

Konkurransereglement

Sportsdans



NORGES DANSEFORBUND

SIST OPPDATERT: 13.01.2025

DATO ENDRET: 23.11.2024

Henvendelser kan rettes til:
Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO
dans@danseforbundet.no

Innholdsfortegnelse

1.0 HVA ER SPORTSDANS?	5
2.0 KONKURRANSE-DANSERE	5
3.0 KONKURRANSESESONG	5
4.0 ANTIDOPING	5
5.0 SPEIELT OM BARN OG KONKURRANSER	5
6.0 SKIFTE AV PARTNER OG/ELLER KLUBB	6
6.1 Skifte av klubb	6
6.2 Tilleggsbestemmelser for elitedansere.....	6
6.2.1 Skifte av klubb.....	6
6.2.2 Skifte av partner.....	6
6.2.3 Skifte av klubb og partner.....	7
6.3 Etablering av norsk partnerskap der utøveren(e) har representert et annet land.....	7
7. ALDERSKLASSER	7
8.0 KATEGORIER OG FERDIGHETSKLASSER	9
8.1 Kategorier:	9
8.2 Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser:	9
8.3 Klasser for barn under 11 år:	9
8.4 Klassetilhørighet for deltakere under 11 år.....	10
8.5 Klassetilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet.....	10
8.6 Klassetilhørighet for Barn II	10
8.7 Ferdighetsklasse for Junior og eldre	11
8.8 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren:	11
8.9 Poenggivende konkurranser for opprykk.....	11
8.10 Opprykk fra Rekruttering til konkurranse.....	11
8.11 Opprykk fra konkurranse til Elite.....	12
8.12 Overgang til ny aldersklasse ved årsskifte.....	12
8.13 Partnerbytte.....	12
8.14 Lånepartner	12
8.15 Beregning av opprykkspoeng i klasser med «lånepartner-par».....	12
9.0 SPEIELT OM SOLO	12
9.1 Aldersklasser Solo.....	13
9.2 Ferdighetsklasser Solo	13
9.3 Konkurransesprogram Solo.....	13
9.4 Trinnbestemmelser Solo	13
9.5 Øvrige regler Solo.....	13
10.0 SPEIELT OM TEACHER & STUDENT	13
10.1 T&S Programmet	13
10.2 T&S Konkurransen.....	13
11.0 SPEIELT OM PARADANS	14
11.1 Hva er PARAdans?.....	14
11.2 Kategorier og Klasser Paradans	14
11.2.1 Paradans 1 - Dans for Bevegelseshemmede	14

11.2.2 Paradans 2 - Dans for Utviklingshemmede.....	14
11.2.3 Paradans 3 - Dans for Synshemmede.....	14
11.3 Aldersklasser Paradans.....	14
11.4 Ferdighetsklasser Paradans.....	14
11.5 Skjematisk fremvisning Paradans.....	15
11.6 Bedømming Paradans.....	16
11.6.1 Betydning og forklaring av de ulike kategoriene.....	17
11.7 Konkurransesprogram.....	18
11.8 Konkurransesavvikling.....	18
11.8.1 Trinnbestemmelser for Paradansere.....	18
11.8.2 Regler for opprykk.....	19
11.8.3 Premiering Paradans.....	19
11.9 Lånepartner/Ledsager.....	19
11.10 Musikk.....	19
11.11 Antrekk/sminke/hår.....	20
12.0 ANTREKK/SMINKE/HÅR.....	20
12.1 Førstegangsstartende.....	20
12.2 Rekruttering og Konkurransesklasse.....	21
12.3 Junior, Ungdom, Voksen og Senior.....	22
12.4 Elite.....	23
13.0 KONKURRANSEPROGRAM – DANSER.....	23
13.1 Barn I.....	23
13.2 Fra 11 år.....	23
13.3 Barn II.....	24
13.4 Junior.....	24
13.5 Ungdom.....	24
13.6 Voksen.....	24
13.7 Senior I, II, III.....	25
14.0 KONKURRANSEPROGRAM – TRINNVARIASJONER.....	26
15.0 KONKURRANSEAVVIKLING 1.....	26
15.1 Regionale konkurranser.....	26
15.1.1 Førstegangstartende.....	27
15.1.1.1 Generelle bestemmelse Førstegangstartende.....	27
15.1.2 Åpen klasse.....	27
15.1.2.1 Generelle bestemmelser Åpen klasse.....	27
15.1.2.2 Bedømming.....	28
15.1.2.3 Premiering.....	28
15.2 Norgesserie.....	28
15.3 Nasjonale Mesterskap.....	28
15.4 Internasjonale Mesterskap i Norge.....	28
16.0 KONKURRANSEAVVIKLING 2.....	28
16.1 Generelt for alle konkurranser.....	29
16.2 Premiering.....	29
17.0 MUSIKK.....	30
17.1 Tempo (takter/min):.....	30
17.2 Lengde på dansene.....	30
18.0 BEDØMMING.....	30
19.0 DOMMERE.....	31

19.1 Regional Konkurranser	31
19.2 Norgesserien.....	31
19.3 Nasjonale Mesterskap.....	31
19.4 Internasjonale Mesterskap i Norge	31
20.0 HOVEDDOMMER.....	31
21.0 STØRRELSE PÅ DANSEGULVET	32
21.1 Nasjonale konkurranser	32
21.2 Regionale konkurranser	32
22.0 FORMASJON- OG SHOWDANS	32
23.0 SMOOTH OG CARIBBEAN DANCESPORT	32
24.0 KRITERIER FOR TEAM-MATCH	32
25.0 KRITERIER FOR UTDELING AV NM MEDALJER	33
26.0 KRITERIER FOR UTDELING AV SERIEMESTERTROFEER.....	33
27.0 KRITERIER FOR UTDELING AV ÅRETS TALENTER	33
28.0 REGLER FOR UTDELING AV H.M. KONGENS POKAL	33
VEDLEGG 1 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - STANDARD	35
VEDLEGG 2 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - LATIN.....	39
VEDLEGG 3 – TRINN I WDSF SYLLABUS - STANDARD	43
VEDLEGG 4 – TRINN I WDSF SYLLABUS - LATIN	45
VEDLEGG 5 – KVALFISERING ELITE KLASSENE	49
5.1 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren:	49
5.2 Poenggivende konkurranser	49
5.3 Representasjonsuttak.....	49
5.4 Landslagsuttak	49
5.4.1 Generelt	49
5.4.2 Kriterier	49

1.0 HVA ER SPORTSDANS?

Sportsdans defineres som utfoldelse og konkurranseaktivitet innen Standard- og Latinamerikanske danser, Smooth og Caribbean DanceSport (Rhythm). Sportsdansere er dansere som gjennom medlemskap i klubber og idrettslag er tilknyttet Norges Danseforbund (ND).

2.0 KONKURRANSE-DANSERE

For å delta på en konkurranse i regi av Norges Danseforbund (ND) må danseren ha gyldig medlemskap i en klubb tilknyttet ND. Alle dansere må ha gyldig konkurranselisens fra det året de fyller 11 år for å delta i konkurranser i regi av ND. En utøver kan kun representere en klubb i en og samme konkurranse uansett klasse og aldersgruppe.

3.0 KONKURRANSESESONG

Konkurransesesongen er lik kalenderåret, dvs. 1/1 til 31/12 det samme året.

4.0 ANTIDOPING

ND er underlagt følgende idrettsorganisasjoners til enhver tid gjeldende bestemmelser:

- Det internasjonale særforbund for Sportsdans (WDSF) – www.worlddancesport.org
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) – www.nif.no
- Antidoping Norge (ADN) – www.antidoping.no

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

Dopingbestemmelsene gjelder for

1. Enkeltmedlem og organisasjonsledd
2. Utøver som deltar på idrettsarrangement arrangert av ND. Med idrettsarrangement menes konkurranse og organisert trening
3. Utøver som representerer ND på konkurranser eller trening
4. Trener, leder, funksjonær, helsepersonell eller annen person som i sammenheng med idrettsaktivitet bistår utøver eller organisasjonsledd
5. Utøver eller annen person som overfor organisasjonsledd har forpliktet seg til å følge dopingbestemmelsene.
6. 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.

5.0 SPESIELT OM BARN OG KONKURRANSER

Deltakelse på de ulike konkurransene 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.

Generelt ønsker ND at klubbene arrangerer konkurranser nært baas lokalmiljø og primært innen egen region. Primært fordi utøvere som bor på steder med begrenset lokalt konkurransetilbud, også må kunne få et konkurransetilbud.

Norges Danseforbund har følgende gjeldende regelverk:

- Barn kan ikke delta i offisielle mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende før det året de fyller 13 år.
- Barn kan delta i konkurranser og idrettsarrangement innad i egen danseregion fra det året de fyller 6 år.
- Barn kan delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge fra det året de fyller 9 år.
- Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norden. Barn fra klubber tilhørende Barentsregionen kan også delta der.
- Dersom det er formålstjenlig, kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser fra det året de fyller 11 år.
- Dersom premiering skjer, skal alle deltagende barn få premie i et idrettsarrangement.

Aldersklasse der flere utøvere konkurrerer sammen som par, i gruppe eller formasjon:

Aldersklasse bestemmes etter fødselsår. Det er alderen til den yngste i paret som er bestemmende for aldersklassen dersom en av deltagerne er under 11 år. Dersom samtlige utøvere er 11 år eller eldre er det den eldste utøveren som bestemmer aldersklassen.

Sportsdansstyret kan gi dispensasjon fra konkurransereglementet ved søknad, men ikke utover NIF og NDs bestemmelser og lover.

Bestemmelser om barneidrett omfavner alle medlemmer av Norges Danseforbund til og med året de fyller 12 år. De er ufravikelige og det gis ikke dispensasjon.

Spørsmål rundt regelverket kan rettes til Spordans Seksjonen - sportsdans@dansing.no

6.0 SKIFTE AV PARTNER OG/ELLER KLUBB

6.1 Skifte av klubb

Alle forpliktelser til tidligere klubb må være ordnet før et klubbskifte er godkjent.

6.2 Tilleggsbestemmelser for elitedansere

6.2.1 Skifte av klubb

Elitedansere, fra og med det året en utøver fyller 13 år, ilegges en 4 ukers (fra meddelesdato) karantene ved skifte av klubb. Meldeplikt om skifte av klubb påhviler den klubb som paret skal representere i fremtiden. Meddelesdato regnes som poststempelt dato eller dato på e-post.

6.2.2 Skifte av partner

Elitedansere som oppløser partnerskap eller inngår nytt partnerskap, må melde dette skriftlig til sin klubb som igjen tilskriver Seksjonen for Sportsdans . Det ilegges ingen karantene med mindre det er skifte av klubb involvert.

6.2.3 Skifte av klubb og partner

Meldeplikt vedrørende oppløsning av partnerskap tillegges den klubb som danseren(e) representerte før oppløsningen. Meldeplikt om etablering av nytt partnerskap og skifte av klubb til Seksjonen for Sportsdans, påhviler den klubb som paret skal representere i fremtiden. Hvis danserne er over 13 år ilegges 4 uker karantene fra meddelelsesdato. Meddelelsesdato regnes som poststemplets dato eller dato på mail. Alle forpliktelser til gammel klubb må da være ordnet.

6.3 Etablering av norsk partnerskap der utøveren(e) har representert et annet land

Det er kun skifte av klubb innad i Norge som gir karantene. Det ilegges derfor ikke karantene for utøvere som kommer fra utlandet for å danse for Norge, så lenge det ikke samtidig foretas et klubbskifte i Norge. Vær oppmerksom på at det ilegges 12 månederskarantene for internasjonale mesterskap, dersom danseren(e) har deltatt i VM og/eller EM (WDSF) for et annet land.

7. ALDERSKLASSER

Aldersklasse bestemmes etter fødselsår. Normalt vil det bety at alderen til den eldste utøver er bestemmende for hvilken aldersklasse paret skal stille i. Unntaket er i tilfeller der alderen til den yngste utøver er under 11 år inneværende kalenderår, samt for senior klassene, hvor klassetilhørighet defineres av alderen til den yngste i partnerskapet. For Solo gjelder alder på den aktuelle danser. Parene/Solo danserne danser i samme aldersklasse hele året, dvs. opprykk skjer pr 1/1hvert år. Se tabell for de ulike aldersklasser per kategori nedenfor.

ALDERSKLASSER FØRSTEGANGSSTARTENDE - PAR	
Klasseinndeling	Alder
Førstegangsstartende* Barn I	T.o.m. det året den yngste utøver fyller 10 år
Førstegangsstartende* fra 11 år	F.o.m. det året den yngste utøver fyller 11 år

*Førstegangstartende har kun et ferdighetsnivå, arrangeres kun i regionale konkurranser.

ALDERSKLASSER REKRUTTERING- OG KONKURRANSEKLASSE - PAR	
Klasseinndeling	Alder
Barn I*	T.o.m. det året den yngste utøveren fyller 10 år
Barn II	Fyller 11 eller 12 år i kalenderåret
Junior	Fyller 13, 14 eller 15 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 16, 17 eller 18 år i kalenderåret
Voksen	Fyller 19 år eller mer i kalenderåret
Senior I	En fyller 35 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 år
Senior II	En fyller 45 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år
Senior III	En fyller 55 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år

*Barn I har 3 ferdighetsnivåer: C, B og A

Seniorpar kan delta i voksen klasse. De kan også konkurrere i en lavere seniorklasse etter eget ønske.

ALDERKLASSER ELITEKLASSE - PAR	
Klasseinndeling	Alder
Barn II	Fyller 11 eller 12 år i kalenderåret
Junior	Fyller 13, 14 eller 15 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 16, 17 eller 18 år i kalenderåret
U 21**	Fyller 16, 17, 18, 19 eller 20 år i kalenderåret
Årets Talenter*	Fyller 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 eller 20 i kalenderåret
Voksen	Fyller 19 år eller mer i kalenderåret
Profesjonell klasse (PD)	Fyller 19 år eller mer i kalenderåret
Senior I	En må fylle 35 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 år
Senior II	En må fylle 45 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år
Senior III	En må fylle 55 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år

*Kun i Norgesseriefinalen (NS6) og kun for par i Eliteklassene.

**Gjennomføres kun for par i NM og kun hvis deltagelsen er minimum 6 par på konkurransedagen. Man kan heller ikke trekke seg fra U21 dersom man danser andre klasser under NM.

Par i Eliteklassene kan i tillegg til sin egen aldersklasse også delta i en aldersklasse høyere enn sin egen. I tilfeller der det kun er ett par i egen aldersklasse og paret også er påmeldt i aldersklassen over, danser paret kun i aldersklassen over sin egen, men tildeles også 2 rankingpoeng for sin egen aldersklasse.

Seniorpar kan delta i voksen klasse. De kan også konkurrere i en lavere seniorklasse etter eget ønske.

ALDERSKLASSER SOLO	
Klasseinndeling	Alder
Som for par (se over)	Som for par (se over)

ALDERSKLASSER PARADANS	
Klasseinndeling	Alder
Under 13 år	T.o.m. det året utøveren fyller 12 år
Over 13 år	F.o.m. det året utøveren fyller 13 år

Aldersklasseinndelingen er obligatorisk i alle konkurranser og mesterskap.

8.0 KATEGORIER OG FERDIGHETSKLASSER

Dette kapittelet fastsetter strukturen for konkurransekategorier og ferdighetsklasser innen Sportsdans. Det angir retningslinjer for deltakernes klassetilhørighet basert på kategori, ferdighetsnivå basert oppnådde resultater. Formålet med kapittelet er å sikre en rettferdig og transparent inndeling av klasser, samt å legge til rette for progresjon og utvikling for utøvere på alle nivåer. Reglene omfatter både barn, juniorer og voksne, med spesifikke anbefalinger for opprykk og evaluering i ulike grener av Sportsdans.

8.1 Kategorier:

- **Par** - en enhet bestående av to dansere, én 'lead' og én 'follow' danser uansett kjønn sammensetning, som sammen deltar i dansekonsurranser. Begge deltakerne må oppfylle de relevante kravene i henhold til NDs regler for medlemskap, alderskategorier og danseklasser.
- **Solo** - en individuell danser som deltar alene i en dansekonsurrans. Dette formatet tillater en utøver å konkurrere uten en partner, og det finnes spesifikke regler som regulerer denne konkurranseformen, jmf. kapittel 9.
- **Teacher & Student (T&S)** - en konkurransekategori der en profesjonell danser (lærer) og en amatør danser (student) deltar sammen som et par. Denne kategorien har spesifikke regler som skiller den fra tradisjonelle dansepar for å fremme læring og deltagelse i konkurranseformatet, jmf. kapittel 10.
- **Paradans** - en konkurransegren tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse, som gir dem mulighet til å delta i sportsdans på lik linje med andre utøvere, jmf. kapittel 11.

8.2 Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser:

- Førstegangstartende fra 11 år*
- Rekrutteringsklasse
- Konkurransklasse
- Eliteklasse
- Profesjonell klasse (Professional Division, kun voksen klasse).

*En danser kan kun delta 2 ganger i denne klassen.

8.3 Klasser for barn under 11 år:

- Førstegangsstartende Barn I*

- Barn I C
- Barn I B
- Barn I A

*En danser kan kun delta 2 ganger i denne klassen.

8.4 Klassetilhørighet for deltakere under 11 år

Klassetilhørighet bestemmes av ferdighetsnivå. Det anbefales at alle nye dansere starter i Førstegangsstartende Barn I par eller Barn I C par/solo.

I klassen Barn I blir ikke parene/utøverne rangert, men evaluert. Dommerne gir poeng fra 1-10, hvor 1 er lavest og 10 er høyest. Det tillates å gi halve poeng. Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen.

Følgende skala skal være retningsgivende for dommerne i de ulike klassene.

Klasse	Anbefalt poengskala
Førstegangsstartende	1-5
C	1-4
B	3-7
A	6-10

Dommerne står likevel fritt til å gi poeng utenfor skalaen der dette anses å være nødvendig.

Anbefalt klassetilhørighet:

- Når et par oppnår en stor andel 4'ere i klassen Barn I C, kan de etter samråd med trener stille i Barn I B i neste konkurranse.
- Når et par oppnår en stor andel 7'ere i klassen Barn I B, kan de etter samråd med trener stille Barn I A i neste konkurranse.

8.5 Klassetilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet

Klassetilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet bør i størst mulig grad henge sammen med antall dommerpoeng paret har oppnådd i Barn I.

Dommerpoeng fra 4-6 à Rekrutteringsklassen

Dommerpoeng mellom 6-8 à Konkurransklassen

Dommerpoeng mellom 9-10 à Eliteklassen

Dette er anbefalinger. Endelig beslutning bør tas i samråd med trener.

8.6 Klassetilhørighet for Barn II

Par som tilhører aldersklassen Barn II (ny parsammensetning eller ny aldersklasse), kan velge å starte i Førstegangsstartende fra 11 år (maks 2 ganger), Rekruttering- eller Konkurransklasse. Det er ikke tillatt å rykke ned i Rekruttering, dersom man først har deltatt i Konkurransklassen.

Opprykk fra Rekrutteringsklasse til Konkurransklasse, og fra Konkurransklasse til Eliteklasse, skjer i henhold til opptjente rankingpoeng innenfor hver gren, se pkt 8.8 og 8.9.

Par i Barn II Konkurransklasse som ved årsskiftet har oppnådd poengkravet for opprykk til Elite, kan hvis alderen tilsier det, velge om de vil stille i Junior Konkurransklasse eller Junior Elite.

8.7 Ferdighetsklasse for Junior og eldre

Alle nye par fra og med aldersklassen Junior (ny parsammensetning eller ny aldersklasse) kan velge å delta i Førstegangsstartende fra 11 år (maks 2 ganger) eller Rekruttering. Det er ikke mulig å starte rett i Konkurransen- eller Eliteklassen uten først å ha oppnådd nok rankingpoeng. Unntaket er der den ene i partnerskapet tidligere har deltatt i hhv. Konkurransen eller Eliteklassen. Opprykk fra Rekrutteringsklasse til Konkurransenklasse, og fra Konkurransenklasse til Eliteklasse, skjer i henhold til opptjente rankingpoeng innenfor hver gren, se pkt. 8.8 og 8.9.

8.8 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren:

Plassering [?]	1	2	3	4	5	6	7	8-9	10-12	13
1	2									
2	3	1								
3	4	2	1							
4	5	3	2	1						
5	6	4	3	2	1					
6-7	7	5	4	3	2	1				
8-10	8	6	5	4	3	2	1			
11-13	9	7	6	5	4	3	2	1		
> 13	10	8	7	6	5	4	3	2	1	

8.9 Poenggivende konkurranser for opprykk

- Samtlige regionale konkurranser i egen region.
- Konkurranser som avholdes for Rekruttering- og Konkurransenklasse i forbindelse med NM, uavhengig av region.
- Åpne regionale eller nasjonale konkurranser i forbindelse med internasjonale konkurranser i Norge, uavhengig av region.
- Konkurranser utover det som er nevnt her (f.eks. Norgesserie eller regionale konkurranser utenfor egen region), er ikke poenggivende.

8.10 Opprykk fra Rekruttering til konkurransen

Barn II

- *Frivillig* opprykk
- **Tvunget** opprykk ved 15 poeng.
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren, kan man, hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

Junior, Ungdom, Voksen og Senior

- *Frivillig* opprykk etter å ha vunnet 3 konkurranser i en gren
- **Tvunget** opprykk ved 21 poeng
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren, kan man, hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen
- I voksen rekruttering kan man også rykke opp til konkurransenklassen gjennom å bestå sølvmerket i den grenen man ønsker å danse.

8.11 Opprykk fra konkurranse til Elite

Barn II

- *Frivillig* opprykk ved 16 poeng
- Ingen **tvungen** opprykk.
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren, kan man, hvis man vil, også rykke opp iden andre grenen

Junior, Ungdom, Voksen og Seniorklassene

- *Frivillig* opprykk ved 24 poeng
- *Frivillig* opprykk etter å ha vunnet 4 konkurranser i en gren, alternativt 3 konkurranser i en gren innenfor et kalenderår.
- **Tvunget** opprykk ved 31 poeng
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren, kan man, hvis man vil, også rykke opp iden andre grenen

8.12 Overgang til ny aldersklasse ved årsskifte

- Paret beholder 50 % av opptjente opprykkspoeng.

8.13 Partnerbytte

- Det er ingen videreføring av poeng ved partnerbytte
- Nye parsammensetninger skal starte i en av ferdighetsklassene partene tidligere deltok i, eventuelt én klasse lavere.

8.14 Lånepartner

- Med lånepartner forstås at en utøver stiller på en konkurranse med en partner som tilhører en annen aldersklasse og/eller en annen ferdighetsklasse.
- Bruk av låne partner tillates kun i følgende klasser:
 - Førstegangsstartende Barn I
 - Åpen klasse Barn 1
 - Barn I (C, B og A)
 - Barn II Rekruttering
 - Barn II Konkurranse
 - Førstegangsstartende fra 11 år
- Dersom man stiller med lånepartner, skal kun utøveren som tilhører klassen det konkurreres i, bedømmes
- Alders- og ferdighetsklasse bestemmes ut fra utøveren som skal bedømmes
- Den som skal bedømmes, skal ha startnummeret på ryggen.

8.15 Beregning av opprykkspoeng i klasser med «lånepartner-par»

- Ved beregning av poeng strykes utøvere med lånepartner fra resultatlisten.
- De resterende parene rangeres deretter fra 1. plass og nedover i den rekkefølgen de ble plassert i konkurransen, og de tildeles opprykkspoeng etter denne plasseringen.
- Ved beregningen av opprykkspoeng der dette avhenger av antall deltakende par, legges det til grunn antall startende par inkludert par med lånepartner.
- Plasseringen for beregning av opprykkspoeng endrer ikke parenes plassering for premiering i konkurransen.

9.0 SPESIELT OM SOLO

I Norgesserien og regionale konkurranser skal det arrangeres konkurranse i solo.

Gutter og jenter konkurrerer i hver sin klasse.

9.1 Aldersklasser Solo

Se pkt. 7.

9.2 Ferdighetsklasser Solo

Solo arrangeres i ferdighetsklassene Barn 1 (C, B, A), Rekruttering, Konkurranseserier og Elite.

9.3 Konkurranseserierprogram Solo

Se pkt. 13 for oversikt over hvilke danser som danses i de ulike klassene.

9.4 Trinnbestemmelser Solo

Solo Barn 1 (C, B og A) følger reglementet for par i Barn I (C, B og A).

Alle Rekrutteringsklassene og Barn II Konkurranseserier, samt Barn II Elite kan kun danse trinn fra [WDSF Syllabus](#). Syllabus inneholder trinn fra WDSFs Teknikkbøker, og det henvises til bøkene og WDSF Syllabus for nærmere beskrivelse av trinnene. Syllabus inneholder trinn fra WDSFs Teknikkbøker, og det henvises til bøkene og WDSF Syllabus for nærmere beskrivelse av trinnene. Fra og med Junior Konkurranseserier er det fri koreografi.

9.5 Øvrige regler Solo

Alle generelle regler for aldersklasse og nivå gjelder også for solo, inkludert poenggivning anbefalt ferdighetsklasse (under 11 år) og opprykkspoeng (fra 11 år).

10.0 SPESIELT OM TEACHER & STUDENT

Dette kapittelet omhandler Norges Danseforbunds Teacher & Student (T&S)-program, som er utviklet for å skape en unik og stimulerende arena der danselærere/trenere og deres elever kan omsette læring fra dansetimer i en konkurransesetting.

10.1 T&S Programmet

ND har designet og implementert sitt Teacher & Student (T&S)-program for å gi danselærere/trenere og deres elever muligheten til å bruke fremskritt de har gjort gjennom leksjoner i en leken, men likevel konkurransedyktig setting.

T&S-programmet er også utviklet med mål om å øke kvalitetsmulighetene for alle og for å supplere dansetimer med opplevelsen av praktisk anvendelse. Slik kan de forbedre seg gjennom danseutdanning i en særegen og stimulerende setting.

Programmet henter navnet sitt fra å sette sammen lærere med elever for konkurranser. En T&S-konkurranseserier lar slike par matche ferdighetene sine mot jevnaldrende, og å få sine prestasjoner evaluert av lisensierte dommere.. Slik kan de komme videre på læringskurven gjennom konkurransedyktighet.

10.2 T&S Konkurranseserier

T&S-konkurranseserier arrangeres som del av regionale- og nasjonale konkurranser. Selv om konkurranser kan variere litt fra hverandre, forblir den underliggende filosofien den samme, og de generelt aksepterte reglene og standardene gjelder for alle.

T&S-par klassifiseres etter ferdighetsnivå og alder på studenten, og etter dansestilen som det konkurreres i. Regelverket for T&S klassene følger konkurransereglementet for Sportsdans når det gjelder klasseinndeling, ferdighetsklasse, trinn- og klesreglement.

11.0 SPESIELT OM PARADANS

11.1 Hva er PARAdans?

Norges Idrettsforbund vil at paraidrett skal være et begrep for idrett som utøves parallelt og likeverdig med annen idrett. Norges Danseforbund bruker begrepet PARADANS om all dans for mennesker med en funksjonsnedsettelse.

Paradans utøvere er mennesker med ulike typer funksjonsnedsettelse, inkludert fysiske, kognitive og synshemninger som vanskeliggjør deltagelse i Norges Danseforbunds tradisjonelle konkurranseklasser.

Sportsdansstyret kan gi dispensasjon fra konkurransereglementet ved søknad, men ikke utover NIFs og NDS bestemmelser og lover.

11.2 Kategorier og Klasser Paradans

Det konkurreres i følgende **kategorier**:

- **Paradans 1 - Dans for Bevegelseshemmede**
- **Paradans 2 - Dans for Utviklingshemmede**
- **Paradans 3 - Dans for Synshemmede**

Klasser:

For Paradans 1 og Paradans 2 over 13 år er det delt inn i 2 klasser basert på behov for bruk av rullestol eller ikke.

For Paradans 3 er det kun en klasse. Klassen følger synskriterier basert på International Blind Sport Association (IBSA).

11.2.1 Paradans 1 - Dans for Bevegelseshemmede

Rullestol - For utøver/utøvere med en fysisk funksjonsnedsettelse som påvirker underkølemitetene og der en eller begge i paret bruker rullestol.

Stående - For utøver/utøvere med en fysisk funksjonsnedsettelse der ingen i paret trenger rullestol.

11.2.2 Paradans 2 - Dans for Utviklingshemmede

Rullestol - For utøver/utøvere med utviklingshemming der en eller begge i paret er en rullestollbruker.

Stående - For utøver/utøvere med utviklingshemming der ingen i paret trenger rullestol.

11.2.3 Paradans 3 - Dans for Synshemmede

Denne klassen er for utøver/utøvere med synshemming der en eller begge i paret har redusert synsstyrke og synsfelt. Klassen følger synskriterier basert på International Blind Sport Association (IBSA) som benytter følgende synskriterier: Fra ingen lyspersepsjon i noen av øynene til synsstyrke 6/60 og/eller til synsfelt 20 grader.

11.3 Aldersklasser Paradans

Paradans deles inn i 2 aldersklasser:

- Under 13 år
- Over 13 år

Aldersklasse bestemmes etter fødselsår og defineres av alderen til den yngste i partnerskapet.

11.4 Ferdighetsklasser Paradans

Aldersklasser Under 13 år har kun en ferdighetsklasse:

- Rekruttering.

For aldersklasser Over 13 år er det 3 ferdighetsklasser som følger:

- Rekruttering
- Konkurransen
- Elite

Se punkt 11.5 under med fullstendig skjematisk fremvisning.

11.5 Skjematisk fremvisning Paradans

KATEGORI	KLASSE	ALDRERSKLASSE	FERDIGHETSKLASSE	BEDØMMING	ANTALL DANSER	
PARADANS 1 Bevegelseshemmede	Rullestol	Under 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, C (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Over 13 år	Rekruttering	Poenggiving	6	V, T, Q; S, C, J (<i>en-dans konkurranse</i>)
			Konkurransen	Rangering	8	V, T, SF, Q; S, C, R, J
			Elite	Rangering	10	V, T, SF, WV, Q; S, C, R, PD, J
	Stående	Under 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, CH (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Over 13 år	Rekruttering	Poenggiving	6	V, T, Q; S, C, J (<i>en-dans konkurranse</i>)
			Konkurransen	Rangering	8	V, T, SF, Q; S, C, R, J
			Elite	Rangering	10	V, T, SF, WV, Q; S, C, R, PD, J
PARADANS 2 Utviklingshemmede	Rullestol	Under 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, C (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Over 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, C (<i>en-dans konkurranse</i>)
			Konkurransen	Rangering	6	V, T, Q; S, C, J
			Elite	Rangering	8	V, T, SF, Q; S, C, R, J
	Stående	Under 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, C (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Over 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, C (<i>en-dans konkurranse</i>)
			Konkurransen	Rangering	6	V, T, Q; S, C, J
			Elite	Rangering	8	V, T, SF, Q; S, C, R, J
PARADANS 3 Synshemmede		Under 13 år	Rekruttering	Poenggiving	4	V, T, S, CH (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Over 13 år	Rekruttering	Poenggiving	6	V, T, Q; S, C, J (<i>en-dans konkurranse</i>)
			Konkurransen	Rangering	8	V, T, SF, Q; S, C, R, J
			Elite	Rangering	10	V, T, SF, WV, Q; S, C, R, PD, J

11.6 Bedømming Paradans

I alle **rekrutteringsklassene** i Paradans benyttes det poenggiving.
Ved poenggiving blir utøverne vurdert opp mot en gitt skala (1-10) i 3 ulike kategorier. Hvert par/utøver blir vurdert opp mot seg selv og ikke mot de andre deltakerne.
Halve poeng kan benyttes, 1 er laveste score. En dommer kan gi samme poeng til flere par/utøvere.

I ferdighetsklassene **Konkurransen og Elite** benyttes det rangering.
Klassene bedømmes som ordinære klasser i Sportsdans og premieres på lik linje med de øvrige klassene. Bedømming skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.

Utøverne skal bedømmes etter følgende kriterier:

1. **Musikalitet**
2. **Teknikk/Trinn**
3. **Innlevelse/Presentasjon**

Poengskala (halve poeng kan benyttes):

Under gjennomsnitt	1 – 4 poeng
Gjennomsnitt	5 – 6 poeng
Over gjennomsnitt	7 – 8 poeng
Utmerket	9 – 10 poeng

En dommer gir poeng kun for en kategori. Hvilken kategori dommeren skal dømme, oppgis før finalerunden. 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. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange. Andre runde/finale skal vurderes av dommerne.
De endelige poengene skal IKKE offentliggjøres. Samlet poengskjema fra alle dommere per danser/par par gis til trener/foresatt. Det er deretter opp til foresatte/trenere om dette formidles videre til hvert enkelt par/utøver.

11.6.1 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

- Klarer danserne selvstendig å gjennomføre dansen?
- Utholdenhet og stamina: Mestrer danserne å vise deres beste prestasjon gjennom hele dansen.
- **Styrke og fleksibilitet:** Viser danseren til styrke gjennom utførelsen av trinn og tekniske elementer?
- Viser danseren til sin fleksibilitet/styrke og evne til å fullføre bevegelser helt?
- **Motorikk og balanse:** Viser danseren til koordinert balanse og motorikk i sin bevegelsesutførelse?

Innlevelse/Presentasjon

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

11.7 Konkurransesprogram

Se også punkt 11.5 for fullstendig oversikt per kategori.

KATEGORI	ALDERSKLASSE	FERDIGHETSKLASSE	ANTALL DANSER	
PARADANS 1 Bevegelseshemmede/ PARADANS 3 Synshemmede	Under 13 år	Rekruttering	4	V, T, S, CH (<i>en-dans konkurranse</i>)
	Over 13 år	Rekruttering	6	V, T, Q; S, CH, J (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Konkurranse	8	V, T, SF, Q; S, CH, R, J
		Elite	10	V, T, SF, WV, Q; S, CH, R, PD, J

Paradans 2 Utviklingshemmede	Under 13 år	Rekruttering	4	V, T, S, CH (<i>en-dans konkurranse</i>)
	Over 13 år	Rekruttering	4	V, T, S, CH (<i>en-dans konkurranse</i>)
		Konkurranse	6	V, T, Q; S, CH, J
		Elite	8	V, T, SF, Q; S, CH, R, J

11.8 Konkurransesavvikling

Konkurransesavvikling skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.

Paradans utøvere kan stille i nasjonale og regionale konkurranser.

Paradans utøvere over 13 år kan stille i Nasjonale Mesterskap.

- For Paradans utøvere generelt bør konkurransens varighet ikke gå over mer enn 4 timer.
- Ferdighetklassen Rekruttering og Konkurranse kan det danses single, uten partner/ledsager.
- **Paradans 1 Rullestol Elite Over 13 år** er regulert av internasjonalt regelverk, og følger reglementet til Word Para Dance Sport.
- Dansekampen avholdes i henhold til eget regelverk.

Alle aldersklasser med poenggiving (rekruttering) er én-dans konkurranser. Deltakerene kan velge selv om de vil stille i 1 eller flere danser ihht. konkurransesprogram.

Se punkt 11.7 for oversikt.

11.8.1 Trinnbestemmelser for Paradansere

Det er krav om å danse minst 2 trinn variasjoner beskrevet i WDSFs teknikkbøker (basic trinn).

Det er tillatt å bruke deler av ett trinn der dette er beskrevet som et alternativ i teknikkbøkene.

11.8.2 Regler for opprykk

Alle nye Paradans utøvere/par par over 13 år skal starte i ferdighetsklasse Rekruttering før de kan velge å rykke opp til Konkurransen.

Det er ikke mulig å starte rett i Konkurransen- eller Eliteklassen uten først å ha danset minimum 3 konkurranser i Rekruttering. Unntaket er der den ene i partnerskapet tidligere har deltatt i hhv. Konkurransen eller Eliteklassen.

Opprykk til neste ferdighetsklasse er frivillig og gjøres i samråd med trener etter at utøveren/paret har danset minimum 3 konkurranser på et lavere nivå.

11.8.3 Premiering Paradans

For alle Paradans klasser i Rekruttering (både over og under 13 år) gjelder følgende:

- Det er ikke tillatt å bruke seierspall ved premieutdeling.
- Alle deltakerne skal premieres samlet dvs. ha lik premiering.
- Det skal deles ut kun en premie uavhengig av antall danser Paradansutøveren stiller
- Paradans Konkurransen og Elite klasser premieres på lik linje med de øvrige klassene.

11.9 Lånepartner/Ledsager

- Med lånepartner forstås at en utøver stiller på en konkurranse med en partner som ikke har nedsatt funksjonsevne. Ferdighetsklasse bestemmes ut fra utøveren som skal bedømmes.
- Dersom man stiller med lånepartner, skal kun utøveren som tilhører klassen det konkurreres i, bedømmes.
- En lånepartner kan også være en fast partner som ikke bedømmes i disse klassene.
- Den som skal bedømmes, skal ha startnummeret på ryggen.
- Det er anbefalt at lånepartner har på seg pent antrekk, gjerne i nøytrale farger som svart og/eller hvitt. Dansesko bør brukes.
- Det er ikke tillatt å bruke lånepartner i Eliteklassene.

11.10 Musikk

Tempo (takter/min):

STANDARD	Rekruttering	Konk og Elite	LATIN	Rekruttering	Konk og Elite
Vals	26-28	28-30*	Samba	46-48	50-52
Tango	27-29	31-33	Cha Cha Cha	26-28	30-32
Wienervals		58-60	Rumba		24-25
Slowfox		28-30	Paso Doble		60-62
Quickstep		50-52	Jive		42-44

*Dersom det brukes hjelpemidler, bør tempo være det samme som i Konkurransen og Elite. Musikken spilles i minimum 1 ½ minutt (90 sekunder) og maksimum 2 minutter (120 sekunder) for Vals, Tango, Slow Fox, Quickstep, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba og Paso Doble.

Musikk spilles minimum 1 minutt (60 sekunder) og maksimum 1 ½ minutt (90 sekunder) for Wienervals og Jive.

Paradans 2 Utviklingshemmede:

Det må tas i betraktning hva dansere mestrer. For disse danserne foretrekkes musikk med klar angivelse av rytme og med tempo som ikke er for sakte. Det oppfordres også til å bruke litt mer

underholdende musikk. Ved usikkerhet på hva slags musikk som er best egnet, kan det tas kontakt med utøvernes klubber for anbefalinger av musikk.

11.11 Antrekk/sminke/hår

Rekruttering:

Følger regelverket for førstegangsstartende når det gjelder klær. For sminke følges det ordinære regelverk.

Konkurransen:

Utøverne bør benytte pent antrekk ut fra NDs og WDSFs reglement. Bruk av dansesko anbefales.

Elite:

Følger internasjonale reglement til WDSF og World Para Dance Sport.

12.0 ANTREKK/SMINKE/HÅR

12.1 Førstegangsstartende


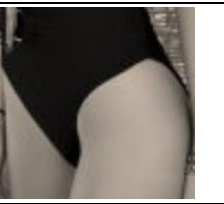

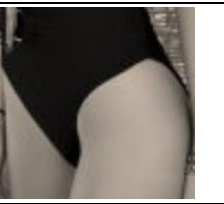

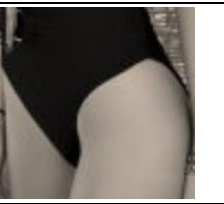
Pent antrekk
Donger og jakker er ikke tillatt
Jenter oppfordres til å bruke skjørt/kjole
Lånepartner skal bruke dansesko, og kle seg pent i nøytrale farger som svart og/eller hvitt

12.2 Rekruttering og Konkurransklasse

Barn I og Barn II

Alder	Gutt	Jente
Barn I Barn II REK KONK	<u>Standard & Latin</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hvit enkel langermet skjorte/body eller svart/hvit genser med høy hals • Svarte bukser • Slips eller sløyfe • Svarte sokker • Skjorta må være nede i buksen. • Det er ikke tillatt med oppbrettede ermer 	<u>Standard & Latin</u> <ul style="list-style-type: none"> • Skjørt og overdel eller kjole • Ensfarget eller tofarget antrekk • Lengde skal ikke være kortere enn 10 cm over kneet, ikke lenger enn rett under kneet • Skjørt/overdel/kjole kan ikke være gjennomsiktig, hudfarget eller ha bar hud fra skuldre (inkludert mage og rygg) og ned til under setet. • Trusen må dekke hele setet og intime områder og kan ikke være hudfarget • Hvite halvsokker anbefales
	<ul style="list-style-type: none"> • Barn I: Må benytte samme antrekk i begge grener gjennom hele konkurransen • Barn I: Dansesko anbefales • Barn II: Dansesko skal brukes • Det tillates kun blokkhel, maks helhøyde 2,5 cm (gutt) 3,5 cm (jente) • Det er ikke tillatt med sminke, selvbruningskrem, kunstige øyevipper, løshår eller kunstige negler. Mascara og lipgloss er tillatt fra Barn II. • Det er ikke tillatt å bruke stoff med glittereffekt. • Dekorasjoner er ikke tillatt • Det er ikke tillatt med jakke/bolero, skjerf, sjal, e.l. • Dekorasjoner i håret uten glittereffekt er tillatt • Det er ikke tillatt med farget/glitter hårspray • Lånepartner skal bruke dansesko, og kle seg pent i nøytrale farger som svart og/eller hvitt. 	

12.3 Junior, Ungdom, Voksen og Senior

<p>REK KONK Junior Ungdom Voksen Senior</p>	<p>Standard</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvit enkel langermet skjorte/body • Svarte bukser • Slips eller sløyfe • Svart vest er valgfritt • Svarte sokker • Voksen og Senior kan benytte jakke eller «kjole og hvitt» <p>Latin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensfarvet overdel • Ensfarvet bukse • Hudfarget antrekk er ikke tillatt • Åpning på skjorte kan kun være ned til brystbenet <p>Standard & Latin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skjorta må være ned i bukse • Det er ikke tillatt med oppbrettede ermer 	<p>Standard</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lang kjole som minimum dekker begge knær • Todelt kjole er ikke tillatt (bar mage) <p>Latin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latinantrekk må ha et skjørt som helt dekker trusen både foran og bak når utøveren står stille. • Overdel kan ikke være kun "bikinitopp" <p>Standard & Latin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hudfarget antrekk og/eller truse er ikke tillatt • Brystene må dekkes i sin helhet • Trusen må dekke hele setet og intime områder. • Høy skjæring på truser er ikke tillatt. Øverste trusekant må være i horisontal linje, og sprekken på rumpeballene må ikke være synlig. Nederste trusekant bak må dekke begge rumpeballer, også ved spark og andre gymnastiske øvelser. Nederste trusekant foran må følge linjen mellom bøyd ben og kropp. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 50%;">TILLATT</th> <th style="width: 50%;">IKKE TILLATT</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	TILLATT	IKKE TILLATT		
	TILLATT	IKKE TILLATT				
						
<ul style="list-style-type: none"> • Dansesko skal brukes • Det er ikke tillatt å bruke stoff med glittereffekt. • Dekorasjoner med glittereffekter er ikke tillatt • Dekorasjoner uten glittereffekter er tillatt. • Dersom sminke benyttes i junior, må den begrenses til mascara og lipgloss. 						

12.4 Elite

Antreksbestemmelsene følger de til enhver tid gjeldende regler fastsatt av WDSF. Det er ønskelig å presisere at ved bytte av antrekk innen en gren i Eliteklassen, må det nye antrekket godkjennes av hoveddommer før det benyttes på konkurransegulvet. Junior følger WDSFs regler for Junior 2.

Se: [WDSF reglement](#).

13.0 KONKURRANSEPROGRAM – DANSER

Konkurranseprogrammet følger ferdighetsklassene og gjelder både for par, solo og T&S.

Tabell for forkortelser:

V = Vals	T = Tango	W=Wienervals	Sf = Slowfox	Q = Quickstep
S = Samba	C = Cha-Cha-Cha	R = Rumba	P = Paso Doble	J = Jive

13.1 Barn I

Førstegangsstartende kan velge å starte i 1, 2, 3 eller 4 danser. Uavhengig av antall valgte danser deles det ut 1 premie til hver deltaker.

For ferdighetsklassen A, B og C, deles det ut 1 premie til hver deltaker.

Åpen klasse og Førstegangsstartende er klasser som kun avholdes i regionale konkurranser.

Klasse, alder	Standard og Latin	Flerdans
Barn I: Førstegangsstartende par	V, Q, S, C	
Barn I: C par	V, Q, S, C	
Barn I: C solo	V, Q, S, C	
Barn I: B par	V, T, Q, S, C, J	
Barn I: B solo	V, T, Q, S, C, J	
Barn I: A par	V, T, Sf, Q, S, C, R, J	
Barn I: A solo	V, T, Sf, Q, S, C, R, J	
Barn I: Åpen klasse solo	En-dans konkurranse (V, Q, T, S, C eller J)	
Barn I: Åpen klasse par	En-dans konkurranse (V, Q, T, S, C eller J)	
Barn I: Åpen klasse liten gruppe	En-dans konkurranse – satt koreografi	
Barn I: Åpen klasse HND singel	En-dans konkurranse – satt koreografi	

13.2 Fra 11 år

Åpenklasse og Førstegangsstartende er klasser som kun avholdes i regionale konkurranser.

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Fra 11 år: Førstegangsstartende par	V, Q	S, C	
Fra 11 år: Åpen klasse solo	En-dans konkurranse (V, Q, T, S, C, J)		
Fra 11 år: Åpen klasse par	En-dans konkurranse (V, Q, T, S, C, J)		
Fra 11 år: Åpen klasse T&S	En-dans konkurranse (V, Q, T, S, C, J)		
Fra 11 år: Åpen klasse liten gruppe	En-dans konkurranse – satt koreografi		
Fra 11 år: Åpen klasse HND solo	En-dans konkurranse – satt koreografi		

13.3 Barn II

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Rekruttering par/solo	V, Q	S, C	V, Q, S, C
Konkurranse par/solo	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Elite par/solo	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite T&S	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J

13.4 Junior

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Rekruttering par/solo	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Konkurranse par/solo	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite Junior par/solo	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J

13.5 Ungdom

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Rekruttering par/solo	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Konkurranse par/solo	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite par/solo	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J
Elite Årets Talenter (13-20)* par	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J
U21: Elite (16-20)** par	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J
U19: Rekruttering (13-18) T&S	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
U19: Konkurranse (13-18) T&S	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
U19: Elite (13-18) T&S	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J

* Denne klassen arrangeres kun i NORGESESERIEFINALEN (NS6) jmftr pkt 27.0

**Gjennomføres kun i NM og kun hvis deltagelsen er minimum 6 par på konkurransedagen. Jmftr pkt 7.0

13.6 Voksen

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Rekruttering par/solo	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Rekruttering T&S	V, T, Q	S, C, J	V,T,Q,S,C,J
Konkurranse par/solo	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Konkurranse T&S	V,T,Sf,Q	S,C,R,J	V,T,Sf,Q,S,C,R,J
Elite par/solo	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J
Elite T&S	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J
Professional Division	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J

13.7 Senior I, II, III

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
Rekruttering par	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Rekruttering T&S	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Konkurransse par	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Konkurransse T&S	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite par	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J
Elite T&S	V, T, W, Sf, Q	S, C, R, P, J	V, T, W, Sf, Q, S, C, R, P, J

Arrangører skal tilrettelegge slik at alle Eliteklassene starter med samme gren.

14.0 KONKURRANSEPROGRAM – TRINNVARIASJONER

Dansere i Førstegangsstartende, Barn I, alle Rekrutteringsklassene, samt Barn II Konkurransen og Elite kan kun danse trinn fra [WDSF Syllabus](#). Syllabus inneholder trinn fra WDSFs Teknikkbøker, og det henvises til bøkene og WDSF Syllabus for nærmere beskrivelse av trinnene.

WDSFs teknikkbøker er delt inn i Bronse, Sølv og Gulltrinn. Denne inndelingen brukes for å angi trinnbestemmelsene.

Førstegangsstartende og Barn I:

Førstegangsstartende – Utvalgte basictrinn

Barn I C – Alle bronsetrinn*

Barn I B – Alle bronse- og sølvtrinn*

Barn I A – Alle bronse-, sølv- og gulltrinn*

*Noen figurer avviker fra sin normale «tilhørighet». For mer detaljert opplisting, se **VEDLEGG 1 og 2**.

Rekrutteringsklassene, samt Barn II Konkurransen og Elite:

Se **VEDLEGG 3 og 4**, her finner du oversikt over trinnene og «tilleggene».

WDSF SYLLABUS

Norges Danseforbund har adoptert WDSF Syllabus som gjeldende nasjonal syllabus etter anbefaling av WDSF.

WDSF Syllabus (2016) har blitt modernisert og utvidet og gir mange nye mulige trinnkombinasjoner. Det er IKKE tillatt å bruke variasjoner/trinn som ikke er på listen. Hovedårsaken til å ha en slik liste er å begrense mengden av koreografisk materialet for barn og nybegynnere, slik at mer oppmerksomhet kan bli gitt til det å mestre grunnleggende mekanikk, teknikk og rytmiske strukturer i hver dans.

Deler av en variasjon kan brukes dersom det er beskrevet. Man kan altså ikke legge til eller ta bort deler av en variasjon, med mindre det er spesielt beskrevet under «Notes». I Latin er det også beskrevet hvilke variasjoner som kan danses «Side-by-Side»

«Quantity of Turn» gitt i WDSF Teknikkbøkene er retningsgivende, og det er tillatt å avvike noe fra dette når det er nødvendig for å konstruere koreografi.

15.0 KONKURRANSEAVVIKLING 1

Kapittel 15 omhandler de ulike konkurranseformatene og mesterskapene som arrangeres innen sportsdans i regi av Norges Danseforbund. Det fastsetter retningslinjer for gjennomføring av Regionale Konkurranser, Norgesserien, Nasjonale Mesterskap og Internasjonale Konkurranser i Norge. Bestemmelsene skal sikre en enhetlig praksis, fremme utvikling i sporten, og bidra til at konkurranser oppfyller krav til rettferdighet og kvalitet på både regionalt, nasjonalt og internasjonalt nivå.

15.1 Regionale konkurranser

Hver region skal avholde minimum 4 regionale konkurranser pr år. Regionene oppfordres til å arrangere en full regionalserie med 6 regionale konkurranser per år, 3 per halvår. Disse konkurransene utlyses av regionen til klubbene i regionen. Klubbene oppfordres til også å arrangere konkurranse i andre dansegrener samtidig med de regionale konkurransene.

I den regionale serien skal Åpen klasse (Basic) og klassen Førstegangsstartende arrangeres som et tillegg til det fastsatte konkurranseprogrammet.

Følgende klasser arrangeres:

- Førstegangstartende Barn I par
- Førstegangstartende fra 11 år par
- Åpen klasse Barn I par
- Åpen klasse fra 11 år par
- Åpen klasse Barn I solo
- Åpen klasse fra 11 år solo

15.1.1 Førstegangstartende

En klasse for deltakere eller et par som konkurrerer for første gang i en offisiell dansekonskurranse organisert av Norges Danseforbund eller tilknyttede klubber.

Kategorien er ment for nybegynnere som ønsker å prøve seg i konkurranseformatet, ofte i et mindre formelt eller mindre krevende miljø. Dette gir mulighet til å bli kjent med konkurranseregler, format og rutiner uten å møte mer erfarne konkurrenter.

15.1.1.1 Generelle bestemmelser Førstegangstartende

- En førstegangstartende er en utøver som ikke tidligere har deltatt i noen konkurranser innen Norges Danseforbunds regi. Denne klassen er kun for kategorien par.
- En kan kun stille i denne klassen to ganger.
- Klassen er delt inn i 2 aldersklasser - Barn 1 og fra 11 år.

15.1.2 Åpen klasse

Klassen gir utøvere i aldersgruppen fra Barn I og oppover en unik mulighet til å delta i en konkurranse som ikke er avhengig av ferdighetsklasseinndeling, men som i stedet fokuserer på felles tekniske vurderingskriterier og grunnleggende dansetrinn definert i WDSFs teknikkbøker.

Formålet med Åpen klasse er å gi alle utøvere, uansett bakgrunn, en arena for utvikling og erfaring, hvor det tekniske fundamentet står i sentrum. Konkurransen bygger på prinsippene om like muligheter og rettferdig evaluering, og den reflekterer Norges Danseforbunds målsetting om å fremme breddeidrett og skape inkluderende aktiviteter i tråd med NIFs overordnede strategier.

Gjennom å samle utøvere fra ulike ferdighetsklasser og aldersgrupper skapes et dynamisk og mangfoldig konkurransemiljø som inspirerer til samarbeid og gjensidig respekt. Samtidig sikrer regler for trinnvalg, antrekk og premiering at deltakelsen er trygg og i samsvar med idrettens verdier, spesielt for de yngste deltakerne. Åpen klasse er en sentral del av Sportsdansseksjonens arbeid med å bygge broer mellom bredde og topp, og for å skape et bærekraftig og inkluderende idrettsmiljø.

15.1.2.1 Generelle bestemmelser Åpen klasse

- Åpen klasse er en én-dans konkurranse.
 - Det skal konkurreres i følgende danser i kronologisk rekkefølge:
 - Vår: samba, quickstep, jive
 - Høst: vals, cha-cha-cha, tango
- Utøvere fra alle ferdighetsklasser kan delta i Åpen klasse.
- Det er kun tillatt å danse trinn beskrevet i WDSFs teknikkbøker (basic trinn). Det er tillatt å bruke deler av ett trinn der dette er beskrevet som et alternativ i teknikkbøkene.

- Utøvere i Barn følger trinnbestemmelsene som er gitt for alders- og ferdighetsklassen utøveren tilhører i vedlegg 1 t.o.m 4
- Utøvere i Barn I følger antreksbestemmelsene som er gitt for Barn I og II gitt i pkt 12.2.
- Utøvere fra 11 år følger antreksbestemmelsene som er gitt for Junior, Ungdom, Voksne og Senior jfr. pkt. 12.3.
- Man kan anvende antreksbestemmelsene for en lavere ferdighets/aldersklasse enn den man selv tilhører.

15.1.2.2 Bedømming

Bedømming av Åpen klasse fra 11 år par/solo skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.

Bedømming av Åpen klasse Barn I par/solo skal følge «Bestemmelser om barneidrett» og skjer etter gjeldende regler for Barn I.

15.1.2.3 Premiering

Det er ikke tillatt å bruke seierspall ved premieutdeling i Åpen klasse.

I Åpen klasse Barn I par/solo skal alle deltakerne premieres samlet dvs. ha lik premiering. Dette er i tråd med idrettsforbundets bestemmelser om barneidrett.

15.2 Norgesserie

Det skal arrangeres 6 Norgesserier som inneholder konkurranser for Eliteklassene og nasjonal konkurranse for øvrige klasser.

De nasjonale konkurransene koordineres av seksjonen på bakgrunn av søknader fra medlemsklubbene.

15.3 Nasjonale Mesterskap

For Eliteklasser skal det arrangeres:

- Norgesmesterskap (NM) i standard- og latinamerikanske danser.
- Norgesmesterskap (NM) i flerdans
- I forbindelse med et NM skal det avholdes nasjonal konkurranse i de øvrige klasser i Norgesserien.

15.4 Internasjonale Mesterskap i Norge

Det skal avholdes minst ett internasjonalt, poenggivende ranking-arrangement i Norge per konkurransesesong, godkjent av World DanceSport Federation (WDSF). Norges Danseforbund har to etablerte internasjonale konkurranser med lange tradisjoner, med opprinnelse fra 1985 og 1990. Christmas Dance Festival, som arrangeres i desember og Norway International, som arrangeres i første halvår. Tildeling av arrangør for disse konkurransene beslutes av Hovedstyret i Norges Danseforbund.

16.0 KONKURRANSEAVVIKLING 2

Kapittel 16 fastsetter retningslinjene for gjennomføring av regionale og nasjonale konkurranser i sportsdans, inkludert regler for påmelding, tidsplanlegging, konkurranseform og premiering. Bestemmelsene sikrer en rettferdig og strukturert konkurranseopplevelse for alle deltakere, samtidig som de opprettholder Norges Danseforbunds kvalitetsstandarder og barneidrettsreglement. Kapitlet gir også veiledning om håndtering av runder, antall deltakere i finaler og presentasjonsrunder, og tydeliggjør krav til arrangører og dommere for å ivareta konkurransenes profesjonalitet og effektivitet. Premieringsreglene ivaretar både likestilling og individuell anerkjennelse, i tråd med NIFs retningslinjer.

16.1 Generelt for alle konkurranser

Samtlige påmeldinger til regionale og nasjonale konkurranser skal gjøres elektronisk via det til enhver tid gjeldende påmeldingssystemet i Norges Danseforbund. På denne måten blir arrangementet synlig på forbundets hjemmesider og terminlister. Påmeldingslink til konkurranser skal legges ut senest 4 uker før konkurransedato. Arrangører er pliktig til å følge den til enhver tid gjeldende arrangørhåndbok. Dette dokumentet kan du finne på www.danseforbundet.no.

Påmelding til konkurranser er bindende, og startkontingenten vil som hovedregel ikke refunderes ved uteblivelse, uansett årsak. Ved fremleggelse av gyldig legeerklæring kan startkontingenten refunderes, med fradrag for påmeldingsgebyrer knyttet til Norges Danseforbunds gjeldende påmeldingssystem.

Fristen for påmelding til alle norske sportsdanskonnurranser er torsdag kl. 23:59, to uker før konkurransen finner sted.

For klassene Førstegangstartende Barn 1, Barn 1 C, Barn 1 B og Barn 1 A, samt alle klasser innen Paradans, skal konkurranser ikke starte før kl. 12:00 på konkurransedagen. Gjennomføringen av disse klassene, inkludert premieutdeling, skal så langt det er praktisk mulig, ikke overstige 5 timer fra start til slutt, inkludert felles innmarsj.

Alle finaler skal bestå av 6 par / solo dersom dette er mulig. Der det stiller 7 par / solo til start, utgjør også finalen 7 par / solo.

Dersom det er 14 eller flere deltagende par / solo i klassen (med unntak av klassene for Barn 1), skal i første runde ikke flere enn 3 av parene / solo velges videre til neste runde. Dette gjelder alle ferdighetsklasser. De resterende parene / solo danser så en runde hvor det resterende antall par for neste runde fylles opp.

Det er ikke tillatt å slå ut flere enn 50 % av de deltagende par i noen av rundene i noen av ferdighets- og aldersklasse, med unntak fra semifinale til finale. Ved likhet i poeng, skal det ikke danses omdans. Hoveddommer avgjør i dette tilfellet om flere/færre par tas med til neste runde.

Med unntak av flerdans og Åpen Klasse hvor det ikke arrangeres presentasjonsrunde, skal alle par / solo i alle ferdighetsklasser danse minimum to runder pr. gren. Dette kan skje i form av en presentasjonsrunde. Det oppfordres til at de forskjellige alders- og/eller ferdighetsnivåer danser presentasjonsrunden samlet. Det oppfordres til sammenslåing av alders- og ferdighetsklasser og at presentasjonsrunden(e) kan gjennomføres i heat, Hoveddommer avgjør om presentasjonsrundene kan avholdes på denne måten. For gjennomføring av Barn I, se også pkt. 5.

16.2 Premiering

I klassene Barn I par / solo og Førstegangsstartende Barn I par skal alle deltakerne ha lik premie.

I Barn II kan deltakerne premieres individuelt, men alle par / solo (også de som ikke er i en finale) skal ha premie (f.eks. diplom). Dette er i tråd med idrettsforbundets bestemmelser om barneidrett. For mer informasjon, se pkt. 5.

I alle andre alders- og ferdighetsklasser skal minimum finalistene premieres. Seksjonen skal opplyse arrangør om det skal deles ut vandrepokal og i hvilke(n) klasse(r).

Seriemestertrofeer, Årets Talenter, NM medaljer og HM Kongens pokal deles ut etter retningslinjer gitt av ND og NIF, se pkt. 25, 26, 27 og 28.

17.0 MUSIKK

Tempo, rytme og lengden på dansene skal kontrolleres av hoveddommer.

17.1 Tempo (takter/min):

Vals	28-30	Samba	50-52
Tango	31-33	Cha Cha Cha	30-32
Wienervals	58-60	Rumba	25-27
Slowfox	28-30	Paso Doble	60-62
Quickstep	50-52	Jive	42-44

I barne- og juniorklassene må det tas i betraktning hva unge dansere mestrer. For disse danserne foretrekkes musikk med klar angivelse av rytme og med et tempo som ikke er for sakte.

Musikk for paradans klassene gjelder egne regler se pkt 11.10

17.2 Lengde på dansene

I **presentasjonsrunder** skal musikken spilles i maksimalt 50 sekunder, med unntak av Paso Doble som spilles til 1.«highlight».

I **runder med bedømming** skal det minimum danses 1 min og 20 sek i hver dans, PasoDoble spilles til 2. «highlight».

Ved bruk av Absolut Judgement System (AJS) bestemmes lengde på dansene av WDSF.

18.0 BEDØMMING

I følge «Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett» er det ikke tillat å rangere utøvere før det året de fyller 11 år.

I klasser for barn under 11 år blir hvert par / solo vurdert på en skala fra 1-10 poeng i tre ulike ferdigheter. Halve poeng kan benyttes, 1 er laveste score. En dommer kan gi samme poeng til flere par / solo. En dommer gir poeng kun for en kategori. Hvilken kategori dommeren skal dømme, oppgis før finalerunden. Denne konkurranseformen krever 3 dommere (regionale konkurranser), men det kan også benyttes 6 (Norgesserier: 5 dommere + hoveddommer) eller 9 dommere.

Oppskrift for gjennomføring av konkurranse for førstegangsstartende Barn I

Hvert par / solo skal danse to ganger. Utøverne kan deles inn i puljer dersom de er mange.

Oppskrift for gjennomføring av konkurranse for Barn I

Hvert par / solo skal danse to ganger. Første runde gjennomføres som en presentasjonsrunde. Utøverne kan deles inn i puljer dersom de er mange.

Andre runde skal vurderes av dommerne. En dommer kan kun vurdere maksimalt 8 par / solo av gangen. Ved behov må utøverne deles inn i flere puljer.

De endelige poengene skal ikke på noen som helst måte offentliggjøres. En trener fra klubben (eller en trener har avtalt med) kan be om poengskjema for klubbens utøvere. Det er deretter opp til foreldre/trenere om dette formidles videre til hver enkelt utøver.

Nasjonale Mesterskap

Det skal benyttes det til enhver tid gjeldende WDSF utregner system under Norgesmesterskapene i Standard, Latin og 10-dans.

I Voksen Klasse Elite skal det benyttes Absolut Judgement System 3.0 (AJS3.0) i finalene. For alle øvrige klasser skal skating benyttes.

19.0 DOMMERE

For å sikre en kvalifisert bedømming i henhold til NDs verdigrunnlag og lover, skal det uansett konkurranse kun benyttes dommere med lisens i ND og/eller internasjonale dommere med aktiv og gyldig A eller B WDSF lisens.

Liste over godkjente norske dommere publiseres fortløpende på NDs hjemmesider, og godkjente WDSF dommere publiseres fortløpende på WDSFs hjemmesider. Det henvises til **”Bestemmelser og etiske retningslinjer for dommere i Norges Danseforbund”** for ytterligere informasjon om krav.

En dommer i en konkurranse kan ikke fremheve egne par i sosiale medier i forkant av den konkurransen vedkommende dømmer.

19.1 Regional Konkurranser

Dommerpanelet skal bestå av 3 dommere, alle kan være norske, hvorav minst en internasjonal eller nasjonal dommer. De andre kan være regionale dommere som hovedsakelig kommer fra gjeldende region. Disse tas ut av Dommerkomitéen for Sportsdans.

19.2 Norgesserien

Dommerpanelet skal bestå av 5 dommere, minst 3 må være utenlandske og maksimalt 2 norske. Disse tas ut av Dommerkomiteen for Sportsdans.

19.3 Nasjonale Mesterskap

Dommerpanelet skal bestå av 8 dommere, minst 5 må være utenlandske og maksimalt 3 norske med godkjent WDSF AJS rating. Disse tas ut av Dommerkomiteen for Sportsdans.

19.4 Internasjonale Mesterskap i Norge

Dommerpanelet skal bestå av minimum 10 dommere, minst 8 utenlandske og 2 norske. Disse nomineres av Dommerkomitéen for Sportsdans, men godkjennes av WDSF, jmf WDSFs retningslinjer for arrangører.

20.0 HOVEDDOMMER

Alle konkurranser skal ha en oppnevnt hoveddommer med gyldig hoveddommerlisens i ND.

Hoveddommeren er den øverste ansvarlige under konkurransen og skal påse at arrangør, dommere og utøvere forholder seg til gjeldende reglement og bestemmelser.

Liste over godkjente norske Hoveddommere publiseres fortløpende på NDs hjemmesider. Tas ut av Dommerkomitéen for Sportsdans.

En Hoveddommer kan ikke fremheve egne par i sosiale medier i forkant av den konkurransen hvor vedkommende er Hoveddommer.

Det henvises til **“Hoveddommerens arbeidsoppgaver og plikter”** for retningslinjer.

21.0 STØRRELSE PÅ DANSEGULVET

21.1 Nasjonale konkurranser

Anbefalt størrelse på dansegulvet: 14x24, minimum 12x20 meter (240 m²). En eventuell økning skal gjøres proporsjonalt.

21.2 Regionale konkurranser

Minimum 10x15 meter (150 m²). En eventuell økning skal gjøres proporsjonalt.

22.0 FORMASJON- OG SHOWDANS

For formasjon- og showdans, se WDSF reglement.

23.0 SMOOTH OG CARIBBEAN DANCESPORT

For Smooth- og Caribbean DanceSport, se WDSF reglement.

24.0 KRITERIER FOR TEAM-MATCH

I forbindelse med NM skal det lørdag avholdes Team-match som siste klasse.

Hvert lag består av 4 par og 2 solo utøvere. Minimum 2 av parene må være i alderen 11-15 år. Alle deltagere må være over 11 år (eller fylle 11 år inneværende år).

Hvert par/solo utøver vil danse følgende danser:

- Par 1: Vals & Quickstep.
- Par 2: Samba & Cha-Cha-Cha.
- Par 3: Wienervals & Slowfox
- Par 4: Rumba & Paso Doble
- Solo 1: Tango
- Solo 2: Jive

Team matchen gjennomføres i følgende rekkefølge:

Vals - Samba - Wienervals - Rumba - Tango - Quickstep - Cha Cha Cha - Slowfox - Paso - Jive

Er det flere enn 7 lag, dances eliminasjonsrunder (kvartfinale, semifinaler osv.), akkurat som i vanlig konkurranse. Den siste runden av Team Match vil inkludere de 6 eller 7 beste lagene.

Hvert lag må ha en lagleder.

Klubbene kan stille med flere lag.

Vi oppfordrer klubbene til å lage et tema

Legg merke til at Team Match er et ekstra arrangement som ikke kvalifiserer noen til Norges nasjonale mesterskap i dans.

25.0 KRITERIER FOR UTDELING AV NM MEDALJER

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.

Det skal deles ut offisielle NM-medaljer i klasser som tilfredsstillende følgende krav:

- Elite klasser fra 13 år og oppover for kvinner og menn. De tre øverste plasseringene premieres med NM-medaljer.
- I grener med flere utøvere (par) skal det deles ut en medalje til hver utøver.

26.0 KRITERIER FOR UTDELING AV SERIEMESTERTROFEER

Seksjonsstyret bestiller antall seriemestertrofeer i forkant av Norgesseriefinalen. Premieansvarlige i seksjonen bestiller og får trofeene levert til avtalt adresse. Kostnaden dekkes av seksjonen.

Det skal deles ut offisielle seriemestertrofeer og premier til vinnerne i klasser som tilfredsstillende følgende krav:

- Eliteklasse Junior, Ungdom og Voksen
 - Paret/danser må ha deltatt i minimum 5 av totalt 6 NS inkludert Seriefinalen.
- I Eliteklassene Junior og Ungdom deles trofeet ut i standard og latin.
- I Eliteklasse voksen deles trofeet ut i standard, latin og 10-dans
- I grener med flere utøvere (dvs. par), skal det deles ut ett trofe til hver utøver, men en vandrepokal per par.

Det utdeles ikke Norgesseriepoeng dersom man ikke deltar i en konkurranse i Norgesserien uavhengig av årsak til fraværet (med unntak av representasjon).

27.0 KRITERIER FOR UTDELING AV ÅRETS TALENTER

Seksjonsstyret bestiller trofeer og premier i forkant av Norgesseriefinalen. Premieansvarlige i seksjonen bestiller og får trofeene levert til avtalt adresse. Kostnaden dekkes av seksjonen.

Det skal deles ut offisielt trofe og premier til vinnerne som tilfredsstillende følgende krav:

- Det deles ut trofe i standard og latin.
- Det skal det deles ut en premie til hver utøver, men kun en vandrepokal per par.
- Det må delta minst 6 par per gren for at Årets Talent skal kåres i den enkelte gren.

28.0 REGLER FOR UTDELING AV H.M. KONGENS POKAL

H. M. Kongens pokal deles ut hvert år, og det er NDs Hovedstyre som vedtar hvilken grenseksjon og dansegren innen denne som pokalen skal utdeles i.

H. M. Kongens Pokal deles ut i Norgesmesterskap i voksen klasse for kvinner og menn. Kongepokalen kan, der helt spesielle forhold krever det, tildeles på annen måte enn til beste prestasjon under Norgesmesterskapet. (f.eks. beste prestasjon sett under ett det respektive år). I så fall må NIF godkjenne dette.

Det må delta minst 15 utøvere (kvinner og menn regnes hver for seg) i individuelle øvelser, og minst 8 lag/par av hvert kjønn i lag, for at et NM skal være berettiget til en Kongepokal.

H. M. Kongens Pokal skal alltid være den høyest rangerende premie dersom den deles ut i Norgesmesterskap. Idretten (NIF) vil ikke tillate at H. M. Kongens Pokal deles ut i

Norgesmesterskap med dårlig kvalitet og kvantitet. Det er særforbundenes ansvar å sørge for at dette ikke skjer.

ND følger til enhver tid NIFs regelverk for tildeling av Kongepokal - [Regler for tildeling av H.M. Kongens pokal](#)

VEDLEGG 1 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - STANDARD

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for Førstegangstartende Barn 1.

For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og Førstegangstartende

Barn 1. For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

	Vals	Tango	Slowfox	Quickstep
Førstegangsstartende Barn 1	<ul style="list-style-type: none"> • Closed Changes • Natural Turn • Reverse Turn • Whisk • Chasse from PP 			<ul style="list-style-type: none"> • Basic Movement (Quarter Turn and Progressive Chasse) • Forward Lock
Barn I C og Førstegangsstartende o/ 11 år Bronze figures	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Chasse to R • Back Whisk • Outside Change • Basic Weave • Backward Locks • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Spin Turn • Double Reverse Spin • Impetus • Impetus to PP 			<ul style="list-style-type: none"> • Natural Turn • Reverse Turn • Progressive Chasse to R • Progressive Chasse to L • Cross Chasse • Quarter Turn to R • Quarter Turn to L (Ex Heel Pivot) • Outside Change • Natural Pivot • Running Finish • Backward Lock • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Spin Turn • Four Quick Run • Open Reverse Turn • V-6

	Vals	Tango	Slowfox	Quickstep
Barn I B				
Silver figures	<ul style="list-style-type: none"> • Hesitation Change • Telemark • Telemark to PP • Weave from PP • Drag Hesitation • Outside Spin • Natural Turning Lock • Reverse Turning Lock <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wing • Wing from PP • Running Spin Turn 	<p>Bronze figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tap - Alternative Entries to PP • Progressive Side Step • Brush Tap • Progressive Link • Closed Promenade • Open Promenade • Back Cortè • Basic Reverse Turn • Open Reverse Turn • Rock on L Foot • Rock on R Foot • Natural Rock Turn • Natural Twist Turn from PP • Natural Turn from PP <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promenade Link Turned to R • Promenade Link Turned to L • Back Open Promenade • Fallaway in Promenade • Whisk • Back Whisk • Progressive Side Step Reverse Turn • Four Step • Fallaway Four Step • Outside Swivel Met. 1 (After Open Finish and Turning to R) • Outside Swivel Met. 2 (After Open Finish and Turning to L) • Outside Swivel Met. 3 (Reverse Outside Swivel) <p>Gold Figure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Five Step 		<ul style="list-style-type: none"> • Hesitation Change • Double Reverse Spin • Impetus • Impetus to PP • Telemark • Telemark to PP • Whisk • Back Whisk • Tipple Chasse to R - Corner • Tipple Chasse to R - Along LoD • Tipple Chasse to L • Zig Zag • Outside Spin <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reverse Pivot • Fishtail

<p>Barn 1 A</p> <p>Gold Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Hesitation from PP • Reverse Pivot • Fallaway Natural Turn • Running Weave from PP • Overturned Running Spin <p>Turn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Running Cross Chasse • Fallaway Reverse and Slip <p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hover Corte <p>Trinn fra andre danser som kan brukes i Vals</p> <ul style="list-style-type: none"> • Curved Feather (S) • Running Finish (Q) • Outside Swivel (S) • Progressive Chasse (Q) • Bounce Fallaway Weave Ending (S) • Quick Open Reverse (S) 	<ul style="list-style-type: none"> • Four Step Change • Five Step • Mini Five Step • Quick Reverse Turn • Fallaway Reverse and Slip <p>Pivot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Telemark to PP • Open Natural Turn • Outside Spin • Natural Twist Turn • Chase • Chase Alternative Endings • Reverse Pivot <p>«Actions» tillatt</p> <ul style="list-style-type: none"> • In-out 	<p>Bronze figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feather Step • Three Step • Feather Finish • Feather Ending • Hover Feather • Natural Turn • Reverse Turn • Basic Weave • Natural Weave • Change Of Direction • Heel Pull Finish • Whisk & Back Whisk • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Double Reverse Spin • Telemark & Telemark to PP • Hover Telemark • Hover Telemark to PP • Natural Telemark • Natural Hover Telemark • Impetus • Impetus to PP • Weave from PP • Hover Cross • Top Spin • Outside Swivel • Outside Spin • Reverse Wave <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Twist Turn • Natural Twist Turn With Natural Weave 	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Turning Lock • Drag Hesitation • Cross Swivel • Running Natural Turn • Running Cross Chasse • Six Quick Run • Topsy to R • Topsy to L • Rumba Cross • Hover Corte' <p>Trinn fra andre danser som kan brukes i Wienervals</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weave from PP (W) • Natural Fallaway Turn (W) • Wing (W) • Wing from PP (W) • Curved Feather(S) • Running Spin Turn (W) <p>Når to variasjoner ikke kan knyttes direkte til hverandre erdet i Quickstep tillatt å bruke et «Linking Step» (Timing S)</p>
--	---	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Nat. Twist Turn w/Impetus & Feather Finish • Nat. Twist Turn With Impetus to P.P. • Nat. Zig Zag From P.P. • Curved Three Step • Curved Feather • Curved Feather From P.P. • Back Feather • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Bounce Fallaway With Weave Ending • Running Weave From P.P. • Open Reverse Turn (Quick Open Reverse) • Extended Reverse Wave • Reverse Pivot <p><i>Trinn fra andre danser som kan brukes i Slowfox</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hover Corte (W) • Progressive Chasse to R (W) 	
--	--	--	--	--

VEDLEGG 2 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - LATIN

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for Førstegangstartende Barn 1.

For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og Førstegangstartende

Barn 1. For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Jive
Førstegangsstartende Barn 1	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Basic Movement • Reverse Basic Movement • Side Basic Movement to L and R • Outside Basic • Progressive Basic Movement • Samba Whisk to L and R • Promenade Samba Walks 	<ul style="list-style-type: none"> • Time Step • Close Basic Movement • Open Basic Movement • New York to R and L • Spot Turn to R and L 		
Barn I C og Førstegangsstartende 10/11år Bronze figures	<ul style="list-style-type: none"> • Stationary Samba Walks • Side Samba Walk • Reverse Turn • Prom. to Counter Prom. Botafogos • Side Samba Chasse • Travelling Botafogo Forward • Travelling Botafogo Backward to PP • Criss Cross Botafogo • Criss Cross Volta to R and L • Travelling Volta to R and L • Underarm Turning R and L 	<ul style="list-style-type: none"> • Hand to Hand to R and L • Underarm Turn Turning R and L • Three Cha Cha Chas to R and L • Shoulder to Shoulder • Aida • Fan • Open Hip Twist • Open Hip Twist to Chasse Close Hip Twist • Close Hip Twist to Chasse Hockey Stick • Hockey Stick to Chasse 		

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Jive
Barn I B				
Silver Figures	<ul style="list-style-type: none"> • Maypole Lady Turning R and L • Cruzados Walks • Cruzados Locks • Dropped Volta • Circular Volta Turning R and L • Same Foot Botafogo • Samba Locks Lady On L Side • Samba Locks Lady On R Side • Methods Of Changing Feet <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prom.to Counter Prom. Runs • Rolling Off The Arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Alemana • Alemana from Open Opposing Position • Natural Top • Cross Basic • Cross Basic with Turn Cross Basic to Open Opposing Position • Methods of Changing Feet: <ul style="list-style-type: none"> - Simple Foot Change - Method 1 - Chasse to R Side Link - Method 2 - Lock to R Side Link - Method 3 - Link to Open Opp. Position • Split Cuban Break to R and L • Cuban Breaks to R and L • Cuban Break Amalgamations • Cuban Breaks in Open Opposing Position • * all types of chasses <p>Gold Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turkish Towel • Follow My Leader 		<ul style="list-style-type: none"> • Bronze figures • Basic in Place • Basic in Fallaway • Change of Place R to L and L to R • American Spin • Change of Place Behind the Back • Link • Whip • Promenade Walks – S and Q <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fallaway Throwaway • Change of Place from R to L w/double Spin • Overturned Change of Place from L to R • Double Cross Whip • Throwaway Whip • Reverse Whip • Curly Whip • Overturned Fallaway Throwaway • Stop and Go • Hip Bump • Windmill • Moch • * all type of chasses

<p>Barn I A Gold Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Roll • Reverse Roll • Close Rocks • Open Rocks • Backward Rocks • Plait • Corta Jaca • Same Position Corta Jaca • Double Spiral Turn For Lady • Drag • Carioca Runs • Argentine Crosses <p>Variasjoner av trinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo Spot Volta Turning L • Solo Spot Volta Turning R • Continuous Solo Spot Volta Turning L • Continuous Solo Spot Volta Turning R • Continuous Cruzados Lock • Solo Circular Voltas Turning R • Solo Circular Voltas Turning L • Rhythm Bounce <p>Variasjoner og "actions" som kan brukes i "right side same" eller "right diagonal same position" (Vekt på samme fot, herre og dame danser de samme trinn, herre eller dametrinn)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travelling Volta to R • Travelling Volta to L 	<ul style="list-style-type: none"> • Sweetheart • Syncopated Open Hip Twist • Curl • Rope Spinning • Overturned Lock Ending • Continuous Overturned Lock • Swivel From Overturned Lock • Swivel Hip Twist • Swivels • Walks and Whisks • Advanced Method of Changing Feet: - Method 4- Link to Fan L Angle - Method 5- Syncopated R Side Link <p>Følgende variasjoner kan brukes i R eller L Side Same Pos. Maksimalt antall bars er 6 (ekskludert «Foot Changes»)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ronde Chasse • Hip Twist Chasse • Slip Close Chasse • Time Step Chasse (RF and LF) • Whisk Chasse (RF and LF) • Running Chasse fwd (RF and LF) • Running Chasse bwd (RF and LF) • Cha Cha Lock fwd (RF and LF) • Cha Cha Lock bwd (RF and LF) • Three Cha Chas fwd (RF and LF) • Three Cha Chas bwd (RF and LF) • 2 Walks and a fwd Lockstep (RF and LF) 	<p>Bronze Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Close Basic Movement • Open Basic Movement • New York to R and L • Hand to Hand to R and L • Spot Turn to R and L • Underarm Turn Turning R and L • Side Walks and Cucarachas • Fan • Open Hip Twist • Open Hip Twist finished to Side • Hockey Stick • Hockey Stick finished to Side • Opening Out • Shoulder to Shoulder <p>Silver Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Basic Movement • Close Hip Twist • Close Hip Twist finished to Side • Alemana • Alemana finished to Side • Progressive Forward Walks • Progressive Forward Walks to Fan • Aida • Continuous Hip Twist • Cuban Rocks • Fencing to Spin <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuous Circular Hip Twist • Syncopated Open Hip Twist • Natural and Reverse Top • Curl • Curl finished to Side • Spiral 	<ul style="list-style-type: none"> • Spanish Arms • Chicken Walks • Rolling Off the Arm • Simple Spin • Rock to Simple Spin • Flicks into Break • Toe Heel Swivels • Sugar Push • Miami Special • Shoulder Spin • Chugging • Catapult <p>«Action» tillatt Different Ball Changes</p> <p>Trinn fra ISTD Stalking Walks, Flicks into Break</p>
---	---	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Circular Volta to R • Circular Volta to L • Spot Volta to L • Spot Volta to R • Continuous Spot Volta to R • Continuous Spot Volta to L • Corta Jaca • Travelling Botafogos <p>Forward</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationary Samba Walks • Promenade Samba Walks • Carrioca Runs • Side Samba Chasse • Samba Whisk to R and L • Dropped Volta • Rhytm Bounce 	<p>Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic in Place • Time Step • There and Back • Close Basic • Open Basic • Spot Turn to R and L • Cuban Breaks to R and L • Split Cuban Breaks to R and L • Walks and Whisks 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiral finished to Side • Spiral to Fan • Three Alemanas • Sliding Doors • Advanced Sliding Doors • Three Threes • Three Threes to Fan • Rope Spinning • Swivels • Overtuned Basic <p>Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)</p> <p>Generelt: Etter hvilken som helst variasjon eller deler av en variasjon som ender i «Open Opp. Position» kan en sammensetning av fwd eller bwd walks benyttes i maksimalt 2 bars (6 walks).</p> <p>Når herren danser fwd walks, danser damen bwd og visa versa. Rekken av walks kan kurve til høyre eller venstre.</p> <p>Herre eller dame kan danse en sammensetning av fwd og bwd walks i maksimalt 2 bars (6 walks) i «R Side or L Side Same Position» (f.eks. etter «Hand to Hand»).</p>
--	---	---

VEDLEGG 3 – TRINN I WDSF SYLLABUS - STANDARD

WDSF technique Walz	WDSF technique Tango	WDSF technique Wiener waltz	WDSF technique Slowfox	WDSF Technique Quickstep
WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse
Closed changes	The Tango Walk	LF Bwd change step Nat. To Rev.	Featherstep	Basic Movement – 1/4Turn & prog. chasse
Natural turn	Progressive side step	LF Bwd change step Rev. To Nat.	Three step	Natural Turn
Reverse turn	Progressive link	Natural turn	Natural Turn	Natural Pivot
Whisk	Closed Promenade	Reverse turn	Reverse Turn (incl. feather finish)	Progressive Chasse to Right
Chasse from PP	Natural Rock Turn	RF Bwd change step Rev to Nat.	Back whisk	Progressive Chasse to Left
Back whisk	Open Reverse turn	RF Bwd change step Nat to Rev.	Whisk	Reverse turn
Backward Lockstep	Back Corte		Basic weave	Forward Lock
Basic weave	Basic Reverse Turn		Change of direction	Backward Lock
Open Natural turn	Brush tap		Feather ending	Cross Chasse
Outside change	Natural turn from PP		Feather finish	Open Natural turn
Progressive chasse to right	Open promenade		Heel pull finish	Outside Change
	Natural Twist turn from PP		Hover feather	Quarter turn to Left
	Rock on left foot		Natural weave	Quarter turn to Right
	Rock on right foot		Open Natural turn	Running Finish
	Tap -alternative entries to PP			
WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv
Natural Spin Turn	Prog. side step reverse turn		Impetus	Hesitation change
Impetus to PP	Four step		Impetus to PP	Natural Spin Turn
Impetus	Back Open promenade		Top Spin	Four Quick Run
Double reverse spin	Back Whisk		Weave from PP	Open Reverse Turn
Drag Hesitation	Fallaway four step		Double Reverse spin	V-6
Hesitation Change	Fallaway in promenade		Hover Cross	Back Whisk
Natural Turning lock	Outside swivel Method 1		Hover Telemark	Double Reverse Spin
Outside spin	Outside swivel Method 2		Hover Telemark to PP	Impetus
Reverse Turning lock	Outside swivel Method 3		Natural Hover Telemark	Impetus to PP
Telemark	Promenade link turned to Lt		Natural Telemark	Outside spin
Telemark to PP	Promenade link turned to R		Outside spin	Telemark
Weave from PP	Whisk		Outside swivel	Telemark to PP
			Reverse wave	Tipple Chasse to Left
			Telemark	Tipple Chasse to Right - along LOD
			Telemark to PP	Tipple Chasse to Right - at the Corner
				Whisk
				Zig-Zag

WDSF technique Walz	WDSF technique Tango	WDSF technique Wiener waltz	WDSF technique Slowfox	WDSF Technique Quickstep
WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull
Wing	Five Step		Back Feather	Fishtail
Wing from PP	Chase		Bounce Fallaway w/Weave ending	
Running Spin Turn	Chase alternative endings		Curved feather	Reverse Pivot
Cross Hesitation from PP	Fallaway rev. & slip pivot		Curved feather from PP	Cross Swivel
Fallaway natural turn	Four step change		Curved Three step	Drag Hesitation
Fallaway Reverse and slip pivot	Mini Five step		Extended Reverse Wave	Hover Corte
Hover Corte	Natural twist turn		Fallaway Reverse and slip pivot	Natural Turning Lock
Overtuned running spinturn	Open Natural turn		Natural twist turn	Rumba Cross
Reverse pivot	Outside spin		Natural twist turn w/Impetus & Feather finish	Running Cross Chasse
Running Cross Chasse	Quick reverse turn		Natural Twist turn w/Impetus to PP	Running Natural Turn
Running weave from PP	Reverse pivot		Natural Twist turn w/Natural weave	Six Quick Run
	Telemark to PP		Natural Zig Zag from PP	Tipsy to Left
			Reverse pivot	Tipsy to Right
			Running weave from PP	
			Open Reverse Turn (quick open reverse)	
TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG
Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Vals	«Actions» tillatt		Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Slowfox	Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Wienervals
Curved Feather (S)	In-out		Hover Corte (W)	Weave from PP (W)
Running Finish (Q)			Progressive Chasse to R (W)	Natural Fallaway Turn (W)
Outside Swivel (S)				Wing (W)
Progressive Chasse (Q)				Wing from PP (W)
Bounce Fallaway Weave End.(S)				Curved Feather(S)
Quick Open Reverse (S)				Running Spin Turn (W)
				Når to variasjoner ikke kan knyttes direkte til hverandre er det i Quickstep tillatt å bruke et «Linking Step» (Timing S)

VEDLEGG 4 – TRINN I WDSF SYLLABUS - LATIN

WDSF Technique Samba Technique Jive WDSF Bronse	WDSF Technique ChaChaCha WDSF Bronse	WDSF Technique Rumba WDSF Bronse	WDSF Technique Paso Doble WDSF Bronse	WDSF WDSF B
Natural Basic Movement	Time Step Basic in Place Reverse Basic Movement	Close Basic Movement	Sur Close Basic	Place Fan
Progressive Basic Movemnet	Basic Movement	Basic in Fallaway	Chasses to R	Change of Places
Right to LeftSamba Whisk to left	Open Basic	Hockey Stick	Chasses to L	Change of Places
Left to RightSamba Whisk to right	New York to Right	Hand to Hand to Right	Separation	Link
Stationary Samba Walks	New York to Left	Hand to Hand to Left	Drag	Change of Hands
Behind the backPromenade Samba Walks	Spot Turn to Left	Spot Turn to Right	Spot Turn to Left	Attack Whip
Side Samba Walk	Under Arm Turn to Left	Spot Turn to Right	Huit	American
Spin Travelling Volta to right	Under Arm Turn to Right	Open Basic Movement	Natural Twist turn	Promenade
Walks - Slow		New York to Right		
Travelling Volta to left	Hand to Hand to Right	New York to Left	Promenade	Promenade
Walks - QuickCircular Volta turning right		Hand to Hand to Left	Underarm Turn to Right	Close
Promenade				
Circular Volta turning left	Shoulder to Shoulder	Underarm Turn to Left		
	Promenade LinkSide Basic Movement to left			
	Three ChaChaChas to Left	Side Walks and Cucarachas		
	Sixteen			
Side Basic Movement to right	Three ChaChaChas to Right	Open Hip Twist		
Ouside Basic	Aida	Open Hip Twist Finished to Side		
Reverse Turn	Fan	Hockey Stick Finished to Side		
Prom. to Count. Prom Botogogos	Open Hip Twist	Opening out		
Side Samba Chasse	Open Hip Twist to Chasse			
	Soulder to ShoulderTravelling Botofogo			
Fwd	Close Hip Twist			
Travelling Botafogo Bwd to PP	Close Hip			
Twist to ChasseCriss Cross Botofogo	Hockey Stick			
Criss Cross Volta to right	Hockey			
Stick to ChasseCriss Cross Volta to left				
Underarm				
Turning right				
Underarm				
turning left				

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv
Maypole Lady Turning to right	Alemana	Alemana	Prom. to Count. Prom.	Fallaway Throwaway
Maypole Lady Turning to left	Alemana from Open Opp. Pos.	Alternative Basic Movement	Grand Circle	Change of Places R to L With Double Spin
Cruzados Walks	Natural Top	Close Hip Twist	Bandarillas	Overturned Change of Places L to R
Cruzados Locks	Cross Basic	Close Hip Twist Finished to Side	Fallaway Reverse	Double Cross whip
Dropped Volta	Cross Basic w/Turn	Alemana Finished to Side	Fallaway Whisk	Throwaway Whip
Same Foot Botofogo	Cross Basic to Open Opp. Pos.	Progressive Forward Walks	Spanish Lines	Reverse Whip
Samba Locks Lady on Left Side	Simple Foot Change	Progressive Forward Walks to Fan	La Passe	Curly Whip
Samba Locks Lady on Right Side	Split Cuban Breaks to Left	Aida	Syncopated Separation	Overturned Fallaway Throwaway
Methodes of Changing Feet	Split Cuban Breaks to Right	Continous Hip Twist	Flamenco Taps	Stop and Og
Method 1 - LF Forward	Cuban Breaks to Left	Cuban Rocks		Hip Bump
Method 1 - RF Forward	Cuban Breaks to Right	Fencing to Spin		Windmill
Method 3 - Kick Ball Change	Cuban Breaks Amalgamations			Mooch
	Methods of Changing Feet			
	Method 1 -Chasse to R Side Link			
	Method 2 - Lock To R side Link			
	Method 3 - Link to Open Opp Pos			
WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull
Rolling Off The Arm	Turkish Towel	Continuous Circulaar Hip Twist	Twists	Spanish Arms
Prom. to Count. Prom. Runs	Follow My Leader	Syncopated Open Hip Twist	Chasse Cape w/dif. endings	Chicken Walks
Natural Roll	Close Hip Twist Spiral	Natural Top	Travelling Spins from PP	Rolling Of f The Arm
Reverse Roll	Open Hip Twist Spiral	Reverse Top	Travelling Spins from Count.PP	Simple Spin
Close Rocks	Sweethart	Curl	Syncopated Coup De Pique	Rock to Simple Spin
Open Rocks	Syncopated Open Hip Twist	Curl Finished to Side	Separation w/Lady's Caping Walks	Flicks Into Breaks
Backward Rocks	Curl	Spiral	Farol	Toe Heel Swivels
Plait	Rope Spinning	Spiral Finished to Side	Fregolina	Sugar Push
Corta Jaca	Overturned Lock Ending	Spiral to Fan	Methods of Changing Feet	Miami Special
Same Position Corta Jaca	Continuous Overturned Lock	Three Alemanas	Syncopated Chasse	Shoulder Spin
Double Spiral Turn for Lady	Swivel From Overturned Lock	Sliding Doors	Left Foot Variation	Chugging
Drag	Swivel Hip Twist	Advanced Sliding Doors	Coup de Pique (from LF to RF)	Catapult
Carioca Runs	Swivels	Three Threes	Coup de Pique (from RF to LF)	
Argentine Crosses	Walks and Whisks	Three Threes to Fan		
	Methods of Changing Feet	Rope Spinning		
	Method 4 - Link to Fan L Angel	Swivels		
	Method 5 - Syncopated R Side link	Overturned Basic		

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG
Varisajoner av trinn	Følgende variasjoner kan brukes i R eller L Side Same Pos. Maksimalt antall bars er 6 (ekskludert «Foot Changes»)	Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)		«Action» tillatt
Solo Spot Volta Turning L	Ronde Chasse	Etter hvilken som helst variasjon eller deler av en variasjon som ender i «Open Opp. Position» kan en sammensetning av Fwd eller Bwd walks benyttes 1 maksimalt 2 bars (6 walks).		Different Ball Changes
Solo Spot Volta Turning R	Hip Twist Chasse			
Contin. Solo Spot Volta Turning L	Slip Close Chasse			
Contin. Solo Spot Volta Turning R	Time Step Chasse (RF and LF)			Trinn fra ISTD
Continuous Cruzados Lock	Whisk Chasse (RF and LF)			Stalking Walks, Flicks into Break
Solo Circular Voltas Turning R	Running Chasse fwd (RF and LF)			
Solo Circular Voltas Turning L	Running Chasse bwd (RF and LF)			
Rhythm Bounce	Cha Cha Lock fwd (RF and LF)	Når herren danser fwd walks, danser damen bwd og visa versa. Rekken av Walks kan kurve til høyre eller venstre.		
Variasjoner og «actions» som kan brukes i «right side same» eller «right diagonal same position» (Vekt på samme fot, herre og dame danser de samme trinn, herre eller dametrinn)	Cha Cha Lock bwd (RF and LF)			
Travelling Volta to R	Three Cha Chas fwd (RF and LF)			
Travelling Volta to L	Three Cha Chas bwd (RF and LF)			
Circular Volta to R	2 Walks and a fwd Lockstep (RF and LF)			
Circular Volta to L	Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.	Herre eller dame kan danse sen sammensetning av fwd og bwd Walks i maksimalt 2 bars (6 walks) i «R Side or L Side Same Position» (f.eks. etter «Hand to Hand»).		
Spot Volta to L	Basic in Place			
Spot Volta to R	Time Step			
Continuous Spot Volta to R	There and Back			
Continuous Spot Volta to L	Close Basic			
Corta Jaca	Open Basic			
Travelling Botafogos Forward	Spot Turn to R and L			
Stationary Samba Walks	Cuban Breaks to R and L			

NORGES DANSEFORBUND

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



NORGES
DANSEFORBUND

Promenade Samba Walks	Split Cuban Breaks to R and L
Carrioca Runs	Walks and Whisks
Side Samba Chasse	
Samba Whisk to R and L	
Dropped Volta	
Rhytm Bounce	

VEDLEGG 5 – KVALFISERING ELITE KLASSENE

5.1 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren:

Plassering	1	2	3	4	5	6	7	8
Antall Par/Solo								
1	2							
2	3	1						
3	4	2	1					
4	5	3	2	1				
5	6	4	3	2	1			
6	7	5	4	3	2	1		
7								
8								

5.2 Poenggivende konkurranser

- For representasjon- og landslagsuttak: Samtlige konkurranser i NORGESSERIEN, samt NM.
- Konkurranser utover det som er nevnt her, er ikke poenggivende.

5.3 Representasjonsuttak

- 6 beste av de til enhver tid siste 7 konkurranser, det dårligste resultatet strykes.
- Hvis representasjon på vegne av Norges Danseforbund i internasjonale invitasjonskonkurranser medfører at utøver(ne) mister nasjonale poenggivende konkurranser i Norge, beregnes et gjennomsnitt av de 3 siste tellende konkurranser som en poengerstatning for den konkurransen utøver(ne) ikke kunne delta i.
- Ved likhet på nasjonal rankingliste, er det WDSF World Ranking som legges til grunn.
- Ved likhet i både nasjonal- og world ranking, er det enkeltstående resultater som legges til grunn.

5.4 Landslagsuttak

5.4.1 Generelt

1. Utøvere må være lojale til Norges Danseforbund og den internasjonale organisasjonen, WDSF.
2. Utøvere må stille på minimum 4 av 6 konkurranser i Norgesserien, NM og internasjonale WDSF konkurranser avholdt i Norge.
3. Utøvere må stille på EM, VM og NEC i de grenene de får økonomisk støtte til.
4. Begge utøvere i paret må være fylt eller fylle 19-år i inneværende kalenderår.
5. Utøvere må ha sin idrett som prioritet én, eller evt. på linje med jobb eller utdanning.
6. Utøvere må skrive under kontrakt med Norges Danseforbund Seksjonen for Sportsdans.

5.4.2 Kriterier

1. Uttak til neste års landslag gjøres etter inneværende års avholdte Christmas Dance Festival (arrangert av Norges Danseforbund) og senest innen 1. januar det aktuelle

- kalenderåret.
2. Vurdering av landslagsutøvere gjøres av Seksjonsstyret for Sportsdans etter NM (juni) og ved årsslutt etter Christmas Dance Festival.
 3. Uttaket gjøres på grunnlag av resultater fra nasjonale og internasjonale konkurranser siste 6-9 måneder.
 - a. Nasjonal rankingliste siste kalenderår.
 - b. WDSF World Ranking.
 - a. Enkeltstående resultater i internasjonale konkurranser vil også bli tatt med i vurderingen.