## 11.2 Betydning og forklaring av de ulike kategoriene

### *Musikalitet*

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

### *Teknikk/Trinn*

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

### *Innlevelse/Presentasjon*

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

## 12. Offisielle funksjonærer

### 12.1 Vert/Konferansier

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

Konferansier bør sette seg godt inn i reglementet for Dansekampen og være med på forberedende møter for å kunne best mulig navigere dommere, dansere og publikum gjennom konkurranseavviklingen.

### 12.2 Hoveddommer

Alle konkurranser skal ha en oppnevnt hoveddommer.

Hoveddommer er øverste ansvarlig for alle konkurranser i Norge og tar seg av eventuelle reglementsbrudd og andre viktige oppgaver som oppstår i løpet av arrangementet.

Hoveddommer er forpliktet til å påse at arrangør, dommere og utøvere forholder seg til gjeldende reglement, bestemmelser og retningslinjer.

Hoveddommer er og ansvarlig for at dommernes dømming er i henhold til kriteriene.

Hoveddommer skal samarbeide med utregner, konferansier, musikkansvarlig/DJ, konkurranseleder. Koordinere utregner, timing og konferansier samt sørge for at alle deler av arrangementet gjennomføres i henhold til regler.

Hoveddommeren skal alltid være oppdatert på dansefaglig kunnskap og gjeldende regelverk og bør ha med seg den siste versjon av reglement og bestemmelser.

Hoveddommeren skal senest 7 dager etter arrangementet fylle ut et evalueringsskjema. Et fast evalueringsskjema skal benyttes. Evalueringsskjema skal behandles konfidensielt og sendes til administrasjonen som videreformidler evaluering til seksjoner.

### 12.3 Dommere

Dommerpanel bør bestå av 3 eller 5 dommere, og om mulig representere alle dansestiler. Dommerpanelet kan variere i løpet av en konkurranse for å ivareta alle dansestiler.

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

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

## 12.4 Dommeruttak

NDs dommerkomiteer fra de ulike seksjoner og teknisk komité nominerer en prioritert liste på inntil 3 dommere. Formell forespørsel og ferdigstilling av dommerpanelet gjennomføres av administrasjonen i ND.

## 12.5 Kleskode dommere og funksjonærer

Jmfr Norges Danseforbunds regler for påkledning for funksjonærer ved ND-arrangement:  
Alle funksjonærer skal bruke 'Good Taste Rule' når man representerer Norges Danseforbund i sammenhenger som funksjonær – både nasjonalt og internasjonalt.





