

# Norwegian Breaking League reglement



DATO ENDRET: 07.03.2025

## Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning</b> .....	<b>3</b>
1.1 Definisjoner og terminologi.....	3
<b>2. Breake-historien i korte trekk</b> .....	<b>4</b>
2.1 Breake-konkurransens historie i korte trekk.....	4
<b>3. Elementer i breaking</b> .....	<b>6</b>
3.1 Top Rock.....	6
3.2 Down Rock.....	6
3.3 Freezes: .....	7
<b>4. Norwegian Breaking League-serien</b> .....	<b>8</b>
4.2 Prelims.....	8
4.3 Knock Out-fasen.....	9
<b>5. Etiske retningslinjer for breakeren</b> .....	<b>10</b>
5.1 Antidoping.....	11
5.2 Bekledning og rekvisitter.....	12
<b>6. Krav for gjennomføring av battle</b> .....	<b>12</b>
6.1 Registrering av utøvere til battles.....	12
<b>7. Eksempler på arena</b> .....	<b>15</b>
<b>8. Battle knock-out scenarier</b> .....	<b>16</b>
8.1 Round Robin med knock-out.....	17
<b>9. Dommerverdier</b> .....	<b>18</b>
9.1 Threefold-systemets interface og «faders»:.....	18
<b>10. Satsningsprogram</b> .....	<b>21</b>
10.1 Landslag, A-lag og B-lag.....	21
10.2 Next Generation .....	22
<b>11. Ranking-system og poeng</b> .....	<b>24</b>
<b>12. HMS</b> .....	<b>25</b>

## 1. Innledning

Dette reglementet er tilegnet nasjonale breake-serien Norwegian Breaking League (NBL). NBL er en dansekonkurranse i konseptet: *Battle*. En battle er en dansekonkurranse mellom to breakere eller to lag/crews.

### 1.1 Definisjoner og terminologi

Følgende definisjoner for terminologier og navn på organisasjoner er brukt i dette dokumentet. Dersom definisjoner avviker fra leserens oppfatning av terminologien, er det terminologien i dette dokumentet som gjelder for alt relatert:

- 1.1.1 **Battle** beskriver en konkurranse mellom to parter Battle/battles blir også brukt som synonym for arrangement med breake-battle/battles.
- 1.1.2 **B-boy** beskriver en mannlig breaker.
- 1.1.3 **B-girl** beskriver en kvinnelig breaker.
- 1.1.4 **BfG** – Breaking for Gold
- 1.1.5 **Brackets/battle tree** referer til oversikten over hvem som skal battle mot hvem.
- 1.1.6 **Breakeutøver** eller **utøver** beskriver en mannlig eller kvinnelig konkurrent innen breaking som er registrert i en idrettsklubb som er medlem av ND.
- 1.1.7 **Breaking** referer til dansestilen som også er kjent som b-boying/b-girling.
- 1.1.8 **Crew** beskriver en gruppe breakere.
- 1.1.9 **Cypher** er når det dannes en sirkel av mennesker rundt en breaker som danser i midten av sirkelen. Danserne går inn i sirkelen og danser én og én av gangen.
- 1.1.10 **Lucky Losers** refererer til breakere som tapte i prelims-fasen, men likevel går videre til neste battle-fase for å fylle resterende plasser\*/.
- 1.1.11 **Internasjonale battles** beskriver konkurranser som er åpen for deltakelse for breakere fra hele verden.
- 1.1.12 **IOC** - International Olympic Committee.
- 1.1.13 **Move/moves** refererer til dansesteg.
- 1.1.14 **Nasjonale battles** beskriver konkurranser som holdes i Norge og er kun åpen for norske passholdere.
- 1.1.15 **ND** – Norges Danseforbund
- 1.1.16 **Runde** er når hver breaker har fremført et sett (1 vs. 1). En runde er fullført når begge breakerne har gjennomført sitt sett.
- 1.1.17 **Sertifiserte dommere** referer til dommere som er sertifiserte i enten Threefold eller Trivium dømmesystem gjennom WDSF.
- 1.1.18 **Combinations/combos** er innøvde kombinasjoner av moves som fremføres i et sett.

### 1.1.19 WDSF - World DanceSport Federation.

## 2. Breake-historien i korte trekk

Breaking (også kalt b-boying og b-girling) er en urban dansestil som har sin opprinnelse fra Bronx, New York på midten av 1970-tallet. Noen av de første innovatørene var afroamerikanske og Puertorikanske ungdommer. Gjennom årene har breaking utviklet seg fra sine Bronx-røtter til å bli en internasjonal anerkjent kunstform med elementer fra urban dans fusjonert med ekstraordinær atletikk.

### 2.1 Breake-konkurransens historie i korte trekk

Kunsten av å breake utviklet seg fra flere andre dansestiler og aktiviteter. Tidlig på 70-tallet danset breakere på fester, utesteder og i gatene. De trente hjemme, i ganger i bygninger, på fritidssentre og kulturhus. På den tiden var det sjeldent at konkurranser med dømming ble arrangert.

På tidlig 1980-tallet hadde breaking fått oppmerksomhet av media i USA og dansen ble fort svært populær og spredde seg raskt til andre land. Breake-crews begynte å etablere seg og crews som Zulu Kings, Rock Steady Crew, Dynamic Rockers og New York City Breakers utviklet både fundamentet og de mer komplekse dansebevegelsene av dansen.

I 1983 introduserte den populære filmen «Flashdance» breaking til folket på en større skala. Selv om breaking ikke hadde en stor rolle i filmen, hadde filmen en betydningsfull påvirkning på breaking som inspirerte folk fra hele verden til å prøve breaking.

Etter «Flashdance», ble flere breakefilmer som «Breakin'» og «Beat Street» produsert. I «Beat Street» kan man se en av de mest populære breake-sekvensene som noen gang har blitt vist på film, battlen mellom Rock Steady Crew og New York City Breakers. Sekvensen ble filmet på The Roxy, et populært utested i Manhattan som også fungerte som base for breakemiljøet. Her møttes crews fra forskjellige områder i New York for å trene og battle hverandre.

På midten av 80-tallet hadde breaking blitt et globalt fenomen med mye oppmerksomhet i media, men sent 80-tallet hadde mange i USA erklært at breaking var en trend som er over, i alle fall i var det den generelle oppfatningen i offentlighetens øyne.

Nærmere 90-tallet innså bare noen få breakere den kulturelle relevansen av kunstarten, og begynte å hente tidlig-pensjonerte breakere tilbake for å hjelpe å aktivisere

breakemiljøet igjen. Starten av arbeidet involverte samarbeid med danseteater. Dette åpnet også opp for en ny arena, nemlig dømte konkurranser.

I 1990 ble den internasjonale battlen Battle of the Year etablert. Tradisjonelt fremførte breakecrews en showcase for som representerte deres hjemland. En gruppe internasjonale dommere valgte ut de beste crewene, som videre battlet hverandre for førsteplassen. Battle of the Year var det første breake-arrangementet som etablerte formell dømming av de store konkurransene. I dag har Battle of the Year kvalifiseringer på alle kontinenter og er et av de største breake-arrangementene i verden målt i publikumstall.

Flere internasjonale breakearrangement ble etablert på 90-tallet, inkludert Pro-Am i Miami, og The Bboy Summit og Freestyle Session i California. Disse dømte konkurransene trigget igjen interessen av breaking i urbane områder og gjorde at generasjonen fra 90-tallet vokste opp med å delta i organiserte battles verden rundt.

I tillegg til Battle of the Year og Freestyle Session, er The Notorious IBE (Nederland), Outbreak Europe (Slovakia), RedBull BC One Championships-serien (global), UK Bboy Championships (England), The Silverback Open (USA), BIS (Kina), og The Undisputed World Finals-serien (global) blant verdens største internasjonale breake-battles, i tillegg til flere som primært er i Nord Amerika, Europa og Asia.

Det er ikke bare en aktiv konkurransescene med premiepengearrangementer og profesjonelle turer, som Undisputed World Bboy Series (10 store internasjonale battles pluss en finale) og UDEF Pro Breaking Tour (40 premiepengearrangementer, hovedsakelig i Nord-Amerika), men breaking er også ofte omtalt i TV-serier og i reklamefilmer, så vel som i teaterforestillinger eller som en del av moderne danseproduksjoner. Kort fortalt har breaking utviklet seg til en global kulturell kunstform med mange elementer fra sport, gitt breakingens atletiske natur. Dermed falt det naturlig for den International Olympic Committee (IOC) i 2016 å inkludere breaking i Youth Olympics i Buenos Aires i 2018. I desember 2020 vedtok IOC at breaking også skal være på programmet til OL i 2024 i Paris.

For året 2023 vil NBL battle-serien gjennomføres i 1 mot 1 i breaking. Dansen til hver enkelt breaker baserer seg på «freestyle»: Dansen er improvisert og består ofte av kombinasjoner av moves.

Det er DJ-en som bestemmer musikken og er den er tilfeldig for alle dansere.

### 3. Elementer i breaking

Breaking består av tre hovedelementer; top rock (toprock), down rock (downrock) og freezes, som er beskrevet under.

#### 3.1 Top Rock

Top rock er når alle moves fremføres stående.

Når en breaker top rocker, forbereder breakeren seg til å gå ned på gulvet. De fleste breake-soloer starter med top rock. Opprinnelig var det å top rocke ment som et signal om at andre dansere måtte flytte seg og lage plass. Holdningen til breakeren gjennom top rock-fasen er ofte bestemt og kraftfull. Når breakere top rocker i midten av et folksomt dansegulv, trekker det vanligvis oppmerksomheten til de omkring og en sirkel dannes rundt danseren. Denne sirkelen lar én og én breaker danse med god plass for moves på gulvet. De fleste top rock moves har opprinnelse fra rock dans, også kjent som rocking, og de mest brukte stegene i top rock er Indian Step, Outlaw Two-Step og Crossover Step.

#### 3.2 Down Rock

Down rock er når breakeren bruker hendene på gulvet og består kun av moves som fremføres på gulvet. Dette inkluderer også ryggliggende og mageliggende posisjoner. For en bedre forståelse, har down rock underkategorier:

- ❖ **Drops:** Drops representerer de forskjellige måtene å gå ned til moves på gulvet, som former overgangen fra top rock til down rock. Sweeps og coin drops er blant de mest populære.
- ❖ **Footwork/Legwork:** Dette er de mer omfattende moves som innebærer «leg swing», «kicks» og «sweeps» i down rock. Det finnes hele konsepter slik som six-step, the 8-ball eller pretzel, som består av forskjellige kombinasjoner av trinnmønstre og forskjellige tolkninger, som hver har sine unike komponenter og tradisjoner i dansen.
- ❖ **Spins:** Hvert spinn på minimum 360 grader som fremføres på gulvet er ansett for å være en spin. Når et spin gjennomføres med mange kontinuerlige runder, vil det gå under kategorien power moves (powermoves). Dersom et 360 graders spin gjennomføres i luften er det ofte referert til som en «full twist». Desto mer vertikalt et spin er, jo vanskeligere er det holde balansen. Derfor er movet 1990 (når breakeren spinner på en hånd i en vertikal posisjon) og 2000 (når breakeren spinner på begge hendene plassert nærme hverandre) ofte blitt kalt for kongen av spins. Spins som headspin, backspin

eller hand-glide er moves som breakere forbinder med breaking på 80-tallet.

- ❖ **Power moves:** Power Moves er et komplekst sett med fine bevegelser der tyngdekraften forsterkes gjennom sentrifugalkraft. Opphavet til terminologien power moves kommer fra hastigheten og dets dynamiske utseende. Alle power moves gjennomføres med en spinning bevegelse og leder ofte til en form av sirkel rundt breakerens. I et rent power move sett, berører breakerens føtter sjeldent gulvet. Noen av de mest brukte power moves kommer fra air flares, windmills og floats, hvor samtlige representerer en familie av moves.
- ❖ **Blow ups:** Blow ups er raske og eksplosive kombinasjoner av moves som leder til et overraskelsesmoment i breakerens sett. Til tider innebærer de både flips og freezes.
- ❖ **Air moves:** Terminologien indikerer at det er et moment i breakerens sett der hele kroppen til vedkommende ikke er i kontakt med gulvet. All form for hopp faller under denne kategorien. Flips er i familien til air moves. Noen andre eksempler er air backspin, air flare og air twist.
- ❖ **Transitions:** Transitions er overganger mellom moves. De er linkene som står for det dynamiske utseende i breakerens fremføring. Transitions kan være veldig diskret, men fortjener mye oppmerksomhet på et konkurrerende nivå. Mens andre moves som swipes og windmills ofte gjennomføres i et repeterende mønster, gjennomføres en transition kun én gang og resulterer ofte til noe uforventet i breakerens fremføring.  
Transitions kan også gjennomføres som en overgang fra top rock til down rock.

### 3.3 Freezes:

En freeze er en positur der breakerens stopper all bevegelse i et sett. En freeze er stor kontrast fra det dynamiske. I de fleste tilfeller krever en freeze god balanse, styrke og fleksibilitet. Dersom breakerens velger å bruke en lett og komfortabel freeze, bør karakteren til breakerens stråle for å forsterke selve freezeen. I noen tilfeller kan freezeen også brukes som moves, som for eksempel en baby freeze som enkelt kan bli en komponent av breakerens footwork, gitt at breakerens ikke stopper i freezeen men heller fortsetter bevegelsen. Navnene på freezeen beskriver vanligvis posisjonen av freezeen. For eksempel chair freeze, som ser ut som man sitter i en stol, hollo-back freeze; en freeze der man står på hodet og buer ryggen bakover slik at føttene nesten berører gulvet, og ninja freeze; der man ser ut som man tar et jump kick.

## 4. Norwegian Breaking League-serien

Norwegian Breaking League-serien er den nasjonale battle-serien som gir poeng i det norske ranking-systemet og er den eneste serien i Norge som er direkte linket til ranking som påvirker uttak til EM, VM og opprykk blant Next Generation, rekruttlandslag og landslag.

### 4.1 Konkurransformat

Konkurransformatet består av en battle mellom to breakere. Hver battle består av et fast antall runder og følger samme sekvens: En breaker gjennomfører sitt sett først, deretter svarer den andre konkurrerende breakeren ved å gjennomføre sitt sett. En runde er fullført når begge breakerne har gjennomført sine sett. Et sett varer vanligvis opptil 60 sekunder.

Battlene dømmes av minimum tre dommere eller et annet oddetall, i tillegg til en hoveddommer som er ansvarlig for at regler overholdes.

Alle dommere som dømmer NBL må være Threefold/Trivium-sertifiserte gjennom WDSF.

Kun internasjonale dommere kan brukes, dvs. norske dommere ikke kan dømme NBL-battles. Dette for å redusere inhabilitet. Om sertifiserte dommere ikke er tilgjengelig skal alternativt forslag til dommere godkjennes av sportssjef i samarbeid med fagekspert i breaking.

### 4.2 Prelims

Prelims skal alltid gjennomføres uansett antall deltakere. Prelims vil gi en ranking for alle deltakerne, som er grunnlaget for hvilken breaker som skal battle mot hvem i neste battle-fase. Prelims skal eliminere antall deltakere med **minimum** 50%. I tillegg til de 50%, skal også «lucky losers» gå videre til knock-out fasen. «Lucky losers» referer til deltakere som tapte i prelims, men går videre til neste battle-fase for å fylle de resterende plassene til neste geometrisk sekvens.

Geometrisk sekvens = 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128 etc.

Eksempel:

100 deltakere: 50% av 100 deltakere = 50

Antall «lucky losers» som trengs for å fylle neste geometrisk sekvens som i dette tilfelle er 64 = 14. Ranking fra prelims er grunnlaget for hvilken deltaker som skal battle mot hvem og gjelder for alle 64 deltakere.

Ved oddetall, skal høyeste ranked breaker automatisk gå videre til neste battle-fase, og behøver ikke å gjennomgå prelims. Hoveddommer er ansvarlig for å ha oversikt over ranking i det norske ranking systemet og avgjør hvilken breaker som automatisk går videre til neste battle-fase.



### Battle format for prelims:

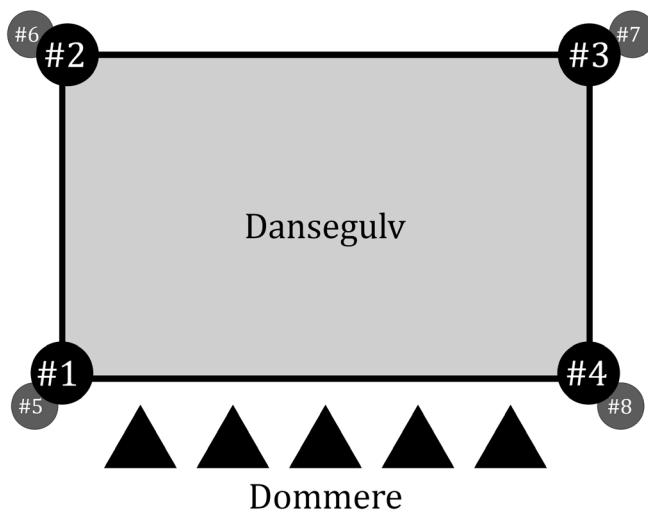
Arrangør kan selv velge enten 1 vs 1 battle format, eller fire hjørner (four corners) for raskere gjennomføring av prelims.

Formatet 1 vs. 1 møter to breakere hverandre. Begge breakerne kan kvalifisere seg til neste runde om begge scorer høyt nok.

Formatet fire hjørner innebærer å ha fire breakere klare i hvert sitt hjørne for å ta en solo eller battle de tre andre på gulvet. Når breaker #1 er ferdig, er det breaker #2 sin tur, deretter #3 og så #4. Det er hosten sitt ansvar å annonsere de neste breakerne som skal stå klare for sin tur i de riktige hjørnene. Breaker #5 vil stå bak breaker #1, breaker #6 bak breaker #2, osv. Det er viktig at danserne danser i riktig rekkefølge slik at det samsvarer med rekkefølgen dommerne ser på nettbrettene sine.

Antall runder per deltaker: 1

Oppsett og rekkefølge på four corners:



### 4.3 Knock Out-fasen

Etter prelims-fasen vil dømmesystemet frembringe battle-tree basert på ranking fra prelims-fasen.

Én av danserne går videre til neste runde mens den andre danseren blir «knocked out» og er dermed ute av konkurransen.

Slik fortsetter det til det er to dansere igjen som konkurrerer om førsteplassen.

Antall runder per deltaker: Best av 3 (første breaker til å vinne 2 runder vinner)

Prelims: 1

Fra knock-out fase: Best av 3 (første breaker til å vinne 2 runder vinner)

Tredje plass: 3 runder.

Finale: 3 runder.

## 5. Etiske retningslinjer for breakeren

Alle breakere skal oppføre seg ansvarlig og med god sportsånd og i samsvar med Norges Idrettsforbunds retningslinjer ([www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/](http://www.idrettsforbundet.no/tema/retningslinjer/)).

Politiske utsagn er ikke tillatt å uttrykke på dansegulvet.

Det er **nulltoleranse** for:

- ❖ Mobbing og trakassering
- ❖ Rasisme og diskriminering
- ❖ Vold og trusler

Battles skal gjennomføres uten fysisk kontakt fra begge parter og med respekt for hverandre. Fysisk krangel vil resultere i advarsel, og kan resultere i diskvalifisering fra konkurransen av dommerne.

Unntak er hilsning/klem før og etter battle.

Det er ikke tillatt med røyking og/eller rusforbruk før eller under arrangement og aktiviteter i regi av Norges Danseforbund.

Ved brudd på Norges Danseforbunds verdier og holdninger trer sanksjonsreglementet inn.

## 5.1 Antidoping

Norges Danseforbund er underlagt følgende idrettsorganisasjoners til enhver tid gjeldende bestemmelser:

- ❖ Det internasjonale særforbund for breaking (WDSF) – [www.worlddancesport.org](http://www.worlddancesport.org)
- ❖ Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) – [www.nif.no](http://www.nif.no)
- ❖ Antidoping Norge (ADN) – [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

I følge NIFs lov er «World Anti-Doping Code» gyldig for hele norsk idrett. Med doping menes bruk av stoffer som er listet i World Anti-Doping Agency (WADAs) offisielle dopingliste.

Dopingbestemmelsene gjelder for:

- ❖ Enkeltmedlem og organisasjonsledd.
- ❖ Utøver som deltar på idrettsarrangement arrangert av Norges Danseforbund. Med idrettsarrangement menes konkurranser og organisert trening
- ❖ Utøver som representerer Norges Danseforbund på konkurranser eller trening.
- ❖ Trener, leder, funksjonær, helsepersonell eller annen person som i sammenheng med idrettsaktivitet bistår utøver eller organisasjonsledd.
- ❖ Utøver eller annen person som overfor organisasjonsledd har forpliktet seg til å følge dopingbestemmelsene.

Landslagsutøvere eller andre utøvere som representerer Norge internasjonalt plikter til å ta avstand fra bruk av dopingmidler:

- ❖ Utøvere som bruker faste medisiner, eller av spesielle grunner bruker medisiner for en bestemt periode, må sørge for legeattest og informere ND om dette.
- ❖ Utøvere må selv søke Antidoping Norge om spesielle fritak.

## 5.2 Bekledning og rekvisitter

Å endre eller ta av klesplagg under konkurranse er ikke tillat.

Rekvisitter er ikke tillat.

Drikkeflaske og håndkle er tillat å ta med til dansegulvet når breaker skal konkurrere, men er ikke tillat å brukes som rekvisitter.

Påkrevd:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Topp</li><li>• Bukse/shorts</li><li>• Sko</li></ul>
Ikke tillatt:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bekledning med politisk eller diskriminerende ytringer</li><li>• Skjerf</li><li>• Rekvisitter</li></ul>
Tillatt:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hatt/caps/lue</li><li>• Beskyttelse for knær og albuer</li><li>• Svettebånd for hode og håndledd</li></ul>

## 6. Krav for gjennomføring av battle

Å være tilstede på en battle skal være en god opplevelse, både for deltakere, publikum og arrangører. Norges Danseforbund har derfor satt krav til arrangør av nasjonale battles for å sikre kvalitet og profesjonalitet i gjennomføring og av arrangementet.

### 6.1 Registrering av utøvere til battles

Registrering av utøver skal inkludere fullt navn, breake-alias, telefonnummer, fødselsdato, adresse, e-postadresse og klubbtilhørighet.

Alle deltagere må registreres elektronisk via det til enhver tid gjeldende påmeldingssystemet i Norges Danseforbund.

Arrangører er pliktige til å følge den til enhver tid gjeldende arrangørhåndbok. Dette dokumentet er tilgjengelig på [www.danseforbundet.no](http://www.danseforbundet.no).

## 6.2 Obligatoriske krav til arrangør av Norwegian Breaking League

- ❖ 1 kontaktperson til Norges Danseforbund.
- ❖ 1 dommervert/vertinne.
- ❖ Arrangørgruppe bestående av minst 2 personer.
- ❖ 1 HMS-ansvarlig (se punkt 12)
- ❖ 1 host med mikrofon tilkoblet lydanlegget (trådløs mikrofon er å foretrekke).
- ❖ 1 DJ med 2 turntables og en mikser som er koblet til lydanlegget. DJ-en må ha erfaring fra break-battles.
- ❖ Dommerpanel bestående av minimum 3 (eller et annet oddetall) Threefold/Trivium-sertifiserte dommere (internasjonale).
- ❖ 1 hoveddommer i tillegg til dommerpanelet.
- ❖ Threefold-system skal benyttes som dømmesystem.
- ❖ Threefold-kompatible nettbrett til hver dommer + 1 nettbrett i back-up.
- ❖ 1 utregner/operator (And8-autorisert) til å administrere dømmesystemet.
- ❖ 2 laptop - Én til å kjøre dømmesystemet og én som skal fungere som monitor for storskjerm.
- ❖ Skjerm/prosjektor for visning av battle-tree, battle-resultat etc. med kobling til monitor-laptop.
- ❖ Tilgang til Wi-Fi for laptop og nettbrett.
- ❖ Lydanlegget må være av god kvalitet, slik at både utøvere, dommere og publikum hører musikk, takt og rytme over hele gulvet.
- ❖ Dansegulv på minimum 6x6 meter med tydelig markert rød og blå side. Rød side er på venstre side fra publikums perspektiv.
- ❖ Egnet lokale for gjennomføring av battle formatet.
- ❖ Workshops/seminarer etc. skal holdes **etter** battle for å unngå kontakt mellom dommere og utøvere før battle.
- ❖ Påmelding til battle skjer via Norges Danseforbunds digitale påmeldingssystem.
- ❖ Følgende klasser skal arrangeres:

Kategori:	Alder:
1 vs 1 b-boys (breaking for gutter)	Fra 14-17 år (født fra 2008-2011 i 2025, 2009-2012 i 2026 osv)
1 vs 1 b-girls (breaking for jenter)	Fra 14-17 år (født fra 2008-2011 i 2025, 2009-2012 i 2026 osv)
1 vs. 1 b-boys (breaking for menn)	18 år (Født før 2008 i 2025)
1 vs. 1 b-girls (breaking for damer)	18 år (Født før 2008 i 2025)

**MERK!** Hvis det kun er en b-girl påmeldt til en kategori, konkurrerer hun i samme aldersgruppe, men sammen med b-boys. Er det to b-girls eller fler i en alderskategori, konkurrerer de i egen kategori.

Eget uttak gjennomføres for Youth Olympics Dakar 2026.

Gjennomgang og demotesting av system med arrangør og dommere kan organiseres med And8-autorisert operator.

Kontakt Norges Danseforbund for liste over autoriserte And8 utregner.

## 7. Eksempler på arena

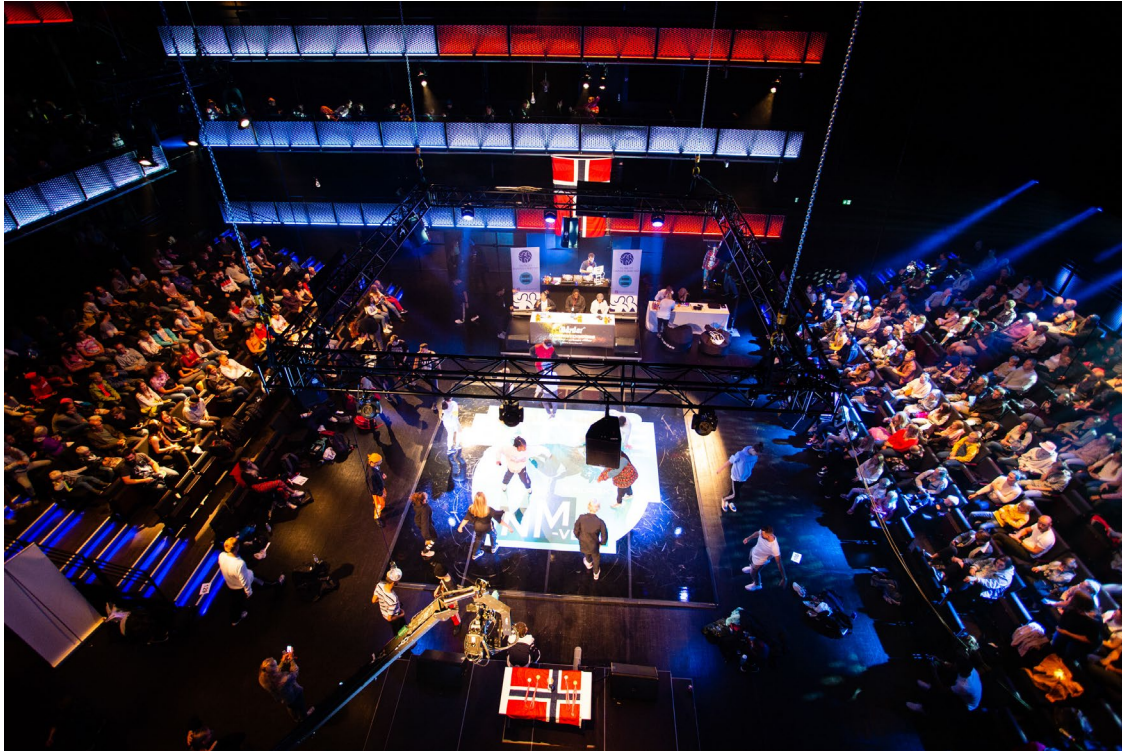


Foto: Norges Idrettsforbund



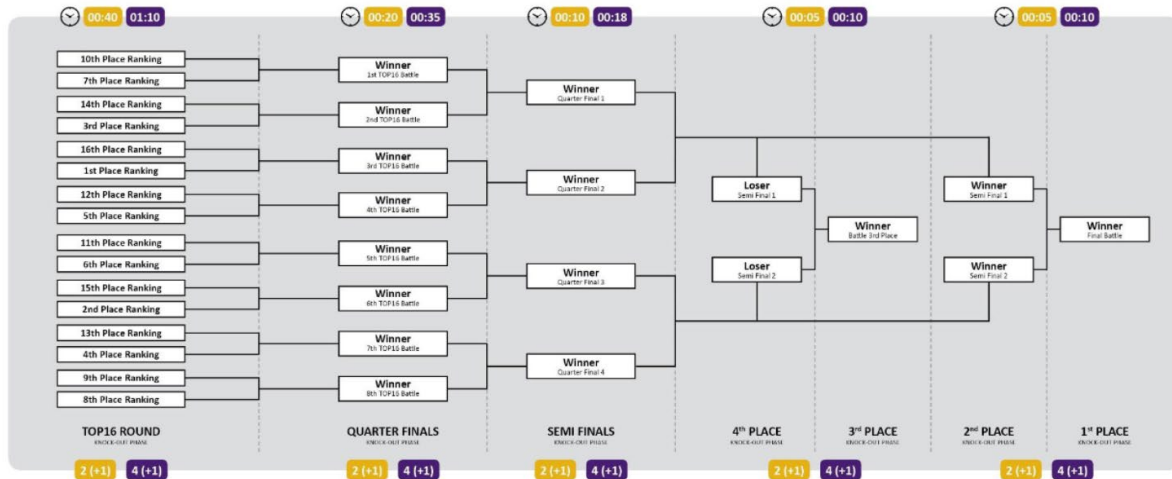
Foto: Saona Puth



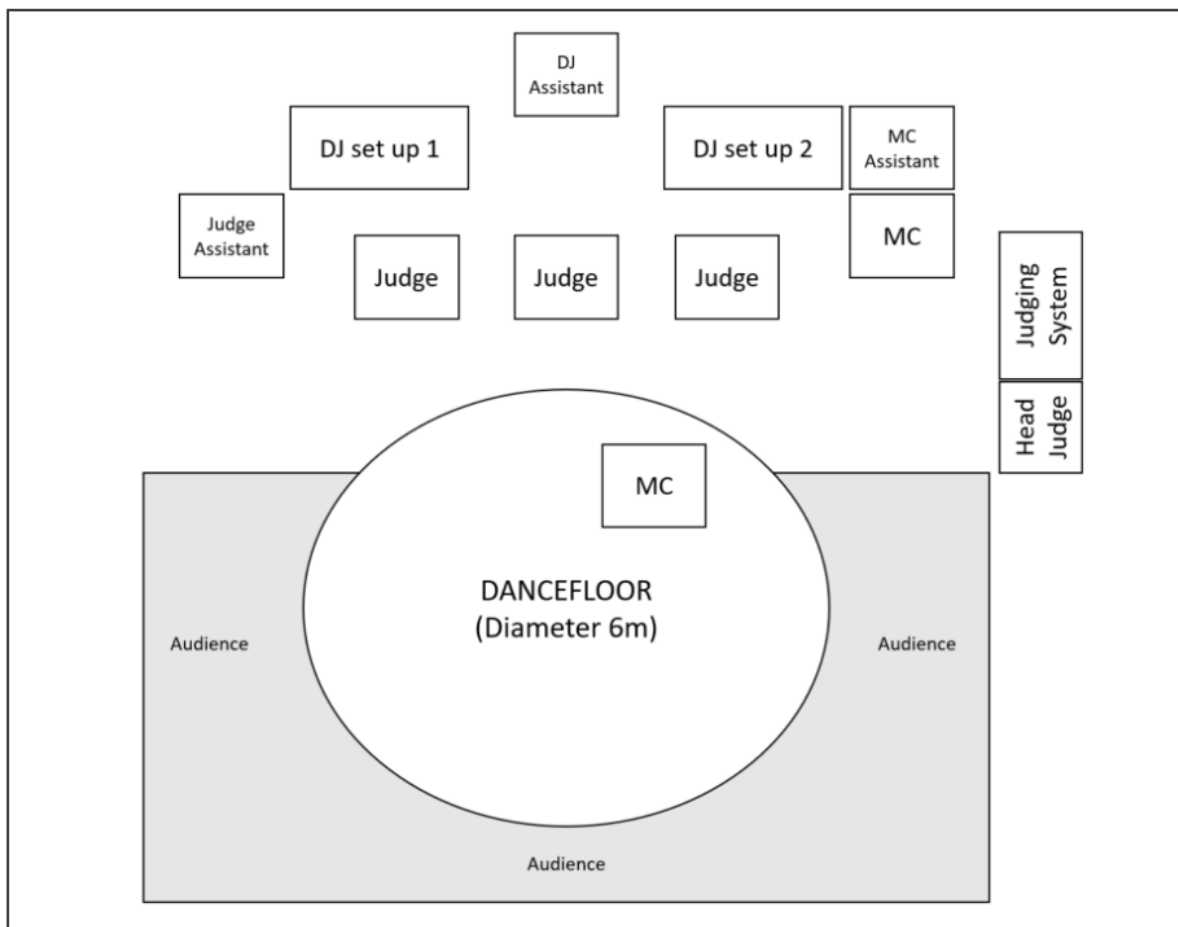
## 8. Battle knock-out scenarioer

### and8 SCENARIO – [2.16.1] – TOP16 KNOCK-OUT

provided by www.and8.dance

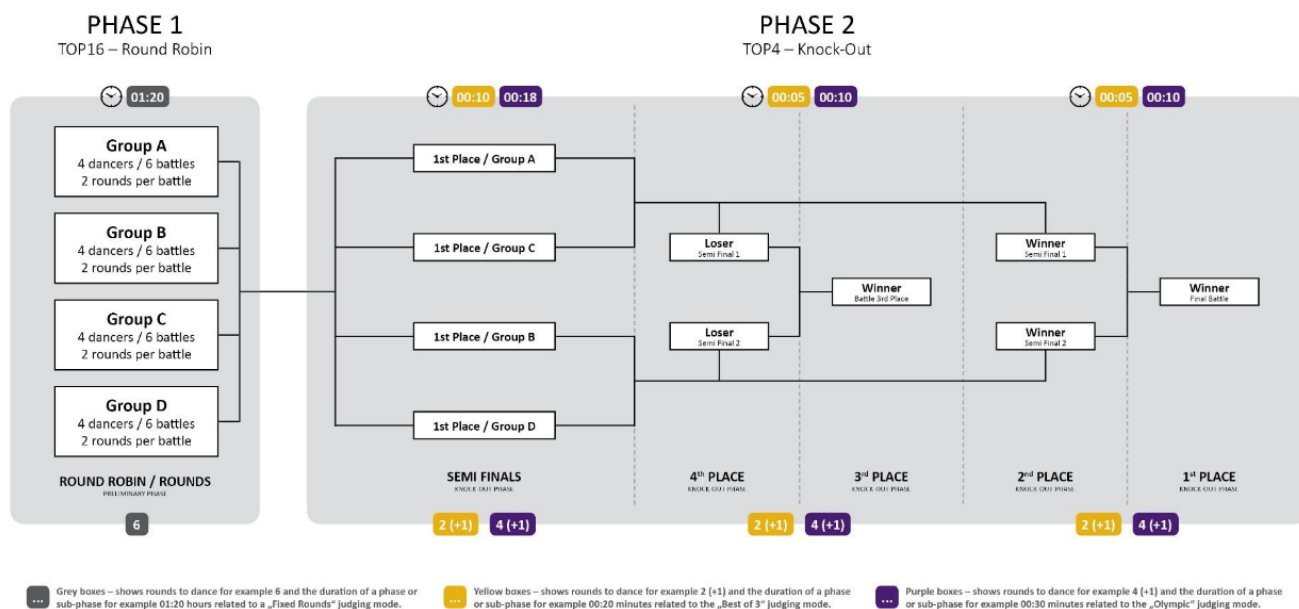


Yellow boxes – shows rounds to dance for example 2 (+1) and the duration of a phase or sub-phase for example 00:20 minutes related to the „best of 3“ judging mode. Purple boxes – shows rounds to dance for example 4 (+1) and the duration of a phase or sub-phase for example 00:30 minutes related to the „Olympic“ judging mode.





## 8.1 Round Robin med knock-out



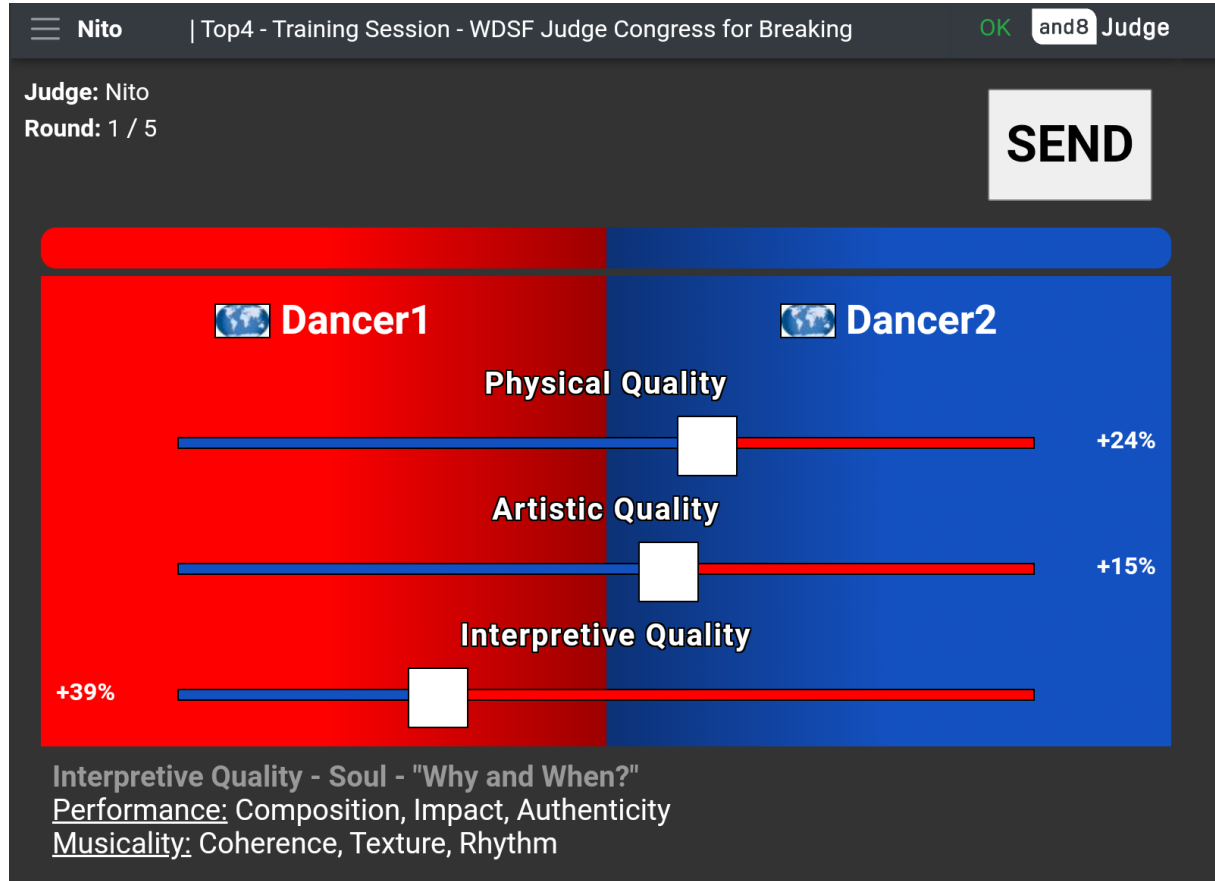
## 9. Dommerverdier

En dommers rolle er vesentlig og skal gjennomføres etter de regler og retningslinjer som er satt av Norges Danseforbund. Dommere i breaking velges på bakgrunn av deres lisens-status, kompetanse, erfaring og egne plasseringer samt titler i battle-verdenen. Det henvises til «Bestemmelser og etiske retningslinjer for dommere i Norges Danseforbund» som gjelder for alle forbundets dommere.

Threefold-systemet er beskrivende, og ikke forskrivende. Det vil si at dommerne dømmer utfra det de observerer breakerne gjøre, og ikke etter satte kriterier som breakerne må inkludere i rundene sine for å score poeng.

Threefold-systemet dømmer utfra tre dommerverdier som er: Fysisk kvalitet (Physical Quality), Kunstnerisk kvalitet (Artistic Quality) og Tolkings kvalitet (Interpretive Quality). Dommerverdierne vektlegger 33,33% hver.

### 9.1 Threefold-systemets interface og «faders»:



## Physical Quality

Dette domenet representerer kvalitetene relatert til kroppen og er delt i to underkategorier; **teknikk** og **variasjon**. Definisjon nedenfor.

### **Teknikk:**

- Atletikk
- Kroppskontroll
- Dynamikk
- Romlig kontroll

### **Variasjon:**

- Vokabular
- Variasjon

## Artistic Quality

Dette domenet representerer kvalitetene knyttet til sinnet og er delt i to underkategorier; **kreativitet** og **personlighet**. Definisjon nedenfor.

### **Kreativitet:**

- Progresjon fra fundament/basics
- Respons
- Improvisasjon

### **Personlighet:**

- Scene tilstedeværelse
- Karakter

## Interpretive Quality

Dette domene representerer sjelen og er delt i to underkategorier; performance (opptreden) og musikalitet. Definisjon nedenfor

### **Performativitet:**

- Komposisjon
- Innvirkning
- Autentisitet

**Musikalitet:**

- Coherence (å følge takten)
- Tekstur (å kunne demonstrere forståelse av forskjellige lag/instrumenter i musikken gjennom dansen)
- Rytme

En detaljert beskrivelse av Threefold-systemet og dommerverdiene er å finne i WDSFs Breaking Rules and Regulation Manual:

[www.breakingforgold.com/wch2019/pages/rules](http://www.breakingforgold.com/wch2019/pages/rules)

## 10. Satsningsprogram

Satsningsprogrammet er for breakere som ønsker å satse mot OL og er delt opp i tre grupper: Next Generation, rekruttlandslang og landslag.

Alle breakere som ønsker å satse vil starte prosessen i Next Generation og eventuelt rykke opp til rekruttlandslaget og deretter landslaget etter kartlegging og oppfylte kriterier for opprykk.

Breakeren kan også rykke ned et nivå dersom kriteriene ikke blir fulgt, og kan som verste konsekvens utestenges fra programmet dersom breakeren opptrår i strid med Idrettens bestemmelser ([www.nif.no](http://www.nif.no)) og/eller ikke opptrår i samsvar med «Etiske regler for breakeren» (punkt 5).

Breakeren må være medlem i en klubb og kan inngå i Next Generation fra det året breakeren fyller 10 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

### 10.1 Landslag, A-lag og B-lag.

Landslaget for breaking er ment for de beste breake-utøverne i Norge og er delt opp i to grupper, **A-lag** og **B-lag**. Resterende plasser vil bli reservert for breakere med høyest ranking og prestasjoner, kartlagt og vurdert av sportssjef og fagekspert i breaking. Uttak til europamesterskap, verdensmesterskap, WDSF BfG World-series og WDSF BfG International-series skjer på landslagsnivå blant A-lag.

Forventninger og krav til utøvere på **A-lag**:

❖ **Oppmøte**

Det er viktig at breakeren møter punktlig opp på satte treningstider for å kunne følge programmet satt for utvikling.

❖ **Innsats**

Det er viktig at breakeren viser stor innsats og motivasjon.

❖ **Utvikling**

Det er viktig at breakeren kan vise til utvikling.

❖ **Eget initiativ**

Det er viktig at breakeren også trener utenom treningstider satt av Norges Danseforbund og oppsøker muligheter for utvikling på eget initiativ.

❖ **Deltakelse på battles**

Deltakelse på battles som gir poeng i det norske ranking-systemet er et krav for breakere som er på landslaget, dette inkluderer Norgesmesterskap i Breaking og andre internasjonale battles som er godkjent av Norges Danseforbund. Utøver på A-lag skal oppnå topp 16-plassering i verden i løpet av 2023.

❖ **Ranking**

Ranking vil være grunnlag for uttak til europamesterskap og verdensmesterskap.

Forventninger og krav til utøvere på **B-lag**:

❖ **Oppmøte**

Det er viktig at breakeren møter punktlig opp på satte treningstider for å kunne følge programmet satt for utvikling.

❖ **Innsats**

Det er viktig at breakeren viser stor innsats og motivasjon.

❖ **Utvikling**

Det er viktig at breakeren kan vise til utvikling.

❖ **Eget initiativ**

Det er viktig at breakeren også trener utenom treningstider satt av Norges Danseforbund og oppsøker muligheter for utvikling på eget initiativ.

❖ **Deltakelse på battles**

Deltakelse på battles som gir poeng i det norske ranking-systemet er et krav for breakere som er på landslaget, dette inkluderer Norgesmesterskap i Breaking og andre internasjonale battles som er godkjent av Norges Danseforbund. Utøver på B-lag skal oppnå topp 32-plassering i verden i løpet av 2023.

❖ **Ranking**

Ranking vil være grunnlag for uttak til europamesterskap og verdensmesterskap.

## 10.2 Next Generation

Next Generation er åpen for alle som ønsker å satse på breaking mot OL. Gruppen har ukentlige treninger med coach i tillegg til egentrening.

Breakere i Next Generation skal inneha god forståelse av foundation og basics i breaking. Breakere som ønsker å bli medlem kan melde interesse til Norges Danseforbund og vil få tilbud om prøvetreninger sammen med resten av gruppen og coach. Det er coach som avgjør om nivå og ferdigheter fyller kriterier for opptak til gruppen.

Opprykk fra Next Generation til rekruttlandslag skjer når nivå og ranking er kartlagt, og inntreer fortløpende etter intervjurunde med sportssjef, coach og fagekspert(er).

Fokuspunkter i forbindelse med opprykk til rekruttlandslag:

❖ **Oppmøte**

Det er viktig at breakeren møter punktlig opp på satte treningstider for å kunne følge programmet satt for utvikling.

❖ **Innsats**

Det er viktig at breakeren viser sin innsats og motivasjon.

❖ **Utvikling**

Det er viktig at breakeren kan vise til utvikling.

❖ **Eget initiativ**

Det er viktig at breakeren også trener utenom treningstider satt av Norges Danseforbund og oppsøker muligheter for utvikling på eget initiativ, dette gjelder også deltakelse på battles.

❖ **Deltakelse på battles**

Deltakelse på Norwegian Breaking League fra året breakeren fyller 13 år er ønskelig, men ikke et krav. Breakeren oppfordres også til å delta på andre nasjonale og internasjonale battles.

❖ **Ranking**

Ranking vil telle for opprykk til B-lag.

## 11. Ranking-system og poeng

Ranking-systemet i Norge består av både nasjonal battles og internasjonale battles. Det er kun 1 vs 1 i voksen/åpen kategori som gir poeng. Battlene er kategorisert som enten A-event eller B-event basert på bruk av dømmesystem og sertifiserte dommere. Battles der breaker har fått personlig invitasjon av arrangør til å battle fra knock-outfase, gir ikke poeng.

**Alle Norwegian Breaking League-battles og NM er A-event.**

	A-event	B-event
Threifold/Trivium dømmesystem	Ja	Ja
Sertifiserte dommere	Ja	Nei
Format	1 vs 1	1 vs 1

Internasjonale battles	
A-event	Poeng verdi
1.plass	60
2.plass	55
3.plass	50
4.plass	45
5.plass	40
6.plass	35
7.plass	30
8.plass	25
9.plass	20
10.plass	20
11.plass	20
12.plass	20
13.plass	20
14.plass	20
15.plass	20
16.plass	20

Internasjonale battles	
B-event	Poeng verdi
1.plass	50
2.plass	45
3.plass	40
4.plass	35
5.plass	30
6.plass	25
7.plass	20
8.plass	15
9.plass	10
10.plass	10
11.plass	10
12.plass	10
13.plass	10
14.plass	10
15.plass	10
16.plass	10

Nasjonale battles	
A-event	Poeng verdi
1.plass	40
2.plass	35
3.plass	30
4.plass	25
5.plass	20
6.plass	15
7.plass	10
8.plass	5
9.plass	3
10.plass	3
11.plass	3
12.plass	3
13.plass	3
14.plass	3
15.plass	3
16.plass	3

Oversikt over breakerens poeng blir publisert på [www.danseforbundet.no](http://www.danseforbundet.no) fortløpende etter battles.

**Breakeren står selv ansvarlig for å rapportere hvilke poenggivende battles som breakeren deltar på til Norges Danseforbund.**

\*For at battlen skal være gyldig må ranking være publisert offentlig.



## 12. HMS

1. Det skal være medisinsk personell tilstede under hele konkurransen for å bistå dersom det oppstår skader. Med medisinsk personell menes en person som minimum innehar førstehjelpskurs.
2. Det medisintekniske utstyret skal være tilpasset de forventede arbeidsoppgavene. Dette omfatter også tilgang til hjertestarter. Dersom det ikke finnes nødvendig utstyr i lokalet, må arrangør kartlegge hvor man lokaliserer nærmeste hjertestarter.
3. Diagnostikk og behandlingstiltak må journalføres og stilles til disposisjon for den/de instanser som overtar behandlingen.
4. Ved konkurranser hvor nasjoner har med egen lege skal medisinsk leder informere disse om beredskapet, evt. be om deres bistand i dette.
5. Ved internasjonale mesterskap skal det være separate behandlingsrom for utøvere og andre som blir akutt syk/skadet.
6. Arrangør skal starte dagen med å informere om hvor nødutganger befinner seg, spesielle allergier og hjertestarter-apparat. Brannslukningsapparat skal være gjort rede for HMS-ansvarlig og arrangørgruppen.
7. Førstehjelpsskrin må minst inneholde:
  - 3 stk. 4-in-1 blodstopper
  - 45 stk. plastplaster
  - 40 stk. tekstilplaster
  - 10 stk. sårvaske
  - 2 stk. Soft Foam Bandage 6 cm x 40 cm
  - 1 stk. pustemaske
  - 4 stk. antibakterielle servietter til hender
  - 4 stk. par engangshansker
  - 1 stk. redningsteppe
  - 2 stk. elastiske bandasjer
  - 3 stk. metalliserte kompresser 20×40 cm
  - 2 stk. festenet/fatle
  - 2 stk. Burn gel
  - 10 stk. isposer
  - 1 stk. Eye & Wound Cleansing Spray
  - 1 stk. saks

1 stk. pinsett

1 stk. førstehjelpsinstruksjon