



Konkurranse Håndbok



Kontakt Norges Danseforbund

www.danseforbundet.no

Copyright 2025

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Danseforbund er enhver eksemplarframstilling 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, inndragning og kan straffes med bøter eller fengsel.

Forfatter:

Seksjonen for Street Styles

Språk:

Norsk (Bokmål)

Versjon 2025-01:

Denne versjonen erstatter alle eldre versjoner og gjelder **fra 1. august. 2025 vedtatt** av Seksjonen Streetstyles, epost: streetstyles@dansing.no

Henvendelser rettes til Norges Danseforbund:

www.danseforbundet.no

1. Generelt	4
1.1. Innledning: Hva er NHHL?	4
1.2. Terminologier	5
1.3. Organisering, roller og ansvar	7
1.4. Konkurransens Rammeverk	9
1.5. Ordinære Konkurranser	10
1.6. Uttakskonkurranser	11
1.7. Norgesmesterskap	11
1.8. Nasjonal Rankingliste og Rankingpoeng	12
1.9. Dommerpanel og Bedømming	13
1.10. Antrekk	14
1.11. Nivå og Kjønn	14
1.12. Alder	15
1.13. Deltakerkriterier og Påmelding	15
2. Konkurransereglement Hip-Hop Freestyle	16
2.1. Konkurranseforløpet	16
2.2. Disiplin	17
2.3. Rundeavvikling	17
2.4. Solo Kategorier	19
2.5. Team kategorier	19
2.6. Field of Play (FOP)	22
3. Konkurransereglement Hip-Hop Koreografi	22
3.1. Rundeavvikling	22
3.2. Disiplin	22
3.3. Koreografi Varighet	23
3.4. Koreografi Kategorier og Utøverantall	23
3.5. Grupperesammensetting	24
3.6. Field of Play (FOP)	25
4. Hip-Hop musikk og dans	26
4.1. Musikken	26
4.2. Dansen	26

1. Generelt

1.1. Innledning: Hva er NHHL?

NHHL er den norske nasjonale ligaen for Hip-Hop dans. Forkortelsen står for Norges Hip-Hop Liga eller Norwegian Hip-Hop League.

Det konkurreres i improvisert Hip-Hop dans i disiplinen «Hip-Hop Freestyle» og koreografisk Hip-Hop dans i disiplinen «Hip-Hop Choreography».

Formålet med NHHL er å samle norske dansekonsurranser og skape møteplasser for en sunn, aktiv og positiv livsstil, der norske dansere kan utvikle seg, konkurrere, uttrykke seg, bli sett, inspirert, bli anerkjent, møte nye mennesker og få nye venner gjennom Hip-Hop dans og kultur fra hele landet.

Deltakere i NHHL opptjener nasjonale ranking poeng som danner grunnlaget for uttak til å delta på internasjonale mesterskaper som VM, EM, representasjonslag/ landslag og andre fordeler deriblant reisestipend til å støtte utøvers deltakelse på konkurranser og samlinger i Norge og utlandet.

Ligaens verdier er i tråd med norsk idrett som bygger på fellesskap, ærlighet og mestring, NDs verdier som glede, respekt og samhold, samt Hip-Hop kulturens koder: «Peace, love, unity, fun» og «Each one - Teach one».

NHHL er underlagt regler og bestemmelser fra [Norges Idrettsforbund](#) (NIF) og [Norges Danseforbund](#) (ND) som inkluderer [Antidoping Norge](#), [Bestemmelser om barneidrett](#) og [NDs Arrangørhåndbok](#). Videre er NHHL tilknyttet konkurranser i det internasjonale forbundet [World DanceSport Federation](#).

Det er nulltoleranse for enhver form for vold, mobbing, trakassering eller diskriminering. Alle skal møtes med respekt og verdighet, uavhengig av kjønn, kjønnsidentitet, seksuell orientering, alder, funksjonsvariasjon, etnisk bakgrunn, politisk ståsted, religion eller livssyn.

Alle arrangementer er fri for alkohol, røyk, snus, og rus.

1.2. Terminologier

Det offisielle språket for Hip-Hop dans er engelsk-amerikansk. Faguttrykkene benyttet i NHHL er en blanding av uttrykk oversatt til norsk og de originale terminologiene. Merk at noen uttrykk benyttes i forenklet form.

- **Battle Prelim**, er en danseduell med 2 motparter der begge kan avansere til neste runde, begge kan elimineres, eller en part går videre og en elimineres.
- **Cypher**, er en dansesirkel dannet av dansere som på tur skifter på å danse i midten av sirkelen.
- **Four Corners**, er en liten Cypher der 4 utøvere inntar hvert sitt hjørne og skifter på å danse i midten av gulvet.
- **Kombo**, er en kort forhåndsinnøvd dans utført av et Team.
- **Kommando**, er når Team utøver komplimenterer solisten under deres solo; dette kan skje spontant og være forhåndsinnøvd.
- **Direkte Finale**, er når den innledende runden hoppes over fordi det er 8 eller færre påmeldte. Dette gjelder kun i koreografikonkurranser.
- **DJ**, velger og spiller musikken.
- **Dommer**, er den som vurderer prestasjonene.
- **Field of Play (FOP)**, er rommet der konkurransen utspilles.
- **Freestyle**, er improvisert dans.
- **Graffiti**, er visuell kunst og Graff-writeren er den som utfører kunsten.
- **Hip Hop**, er navnet på kulturen med 5 elementer MCing, DJing, Graffiti, Breaking og Knowledge.
- **Hip-Hop**, er navnet på musikken eller dansestilen.
- **Inngang (Entry)**, er et uttrykk benyttet i 3v3 battles der fremføringstiden er varierende.

- **Hoveddommer**, kontrollerer at alle regler overholdes.
- **Komparativ bedømming**, benyttes i Knock Out konkurranser der en prestasjon vurderes i sammenligning med motpartens.
- **Koreografi**, er forhåndsprodusert og innøvd dans med en tematisk formidling der virkemidler som kostyme, styling og rekvisitter oftest benyttes.
- **Knock Out** (forkortet K.O.), er en danseduell der vinneren avanserer til neste fase og taperen blir «slått ut» av konkurransen.
- **Kutt-linjen**, er grensen som skiller hvem som går videre til konkurransens neste fase og hvem som ikke er med videre (avansering/eliminering).
- **Lukket konkurranse**, betyr at kun nominerte eller inviterte utøvere kan delta.
- **MC**, er verten på mikrofonen som informerer og driver arrangementet fra start til slutt.
- **NM**, står for Norgesmesterskap (EM for Europamesterskap, VM for Verdensmesterskap)
- **Opprykksalder**, er utøvere som er i det siste året i en aldersgruppe.
- **Prelim**, står for Pre-Elimination og er det samme som innledende runde.
- **Ranking**, er en rangeringsliste sortert etter høyest til lavest poeng.
- **Rap** (for Rhythm and Poetry), er navnet på musikkens rytmiske og rimende lyrikk.
- **Rekvisitt**, er en gjenstand som benyttes som virkemiddel i dansen.
- **Set**, er en kort forhåndsinnøvd dans utført av en individuell utøver.
- **Solo**, er dans utført av en individuell utøver.
- **Team**, er en gruppe bestående av to eller flere utøvere.
- **Three Way**, er en Knock Out duell med tre konkurrenter der kun én vinner og to «slås ut» av konkurransen.
- **Uttak**, er utvelgelse til å delta i en konkurranse.
- **Åpen konkurranse**, betyr at alle som møter deltakerkriteriene kan delta.

- **1v1**, er en-versus-en eller solo-mot-solo der man møter en motstander ansikt-til-ansikt til danseduell.
- **2v2**, er to-versus-to eller duo-mot-duo der to utøvere møter to motstandere ansikt-til-ansikt til danseduell.
- **3v3**, er tre-versus-tre eller trio-mot-trio der tre utøvere møter tre motstandere ansikt-til-ansikt til danseduell.

1.3. Organisering, roller og ansvar

- a) NHHL eies av Streetstyles Seksjonen i ND og overordnede bestemmelser vedtas av seksjonsstyret.
- b) Streetstyles Seksjonen kan bestemme at ligaen skal driftes av en fagkyndig Sportssjef og eventuelt en assisterende Teknisk Leder som har ansvar for:
 - Faglig og sportslig ledelse.
 - Koordinering av konkurranser og utviklingsplaner.
 - Administrering, budsjett og regnskap.
 - Søknadsskriving og sponsoravtaler.
 - Utvikle faglige retningslinjer og opplæringsmateriell.
 - Sertifisering av hoveddommer, dommere, trenere, DJs, MCs, arrangører og utregner.
 - Dommeruttak og godkjenning av andre offisielle roller.
 - Overordnet sportslig strategi og kvalitetskontroll.
 - Representerer NHHL og sporten i faglige spørsmål.
 - Oppdatering av rankingpoeng og nasjonal rankingliste.
 - Registering og påmelding av utøvere til internasjonale mesterskaper
 - Ansvar for representasjonslag/ landslag.
 - Rådgiver og rapporterer til styret.

- Deltakelse på representasjonsmøter nasjonalt og internasjonalt.
 - Andre naturlig tilknyttede oppgaver.
- c) NHHL konkurranser består av godkjente offisielle roller, arrangørklubbens arrangementsteam, deltakere og publikum.

Offisielle roller:

- Representanter fra Norges Idrettsforbund og Norges Danseforbund
- Sportsjef/ Teknisk Leder har ansvar for overordnet drift av NHHL
- Hoveddommer har ansvar for kvalitetskontroll av konkurransen og påse at alle regler overholdes
- Dommere har ansvar for å bedømme utøverprestasjoner etter regler for bedømming
- Utrekner har ansvar for å registrere, beregne og publisere bedømminger og resultater
- DJ har ansvar for å velge og spille musikken for konkurransen
- MC har ansvar for å lede konkurransen

Arrangørteamet kan bestå av:

- Arrangør (hovedansvar fra arrangørklubben)
- Teknisk arrangør (hovedansvar for konkurransegjennomføring)
- Økonomi- og regnskapsansvarlig
- Lyd/lys/multimedia ansvarlig
- Scenemester/ inspisient
- Rigg ansvarlig
- Dekorasjons ansvarlig
- Premieansvarlig

- Markedsføring og kommunikasjon
- Sosiale medier, annen media
- Film/ foto ansvarlig
- Streaming ansvarlig
- Utøver Innsjekk
- Billettsalg
- Kiosksalg
- Merch salg
- Førstehjelp
- Sikkerhetsansvarlig
- Renholdsansvarlig
- Utøveransvarlig
- Publikumsansvarlig
- Backstage ansvarlig
- Evt andre

Utøver og støtteapparat:

- Utøver(e)
- Foreldre, venner og andre støttespillere
- Trener(e)
- Klubb/ Studio
- Sponsorer
- Fans

- d) Alle personer tilstede på NHHL konkurranser skal følge overordnede Etiske Retningslinjer satt av Norges Idrettsforbund (NIF) og Norges Danseforbund (ND)

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/>

1.4. Konkurransens Rammeverk

- a) Alle NHHL konkurranser skal tilbys for åpen utlysning slik alle danseklubber kan melde inn ønske om å være arrangør.
- b) Streetstyles Seksjonen behandler alle søknader og vedtar tildelingen av konkurranser. Det inngås skriftlig avtale mellom arrangør og Streetstyles Seksjonen.
- c) Dommerutvalget i Streetstyles Seksjonen oppnevner og godkjenner dommerpanelet inkl. hoveddommer for alle konkurranser. Arrangøren kan melde inn ønsker, men bestemmelsen gjøres av dommerutvalget.
- d) Arrangøren skal videre melde inn forslag til DJ, MC og utregner for godkjenning. Seksjonen og Hoveddommer kan bistå med forslag.
- e) Godkjent Hoveddommer skal overse og være til stede under hele konkurransen. Hoveddommer skal føre rapport for konkurransen og innsendes Streetstyles Seksjonen innen angitt frist. Hoveddommer kan bistå arrangører med veiledning i forberedelsene.
- f) Det skal søkes om dispensasjon ved Streetstyles Seksjonen for eventuelle unntak av regler.
- g) Hoveddommer er høyeste myndighet under konkurranser og kan gjøre unntak under den spesifikke konkurransen.

1.5. Ordinære Konkurranser

- a) Ordinære NHHL konkurranser er åpne konkurranser.
- b) Alle kategorier for alle aldre skal tilbys i påmeldingen.

- c) Etter første påmeldingsfrist kan arrangøren avlyse kategorier med 1 påmeldt.
- d) Det tildeles ikke titler på ordinære konkurranser.
- e) Flere ordinære konkurranser kan avholdes i et kalenderår.
- f) Ordinære konkurranser kan gjelde som kvalifisering for uttak til internasjonale mesterskaper og konkurranser, jf pkt 1.6 Uttakskonkurranser
- g) Barn f.o.m. året man fyller 6 år kan delta i ordinære konkurranser som avholdes i danseregionen der barnet har bosted, jf. Bestemmelser om barneidrett.
- h) Juniorer f.o.m. året man fyller 9 år kan delta i alle ordinære konkurranser uansett hvor i Norge konkurransen avholdes.
- i) Deltakelse gir rankingpoeng, men gjelder først f.o.m. året man fyller 11år.
- j) Juniorer 11-12 år kan få uttak til deltakelse på åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norden og Barentsregionen.
- k) Ungdom, Voksen og Senior kan få uttak til deltakelse på VM, EM, og andre internasjonale mesterskaper og konkurranser.
- l) Førsteplasspremien for 1v1 Ungdom, Voksen og Senior er på minimum NOK 1500,- og diplom. Arrangører kan velge å premiere andre kategorier og plasseringer i tillegg.
- m) Alle Barn og Juniorer får deltakerdiplom og kan få medalje, pokal, gavekort, eller lignende. Pengepremier er ikke anbefalt. All premiering skal være lik for Barn- og Juniorkategorier.

1.6. Uttakskonkurranser

- a) I tilfeller der den nasjonale rankingen ikke danner et tilstrekkelig grunnlag for uttak til et internasjonalt mesterskap kan Seksjonen utpeke en spesifikk NHHL konkurranse som uttakskonkurranse.

- b) Det kan arrangeres uttakskonkurranser direkte tilknyttet til et spesifikt internasjonalt mesterskap og reglene kan tilpasses i den grad det er hensiktsmessig.

1.7. Norgesmesterskap

- a) NM er en åpen konkurranse.
- b) Det skal alltid være Ungdom- og Voksenkategorier i solo på NM.
- c) Arrangører står fritt til å åpne for påmelding i andre alderskategorier.
- d) Danseidrettens norgesmestertittel tildeles vinneren.
- e) Kun et (1) NM kan avholdes i løpet av et kalenderår.
- f) NM gjelder som kvalifisering for uttak til internasjonale mesterskaper og konkurranser.
- g) Deltakelse på NM gjelder f.o.m. året man fyller 13 år.
- h) Deltakelse gir rankingpoeng.
- i) Det er ikke Barn og Junior kategorier på NM.
- j) Det skal være minst 8 deltakere i solo-kategorier for at offisiell NM-tittel kan tildeles.
- k) Det skal være minst 4 deltakere i team-kategorier for at offisiell NM-tittel kan tildeles.
- l) Førsteplass premien for Ungdom, Voksen og Senior er på minimum NOK 3000,-, diplom og offisiell NM Gull-medalje.
- m) Andre plass premieres med diplom og offisiell NM sølvmedalje.
- n) Tredje plass premieres med diplom og offisiell NM bronsemedalje.

- o) Arrangører kan velge å gi premiering til andre plasseringer og kategorier i tillegg.

1.8. Nasjonal Rankingliste og Rankingpoeng

- a) Den nasjonale rankinglisten er inndelt etter aldersgrupper og baseres på summen av de 4 høyeste rankingpoengene av de 5 siste konkurransene.
- b) Det skal være minst 2 deltakere i en alderskategori for at rankingpoeng kan opptjenes.
- c) Alle NHHL konkurranser gir rankingpoeng etter følgende format:

1. plass	40 poeng
2. plass	35 poeng
3. plass	30 poeng
4. plass	25 poeng
5. plass	20 poeng
6. plass	15 poeng
7. plass	10 poeng
8. plass	5 poeng
9.-16. plass	3 poeng
17. plass og under	1 poeng

- d) Utøvere som har deltatt på minst 1 NHHL konkurranse kan søke Seksjonen om opptjening av rankingpoeng på deltakelse fra godkjente konkurranser utenfor NHHL ligaen. Det er kun 1.-3. plass plasseringer som teller og konkurransene skal overholde følgende kriterier:

Kriterie I	Samme disiplin og konkurranseformat
Kriterie II	Minst 3 godkjente dommere
Kriterie III	Like bedømmingskriterier som NHHL

1.9. Dommerpanel og Bedømming

- a) Alle prestasjoner bedømmes basert på faste kriterier og poengskala.
- b) Bedømminger utføres av godkjente dommere.
- c) Ethvert dommerpanel består av minst 3 dommere der hvert kjønn er representert.
- d) For Norgesmesterskapet skal dommerpanelet bestå av en overvekt av internasjonale dommere.
- e) Alle konkurranser skal ha en hoveddommer som skal påse at reglementet overholdes og skal sende hoveddommerrapport til ND Seksjonen innen 7 dager etter avsluttet arrangement.
- f) Bedømmingen føres i godkjent elektronisk system som styres av godkjent utregner.
- g) Bedømming og resultater kontrolleres og kvalitetssikres av godkjent hoveddommer.
- h) De 5 bedømmingskriteriene er: Vokabular, Teknikk, Utførelse, Musikalitet og Originalitet/ Kreativitet. **For detaljer, se II : Bedømmingskriteriene i praksis**

- i) I innledende battle-runder vurderes prestasjoner på en skala fra 0-100 der høyeste score er 100.
- j) I Knock Out runder adskilles de fem kriteriene, hver med sin skala, og vurderes i forhold til motparten, jvf. Komparativ Bedømming.
- k) For koreografier måles hvert kriterium med en skala på 0-10 poeng der 10 er høyeste scoren.
- l) Endelig score bestemmes basert på median-utregning.
- m) Den endelige plasseringen finnes ved å rangere alle utøvernes sluttscore i nummerorden der høyest score tildeles førsteplassen.

1.10. Antrekk

- a) Utøvere skal minst være iført sko, shorts/bukse og t-skjorte.
- b) Deler av antrekk, smykker og styling som faller av anses å være en rekvisitt.
- c) Antrekket skal være alderstilpasset og kan ikke være støtende eller krenkende.
- d) Følgende logoer og tekst er tillatt på konkurranseantrekket uten begrensninger på størrelse:
 - Utøvers navn, nummer og logo
 - Teamets navn, nummer og logo
- e) Andre logoer og tekst som presenterer klubbnavn eller kommersielle merkevarer er lov, men kan ikke være større enn ca. 5 cm i diameter.
- f) Antrekk kan ikke ha offisielle flagg, politiske eller religiøse symboler eller skrift.

1.11. Nivå og Kjønn

- a) Det er ingen nivåinndeling, det vil si at det kun er et nivå.
- b) Det er ingen kjønnsinndeling.

1.12. Alder

Generelt

- a) Barn kan kun delta på NHHL som arrangeres i tilhørende danseregion, jf. Bestemmelser om barneidrett. Det vil si at barn som bor i Danseregion Øst kan delta i NHHL som avholdes i samme region. Det gis ikke unntak på denne regelen.
- b) Juniorer som enda er 8 år på konkurransedagen (men fyller 9 år i inneværende år) kan også delta i barneklassen på team-kategorier, men i solo-kategorier skal vedkommende konkurrere i Junior.
- c) Junior kan delta på NHHL og rankingpoeng opptjenes fra fylte 11 år.
- d) Barn og Junior under 13 år kan ikke delta på Norgesmesterskap, jf. Barneidrettens Bestemmelser. Det gis ikke unntak på denne regelen.
- e) Det er ikke lov å konkurrere mot seg selv i samme kategori. Utøvere kan derfor kun delta i samme alderskategori en gang per konkurranse.

Hip-Hop Freestyle

- f) Barn, året man fyller 6-8 år
- g) Junior, året man fyller 9-12 år
- h) Ungdom, året man fyller 13-17 år
- i) Voksen, året man fyller 18-29 år
- j) Senior, året man fyller 30 år og eldre

- k) Se spesifiseringer for 1v1 i pkt. [2.4 Solo Kategorier](#)
- l) Se spesifiseringer for 2v2 og 3v3 i pkt. [2.5 Team Kategorier](#)

Hip-Hop Koreografi

- m) Barn, året man fyller 8-12 år
- n) Junior, året man fyller 13-15 år
- o) Ungdom, året man fyller 16-18 år
- p) Voksen, året man fyller 19 år og eldre
- q) Se spesifiseringer i pkt. [3.5 Gruppesammensetting](#)

1.13. Deltakerkriterier og Påmelding

- a) Deltakere skal ha norsk oppholdstillatelse, folkeregistrert bostedsadresse i Norge eller norsk pass.
- b) Deltakere skal ha medlemskap i en norsk danseklubb/ idrettslag.
<https://www.danseforbundet.no/bli-medlem>
- c) Deltakerne skal ha gyldig konkurranselisens.
<https://www.danseforbundet.no/for-utøver/konkurranselisens>
- d) Deltakere skal være påmeldt gjennom den offisielle påmeldingslenken for konkurransen. Alle deltakere i et team skal være påmeldt.
<https://www.danseforbundet.no/grener/hip-hop>

2. Konkurransereglement | Hip-Hop Freestyle

2.1. Konkurranseforløpet

Innledende runde

Alle deltakere i alderskategorien samles på konkurransegulvet til den innledende Cypher-runden. Rekkefølgen vises på en skjerm. De med oddetal stiller seg opp på publikums venstre side (rød side) og de med partall på høyre side (blå side). Deltakerne danser på tur og alle soloer skjer i midten av konkurransegulvet. Dommerne gjør sin bedømming etter hver solo. Når alle har danset ferdig beregnes poengene og resultatene rangeres fra høyest til lavest. De som kvalifiserer seg til konkurransens finale vises på skjermen. Først vises rangeringen, deretter vises battle-treet som viser hvem som møter hvem i hver danse-duell i Knock Out-finalene.

Merk at hoveddommer kan bestemme om det skal avvikles en ekstra kvalifiseringsrunde hvis antall eliminerte utøvere blir for stort. Denne kvalifiseringen kan avvikles med 2-4 utøvere i hver gruppe, henholdsvis Battle Prelim (2), Three Way (3) eller Four Corners (4).

Merk også at dersom det er mange deltakere i en konkurranse, så kan hoveddommeren bestemme om flere går videre til finalen, eksempelvis Top 32, eller om færre deltakere avanserer, eksempelvis Top 4. Kuttlinjen bestemmes av Hoveddommer.

Finale runder

De kvalifiserte deltakerne møtes i konkurransens første Knock Out fase. I hver battle avanserer vinneren til konkurransens neste fase og taperen «slås ut» av konkurransen. Slik fortsetter konkurransen til en vinner kåres.

Det er som regel Top 16 eller Top 8 som konkurrerer i den første finale-fasen. Konkurransen starter i åttendedelsfinaler med 8 battles eller kvartfinaler med 4 battles og hver utøver får 1 solo. Deretter avvikles semifinaler med 2 battles og to soloer per utøver. Konkurransens super-finaler består av bronsefinalen for tredje og fjerdeplass og gullfinalen for første og andreplass. I super-finaler får utøverne 3 soloer hver. Konkurransen er ferdig når super-finaler er avviklet og dagens beste prestasjoner er bestemt.

2.2. Disiplin

- a) Det konkurreres i improvisert Hip-Hop dans til Hip-Hop/ Rap musikk.
- b) Det konkurreres i solo og team kategorier (duo og trio).
- c) Bruk av rekvisitter er ikke lov.
- d) Musikken bestemmes av DJen.
- e) Varigheten på en solo er inntil 1 min. Varigheten på solo for barn er inntil 30 sekunder.
- f) Varigheten på et Set i solo-kategorier er maks 2x8 tellinger, og kun 1 set per runde.
- g) Varigheten på en Kombo i team-kategorier er maks 2x8 tellinger
- h) Hver runde i team kategorier skal inneholde minst 1 Kombo og maks. 2 Komboer.
- i) Det er ingen maks. for Kommandoer i team kategorier.
- j) Alle utøvere starter i den innledende runden.
- k) Akrobatiske bevegelser og løft er lov, såfremt de ikke er til fare for noen.

2.3. Rundeavvikling

1v1

- a) Det er 1 solo i den innledende runden.
- b) Det er 1 solo i åttendedelsfinaler og kvartfinaler.
- c) Det er 2 soloer i semifinaler.
- d) Det er 3 soloer i superfinaler, bronse- og gullfinaler.

2v2

- e) I 2v2 battles er solo-tiden inntil 45 sekunder. Maks 30 sekunder for barne-soloer.
- f) I innledende runder får hver duo 1,5 min uavbrutt tid. Hver runde inkluderer 2 soloer (1 solo per partner), en kombo og en kommando.
- g) I åttendedelsfinaler og kvartfinaler får hver duo 2x 45 sek. fordelt på 2x soloer. Samlet tid er 1,5 min. Her er det kun 1 runde og hver motstander-duo alternerer med å fremføre soloene sine:

- Duo A utfører første solo av danser 1
- Duo B utfører første solo av danser 1
- Duo A utfører andre solo av danser 2
- Duo B utfører andre solo av danser 2

- h) Semifinaler utføres med 2x runder og følger samme format som en-runde finaler. Hver duo får altså 4x soloer à 45 sek. Samlet tid er 3 min. (Total battletid er 6 min)
- i) Superfinaler utføres med 3x runder og følger samme format som en-runde finaler. Hver duo får altså 6x soloer à 45 sek. Samlet tid er 4,5 min. (Total battletid er 9 min)

3v3

- j) Alle trio-battles er 1-runde battles. Men tiden økes taktvis i åttendedels- og kvartfinaler, semifinaler og superfinaler.

- Innledende runde er 3 min
- Åttendedels- og kvartfinaler er 2 min.
- Semifinaler er 2,5 min.
- Superfinaler er 3 min.

- k) Hver trio skal fremføre 3 soloer (1 solo per trio-partner) og 1 Kombo med ubegrenset antall Kommandoer.
- l) I innledende runder får hver trio 3 min uavbrutt tid.
- m) I åttendedelsfinaler og kvartfinaler får hver trio 2 min samlet tid. Her kan hver trio fritt velge hvor mye tid som benyttes for hver inngang (Entry). Dersom første trio bruker 1 min i første inngang og motstander-trioen svarer med 2 min, da skal første trio ha en ny inngang på 1 min. (total battleid er 4 min)
- n) I Semifinaler får hver trio 2,5 min samlet tid. Her kan hver trio fritt velge hvor mye tid som benyttes for hver inngang (Entry). Dersom første trio bruker 1,5 min i første inngang og motstander-trioen svarer med 1,5 min, da skal første trio ha en ny inngang på 1 min, og motstander-trioen svarer med 1 min. (total battleid er 5 min)
- o) I Superfinaler får hver trio 3 min samlet tid. Her kan hver trio fritt velge hvor mye tid som benyttes for hver inngang (Entry). Dersom første trio bruker 2 min i første inngang og motstander-trioen svarer med 2 min, da skal begge

trioer ha en ny inngang. Antall innganger avhenger av tiden hver trio benytter for hver inngang.

2.4. Solo Kategorier

- a) Barn 1v1
- b) Junior 1v1
- c) Ungdom 1v1
- d) Voksen 1v1
- e) Senior 1v1
- f) Følgende aldersbestemmelser skal følges for deltakelse på 1v1:

Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn 1v1	Barn	-	-
Junior 1v1	-	Barn (8), Junior	-
Ungdom 1v1	-	Junior (12), Ungdom	Ungdom
Voksen 1v1	-	Ungdom (18), Voksen	Voksen
Senior 1v1	-	Voksen (30), Senior	Senior

- g) Utøvere i opprykksalderen kan i tillegg konkurrere i én aldersgruppe opp og Senior kan danse ned én aldersgruppe etter modellen under. Dette gjelder ikke for Norgesmesterskaper.

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité

WDSF – WRRC – IDO – IBTF



Barn som fyllder 8 år (8)	Kan også delta i Junior
Junior som fyllder 12 år (12)	Kan også delta i Ungdom
Ungdom som fyllder 18 år (18)	Kan også delta i Voksen
Voksen som fyllder 30 år (30)	Kan også delta i Senior
*Senior 30 år og eldre	Kan kun delta i Voksen dersom Senior-kategorien ikke tilbys

2.5. Team kategorier

Duo

- a) Barn 2v2
- b) Junior 2v2
- c) Ungdom 2v2
- d) Voksen 2v2
- e) Senior 2v2
- f) I Voksen 2v2 kan en duo bestå av 1 Voksen og 1 Senior dersom Senior-kategorien ikke tilbys. Seniordanseren får lov å “danse ned” en aldersgruppe i slike tilfeller. Se (*)
- g) En Junior som enda er 8 år på konkurranssedagen, men fyllder 9 i inneværende år, kan også delta i barneklassen for team-kategorier. *Jvf. regel 1.12. (b)*
- h) Følgende alderskombinasjoner gjelder for Duo-Teams:

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité

WDSF – WRRC – IDO – IBTF



Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn 2v2	Barn, Barn Barn, Junior (8)	-	-
Junior 2v2	-	• Barn (8), Junior • Junior, Junior	-
Ungdom 2v2	-	• Junior (12), Ungdom • Ungdom, Ungdom	Ungdom, Ungdom
Voksen 2v2	-	• Ungdom, Voksen • Voksen, Voksen • Voksen, Senior*	• Ungdom, Voksen • Voksen, Voksen • Voksen, Senior*
Senior 2v2	-	• Voksen, Senior • Senior, Senior	• Voksen, Senior • Senior, Senior

Trio

- i) Barn 3v3
- j) Junior 3v3
- k) Ungdom 3v3
- l) Voksen 3v3
- m) Senior 3v3
- n) I Voksen 3v3 kan en trio bestå av 2 Voksne og 1 Senior dersom Senior-kategorien ikke tilbys. Seniordanseren får lov å “danse ned” en aldersgruppe i slike tilfeller. Se (*)
- o) I Voksen 3v3 kan en trio bestå av 1 Ungdom, 1 Voksen og 1 Senior uansett om Senior-kategorien tilbys. Seniordanseren får lov å “danse ned” en aldersgruppe i slike tilfeller. Se (**)
- p) Juniorer som enda er 8 år på konkurransedagen, men fyller 9 i inneværende år, kan også delta i barneklassen for team-kategorier. *Jvf. regel 1.12. (b)*
- q) Følgende alderskombinasjoner gjelder for Trio-Teams:

Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn 3v3	• Barn, Junior (8)	-	-
Junior 3v3	-	• Barn (8), Barn (8), Junior • Barn (8), Junior, Junior • Junior, Junior, Junior	-
Ungdom 3v3	-	• Junior (12), Junior (12), Ungdom • Junior (12), Ungdom, Ungdom • Ungdom, Ungdom, Ungdom	3x Ungdom
Voksen 3v3	-	• Ungdom, Ungdom, Voksen • Ungdom, Voksen, Voksen • Voksen, Voksen, Voksen • Ungdom, Voksen, Senior** • Voksen, Voksen, Senior*	samme som nasjonal
Senior 3v3	-	• Voksen, Voksen, Senior • Voksen, Senior, Senior • Senior, Senior, Senior	samme som nasjonal

2.6. Field of Play (FOP)

- Solo-gulvet er minst 4 meter i diameter, eller 4m x 4m.
- Duo-gulvet er minst 5 meter i diameter, eller 5m x 5m.
- Trio-gulvet er minst 6 meter i diameter, eller 6m x 6m.
- Takhøyden er minst 2,5 meter.
- Konkurransetulvet skal ha demping med parkett eller annet underlag med balansert slip-grip for sko med gummisåler.
- Lys og lyd skal ikke være forstyrrende og skal overholde helsemessige standarder, jvf NDs Arrangørhåndbok.
- Det skal være god luft og tilstrekkelig ventilasjon.

3. Konkurransereglement | Hip-Hop Koreografi

3.1. Rundeavvikling

- a) Kategorier med 8 eller færre deltagere starter i finalen, jvf Direkte Finale
- b) Kategorier med 9-16 deltakere starter i semifinalen.
- c) Kategorier med 17 deltakere eller mer starter i den innledende runden.

3.2. Disiplin

- a) Det konkurreres i koreografert og forhåndsinnøvd Hip-Hop dans til Hip-Hop/ Rap musikk.
- b) Minst ca. 75% av dansen og musikken skal være autentisk Hip-Hop. Jvf vedlegg I: Kriterier for autentisk Hip-Hop musikk og dans
- c) Maks. ca. 25% av dansen og musikken kan være annet enn autentisk Hip-Hop.
- d) All musikk bestemmes av utøveren/ teamet.
- e) Kun en koreografi på gulvet om gangen.
- f) Bruk av rekvisitter og scenografiske elementer er lov, såfremt det ikke er til fare eller bry for noen.
- g) Lyrikken i musikken skal alltid være alderstilpasset og ikke være krenkende på noen måter for utøvere og publikum. Bruken av lydeffekter fra våpen bør være hensiktsmessig og aldri promotere hat eller vold. Det frarådes å bruke lyrikk med bandeord.
- h) Akrobatiske bevegelser og løft er lov, såfremt de ikke er til fare for noen.
- i) Alle starter i den innledende runden med mindre det er Direkte Finale.

3.3. Koreografi Varighet

- a) Varigheten for Solo er 1:30 min (+/- 5 sekunder).
- b) Varigheten for Duo er 1:30 min (+/- 5 sekunder).
- c) Varigheten for Small Team er 2:30-3:00 min.
- d) Varigheten for Large Team er 2:30-4:00 min.
- e) Varigheten for Mega Team er 2:30-5:00 min.

3.4. Koreografi Kategorier og Utøverantall

- a) Solo, 1 utøver
- b) Duo, 2 utøvere
- c) Small Team, 3-8 utøvere
- d) Large Team, 9-24 utøvere
- e) Mega Team, 25 utøvere eller fler

3.5. Gruppesammensetting

Solo

- a) Følgende aldersbestemmelser skal følges for Solo-koreografier:

Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn Solo	Barn, Junior (8)	-	-
Junior Solo	-	Barn (12), Junior	Junior
Ungdom Solo	-	Junior (15), Ungdom	Ungdom
Voksen Solo	-	Ungdom (18), Voksen	Voksen

- b) Utøvere i opprykksalderen kan i tillegg konkurrere i én aldersgruppe opp etter modellen under. Dette gjelder ikke for Norgesmesterskaper.

Barn som fylder 12 år (12)	Kan også delta i Junior
Junior som fyller 15 år (15)	Kan også delta i Ungdom
Ungdom som fyller 18 år (18)	Kan også delta i Voksen

Duo

- c) Minst 50% av teamet skal være i samme alder som alderskategorien det konkurreres.
- d) Følgende gruppesammensettinger er tillatt for Duo-koreografier:

Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn Duo	• Barn, Barn • Barn, Junior (8)	-	-
Junior Duo	-	• Barn (12), Júnior • Junior, Junior	Junior, Junior
Ungdom Duo	-	• Junior, Ungdom • Ungdom, Ungdom	• Junior, Ungdom • Ungdom, Ungdom
Voksen Duo	-	• Ungdom, Voksen • Voksen, Voksen	• Ungdom, Voksen • Voksen, Voksen

Small Team

- e) Minst 50% av teamet skal være i samme alder som alderskategorien det konkurreres i.
- f) Maks 1 gruppemedlem kan være 1 aldergruppe eldre enn alderskategorien det konkurreres i.

Eksempel:

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité
WDSF – WRRC – IDO – IBTF



Et ungdoms Small Team med 8 dansere som deltar på et Norgesmesterskap kan være sammensatt som følgende:

- 4 Ungdommer 16-18 år
- 3 Juniorer 13-15 år
- 1 Voksen 24 år

g) Barn 11-12 år kan i tillegg delta i et Junior Small Team på nasjonale NHHL konkurranser. Dette gjelder ikke Norgesmesterskap.

h) Følgende sammensettinger er tillatt for Small Team-koreografier:

Kategori	Regional	National	NM (tittel)
Barn Small Team	Barn, Junior (8), 1 Junior	-	-
Junior Small Team	-	Junior/ Barn (12)/ 1 Ungdom	Junior/ 1 Ungdom
Ungdom Small Team	-	Ungdom/ Junior/ 1 voksen	Ungdom/ Junior/ 1 voksen
Voksen Small Team	-	Voksen/ Ungdom	Voksen, Ungdom

Large Team

- i) Minst 50% av teamet skal være i samme alder som alderskategorien det konkurreres i.
- j) For grupper på 9-14 medlemmer kan maks 2 gruppemedlemmer være eldre enn alderskategorien det konkurreres i.
- k) For grupper på 15-20 medlemmer kan maks 3 gruppemedlemmer være eldre enn alderskategorien det konkurreres i.

- l) For grupper på 21-24 medlemmer kan maks 4 gruppemedlemmer være eldre enn alderskategorien det konkurreres i.
- m) Barn i opprykksalderen (12 år) kan delta i Large Team på nasjonale konkurranser, men ikke på norgesmesterskaper.

Mega Team

- n) På norgesmesterskap er alle sammensettinger tillatt for medlemmer i alderen 13 år og eldre.
- o) Barn i opprykksalderen (12 år) kan delta i Mega Team på nasjonale konkurranser, men ikke på norgesmesterskaper.
- p) Alle sammensettinger er lov, men Bestemmelser om barneidrett bør tas i betraktning dersom gruppen satser på å få uttak til internasjonale mesterskaper og konkurranser.

3.6. Field of Play (FOP)

- a) Solo-gulvet er minst 4 meter i diameter, eller 4m x 4m.
- b) Duo-gulvet er minst 5 meter i diameter, eller 5m x 5m.
- c) Small Team gulvet er minst 6 meter i diameter, eller 6m x 6m.
- d) Large Team gulvet er minst 10 meter i diameter, eller 10m x 10m.
- e) Mega Team gulvet er minst 12 meter i diameter, eller 12m x 12m.
- f) Tak høyden er minst 2,5 meter.
- g) Konkurransetulvet skal ha demping med parkett eller annet underlag med balansert slip-grip for sko med gummisåler.

- h) Lys og lyd skal ikke være forstyrrende og skal overholde helsemessige standarder, jvf NDs Arrangørhåndbok.
- i) Det skal være god luft og tilstrekkelig ventilasjon.

I. Kriterier for autentisk Hip-Hop musikk og dans

Musikken

- a) Grunnrytmen er et synkopert trommebeat, der første og tredje taktslag er betonet med en basslyd (basstromme), og andre og fjerde taktslag med en skarp lyd (skarptromme). Beatet er oftest strukturert i 4 takter. Rap vokal er dominerende, men instrumentale versjoner er også lov. Melodier med sang kan også forekomme, men fellesnevneren er rap vokal og det synkoperte og dansbare trommebeatet.
- b) Tempoet varierer fra 85-120 bpm (beats per minute).
- c) Musikken kan inkludere sampling fra andre låter, andre instrumenter, melodisk sang, og lydeffekter.
- d) DJen kan live-stratche og utøve andre teknikker på toppen av musikken.
- e) Med autentisk Hip-Hop musikk menes Rap musikk fra Hip hop kulturens “Golden Era” fra midten av 80-tallet til slutten av 90-tallet, gjennom 2000-tallet frem til idag.
- f) Funk, Soul, Jazz, Rnb, House, Disco, Pop, Rock, EDM, Dancehall, Afrobeats, og andre musikksgangre regnes ikke som Hip-Hop eller Rapmusikk.

Dansen

- a) Dansens grunnrytmer, kalt **Grooves**, inkluderer:
Bounce, Rock, Roll og Wave.
- b) Dansens grunnsteg, kalt **Vokabular**, inkluderer:
Alf, ATL Stomp, Aunt Jackie, Baseball, Basketball, Bart Simpson, Biz Markie, Cabbage Patch, Cat Daddy, Criss Cross, Dougie, Fila, Gucci, Harlem Shake, Humpty Dance, Kid'n'Play, Nai Nai, Michael Jackson, Monastery, Prep, Reebok, Reject, Robocop, Roger Rabbit, Roof Top, Running Man, Skate, Smurf, Sponge Bob, Steve Martin, TLC, Tone Wop, Walk-it-out, Wu-tang, m. fl.

II. Bedømmingskriteriene i praksis

Vokabular, Teknikk, Prestasjon, Musikalitet, Kreativitet/Originalitet:

- a) For Vokabular-kriteriet vurderes graden av benyttelsen av grunnleggende Hip-Hop grooves og moves. Her kartlegges **HVA** innholdet er og **HVORVIDT** det er Hip-Hop. Dans som inneholder minst 75% Hip-Hop starter fra midten av skalaen. Jo større vokabular desto høyere poeng kan man score i dette kriteriet. Dans som ikke overholder minimumskravet får 1-3 poeng.
- b) For Teknikk-kriteriet vurderes **HVORDAN** kroppen aktiveres og benyttes til å utføre dansen med kontroll, presisjon, koordinasjon, styrke, fleksibilitet, balanse, rene linjer, rett kraft, momentum, og lignende.
- c) For Utførelses-kriteriet vurderes **HVORDAN** dansen uttrykkes og kommuniseres. Det inkluderer uttrykk som utstråler trygghet, selvtillit, glede, god energi, åpenhet, ærlighet og aksept til sin nåværende tilstand. At man har evne til å ta inn rommet og skape kontakt med meddansere, publikum og

andre i lokalet. Være fri til å ta plass, være seg selv fullt ut, og være fullkomment til stede her og nå.

- d) For Musikalitet-kriteriet vurderes i **HVILKEN** grad dansen matcher med musikken, hvordan musikken benyttes til sitt ytterste, hvordan musikken og dansen komplimenterer hverandre. For koreografier vurderes også musikkvalget, og til sammen hvordan musikken og dansen løftes opp til en høyere helhet.
- e) For Kreativitet og originalitet-kriteriet vurderes **HVORDAN** grooves og grunnsteg varieres og kombineres, hvordan andre virkemidler tas i bruk og bidrar til å forme og utvide uttrykket i fremføringen. Dette kriteriet er knyttet til innovasjon og noe man sjeldent eller aldri har sett før.