

# Reglement Gradering og Ferdighetsmerker

## Sportsdrill



**NORGES  
DANSEFORBUND**

**DATO OPPRETTET: 01.01.2015**

**DATO ENDRET: 25.10.2022**

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Danseforbund er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Henvendelser kan rettes til: Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO  
[dans@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Graderingsystemet i Sportsdrill</b> .....	<b>4</b>
1.1 Generelt.....	4
1.2 De 6 graderingene .....	4
1.3 Ferdighetsmerket.....	4
<b>2.0 Retningslinjer for de 6 graderingene</b> .....	<b>5</b>
2.1 Karakterskala .....	5
2.2 Bedømming av feil.....	6
<b>3.0 Viktige faktorer ved evaluering av ferdighetsmerket:</b> .....	<b>7</b>
3.1 Retningslinjer for bedømming av ferdighetsmerket .....	8
<b>4.0 Ferdighetsmerket suksessrate oversikt</b> .....	<b>9</b>
<b>5.0 Skriftlig beskrivelse av de ulike karakterene i ferdighetsmerket:</b> .....	<b>10</b>
Karakteren A:.....	10
Karakteren B:.....	10
Karakteren C: .....	11
<b>6.0 Klubbens ansvar</b> .....	<b>12</b>
<b>7.0 Arrangørs ansvar</b> .....	<b>12</b>
<b>8.0 Dommerreglement for graderingsdommere</b> .....	<b>13</b>
8.1 Kvalifikasjoner .....	13
8.2 Aldersbestemmelser .....	13
8.3 Økonomi.....	13
8.4 Krav og retningslinjer for dommere før gradering.....	14
8.5 krav og retningslinjer for dommere under graderinger .....	14
8.7 Disiplinære tiltak mot dommere.....	15
<b>9.0 Premiering</b> .....	<b>16</b>
<b>10.0 Draktreglement</b> .....	<b>17</b>
<b>11.0 Beskrivelse av øvelser</b> .....	<b>19</b>
11.1 Forklaring: Nivå 6 .....	20
11.2 Forklaring: Nivå 5 .....	22
11.3 Forklaring: Nivå 4 .....	24
11.4 Forklaring: Nivå 3 .....	26
11.5 Forklaring: Nivå 2 .....	28
11.6 Forklaring: Nivå 1 .....	30
11.7 Forklaring: Entry Level – Ferdighetsmerke 1 .....	32
11.8 Forklaring: Beginner Level – Ferdighetsmerke 2 .....	33
11.9 Forklaring: Intermediate Level – Ferdighetsmerke 3 .....	34
11.10 Forklaring: Advanced Level – Ferdighetsmerke 4.....	35
<b>12.0 Krav for deltagelse i konkurranser</b> .....	<b>36</b>
12.1 NBTA (level 1 og 2 drill og dans) – Ferdighetsmerket .....	36
<b>13.0 Dommerskjema Gradering (Score sheets)</b> .....	<b>37</b>
<b>14.0 Dommerskjema Ferdighetsmerke/Sologradering</b> .....	<b>50</b>
<b>15.0 WBTF Award Chart (utrening av premiering)</b> .....	<b>52</b>

<b>16.0 Diplom deltatt og bestått Gradering .....</b>	<b>53</b>
<b>17.0 Diplom Ferdighetsmerke (Solo nivå) .....</b>	<b>56</b>
<b>18.0 Honorarskjema .....</b>	<b>58</b>
<b>19.0 Skjema til bruk ved fakturering av graderingsmedaljer .....</b>	<b>60</b>

## 1.0 Graderingsystemet i Sportsdrill

### 1.1 Generelt

F.o.m 2016 vil det innføres krav til gradering for å delta i konkurranse i sportsdrill. Teknisk komité legger til grunn at tiltaket skal styrke kompetanse og oppfølging av norske utøvere. Systemet skal sikre kvalitet og grunnleggende ferdigheter, som igjen fører til mestring og gode opplevelser for utøverne.

Nivåene bygger på tekniske ferdigheter med stav, kroppsteknikk, koordinasjon og fremførelse. Systemet er ment som et verktøy for trenere til å bygge opp treningen på en logisk måte og gi nye klubber en trygg og sikker oppfølging. Systemet begynner med en innføring i læren om drillstaven, videre vil utøverne få lære koordinasjon, takt og rytme. Systemet bygger seg sakte opp i nivå, og gjennomgår alle våre viktige grunnteknikker, både balletposisjonene, og alle de tre kategoriene av drill på en logisk og oppbyggende måte.

Det er viktig at trener lar utøverne få en god opplevelse med systemet. Det er treners ansvar å sørge for at utøverne er godt nok kjent med nivået og øvelsene før de graderes. For at barna skal få en god og positiv opplevelse er det viktig at de føler mestring. Vi melder derfor ikke barna opp til gradering på et nivå hvor de mangler ferdigheter for å bestå.

### 1.2 De 6 graderingene

De 6 graderingene består av grunnleggende tekniske øvelser med kropp og stav, hvor gradering 6 er den første graderingen og gradering 1 er den siste graderingen. De 6 graderingene skal sikre grunnleggende kompetanse hos utøverne. Utøveren må bestå gradering 6 før de kan ta gradering 5, osv. De 6 graderingene skal graderes i sin helhet, og alle element som inngår skal være en del av graderingen, se beskrivelse av hver gradering jmf. §10. *NB! Dersom film og beskrivelser i manualen ikke stemmer overens, skal en følge filmen.*

### 1.3 Ferdighetsmerket

Ferdighetsmerket består av 4 nivå og bygger på de 6 graderingene. Ferdighetsmerket skal sørge for at utøveren får trening i å utføre en fast rutine. Ferdighetsmerket tar hensyn til flyt, rytme, koordinasjon mellom kropp og stav, og utførelse. Ferdighetsmerket utføres til samme musikk på alle nivå. Det eksisterer 4 nivå for ferdighetsmerket.

- Nivå 1 Entry Level
- Nivå 2 Beginner Level
- Nivå 3 Intermediate Level
- Nivå 4 Advanced Level.

Utøveren må bestå nivå 1 med gull før man kan ta nivå 2, osv. Ferdighetsmerket skal graderes i sin helhet til musikk, se beskrivelse av hver sologradering jmf. §11. *NB! Dersom film og beskrivelser i manualen ikke stemmer overens, skal en følge filmen.*

## 2.0 Retningslinjer for de 6 graderingene

### 2.1 Karakterskala

De 6 graderingene skal bedømmes på en skala fra A-E.

- A (10) – Forstår øvelsen, og utfører den perfekt
- B (8) – Forstår øvelsen, utførelsen er nesten korrekt
- C (6) – Forstår øvelsen, men utførelsen er ustabil
- D (4) – Forstår øvelsen, men kan ikke utføre den
- E (0) – Forstår ikke øvelsen, kan heller ikke utføre den

	Degree of Understanding (%)	Execution (%)	Total (%)
A (10)	40	40 – 60	80 – 100
B (8)	40	20 – 40	60 – 80
C (6)	40	0 – 20	40 – 60
D (4)	40	0	40 – 40
E (0)	0	0	0

Degree of Understanding = Hvor mye en person forstår øvelsen.

Execution = Korrekt utførelse av øvelsen.

Score standarden tar hensyn til graden av forståelse av øvelsen og korrekt utførelse.

Utøveren skal gjøre øvelsene i korrekt rekkefølge. Ved behov kan graderingsommer(e) vurdere å oppgi navn på øvelsene mellom hver øvelse under gjennomføring av graderingene. Dette er mest aktuelt for gradering 6 og 5, og generelt yngre utøvere i tilfeller hvor det er tydelig at utøveren innehar de ferdighetene som kreves for å utføre øvelsene korrekt, men hvor vansker med å memorere rekkefølgen utenat ødelegger for utøverens prestasjon. Det er derimot ønskelig at utøveren husker rekkefølgen selv. Glemmer utøver en øvelse skal også utøver bli påminnet dette, men utøver må selv huske hvilken øvelse det er hun/han har glemt. Dersom utøver ikke husker en øvelse vil utøver score E(0) på denne.

## 2.2 Bedømming av feil

Gjør utøver en øvelse feil, skal utøver få mulighet til å gjøre øvelsen én gang til. Utøver har alltid 2 forsøk på en øvelse der dette er nødvendig. **Beste forsøk teller.**

### Hvordan bedømme eventuelle feil:

- Feil øvelse = E (0)
- Stavmist = D (4)
- Dersom utøveren ikke griper korrekt = D (4)
- Utøveren forstår ikke øvelsen, og kan derfor ikke utføre den korrekt = E(0)
- Utøveren mangler ferdigheter for å utføre øvelsen korrekt = C (6)
- Utøveren mister balansen i øvelsen = C (6)
- Utøveren har turn inn ved øvelser som krever turn out = D (4)\* / C (6)\*  
(\*Vil variere utfra resten av utførelsen av øvelsen)
- Feil telling og ukorrekt rytme = C (6)
- Glemmer utøveren 4 tellinger = C (6)
- Glemmer utøveren mer enn 8 tellinger = D (4)
- Glemmer utøveren hele øvelsen = E (0)

Dersom utøveren har flere feil i gjennomføringen av en øvelse trekkes det en karakter ned.

- F.eks. Utøveren mangler ferdigheter for å utføre øvelsen helt korrekt, og har ubalanse ved gjennomføringen, da blir dette en D (4).

### Hvordan bedømme turnelement:

- Ved løft (og spark) skal utøveren holde 90° eller mer for å oppnå høyere karakter enn C(6).
- Utøveren forstår ikke øvelsen, og kan derfor ikke utføre den korrekt = E(0)
- Utøveren mangler ferdigheter for å utføre øvelsen korrekt = C (6)
- Utøveren mister balansen i øvelsen = C (6)
- Utøveren har turn inn ved øvelser som krever turn out = D (4)\* / C (6)\*  
(\*Vil variere utfra resten av utførelsen av øvelsen)
  
- Ved grand Jetè skal utøveren utføre et jevnt, balansert hopp, med kontroll over bevegelsene. Utøveren behøver ikke oppnå 180° for å oppnå A (10), men må utføre øvelsen med kontroll.
- Ved utførelse av hjul skal utøveren utføre øvelsen med korrekt inngang, håndsett og landing. Utførelsen krever strake føtter og point.
- Illusion skal utføres med korrekte linjer, og respekt for inngang og utgang av øvelsen.

### 3.0 Viktige faktorer ved evaluering av ferdighetsmerket:

**Stavteknikk:** Under denne kategorien skal utøverne vise at de kan utføre øvelsene med staven med *korrekt teknikk*. Utøverne skal vise at de har korrekt antall "drillinger" per telling. De skal vise *jevn flyt* og *rytme* med staven. De skal opprettholde *rene linjer* med staven og respektere både vertikal, horisontal og diagonale øvelser. Linjene skal overholdes, staven skal ikke skifte fra vertikalt til horisontalt eller diagonalt under en øvelse.

**Contact material og fullhand twirl:** Løst, men tett grep om staven. Det må være fleksibilitet i håndleddet. Flyt og rytme må være jevn og på tellingene.

**Fingerdrill:** Staven flyter jevnt mellom fingrene. Jevnt tempo og på tellingene.

**Rolls:** Utføres med tanke på plassering av balansepunktet på staven. Staven ruller jevnt og på korrekte tellinger. Staven "pushes" ikke av bevegelser med kroppen. Mottaket er korrekt.

**Kast:** Håndleddet har god "snapp" og staven ruller over tommelen ved tommelkast. Mottak er korrekt, klart og tydelig.

**Kroppsteknikk:** Utøveren må gjennomføre alle øvelser med korrekt kroppsteknikk. Det skal legges stor vekt på at utøveren har god forståelse for utførelsen av de ulike øvelsene. Eksempelvis for å oppnå A+ under denne kategorien skal:

- lounge ha likevekt
- illusion gjennom needle point og utøver må utføre en hel rotasjon uten "cross over"
- spins utføres med samlede føtter, på 1 fot og uten "cross over."
- Utøveren opprettholde korrekt holdning i henhold til koreografien og øvelsene som utføres.
- Armer og hender må være plassert korrekt i henhold til beskrivelsen.
- Fotarbeidet utføres i henhold til beskrivelsen og det er viktig at utøveren viser forståelse for turnout, lounge og point. Føttene må være plassert i korrekt posisjon i henhold til beskrivelsen.
- Utøveren skal ha likevekt i lounge og turnout fra hoften. Foten som er strak skal ha point, og strak ankel. (En perfekt lounge behøver ikke være dyp, så lenge den er korrekt utført med likevekt, turn-out og strak rist).
- Utøveren vise styrke og fleksibilitet under øvelsene hvor dette kreves.
- Utøver skal være fiksert til enhver tid.

**Utførelse av koreografi:** Utøveren skal til enhver tid overholde koreografiens oppbygning med korrekte tellinger. Det skal vises forståelse for flyt gjennom hele koreografien og koreografien skal utføres uten unaturlige stopp eller hakk. Det skal utøves koreografi med sikkerhet og musikkforståelse. Utøveren må overholde tellingene som er angitt i beskrivelsen.

**Antall forsøk:** Utøveren har *maksimalt 5 forsøk* på ferdighetsmerket som skal bedømmes den aktuelle dagen. Man må imidlertid ta en vurdering av tid og antall utøvere som skal bedømmes ettersom dette vil kunne påvirke hvor mange forsøk utøverne vil kunne få. Utover dette vil utøveren få flere anledninger til å bedømmes i ferdighetsmerket.

Utøveren skal være ikledd drakt etter reglementet.

### 3.1 Retningslinjer for bedømming av ferdighetsmerket

Utøveren kan oppnå karakterene A, B og C. I tillegg kan graderer velge å gi +/- til hver karakter.

**De tre karakterene gis på bakgrunn av følgende grunnlag innenfor de tre kategoriene:**

Bedømmelsen hviler på det samme grunnlaget som bedømmingen av de 6 graderingene. En øvelse med C, D eller E, i de 6 graderingene vil kun tilsvare en C (+/-) i ferdighetsmerket.



## 4.0 Ferdighetsmerket suksessrate oversikt

<b>A +</b>	<b>Suksessrate 90 - 100 %</b>
Positivt	Negativt
x Total Disiplin	
x Lik utførelse som filmen eller bedre Kontroll i høye Leddutsla	
x Korrekte tellinger i koreografi til enhver tid	
<b>A</b>	<b>Suksessrate 80 %</b>
Positivt	Negativt
x Disiplin	x Mangel på fleksibilitet for turnout
x Uanstrengt	x Mangel på leddutslag
x Myke mottak	
x Korrekt kroppsteknikk	
<b>A -</b>	<b>Suksessrate 70%</b>
Positivt	Negativt
x Sterk revolusjon	x Ukorrekt plassering av hender i forhold til beskrivelsen, rettes raskt opp
x Flyt	
x Myke mottak – under utvikling så ikke alltid konstant	x Problemer med fotarbeid etter beskrivelsen, rettes raskt opp
x Holder korrekte tellinger på koreografien – venter på musikken	x Ujevnt tempo på stav i enkelte øvelser i koreografien <i>(utøveren driller for raskt når øvelsene er enkle)</i>
<b>B +</b>	<b>Suksessrate 60%</b>
Positivt	Negativt
x Rene og klare linjer	x Pusher tempo på deler av koreografien, har dermed noe ustabil rytme i noen øvelser
x Tydelig innøvd koreografi	
x Sikker utførelse	x Mottak er ikke alltid i senter
x Rytme	x Viser anstrengelse i enkelte positurer og øvelser
<b>B</b>	<b>Suksessrate 50%</b>
Positivt	Negativt
x Viser flyt til tider	x Mangler turnout forståelse
x Forståelse for follow through	x Viser problemer med utførelsen av enkelte øvelser
x Utviklet klarhet og forståelse	x Pusher tempo på øvelser i koreografien
x Retter opp igjen en feil raskt	x Mangler forståelse for detaljene <i>(Hender, føtter i forhold til beskrivelsen)</i>
<b>B -</b>	<b>Suksessrate 40%</b>
Positivt	Negativt
x Forståelse for linjer, men klarer ikke alltid overholde de	x Mangler forståelse for tellingene i koreografien
x Forståelse for tellinger og koreografien, men klarer ikke alltid overholde de	x Har forståelse for øvelsen, men noe problemer med utførelse
x Retter opp igjen etter feil	x Ujevn rytme på staven og i koreografien
<b>C +</b>	<b>Suksessrate 30%</b>
Positivt	Negativt
x Forstår øvelsene	x Ujevnt tempo med staven, følger ikke tellingene på øvelsene
x Har respekt for linjer, men klarer ikke overholde disse	x Følger ikke tellingene i koreografien
x Forstår ans varet ved opptreden	x Mottak er ikke korrekt utført
x Prøver å respektere detaljene i koreografien <i>(Plassering av hender, føtter) Men klarer ikke følge opp)</i>	x Mangler forståelse for lounge
	x Tempo varierer
<b>C</b>	<b>Suksessrate 20%</b>
Positivt	Negativt
x Ny i sporten	x Usikker utførelse
x Forstår ans varet sitt for stav og koreografi	x Mangler fleksibilitet for å kunne utføre øvelser korrekt
x Forstår øvelsen, men klarer ikke utføre den	x Koordinasjon av kropp og stav er svak
x Vet forskjell mellom vertikal, diagonal og horisontal, men klarer ikke alltid å skille disse i utførelsen av øvelsene	x Fokuserer på staven
	x Kontroll problemer
	x Ujevnt utvikler
<b>C -</b>	<b>Suksessrate 0 - 10%</b>
Positivt	Negativt
x Ny i sporten	x Kan ikke utføre øvelsen
x Husker koreografien	x Korrekt teknikk er ikke innøvd
	x Usikker

## 5.0 Skriftlig beskrivelse av de ulike karakterene i ferdighetsmerket:

### Karakteren A:

**A+:** Lik teknikk som på filmen. Utøveren har klar forståelse for øvelsen og utførelsen utføres med 100 % korrekt teknikk (viser til eksempel under punkt 3.0)

**A:** Utførelsen er korrekt, men en tillater små justeringer utfra utøveres fleksibilitet.

*Eksempel:*

1. Utøveren utfører turnout, men har ikke god nok fleksibilitet for en A+.
2. Benløft, spark og lounge er korrekt, men mangler fleksibilitet som gjør at leddutslaget er like godt som A+.

**A-:** Utførelsen er korrekt, men en tillater at utøveren gjør små justeringer underveis.

1. Utøver kan rette opp inntrykket fra "små" feil. (f.eks. miste litt kontroll på rette linjer, men retter det raskt opp igjen og utfører resten av øvelsen korrekt.
2. Utøveren kan gjøre små feil 3 ganger og/eller utelate 3 øvelser. Det må likevel vurderes om dette skyldes at utøveren mangler teknikk eller om det er annen grunn til de tekniske feilene. Dette kan være nerver eller andre uforutsette årsaker. Feil som skyldes mottaksteknikk, kasteteknikk eller juks/feil teknikk i rolls skal ikke bedømmes som en «liten feil» og vil ikke godkjennes.
3. Feil kan også skyldes at utøveren kommer ut av tellingene, for å oppnå denne karakteren kan det maks være feil på 2-3 tellinger per 8. tellinger.
4. **NB!** Feil teknikk i mottak og/eller kast, eller ukorrekt utførelse av rolls vil ikke bli godkjent og er unntatt regelen om at utøveren kan gjøre 3 feil/eller utelate 3 øvelser. Dette medfører dermed at utøveren ikke kan oppnå karakteren A på stavteknikk. **Et unntak fra dette vil imidlertid kunne være at utøveren har ukorrekt utførelse av mottak i utgangen av rollserien (f.eks. stavmist), og rolls-teknikken i kjernen av serien ellers er korrekt i henhold til øvrige beskrivelser (se punkt 3.0). Da vil dette betraktes som en mindre feil som alene ikke vil medføre at utøveren ikke kan oppnå karakteren A på stavteknikk.**

### Karakteren B:

**B+:** Utførelsen er korrekt, men tillater at utøveren gjør justeringer underveis. Utøver kan rette opp inntrykket, fra "små" feil. Utøver kan ha feil teknikk på enkelte øvelser gjennom koreografien. Eksempel:

1. Feil i mottaksteknikk (tommel på feil side)
2. skjeve linjer på deler av øvelsen (*max 4 tellinger av 8 tellinger*)
3. plassering av hender eller føtter.

**NB!** Utøveren skal vise forståelse for feilen og rette disse opp igjen underveis i koreografien.

**B:** Utøveren forstår øvelsen, men har noe ustabil utførelse. Utøveren kan dermed gjøre små feil gjennom utførelsen av soloen. Eksempel:

1. Utøveren kan miste balansen i lounge, men retter seg raskt opp igjen
2. Utøveren kan ha litt ujevnt tempo på utførelsen av drilløvelsene.
3. Utøveren er usikker på enkelte øvelser.

**B-:** Utøveren forstår øvelsen, men har litt problemer med utførelsen. Eksempel:

1. mister balansen
2. har ikke "god" turnout forståelse.
3. Noen problemer med lounge.
4. Utøveren vil vise problemer med rette linjer i enkelte øvelser gjennom hele øvelsen. (F. eks Flat fingerdrill)
5. Utøveren utfører ikke øvelsene på korrekte tellinger (eksempel: flate «pannekaker»: de skal utføres med 1 telling per runde med staven).
6. Utøveren vil prøve å rette opp inntrykket ved å korrigere momentene.
7. Utøveren er noe usikker på enkelte øvelser.
8. Utøveren kan gjøre feil **4 ganger og/eller utelate 4 øvelser** og likevel oppnå B-, her må det igjen tas hensyn til om feilene skyldes at utøveren mangler ferdigheter for å utføre øvelsen eller om utøveren er uheldig i utførelsen i koreografien.
9. Ved stavmist må det bedømmes om mistet skyldes mangel på kontroll eller korrekt mottak, eller om det er andre årsaker til mistet.
10. Når en utøver utelater øvelser skal det ikke være fordi de ikke kan øvelsene. En utøver kan oppleve at stavmist kan føre til at de ikke rekker å gjøre øvelsen som kommer etterpå. Utøveren må her være raske å komme seg inn igjen etter feil.

## Karakteren C:

**C+:** Utøveren forstår øvelsen, men har problemer med utførelsen. Eksempel:

1. Holder ikke koreografiens tellinger gjennom hele koreografien.
2. Mister balansen.
3. Mangelfull utførelse av turnout (F. eks Utøveren har ikke muskler/ikke fleksibel nok til å utføre turnout).
4. Problemer med lounge.
5. Utøveren vil vise problemer med rette linjer, i enkelte øvelser vil utøveren streve gjennom hele øvelsen. (F. eks Flat fingerdrill).
6. Utøveren viser usikkerhet gjennom programmet.

**C:** Utøveren har ikke forståelse for øvelsen og kan ikke utføre øvelsene korrekt.

Eksempel:

1. Utøveren har ikke forståelse for turnout eller lounge.

Utøveren viser likevel sterkere sider ved enkelte deler av programmet. F. eks utøver er ikke jevnt utviklet. (Lik som «fair» på obligatoriske øvelser).

**C-:** Utøveren kan ikke utføre øvelsen. Utøveren mangler de aktuelle ferdighetene.

## 6.0 Klubbens ansvar

1. Hver klubb skal sørge for at dommere og trenere har oppdatert film og trenermanual tilhørende graderingene og ferdighetsmerket. Henvend dere til [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no) for å få tilsendt oppdatert informasjon.
2. Det er viktig at sertifisert graderer får en utfylt navneliste med fullt navn over aktuelle utøvere som skal graderes og hvilke nivå de skal graderes i 1-3 uker før graderingen.
3. Klubben skal melde opp sine utøvere til teknisk komité før gradering i tekniske nivå og ferdighetsmerker. Sendes på epost [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no).
4. Klubben må sende inn forslag til teknisk komité på hvilke graderingsdommere de ønsker å benytte til graderingen. Teknisk komité kan underkjenne hvem som benyttes om det foreligger årsak til det.
5. En bør forsøke å unngå at klubbtrenerne graderer utøvere fra egne partier så langt det lar seg gjøre.
6. Klubben er ansvarlig for å bestille medaljer til ferdighetsmerkene til sine utøvere, jmf. §9. punkt 4. Ved spørsmål kontakt [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no).

## 7.0 Arrangørs ansvar

*Ved gjennomføring av gradering og ferdighetsmerker under nasjonale konkurranser.*

1. Arrangør skal sørge for at teknisk komité har godkjent graderer til både lokale og nasjonale graderinger i de 6 graderingene og ferdighetsmerke.
2. Arrangør må ta kontakt med graderingsdommerne å avtale reise og overnatting om det er nødvendig.
3. Det er viktig at sertifisert graderer får en utfylt navneliste over aktuelle utøvere som skal graderes og hvilke nivå de skal graderes i, oversikten sendes innen 1-3 uker før graderingen finner sted.
4. Arrangør plikter til å informere teknisk komité om hvilke graderinger og ferdighetsmerke utøvere har meldt seg opp til, og antall utøvere i hvert nivå.
5. Arrangør er ansvarlig for å bestille inn medaljer til ferdighetsmerkene til de utøverne som er påmeldt. Dette gjøres ved å sende en henvendelse til Teknisk Komité Sportsdrill.
6. **Arrangør har ansvar for utskrift av dokumenter i form av dommerskjema og diplomer. Arrangør skal sørge for at alle dommere har fått riktige skjemaer for de klassene og utøvere de skal bedømme.**
7. Det er satt en egen startkontingent på 100,- for å delta i ferdighetsmerke på nasjonale konkurranser.
8. Medaljer for ferdighetsmerket bestilles fra teknisk komité, det er arrangør som tar kostanden for medaljene, jmf. §9 punkt 4. **Se punkt 19 for skjema til bruk ved fakturering av graderingsmedaljer.**

## 8.0 Dommerreglement for graderingsdommere

### 8.1 Kvalifikasjoner

- 8.1.1 Alle godkjente og aktive sportsdrilldommere og trenere som har bestått den nye trenerløypa med trener 1 i Norges danseforbund kan gradere, både nasjonalt og lokalt hos egen klubb. Graderingsdommer som ikke har tatt nasjonal dommerutdanning med påfølgende prøvedømminger må prøvedømme 2 graderinger sammen med en godkjent graderingsdommer.
- 8.1.2 Graderer skal godkjennes av teknisk komité for hvert oppdrag de påtar seg. Det er arrangør som må melde inn hvilke graderingsdommer de innhenter og få godkjenning til at de utfører graderingen.
- 8.1.3 De 6 graderingene kan dømmes av klubbens egne graderingsdommere, Men en bør forsøke å unngå at klubbtrenerne graderer utøvere fra egne partier så langt det lar seg gjøre.

Dersom det avholdes graderinger i ferdighetsmerket, foreligger det krav om tilstedeværelse av en dommer uten klubbtilhørighet fra arrangørklubb. Det er anbefalt at alle ferdighetsmerkene bedømmes av to dommere, men ferdighetsmerket 1 og 2 kan dømmes av en dommer, ferdighetsmerket 3 og 4 må bedømmes av to dommere.

- 8.1.4 Graderer skal bedømme utøver i henhold til beskrivelsen av øvelsene, samt etter karakterskala og retningslinjer i graderingsreglementet, hovedfokus skal ligge på riktig teknikk av de ulike øvelsene, samt korrekt utførelse av koreografien. Det er ingen krav om antall timer utøverne må trene på ferdighetsmerket.

### 8.2 Aldersbestemmelser

Man kan ta trenerutdanning fra det året en fyller 16 år i regi av ND. Ingen øvre aldersgrense.

### 8.3 Økonomi

- 8.3.1 Dommerne plikter å sende inn til reisebilag til arrangør for å motta dekning av disse kostnadene dersom de organiserer reise selv. Billigst reisemåte skal etterstrebese.
- 8.3.2 Dersom bil brukes gis det kjøregodtgjørelsen i henhold til statens satser. Arrangøren kan i forkant kreve at flere dommere reiser sammen dersom det gjelder store avstander.

- 8.3.3 Drosjeutgifter dekkes kun mot kvittering og bare dersom annen transport ikke er hensiktsmessig/tilgjengelig.
- 8.3.4 Arrangør sørger for servering av mat og drikke. Dersom dommeren ikke får bevertning og arrangementet varer over 4 timer betaler arrangøren kr 300,- til dommeren i diett per dag.
- 8.3.5 Dommere som har reisetid etter arrangementet på 3 timer eller mer, har rett på kr. 300,- i diett fra arrangøren.
- 8.3.6 Overnatting dekkes av arrangør.
- 8.3.7 Arrangøren betaler dommere kr 800,- i honorar når de dømmer en hel dag (4 timer eller mer), og kr 500,- for halv dag (under 4 timer). Tiden regnes fra da graderingsdommer ankommer arrangementet (dersom de skal se over noe før de starter bedømmingen) og til det er ferdig.
- 8.3.8 Dersom graderingsdommer skal lære bort graderinger og/eller ‘ferdighetsmerker må eget honorar avtales direkte med graderingsdommer. Anbefalt minstetakst er satt til 300 kr/timen per kursholder.
- 8.3.9 Grensen for innrapporteringsplikt for hver arrangør er kr 6000,- i løpet av et kalenderår. Dommere som har eget firma/enkeltmannsforetak kan sende egen faktura til arrangøren. Dersom summen overstiger det man kan tjene skattefritt i Norge, må arrangørklubben innhente skattekort elektronisk.

## 8.4 Krav og retningslinjer for dommere før gradering

- 8.4.1 Graderingsdommer må være oppdatert via dommeroppdatering eller gjennom egen oppdatering for graderingsdommere som avholdes annethvert år i regi av Norges Danseforbund.
- 8.4.2 Hver enkelt dommer er ansvarlig for å studere graderingsreglementet og videomateriale før alle graderinger. Det er dommerens ansvar å holde reglement oppdatert og i korrekt stand til enhver tid og å fortsette utdanning og perfeksjonering av seg selv som dommer.

## 8.5 krav og retningslinjer for dommere under graderinger

- 8.5.1 Alle dommere skal stille i følgende dommerantrekk under graderinger:

- Sort dressbukse/skjørt
- Hvit/sort skjorte/bluse/kjole
- Sort blazer/draktjakke
- Slips (for menn)

- 8.5.3 Graderingsdommerne skal dømme i henhold til Norges Danseforbund's dommered:  
Dommere i Norges Danseforbund skal la seg lede i sportens ånd, vise lojalitet og sverge på å dømme rettferdig etter beste evne uten at utøvernes navn, klubb eller nasjonalitet påvirker dømmingen.
- 8.5.4 Graderer skal bedømme utøver i henhold til beskrivelsen av øvelsene, samt etter karakterskala og retningslinjer i graderingsreglementet, hovedfokus skal ligge på riktig teknikk av de ulike øvelsene.
- 8.5.5 Graderingsdommere skal være ansvarlige og kunne gjøre rede for alle karakterer som man gir slik at utøveren er i stand til å måle egen framgang gjennom riktig karakternivå.
- 8.5.6 Graderingsdommerne skal gi tilbakemelding muntlig eller via skjema til utøverne de bedømmer så de kan forstå hvilke områder de må arbeide med videre dersom de ikke oppnår karakteren A.
- 8.5.7 Graderingsdommer har ansvar for å melde fra til teknisk komité hvem som har bestått de ulike graderingene, samt hvilke medaljevalører som er gitt for de ulike ferdighetsmerkene på epost [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no).

## 8.7 Disiplinære tiltak mot dommere

- 8.7.1 En graderingsdommer må til enhver tid følge retningslinjene for karaktergivning gitt i graderingsreglementet.

En graderingsdommer kan derfor måtte forsvare sin dømming dersom dommere observerer utøvere med for lavt nivå i de ulike klassene i Freestyle Event, sammenlignet med tilhørende graderingskrav. Dommere rapporterer da til TKSD som tar saken videre med gjeldende graderingsdommer.

Dersom en graderingsdommer meldes inn for å ikke følge reglementet kan graderingsdommere idømmes sanksjoner etter ND's gjeldende sanksjonsreglement.

## 9.0 Premiering

1. Alle klubber må melde inn til teknisk komité sportsdrill på epost [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no) at de avholder gradering og hvilke dommere som skal dømme.
2. Det er anbefalt å gi en liten oppmerksomhet til de som gjennomfører gradering. Arrangør står fritt til å gi egen premie for gradering lokalt, men vi minner om barneidrettsbestemmelsene som sier at alle barn skal få premie dersom premiering skjer. Det vil si at alle, uansett om de består gradering eller ikke, skal få premiering. Diplom deles ut til alle som deltar på gradering, uavhengig om de består eller ikke.
3. Dommerne må fylle ut navn, sted, dato og underskrive diplomene. Det oppfordres til at utøvere under 13 år i tillegg mottar en deltakerpremie, denne skal anskaffes av arrangørklubb. Dersom en utøver under 13 år ikke består skal han/hun uansett motta deltakerpremie om dette deles ut, samt diplom.
4. Medaljer for ferdighetsmerket bestilles fra teknisk komité, det er arrangør som tar kostanden for medaljene. Det er mulig for arrangør å benytte seg av startkontingent for de påmeldte for ferdighetsmerket, jmf. §7. punkt 6.
5. Alle utøverne skal få tilbakemelding på sin gradering på dommerskjemaet. Både i de 6 graderingene og i ferdighetsmerket skal utøveren motta sitt utfylte dommerskjema, gjerne med kommentar fra dommer. *NB! Det er viktig at utøveren tar vare på dommerskjemaet som bevis på bestått gradering. Dersom det av en feiltakelse ikke blir registrert at utøveren har bestått en gradering vil dette være eneste gyldige bevis for utøveren. Utøveren kan risikere å måtte ta en gradering/ferdighetsmerke om igjen dersom en slik situasjon oppstår uten at utøveren kan vise til dommerskjema.*
6. Det er ikke tillatt å ta ferdighetsmerket mer enn én gang under nasjonale konkurranser.
7. Ved lokale graderinger kan dommere som utfører gradering lokalt klubben tillate at utøvere tar graderingen eller ferdighetsmerket om igjen samme dag. Men det anbefales å øve mer på en gradering eller på ferdighetsmerket før den tas om igjen slik at utøveren skal ha mulighet til å forbedre seg før de prøver igjen.



Dommere må derfor vurdere om det er hensiktsmessig for en utøver å prøve på nytt samme dag. Alle utøvere skal få lik vurdering.

## 10.0 Draktreglement

*Draktreglement for De 6 graderingene og Ferdighetsmerket:*

- 10.1 Staven må følge definisjonen av "drillstav". Tape kan være av hvilken som helst farge. Men en må ta hensyn til at dette er en sport. Glitter- eller mønstret tape er ikke lov.
- 10.2 Kvinnelige utøvere kan bære tettsittende drakt uten skjørt/kjole, etter eget valg under graderingene og ferdighetsmerkene, men en må ta hensyn til at dette er en sport. NB: Drakten må ikke ha for høye skjæringer eller for dype utringninger.  
  
Det er tillatt å bruke hel drakt med enten kort eller lang arm. Kvinnelige utøvere har anledning å bruke bukser eller turndrakt.
- 10.3 Menn kan bære drakt i 1 eller 2 deler. Disse kan også benytte belte så lenge dette svarer til de øvrige draktrestriksjonene.
- 10.4 I håret er det tillatt med strikk, sløyfe, hårnett eller lignende, men en må ta hensyn til at det er en sport. Glitter kan benyttes i hårpynt, men ikke i selve håret.
- 10.5 Det er tillatt å bruke sminke. Det er ikke tillatt med glitter i ansiktet.
- 10.6 Strømpebukser kan benyttes, uten synlige forsterkning (lår). Det er ikke tillatt med knestrømper eller fiskenett- strømper, kroppsmaling eller neglelakk.
- 10.7 Menn kan benytte ankelstrømper eller knestrømper, disse må da være av samme farge som buksen.
- 10.8 Alle utøvere må bruke sko, tåhetter eller turnsko. Skoene må være av samme type. Skoene må være i fargene; sort, hvit eller hudfarget. Dersom det brukes bukser bør skoene ha samme farge som buksene.  
Det er ikke tillatt å bruke jazzsko (joggesko med tykk såle).
- 10.9 Ringer, ur eller smykker er ikke tillatt. Unntak: små inntilsittende øreringer.
- 10.10 Utøverne kan bruke briller, det anbefales at brillene festes godt. Det er ikke tillatt med solbriller.

- 10.11 Undertøyet skal ikke vises (unntak: BH-stropper som inngår som en naturlig del av drakten kan synes, enten av samme farge som drakt eller hudfarget/gjennomsiktige stropper på rygg eller skulder).
- 10.12 Ved de 6 graderingene kan utøver ha på tilsittende shorts i tillegg til drakt. Dette er ikke tillatt ved ferdighetsmerkene.

## **11.0 Beskrivelse av øvelser**

Graderingen i Norge vil være tilsvarende som vist på filmen som hører med systemet.

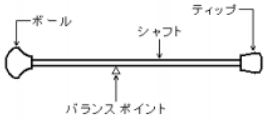


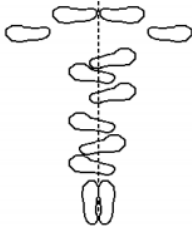
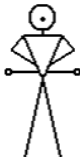


Graderingen er også forklart grundig i trenermanualen.

NB! Dersom film og beskrivelser i manualen ikke stemmer overens, skal en følge filmen.

Unntak: Utøvere i Norge kan selv velge å utføre turnmomentene med høyre eller venstre fot eller høyre eller venstre retning under de tekniske nivåene.

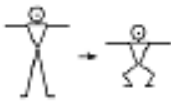
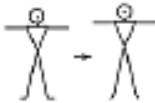
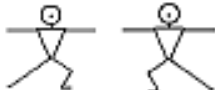


Spins og de tekniske øvelsene med drillstav utføres likt som på filmen.

## 11.1 Forklaring: Nivå 6

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points	
1	Basic Knowledge of Baton I	<Baton Parts> 1) Ball 2) Tip 3) Shaft 4) Balance Point  <Grips> 1) Regular Grip 2) Reverse Grip	  	Larger end of a baton Smaller end of a baton Metal part The point a baton balanced  Holding a baton by the base of index finger and thumb at the balance point. Thumb is on the ball side Opposite of Regular Grip, thumb is on the tip side.	
	Footwork I	1) Foot positions in Ballet  1番 2番 3番 4番 5番 6番		1st Position: Both heels touching, with whole legs turned out, toes pointing to sides. 2nd Position: open legs from 1st to shoulder width 3rd Position: one heel touching by the arch of another foot 4th Position: place front feet forward, with body weight in the middle 5th Position: placing 2 feet front and back 6th Position: putting feet together	*correct Posture
	Basic Moves I	1) At Ease  2) Attention  3) Salute	  	Stepping L foot side to shoulder width, both toes are on straight line, center of gravity in center. Hold a baton with reverse grip, 2 hands hold at the back, waist level  Tighten stomach, back straight, with 6th position. Hold the ball side of the shaft between RH thumb and index finger, keeping all fingers straight together, thumb at the back of the hip. LH on L side hip with 4 fingers straight and together, thumb at the back of the hip.  Hold a baton with reverse grip close to the ball end, place back of the hand on the chest. Bend R elbow, and keep at shoulder level. Baton straight down. Posture same as Attention	* stand up straight * holding of a baton  * stand up straight * holding of a baton * free hand  *Correct posture * grip * contact of hand and body


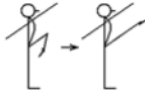

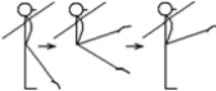
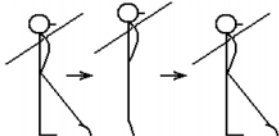
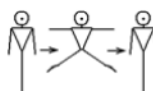

2	Basic Twirl I	1) Wrist Twirl (RH, LH)	Turning the ball end inside of the arm by using a wrist Revolution is perpendicular to the floor	* 1 count * vertical
		2) RH Flat Wirst Twirl	RH, using the same technique as Wirst Twirl, but in horizontal plain, smooth action, turning L	* 1 count * horizontal
		3) LH Reverse Flat Wrist Twirl	LH, using the same technique as Wirst Twirl, but in horizontal plain with reverse direction, smooth action	* 1 count * horizontal
		4) Figure 8 (RH, LH)	Turning over the wrist to make "8" like figure, Revolution is perpendicular to the floor	* 2 counts * vertical
		5) Reverse 8 (RH, LH)	Using the same technique as Figure 8 Revolution is perpendicular to the floor	* 2 counts * vertical
		6) Arm Roll	Stretch L arm in front at shoulder level holding the baton at 1/3 length with Regular Grip placing base of the thumb to lower L arm let the baton roll over the arm with balance point on top	* 3 counts 2 counts on roll * vertical * parallel to front
		7) Roll Over Thumb	Holding the baton with Regular Grip, turning the thumb up let the balance point turn over the thumb smoothly	* 2 counts * vertical * parallel to front
		8) Front Two Hand (B)	Using both arms in front of the body, turning the baton clockwise Start from RH, with the same action as Roll Over Thumb hand pass onto LH with palm up	* 2 counts * vertical * parallel to front
		9) Front Two Hand (A)	Using both arms in front of the body, turning the baton clockwise Pass the baton at perpendicular position smoothly	* 2 counts * vertical * parallel to front
	Review	1) Reviewing by following exam procedure 2) Clinic		

## 11.2 Forklaring: Nivå 5

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
1	Footwork II	<p>1) Plié (1st - 6th positions)</p>  <p>2nd position</p> <p>2) Relevé</p>  <p>3) Lunge (2nd)</p> 	<p>At each positions, knees and toes face the same direction keeping legs turned out while bending knees (start with 6th, 1st, 2nd, R 3rd, 5th, L 3rd, 5th) equal weight on both lege, keep upper body straight</p> <p>From the 2nd position, push off with feet stand on both ball of feet, pressing floor with all toes firmly straighten both ankles and knees. Same movements with 1st, 3rd - 6th positions</p> <p>(2nd lunge from 6th position) From 6th position, put weight on LL R knee, foot, toes straight, RL straight line * same on the other leg</p> <p>(2nd lunge from R 3rd position) From R 3rd position, put weight on RL, and extend LL to the side * same on L 3rd position</p> <p>(4th lunge from 5th position) Point back leg, put weight on front leg, extend back leg straight to the back (Front knee and toes are in same direction. Front heel and back toes are in a straight line)</p>	<p>* turn out * posture</p> <p>* straight knees &amp; ankles * posture</p> <p>* turn out * posture</p>
1		<p>4) Point (toes and heel)</p>  <p>5) Walking Step</p> 	<p>(4th lunge from 6th position) Turn the body 90 degrees, put body weight on the front leg, straight back leg. (Front knee and toes are in same direction. Front heel and back toes are in a straight line)</p> <p>Pointing toes (stretching toes) Pointing heel (touching floor)</p> <p>Start walking from the 5th position Releve straight insteps and knees, no turn in</p>	<p>* straight knees * posture</p> <p>* straight knees * keeping correct posture</p>

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
2	Basic Twirl II	1) Back Pass	Passing the baton at the back, waist level use wrist snap, as moving front to back, and back to front	* 2 counts * parallel to front * wrist snap
		2) Leg Pass (2 loops, 4 loops)	Just like doing Back Pass around knees on lunges Smooth movements from LL to RL Keeping the body facing front  <4 loops> Adding Front Two Hand (B) in between 2 Loops Leg Pass	* 8 counts (4 counts each side) * parallel to front * wrist snap  * 8 count (4 counts each side) * parallel to front * wrist snap
		3) RH Whip	The Ball end drawing arch from front to side of the body, making 1 loop outside of the arm, and bring to the back horizontally on the waist level, snapping with the wrist like a Back Pass, and bring to the front	* 4 counts * vertical * parallel to front * wrist snap
		4) LH Reverse Whip	Starting from the back at waist level, the ball end drawing arch down to the side, 1 reverse loop and horizontally bring to the front, snapping with the wrist like a Back Pass	* 4counts * vertical * parallel to front * wrist snap
		5) Reverse 8 Flourish (RH, LH)	Applied technique of Reverse 8, circling arm from low to high as adding loop. 1 loop: one outside loop 2 loops: one inside, and one outside loop	* 1 loop 2 counts * 2 loops 2 counts * vertical * parallel to front * smoothness (steady rhythm)
		6) Figure 8 Flourish (RH, LH)	Applied technique of Figure 8, circling arm from high to low as adding loop. 1 loop: one inside loop 2 loops: one inside, and one outside loop	* 1 loop 2 counts * 2 loops 2 counts * vertical * parallel to front * smoothness (steady rhythm)
		7) Elbow Roll	Bend L elbow and place LH on R collar bone horizontally, hold 1/4 of tip side shaft with Regular Grip, placing base of the thumb to lower L arm let the baton roll over the elbow with balance point on top	* 3 counts (2 counts for roll) * vertical * parallel to front
		8) Hand Flip (RH, LH)	Using a wrist snap by releasing the baton in the air, 1 revolution, and grab in RH (LH)	* 2 counts * vertical * parallel to front
	Review	1) Reviewing by following exam procedure 2) Clinic		



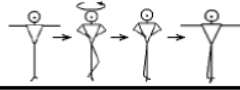
## 11.3 Forklaring: Nivå 4

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
1	Footwork III	<p>1) Kick</p> <p>a) Straight Kick</p>  <p>b) Roll Kick</p>  <p>c) Fan Kick</p>  <p>d) Hitch Kick</p>  <p>2) Toe Step</p>  <p>3) Split Jump</p>  <p>4) Balance Step</p> 	<p>Kick with extend the leg from hip joint, leg turned out with knee, instep and toes straight</p> <p>Bend knee and lift to hip level, then kick, bring the leg down with straight leg</p> <p>Kick RL to diagonal, swinging the leg like a fan shape</p> <p>Take off with RL with L kick, before landing with L kick up with RL</p> <p>1: Step LF forward Off count: pull back RF to L back, and one step</p> <p>2: Step LF further forward</p> <p>3: Step RF forward Off count: pull back LF to R back, and one step</p> <p>4: Step RF further forward * Keeping the body upright, with Releve</p> <p>Take off with both legs, open legs (straddle), and land on both feet. Knees face up and toes extended during jump</p> <p>1: step LF to the side, weight on Off count: close RF to L, shift weight to L</p> <p>2: point LF in the same place * continue alternating foot</p>	<p>* knees straight</p> <p>* posture</p> <p>* turn out</p> <p>* posture</p> <p>* turn out</p> <p>* knees straight</p> <p>* posture</p> <p>* turn out</p> <p>* posture</p> <p>* turn out</p> <p>* rhythm</p> <p>* posture</p> <p>* rhythm</p> <p>* posture</p> <p>* knees straight</p> <p>* posture</p> <p>* rhythm</p>
2	Basic Twirl III	<p>1) Neck Wrap</p> <p>2) Back Catch</p> <p>3) End Swing, Trun Under</p> <p>4) Hand Roll</p>	<p>Grab the tip end, and both arms are at side. Bring both arms to the front, and wrap around the neck with R arm top. After wrapping, L arm becomes on top to receive the baton at R shoulder</p> <p>Release the baton in flat dead stick, turning L, facing at the back and catch in LH</p> <p>Swing up the baton perpendicular, as the baton reaches the top using the momentum to loop at the back of head. Using 3 steps Chaines Turn, footwork matching the baton moves</p> <p>Palm facing down, and let the baton roll on top of the hand, start rolling from thumb side, baton vertical</p>	<p>* 2counts</p> <p>* hirozontal</p> <p>* arms crossing</p> <p>* 3 counts</p> <p>* flat</p> <p>* 4 counts</p> <p>* vertical</p> <p>* timing of footwork</p> <p>* 2count</p> <p>* vertical</p> <p>* parallel to front</p>




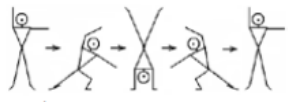

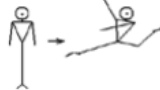
Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
2		5) Reverse Hand Roll	Palm facing down, and let the baton roll on top of the hand, start rolling from small finger side, baton vertical	* 2 counts * vertical * parallel to front
		6) LH Elbow Wrist Double Roll	Start with L elbow roll, as tip end starts to rise, stretch the arm with palm down, let it roll on the wrist smoothly and vertically, then grab with RH	* 3 counts * vertical * parallel to front * timing
		7) Two Arm Roll	L arm front parallel to the floor, hold baton at 1/3 with regular grip, let the baton roll just as arm roll, as the tip end start to rise, stretch R arm and let the baton roll onto R arm, catch with LH	* 3 counts * vertical * parallel to front * timing
		8) Figure 8 & 4 Fingers	This movement is to add figure 8 and finger twirl. Until the baton spins to the small finger, twirling is done on outside. As the baton reaches between ring finger and small finger, turn the palm down, let the baton spin back of the hand. * Baton should transit at the base of fingers.	* 6 counts * vertical * parallel to side
3	Basic Twirl IV	1) Cartwheel (B)	Just as cartwheels move forward, do Front Two Hand (B) on both side of the body	* 8 counts (4 counts on each) * vertical * parallel to side
		2) Reverse Cartwheel (B)	Just as a cartwheels move backward, do Front Two Hand (B) on both side of the body	* 8 counts (4 counts on each) * vertical * parallel to side
		3) RH Flat Reverse 8	Doing Reverse 8 in parallel to floor. The ball end loops above and below the arm alternately.	* 2 counts * horizontal
		4) LH Flat 8	Doing Flat 8 in parallel to floor. The ball end loops above and below the arm alternately.	* 2 counts * horizontal
		5) Thumb Flip (RH, LH)	Just as doing Roll Over Thumb, using the wrist snap to flip up the baton, 1 spin in the air, grab RH	* 2 counts * vertical * parallel to front
4	Review	1) Reviewing by following exam procedure		
		2) Clinic		

## 11.4 Forklaring: Nivå 3

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
	Footwork IV	1) Arabesque  2) Samba Step  3) 1 spin (to L) 	RL Arabesque Lift LL to the back with straight leg, stand on RL R arm forward, L arm side. Legs are turned out, keep the balance  Interchanging of balance step and lunge at 2 counts x 2  a half step forward with RF, push off the floor, bring RF to L ankle, and 1 spin. heel off the floor, ribcage up, upright posture	*straight legs * posture * turn out  * rhythm * posture * turn out  * straight leg * posture
2	Applied Twirl I	1) Thumb Flip, Catch (RH, LH) 2) Thumb Flip, Back Hand Catch (RH,LH) 3) Thumb Toss (RH, LH) 4) LH Reverse Flat Toss 5) RH Flat Toss	Thumb Flip, 1 revolution in the air, catch LH (RH)  Thumb Flip, 1 revolution in the air, twist RH (LH) palm up, catch  Using the same technique as Thumb Flip, but add more wrist snap and use of arm to release higher, 2 revolution or more in the air. *release straight from the center of the body, catch RH  After doing LH Reverse Flat Wrist Twirl, use wrist snap to release the baton in the air, grab RH * Release leading with the back of the LH, grab RH  After doing RH Flat Wrist Twirl, use wrist snap to release the baton in the air, grab RH *Release with the palm facing front	* 2counts * vertical * parallell to front  * 2 counts * vertical * parallell to front  *3 cts or more * vertical * parallel to front * place of grip  *2 cts or more * horizontal * release timing  * 2counts or more * horizontal * release timing





Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
3	Applied Twirl II	<p>1) 2 Fingers 8 (RH, LH)</p> <p>2) RH Flat 2 Fingers Reverse 8</p> <p>3) RH Wrist Elbow Double Roll</p> <p>4) Double Elbow Roll</p> <p>5) Reverse Cartwheel Flip</p>	<p>Just as doing Figure 8, start finger twirl with index finger, hold the baton with ring and small fingers, twist inside, with thumb pointing down, return the baton from middle finger as palm facing forward. * Baton should transit at the base of fingers.</p> <p>Just as doing Flat Reverse 8, start finger twirl with index finger facing down, hold the baton with ring and small fingers, snap the baton upward, return the baton from middle finger.</p> <p>While doing Wrist Roll, pull in the baton as the tip end start to rise, continue onto Elbow Roll, keep the baton vertical, catch LH</p> <p>Just as doing Two Arm Roll, let the baton roll over both elbows vertically and smoothly Coordinating the timing and rhythm of rolling L elbow</p> <p>Just as doing Reverse Cartwheel, RH Thum Flip on R side and Catch LH, LH Thumb Flip on L side and catch RH. Keeping in pattern with good rhythm</p>	<p>* 4 counts * vertical * parallel to side * direction of palm</p> <p>* 4 counts * horizontal</p> <p>* 3 counts * vertical * parallel to front * timing</p> <p>* 3 counts * vertical * parallel to front * timing</p> <p>* 4 counts (2 count each side) * vertical * parallel to side</p>
4	Combination II	<p>1) Thumb Toss (LF front point) - RH Grab - Reverse 8 (LF 2nd Lunge) 1 3 4, 5, 6 (inside, outside, inside) - out side loop (RF 3rd position) 7,8</p> <p>2) RH Flat 2 Fingers, Reverse 8 (RF front point) - Pass 1,2,3,4,5,6,7,8 1 - LH Flat 8 - Reverse Flat Toss - RH Grab (LF 3rd position) 2 3, 4, 5 6 - both hands front at chest level (LF 3rd position) 7, 8</p> <p>3) RH Wrist Elbow Double Roll (RF front point) 1, 2 - Back Hand Catch (LF 2nd lunge) - outside loop (RF 3rd position) 3, 4 5, 6, 7, 8 - Double Elbow Roll - LH catch - back pass (RF 3rd position) 1, 2 3, 4 5, 6</p>	<p>* rhythm * on counts * footwork * smoothness * pattern</p>	
5	Review	1) Reviewing by following exam procedure		

## 11.5 Forklaring: Nivå 2

Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
2	Body Work I	<p>1) Cabriole (front, side, back)</p>  <p>2) Cartwheel (both hands)</p>  <p>3) Grand Jete</p>  <p>4) Fly Away Leap</p> 	<p>[Front Cabriole] Kick RL in low front, immediately take off with LL to jump, close legs in 5th position in the air, release RL, keep RL in same position, as landing on LL</p> <p>[Side Cabriole] Kick R let in low side, immediately take off with LL to jump, close legs in 5th position in the air, land on LL</p> <p>[Back Cabriole] Kick R let at low back, immediately take off with LL to jump, close legs in 5th position in the air, land on LL (LL on same procedure) *Keeping legs and insteps straight, with turn out</p> <p>Contacting floor in order of RH, LH, LF, RF (for reverse direction, LH, RH, RF, LF ) When both hands are on the floor, keep upper body, legs and toes straight</p> <p>Just as doing forward Straight Kick with RL, take off with LL and leap forward. Lift the back leg high back, land on RL. (the same for reverse leg)</p> <p>Leap with RL low diagonal, LL at the back with knee facing outside and bent at 45 degrees with toes pointed. land on RL first (the same procedure on the other leg)</p>	<p>* rhythm * stretch * turn out * posture</p> <p>* rhythm * stretch * posture</p> <p>* rhythm * stretch * turn out * posture</p> <p>* stretch * turn out * posture</p>
3	Applied Twirl III	<p>1) Fishtail (RH, LH)</p> <p>2) Reverse Fishtail (RH, LH)</p> <p>3) Grab Behind the Back</p>	<p>Double rolls on L and R side of the wrist in the direction of Figure 8. The arm stretched on the shoulder level, balance point is placed on the near side of the wrist, on top of the hand</p> <p>Double rolls on L and R side of the wrist in the direction of Reverse 8.</p> <p>After Thumb Flip, turn the body to R, grab RH at the back. * timing of revolution and the angle of hand at grab.</p>	<p>* 2 counts * vertical * balance point</p> <p>* 2 counts * vertical * balance point</p> <p>* 2 counts * vertical * paralell to front</p>

Cr.	Class	Contents	Instruction	Key Points
3		4) Layout Roll  5) Across the Back	Start with RH Wrist Elbow Double Roll, and scoop the baton with R arm, let it roll inside of the arm, catch  Start rolling from R shoulder, balance point on the base of neck, let the baton roll across the back to L shoulder, baton rolling double time. Timing of body and face facing opposite side.	* 4 counts * vertical * parallel to front * balance point * 3 counts * oblique * balance point * timing
4	Applied Twirl IV	1) 8 Fingers (RH, LH)  2) Back Hand Flip (RH, LH)  3) Thumb Flip, Blind Catch  4) Thumb Toss, 1 Spin  5) LH Reverse Flat Toss, 1 Spin	Just as doing figure 8 and 4 Fingers, the baton go through from index finger to small finger, turn over the palm, and return back to index finger.  Start from palm up, twist the hand 3/4 as using wrist snap to flip the baton. 1 revolution in the air, and RH catch.  After doing Thumb Flip, turn L to face the back, without looking at the baton, catch LH with palm up, by the L ear above L shoulder  After doing Thumb Toss, spin L, grab RH. heel off during 1 spin by using RF a half step forward to push off the floor, bring RF to L ankle.  LH Reverse Flat Wrist Twirl to toss, 1 spin to L, grab RH.	* 7 counts * vertical  * 2 counts * vertical * parallel to front * 2 counts * vertical * parallel to front * position of catch * 3 counts + * vertical * parallel to front * timing * footwork * 3 counts + * horizontal * timing * footwork
5	Combination III	1) Grab Behind the Back (LF front point) - outside loop (RF front point) 1, 2 3, 4 - Thumb Flip Blind Catch( LF 4th lunge) 5, 6 2) LH Reverse Flourish Whip (RF front point) 1, 2, 3, 4 - LH Back Hand Flip - RH Back Hand Catch (LF 2nd lunge) 5 6 - outside loop (RF 3rd position) 7, 8 3) Double Elbow Roll (LF front point) - Layout Roll 1, 2 3, 4		* rhythm * counts * footwork * smoothness * pattern

## 11.6 Forklaring: Nivå 1













































Cr.	Class	Contents	Description	Key Points
1	Body Work II	<p>1) Illusion (RL)</p>  <p>2) Reverse Illusion (RL)</p>  <p>3) Tour Jete</p>  <p>4) 2 Spins</p> 	<p>Start as doing Arabesque, going through the Needle Point, turning R as twisting the supporting leg, keep from the head to toes in straight line.</p> <p>Start as doing Arabesque, going through the Needle Point by crossing feet, turning L as twisting the supporting leg. keep from the head to toes in straight line.</p> <p>Kicking RL and jump off with LL, keeping RL in the same position in the air, a half twisting the body to L, kick LL back and switch with RL, land on RL. * doing the same with other direction</p> <p>Just as doing 1 spin, push off stronger, and spin 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* posture</li> <li>* needle point</li> <li>* rhythm</li> <li>* pattern</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* posture</li> <li>* needle point</li> <li>* rhythmo</li> <li>* pattern</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* rhythm</li> <li>* body direction</li> <li>* knees straight</li> <li>* posture</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* push off</li> <li>* straight leg</li> <li>* posture</li> </ul>
2	Applied Twirl V	<p>1) LH Back Hand Toss</p> <p>2) RH Thumb Toss, Leg Catch</p> <p>3) Back Neck Roll</p> <p>4) Triple Elbow Roll</p> <p>5) Front of Neck roll</p>	<p>Just as doing LH Back Hand Flip, using wrist snap to toss higher, more than 2 revolution in the air, grab RH</p> <p>Thumb toss, turn the body to L, lift RL with knee bent at 90 degrees, catch the baton under RL</p> <p>Starting at 45 degrees L oblique with footwork, roll the baton from L side of the neck to R, to L, to R, grab the baton with LH on R side. Roll matching with the footwork, with smooth movement *keeping both elbows straight, away from the body</p> <p>Starting at 45 degrees L oblique with footwork, roll the baton from L elbow to R elbow, across the back to L elbow, grab RH. Keeping heels off during stepping L, R, L turning L by making arch.</p> <p>Hold the baton under R armpit, roll from the base of R neck - throat - to L neck. synchronizing the neck moves and weight shifting.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 counts +</li> <li>* vertical</li> <li>* parallel to front</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 counts +</li> <li>* vertical</li> <li>* parallel to front</li> <li>* posture</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 4 counts +</li> <li>* oblique</li> <li>* balance point</li> <li>* timing of footwork</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 4 counts</li> <li>* vertical</li> <li>* balance point</li> <li>* timing of footwork</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 3 counts</li> <li>* vertical</li> <li>* balance point</li> </ul>
3	Applied Twirl VI	<p>1) Angel Roll</p> <p>2) RH Thumb Toss, 2 Spins</p>	<p>Stretching arms facing up, roll the baton from inside of R arm - back - inside of L arm.</p> <p>Thumb toss, 2 spins, grab RH (more than 4 counts)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 4 counts</li> <li>* vertical</li> <li>* parallel to front</li> <li>* balance point</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 4 counts +</li> <li>* vertical</li> <li>* parallel to front</li> <li>* timing</li> <li>* footwork</li> </ul>



# 11.7 Forklaring: Entry Level – Ferdighetsmerke 1

## 1. Entry Level

WBTF Standard Routine Competition Solo Twirl Choreography

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Introduction</b>	Attention  6th						Salute  6th	
<b>1</b>	Pass to LH palm up  6th	Match hand pass to RH 	RH Figure8 (outside loop ~ 5counts)  L side P					 R3rd
<b>2</b>	RH Rev8 (inside loop ~ 7counts)  L2nd Lunge						Pass (Front2Hand A down)  R3rd	
<b>3</b>	LH Figure8 (inside loop ~ 3counts)  L2nd Lunge			LH Rev8 (outside loop ~ 3counts)  LFP			Pass (Front2Hand A up) 	
<b>4</b>	Front2Hand B (2counts×3)  LFP						Back pass 	
<b>5</b>	RH Whip (4counts×1&1/2)  LFP						Back Pass (2Hand A)  (Pass to LH above/under RH)	
<b>6</b>	LH Rev Whip (4counts×1&1/2)  LFP						Pass (Front2Hand A up) 	
<b>7</b>	RH Outside Loop  L Back P	1/2 Arm Roll  L	RH Catch 	Lower both hands Turn 180 degrees to the Left  R Back P	Rev 1/2 Arm Roll  RH grab	Turn 180 degrees to Right  RFP		
<b>8</b>	Outside Loop  RFP	Elbow Roll 	RH Grab 	Outside Loop 			 6th	
<b>9</b>	4 Loop Leg Pass (8counts)  6th							
		※Face to Front or lower  L2nd Lunge		 6th		 R2nd Lunge		
<b>10</b>	RH Flat Wrist Twirl (8counts)  LFP						Pass to LH palms together 	
<b>11</b>	LH Rev Flat Wrist (4counts)  LFP		Pass to RH palms together 		L shoulder ~ Back of the head ~ R shoulder Changing Pattern of Baton  L3rd			
<b>12</b>	RH Rev 8 Flourish (2 loops (4counts)×2)  R side P							
<b>13</b>	Pass (Front2Hand A down)  R3rd	LH Rev Outside Loop  L side P		LH Figure8 Flourish (4counts×1) 		LH Rev Outside Loop 		
<b>14</b>	Pass to RH  LFP						Salute  6th	



# 11.8 Forklaring: Beginner Level – Ferdighetsmerke 2

## 2. Beginner Level

WBTF Standard Routine Competition Solo Twirl Choreography

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Introduction</b>								
<b>1</b>	Pass to LH Palm up 	Back Pass 			RH Thumb Flip 		RH Rev8 (outside loop ~ 2counts) 	
<b>2</b>	RH Thumb Flip 	LH Catch 	Outside Loop 		LH Thumb Flip 	RH Catch 	Outside Loop 	
<b>3</b>	RH 2Finger 8 (4counts) 	Lower RF behind LF 			RH 2Finger Rev8 (4counts) 		Pass (Front2Hand A down) 	
<b>4</b>	LH 2Finger Rev8 (4counts) 				LH 4Finger Pass to R 		Front2Hand A 	
<b>5</b>	RH Hand Roll 		RH Rev Hand Roll 		Outside Loop 		LH Elbow Wrist double Roll 	
<b>6</b>	RH Grab 		Outside Loop 		Double Elbow Roll 		LH Catch 	Front2Hand A 
<b>7</b>	Swing (Slide) 		End Swing Turn Under 		Swing under LH 			
<b>8</b>	L 1step forward 	Straddle Pas 			LH Rev Outside Loop 		Leg Pass 	
<b>9</b>	RH Flat Wrist Twirl 	RH Flat Toss 			RH Grab 	RH Flat Wrist Twirl 	RH Flat 2Finger Rev 8 	
<b>10</b>	RH Flat 2Finger Rev 8 		RH Flat 2Finger Rev 8 		RH Flat 2Finger Rev 8 		Match Hand Pass 	
<b>11</b>	LH Flat 8 		LH Rev Flat Toss 		RH Grab ~ Flat Swing 		Neck Wrap 	
<b>12</b>	LH Flat 4Finger 				Back Pass 			
<b>13</b>	Rev Cartwheel Flip 				RH Outside Loop 		RH Thumb Toss 	
<b>14</b>	RH Grab 				Rev Outside Loop OR flip over 		Salute 	

# 11.9 Forklaring: Intermediate Level – Ferdighetsmerke 3

## 3. Intermediate Level

WBTF Standard Routine Competition Solo Twirl Choreography

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Introduction</b>					Rev Outside Loop			
<b>1</b>	LH circle in back Flip over		RH Outside Loop		Thumb Toss	1 Spin	RH Grab	
<b>2</b>	Windmill L Spin		Grab behind Back LFP		Outside Loop RFP		Thumb Flip	LH Blind Catch L 4th Lunge
<b>3</b>	Lower LH L3rd		LH Thumb Toss L Releve		RH Catch		Outside Loop R Releve	
<b>4</b>	RH 2Finger 8 L Releve		LH 4Finger L Spin		Thumb Flip R Releve	LH 1Finger Catch R4th Arabesque Plic	LH 2Finger Rev 8 R3rd	
<b>5</b>			L Lunge				Match Hand Pass L3rd	
<b>6</b>	RH Outside Loop Stretch LH shoulder level RFP		RH Wrist Elbow double Roll		Layout Roll		Right turn to back on RF L Back P	
<b>7</b>	RH Rev Fishtail L Back P					Grab in little finger side		
<b>8</b>	RH Fishtail R				Grab in Thumb side		RH Outside Loop R3rd	
<b>9</b>	4way Front Roll R3rd			LH Catch		Leg Pass to RH R Arabesque		
<b>10</b>	RH Flat 2Finger Rev8 R Plic				RH Flat 4Finger L Spin			Pass R Releve
<b>11</b>	LH Flat 2Finger 8 R Releve		R4th Arabesque Plic		LH Flat 8 R Releve		LH Rev Flat Toss L Spin	
<b>12</b>	RH Grab ~ Flat Swing R Releve		Waist Wrap		Outside Loop L Back P		Thumb Flip	LH Catch
<b>13</b>	LH Rev Outside Loop R Releve	LH Under Hand Flip	RH Back Hand Catch L2nd Lunge		Outside Loop R Releve		Thumb Toss	R4th Lunge
<b>14</b>	LH Catch R4th Lunge		LH Outside Loop L4th Lunge	Pass		Rev Outside Loop OR Flip over		Salute R3rd

# 11.10 Forklaring: Advanced Level – Ferdighetsmerke 4

## 4. Advance Level

### WBTF Standard Routine Competition Solo Twirl Choreography

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Introduction</b>								
<b>1</b>								
<b>2</b>								
<b>3</b>								
<b>4</b>								
<b>5</b>								
<b>6</b>								
<b>7</b>								
<b>8</b>								
<b>9</b>								
<b>10</b>								
<b>11</b>								
<b>12</b>								
<b>13</b>								
<b>14</b>								

## 12.0 Krav for deltagelse i konkurranser

### Graderingstabell

Klasse	Krav om ferdighetsmerke (1-4)	Obligatoriske element/kortprogram	Krav om teknisk gradering (6-1) <i>Kun for de som er født i 2005 eller senere</i>
Rekrutt individuell level B		Elementer med kropp (hjul, splitthopp, one turn og illusion)	
Rekrutt individuell level A	Ferdighetsmerke 1	Obligatoriske elementer	Gradering 6 og 5
Rekrutt par level B			
Rekrutt par level A			Gradering 6 og 5
Rekrutt tropp			
Junior individuell level B		Obligatoriske elementer	
Junior individuell level A	Ferdighetsmerke 1 og 2	Kortprogram for junior level A/Elite	Gradering 6, 5 og 4
Junior individuell level Elite	Alle ferdighetsmerkene (1-4)	Kortprogram for junior level A/Elite	Alle graderingene (6-1)
Junior par level B			
Junior par level A			
Junior par level Elite	Alle ferdighetsmerkene (1-4)		
Senior individuell level B		Kortprogram for senior	
Senior individuell level A	Ferdighetsmerke 1 og 2	Kortprogram for senior	Gradering 6, 5, 4 og 3
Senior individuell level Elite	Alle ferdighetsmerkene (1-4)	Kortprogram for senior	Alle graderingene (6-1)
Senior par level B			
Senior par level A			Gradering 6, 5, 4 og 3
Senior par level Elite	Alle ferdighetsmerkene (1-4)		Alle graderingene (6-1)
Tropp jr/sr level B			
Tropp jr/sr level A			Gradering 6, 5 og 4
Tropp jr/sr level Elite	Alle ferdighetsmerkene (1-4)		Alle graderingene (6-1)

- Regionale/lokale konkurranser: alle level
- Nasjonale konkurranser og NM: Level A og Elite + Rekrutt tropp
  - Det kan åpnes for level B under enkelte nasjonale konkurranser, det vil da bli informert om dette i invitasjonen

### 12.1 NBTA (level 1 og 2 drill og dans) – Ferdighetsmerket

- 12.1.1 Utøvere født til og med 2004 får godkjent ferdighetsmerke 1,2 og 3 dersom de har bestått level 1 og 2 (dans og drill) av sertifisert NBTA instruktør. Utøvere må fortsatt bestå ferdighetsmerke 4 for å stille i eliteklasser i Freestyle Event Sportsdrill
- 12.1.2 Dersom en utøver har bestått level 1 og 2 (dans og drill) av sertifisert dommer i NBTA, må dette registreres av Teknisk Komité Sportsdrill. Registreringen gjennomføres ved å sende inn diplom/bevis/sertifikat for de to levelene samt utøvers navn og fødselsdato til [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no).
- 12.1.3 Dersom en utøver som har bestått level 1 og 2 (dans og drill) skal graderes i ferdighetsmerke 4, må registreringen være gjort i forkant av graderingen for at utøveren skal kunne meldes opp.

## **13.0 Dommerskjema Gradering (Score sheets)**

Se neste side.

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 6: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

<b>Basic Moves I</b>	<b>Basis informasjon om staven</b> (Graderer sier: storekule, lillekule, skaft, senter og balansepunkt)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Reverse og basic grip</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Footwork I</b>	<b>Ballettposisjonene</b> (1.-6.) (HF, VF) <i>Hendene på hoften.</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Basic Moves II</b>	<b>Basic Moves</b> ( <i>At ease 4 tellinger, Attention 4 tellinger, Salute 4 tellinger, Attention</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Basic twirl I</b>	<b>Wrist twirl (HH)</b> ( <i>vertikale spins langs siden, 8 tellinger, fremover</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Wrist twirl (VH)</b> ( <i>vertikale spins langs siden, 8 tellinger, fremover</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Flat wrist twirl (HH)</b> ( <i>8 tellinger, innover</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Flat wrist twirl (VH)</b> ( <i>8 tellinger, utover</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Figure 8 (HH)</b> ( <i>Vertikale 8-tall fremover, 8 tellinger</i> )	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Figure 8 (VH)</b> ( <i>Vertikale 8-tall fremover, 8 tellinger</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Reverse 8 (HH)</b> ( <i>Vertikale 8-tall bakover, 8 tellinger</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Reverse 8 (VH)</b> ( <i>Vertikale 8-tall bakover, 8 tellinger</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Arm Roll</b> ( <i>stav i HH, rull over VH x2, fullfør med HH ut til siden, 4 tellinger på hver</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Rulle over tommelen (HH)</b> ( <i>viktig å se at utøveren ruller over tommelen</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Front two hand [B]</b> ( <i>1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4 stk sammenhengende på 2 tellinger hver</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	

	<b>Front two hand [A]</b> (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4 stk sammenhengende på 2 tellinger hver)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
	poeng	/160				
		50% eller mer for å bestå (80 poeng eller mer)				

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 5: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

<b>Footwork II</b>	<b>Pliè</b> (Hendene på hoften. 2x i hver posisjon, start 6., HF 1.-5., VF point til siden og inn i 3. Fullfører 3.-5 med VF.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Relevè</b> (Hendene på hoften. 2x i hver posisjon, start 6., HF 1.-4. I 5.posisjon 1 relevè, pliè og inn i relevè tett 5.. VF point til siden, og gjenta 3.-5. med VF.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Lunge</b> (Hendene på hoften. Fra 6.posisjon ut i 2.posisjon lunge, HF så VF. Fra 3.posisjon ut i 2.posisjon lunge, HF så VF. HF point til siden inn i 5.posisjon ut i 4.posisjon lunge ved å skyve VF bak og ut i lunge. Inn i 5.posisjon, sett VF point ut til siden og frem i VF 5.posisjon, gjenta lunge med VF front. Tilbake til 6.posisjon. Fra 6.posisjon vri ut i 4.posisjon lunge med ansikt og kropp vendt mot H, gjennom 6.posisjon og gjenta til V.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Point og Flex</b> (HF, VF) (Hendene på hoften. fra 5.posisjon HF front, point, flex, point med HF. Tilbake til 5.posisjon HF front, strekk så VF frem og gjenta point, flex, point med VF. Avslutt i 5.posisjon VF front. Husk turnout)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Gå på tå</b> (8T) (Fra 5.posisjon pliè VF front til 5.posisjon relevè VF front. Fra 5.posisjon VF front, start steg med VF. Armer i 2. posisjon. Avslutt i relevè HF front. Husk turnout.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Basic twirl II</b>	<b>Back pass</b> (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver. Smyg staven bak mot V. og frem mot H. Grep i senter av staven.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Leg pass</b> (2 bytter på 8T, begynn med bytte under VF, skyv HF ut, deretter under HF, skyv VF ut) Etterfulgt av en serie med <u>front two hand [B]</u> og bytte under VF fot så HF, 8 tellinger)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH vipp x2</b> (start front, avslutt front, 8t)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>VH vipp Reverse x2</b> (start bak, avslutt bak, 8t)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Florish (HH)</b> (utføres i tendu HF ut) (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Dobbel Florish (HH)</b> (utføres i tendu HF ut) (1 enkel på 4 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0



	<b>Florish (VH)</b> <i>(utføres i tendu VF ut) (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Dobbel Florish (VH)</b> <i>(utføres i tendu VF ut) (1 på 4 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Reverse Florish (HH)</b> <i>(utføres i tendu HF) (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Dobbel Reverse Florish (HH)</b> <i>(utføres i tendu HF ut) (1 på 4 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Reverse Florish (VH)</b> <i>(utføres i tendu VF ut) (1 enkel på 2 tellinger, etterfulgt av 4 på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Dobbel Reverse florish (VH)</b> <i>(utføres i tendu VF) (1 på 4 tellinger, etterfulgt av 4stk på 2 tellinger hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Elbow roll</b> <i>(stav i HH, rull over Venstre albu x2, fullfør med HH ut til siden, Ta imot ovenfra.) 4 tellinger på hver)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Hand flip (HH)</b> (Open-hand kast x2 med 1 rotasjon. Motsatt hånd plassert på hoften)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Hand flip (VH)</b> (Open-hand kast x2 med 1 rotasjon. Motsatt hånd plassert på hoften)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
		/200 poeng				
		60% eller mer for å bestå (120 poeng eller mer)				

[Score sheet: Grade 4]

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 4: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

Footwork III		A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Straight kick (HF/VF) (x2)</b> <i>(Valgfri fot. Begynn med sparkfot point bak, land med sparkfoten point bak.) Armer 90° strak ut.</i>	10	8	6	4	0
	<b>Roll kick (HF/VF) (x2)</b> <i>(Valgfri fot. Begynn med sparkfot point bak, land med sparkfoten point bak.) Armer 90° strak ut.</i>	10	8	6	4	0
	<b>Fan kick (HF/VF) (x2)</b> <i>(Valgfri fot. Begynn med sparkfot point ut til siden, land med sparkfoten point bak til motsatt side.) Armer 90° strak ut.</i>	10	8	6	4	0
	<b>Hitch kick bøyd fot (HF/VF) (x2)</b> <i>(Valgfri fot. Begynn i 6.posisjon, land/avslutt i relevè 5.posisjon. Armer 90° strak ut. Utføres med en fot bøyd og en fot strak. Utfør 2 av hver.)</i>	10	8	6	4	0
	<b>Hitch kick strak fot (HF/VF) (x2)</b> <i>(Valgfri fot. Begynn i 6.posisjon, land/avslutt i relevè 5.posisjon. Armer 90° strak ut. Utføres med begge bein strak. Utfør 2 av hver.)</i>	10	8	6	4	0
	<b>Toe step (8 tellinger. Armer 90° strak ut. Begynn i 3.posisjon VF front. Strekk VF frem med point og begynn toe step med VF front relevè. Hver toe step skal utføres i 5.posisjon relevè. Avslutt med HF front relevè.</b>	10	8	6	4	0
	<b>Split jump (x2)</b> <i>(Begynn i 6.posisjon med armene ned langs siden. Pliè i 6.posisjon mens armene krysses foran magen. Armene 90° rett ut i hoppet. Avslutt i startposisjon)</i>	10	8	6	4	0
	<b>Balance step (to til hver side, 8T) Armer på hoften.</b>	10	8	6	4	0

<b>Basic Twirl III</b>	<b>Neck wrap</b> (x2, 4 tellinger hver) <i>Begynn med grep i lillekulen, ta imot på midten av staven.</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Back catch</b> (x2) <i>(HF front point, "deadstick"-kast, snu 180° til V, mottak rygg). Kast fra HH, VH strak ned, ta imot på rygg i VH, HH strak opp ved mottak.)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>End swing turn under</b> (front og back) <i>(Begynn i 6.posisjon relevè, utfør en 3-step-turn med bein i relevè, VH plassert på hoften. «Swing» utføres bak hodet.)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Hand roll og Reverse Hand roll</b> (H hånd. x2, på 8T hver. <i>Begynn med grepet ca. på rillene. H hånd strak frem, V hånd på hofta</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>LH Elbow Wrist Double roll</b> (x2, 4T på hver) <i>ta imot ovenfra med HH, med staven under VH.</i>	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Two Arm Roll</b> (x2, 4T på hver) <i>Ta imot med VH, nedenfra.</i>	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Basic Twirl IV</b>	<b>Figure 8 &amp; 4 fingers</b> (HH) (x2, på 4T hver)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Cartwheel</b> (HH, VH) (1 serie på 8T, så hele på 4T hver) <i>(Two front hand B utført på siden av kroppen)</i>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Reverse Cartwheel</b> (HH, VH) (1 serie på 8T, så 2 hele med 4T hver) <i>(Two front hand V reverse utføres på siden av kroppen)</i>	A	B	C	D	E
	10	8	6	4	0	
<b>Flat figure 8</b> (HH innover, VH utover) (8T i hver hånd). <i>Utføres med strak hånd. Motsatt hånd plasser på hoften.</i>	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Thumb flip</b> (HH, VH) (x2 i hver hånd. <i>Motsatt hånd plassert i siden. Kast fra foran magen. 1 rotasjon. Ta imot uten follow-through</i> )	A	B	C	D	E	
	10	8	6	4	0	
<b>Kombinasjoner I</b>	<b>4 HH Flat wrist twirl</b> (VF front point, begge armer ut til siden) - <b>Slide - Neck wrap - Back pass</b> (VF 3rd)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>RH Hand roll</b> (VF front point, VH på hoften) - <b>RH Reverse hand roll</b> (HF 4th lunge) - <b>Elbow roll</b> (VF front point) - <b>Begge armer i sirkel og ned</b> (VF 3rd)	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
		/210 poeng				
	70% eller mer for å bestå (147 poeng eller mer)					

[Score sheet: Grade 3]

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 3: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

<b>Footwork IV</b>	<b>Arabesque (Hold 4T) (Armer i 90 °)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Samba step (2 til hver side, 8T totalt) (Start i 3. posisjon, armer plassert på hoften, avslutt i 5. posisjon relevè armer strak ut)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>One spin (til venstre) (Start i 5. posisjon relevè HF front. Hendene på hoften i spin, vekt på VF relevè, HF inntil VF. Avslutt i relevè HF point frem, armer strak ut til siden.)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Applied twirl I</b>	<b>HH Thumb flip, catch CH, VH Thumb flip, catch HH (8T) (Motsatt hånd plassert ut til siden. HF i 3. posisjon)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>HH Thumb flip, Back hand catch HH (4T) (HF 3. posisjon)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Thumb toss (HH, catch HH) (x2) (Armer plasser på hoften under kast. Ingen follow-through.)</b>	A	B	C	D	E
	10	8	6	4	0	
	<b>VH Reverse flat toss, catch HH (x2) (2 Flat wrist twirl før kast) (Motsatt hånd plassert på hoften, bytt hånd i hoften ved mottak) (HF i 3. posisjon)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>RH Flat toss (x2) (2 Flat wrist twirl før kast og ved mottak) (Motsatt hånd plassert på hoften) (HF i 3. posisjon)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
<b>Applied twirl II</b>	<b>2 Fingers 8 (HH) (fremover, 8T totalt) (HF i 3. posisjon) (Motsatt hånd plassert på hoften)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>2 Fingers 8 (VH) (fremover, 8T totalt) (HF i 3. posisjon) (Motsatt hånd plassert på hoften)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>HH Flat 2 fingers reverse 8 (8T totalt) (HF i 3. Posisjon) (Motsatt hånd plassert på hoften)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>RH Wrist Elbow double roll (x2, 4T hver) (HF i 3. posisjon) (Motsatt hånd plassert på hoften) (Ta imot staven fra undersiden)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Double elbow roll (x2, 4T hver) (HF i 3. posisjon) (Ta imot staven fra undersiden)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0
	<b>Reverse Cartwheel flip (2 på hver side, 8T totalt, 1 rotasjon per flip.) (6. posisjon)</b>	A	B	C	D	E
		10	8	6	4	0

<b>Kombinasjoner II</b>	<b>Thumb Toss</b> ( <i>HF front point, VH plassert på hoften, under kast, begge hender på hoften</i> ) - HH Grab med follow through - Reverse 8 ( <i>VF 2nd Lunge</i> ) ( <i>inside, outside, inside</i> )- HH Florish ( <i>HF 3.posisjon, avslutt med VH på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH Flat 2 Fingers, Reverse 8</b> ( <i>VF front point</i> ) - Pass over hodet - VH Flat 8 - Reverse Flat Toss - HH Grab ( <i>VF point</i> ) - both hands front at chest level ( <i>VF 3. posisjon</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH Wrist Elbow Double Roll</b> ( <i>HF front point</i> ) - Back Hand Catch ( <i>VF 2nd lunge</i> ) - HH Florish ( <i>HF inn i 3.posisjon</i> ) - Double Elbow Roll - VH catch - back pass ( <i>HF i 3. posisjon</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
		/170 poeng				
		80% eller mer for å bestå (136 poeng eller mer)				

[Score sheet: Grade 2]

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 2: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

<b>Body work I</b>	<b>Cabriole</b> (front, side, back) ( <i>Armer ut, land på en fot. (valgfri hopp fot)</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Hjul</b> (VH/HH) ( <i>Front, back</i> ) ( <i>Valgfri fot</i> ) ( <i>Start med armer i 90° og land med armer strak ut og tendu. X2</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Grand Jetè</b> (HF/VF) ( <i>Valgfri fot</i> ) ( <i>x2 - x2</i> ) Sats med armer i 1.posisjon, armer strak ut i hopp. Land i 5.posisjon relevé.	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Fly away leap</b> (HF/VF) ( <i>Valgfri fot</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Applied twirl III</b>	<b>Fishtail (front, HH)</b> (8T) ( <i>3.posisjon HF front. Motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Fishtail (front, VH)</b> (8T) ( <i>3.posisjon HF front. Motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Fishtail (reverse HH)</b> (8T) ( <i>3.posisjon HF front. Motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Fishtail (reverse, VH)</b> (8T) ( <i>3.posisjon HF front. Motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Thumb flip, catch back HH i Spin mot H.</b> ( <i>Start med VF point, land med VF point</i> ) ( <i>1 rotasjon, ikke høyere enn hodet</i> ) Motsatt hand strak ned.	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Applied Twirl IV</b>	<b>Layout roll</b> (fra håndrulle) ( <i>3.posisjon HF front, VH på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Across the back (x2)</b> ( <i>Kroppen vendt med ryggen til. I tendu, flytt vekten fra HF til VF sammen med staven</i> ) Staven går fra H til V.	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>8 fingers (HH)</b> ( <i>6.posisjon, motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>8 fingers (VH)</b> ( <i>6.posisjon, motsatt hånd på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Backhand flip (HH)</b> ( <i>6.posisjon, motsatt hånd på hoften</i> ) ( <i>1 rotasjon, ingen follow through</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Backhand flip (VH)</b> ( <i>6.posisjon, motsatt hånd på hoften</i> ) ( <i>1 rotasjon, ingen follow through</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0

	<b>HH Tommelkast c/VH blind</b> (Start HF point frem, VH i hoften) Snu 180°, ta imot i VH (VF 4.posisjon lunge, HH strak ut.)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH tommelkast - 1 spin catch HH</b> (Start i 5.posisjon relevè HF front, VH på hoften. Hendene på hoften i spin, vekt på VF relevè, HF inntil VF. Avslutt i relevè HF point frem)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>VH reverse Flatt kast -1spin c/HH</b> (3 flat wrist twirl før kast) (Start i 5.posisjon relevè HF front, VH på hoften. Hendene foran bryst i skulderhøyde i spin, vekt på VF relevè, HF inntil VF. Relevè HF point frem, VH i hoften i mottak. Avslutt i 3.posisjon HF front og samle begge hender foran bryst i skulderhøyde)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kombinasjoner III</b>	<b>Thumb flip c/back i one spin mot H</b> (VF front point, VH Strak ned) - <b>florish front</b> (HF front point)- <b>thumb flip c/blind</b> (Snu 180°, VF 4.posisjon lunge, HH strak ut i mottak) - <b>Samle begge hender ned foran kroppen</b> (Stav horisontal) (3.posisjon VF front, kroppen vendt med ryggen til)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	(Start VH bak rygg m/stav horisontal, HH i hoften, HF point frem) <b>VH Reverse flourish whip</b> (HF front point)- <b>VH Back Hand Flip - HH Back hand catch</b> (VF 2. posisjon lunge, VH strak opp langs øret i mottak) - <b>HH Flourish</b> (HF 3.posisjon) (Avslutt med armer ned langs kroppen, 3.posisjon HF front)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	(Start VF front point, HH m/stav strak ut til siden, VH på hoften) <b>Double Elbow roll - Layout</b> (Avslutt i startposisjon)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
		/210 poeng				
		80% eller mer for å bestå (168 poeng eller mer)				

[Score sheet: Grade 1]

## WBTF BASIC SKILL CERTIFICATION GRADE 1: SCORE SHEET

Nummer: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sertifiserer: \_\_\_\_\_

<b>Body work II</b>	<b>Illusion</b> (HF/VF) x2 ( <i>Valfri fot</i> ) <i>Hendene strak nedover langs kroppen.</i>	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Reverse Illusion</b> (HF/VF) x2 ( <i>Valfri fot</i> ) <i>Hendene strak nedover langs kroppen.</i>	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Tour Jetè</b> (HF/VF) x2 ( <i>Start med armer i 90°, motsatt fot av hva utøveren vil hoppe med er bak innledende</i> ) <i>Land på en fot, armer strak ut. Avslutt i relevè 5.posisjon armer 1.posisjon.)</i>	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>2 Spins</b> u/stav ( <i>Start med armer strak ut til siden, 5.posisjon relevè HF front. Spin mot venstre. Hendene på hoften i spin, vekt på VF relevè, HF inntil VF. Land i relevè HF point frem, armer strak ut til siden. Avslutt i 3.posisjon HF front, armer på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Applied twirl V</b>	<b>VH back hand kast c/HH</b> ( <i>HF front point, armer plassert på hoften</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH Thumb toss</b> , ( <i>Start i 3.posisjon HF front, VH på hoften</i> ) ( <i>Begge armer strak ned under kast</i> ) <b>c/VH under foten</b> ( <i>Løft HF ca. 90°, med kne bøyd, c/VH under foten</i> ) ( <i>Avslutt med strake armer ut til siden, HF point frem mot V side. Hofter mot V side, overkropp rett frem</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Back Neck roll (1 ½)</b> ( <i>fra 5.posisjon relevè, legg på med HH på V side av nakken. Staven skal fullføre 1 hel neck roll, ta imot staven med VH på H side av nakken. Armer ca. 45° strak ned og bein i relevè i neck roll. Avslutt med HH ut til siden strak, og 2.posisjon relevè.</i> )	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Triple elbow roll</b> ( <i>Start i 3.posisjon HF front, VH på hoften, HH strak ut til siden m/stav. Over til 5.posisjon relevè HF front før staven legges på. Rolls utføres i relevè</i> ) <i>Ta imot ovenfra i 2.posisjon relevè, armer samlet foran i skulderhøyde.</i>	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Front neck roll</b> ( <i>I tendu, flytt vekten fra HF til VF sammen med staven</i> ) <i>Staven går fra H til V.</i>	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0



	<b>Angel roll</b> (1 tendu, flytt vekten fra HF til VF sammen med staven) Staven går fra H til V.	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Applied Twirl VI</b>	<b>HH tomme kast - 2 spin</b> (mot venstre) (Start i 5.posisjon relevè HF front, VH på hoften. Hendene på hoften i spin, vekt på VF relevè, HF inntil VF. Avslutt i relevè HF point frem)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH tomme kast c/blind</b> (Start med HF point frem, VH på hoften. Armer 90° ut til siden under kastet. Snu 180° mot venstre. VF 4.posisjon lunge, HH strak ut i mottak)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>VH Reverse flatt kast, c/back</b> (Start med VF point frem, HH på hoften. 3 wrist twirl foran før kast. Snu 180° mot høyre. Mottak på rygg, HF 4.posisjon lunge, HH strak langs øret i mottak. Avslutt med ryggen til, 3.posisjon HF front, armer samlet foran i skulderhøyde)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>Cutbacks (fujiimi)</b> (Begynn med vekt på VF, HF point bakover, VH ned langs siden. Bytt vekt fra VF til HF i rytme med staven) (1 på hver hand først front, så 1 på hver hand til siden)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kombinasjoner IV</b>	<b>HH Florish Whip</b> (Begynn med HF front point, gå inn i 5.posisjon relevè HF front i florish) – <b>HH Thumb toss – Back hand catch reverse illusion</b> (Illusjon skal avsluttes i 5.posisjon relevè HF front)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>VH Reverse flat wrist</b> (HF front point) (x3 før kast) – <b>reverse flat toss</b> (HF front point) – <b>HF flat back hand catch</b> (arabesque plié HF 4.posisjon) – <b>front of the chest</b> (3. Posisjon HF front)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH Wrist elbow double roll</b> (VF front point) – <b>Cutbacks – Fishtail</b> (HF 4.posisjon lunge) (4 tellinger)	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
	<b>HH Reverse fishtail</b> (VF side point) (4 tellinger) – <b>Angel roll</b> (1 tendu, flytt vekten fra HF til VF sammen med staven) Staven går fra H til V.	A 10	B 8	C 6	D 4	E 0
<b>Kommentarer:</b>	<b>Bestått</b>	<b>Total score:</b>				
	<b>Ikke bestått</b>					
		/180 poeng				
		80% eller mer for å bestå (144 poeng eller mer)				

## **14.0 Dommerskjema Ferdighetsmerke/Sologradering**

Se neste side.



NORGES  
DANSEFORBUND

## NORGES DANSEFORBUND, SPORTSDRILL DOMMERSKJEMA, SOLOGRADERING

Navn: \_\_\_\_\_

Solo level: \_\_\_\_\_

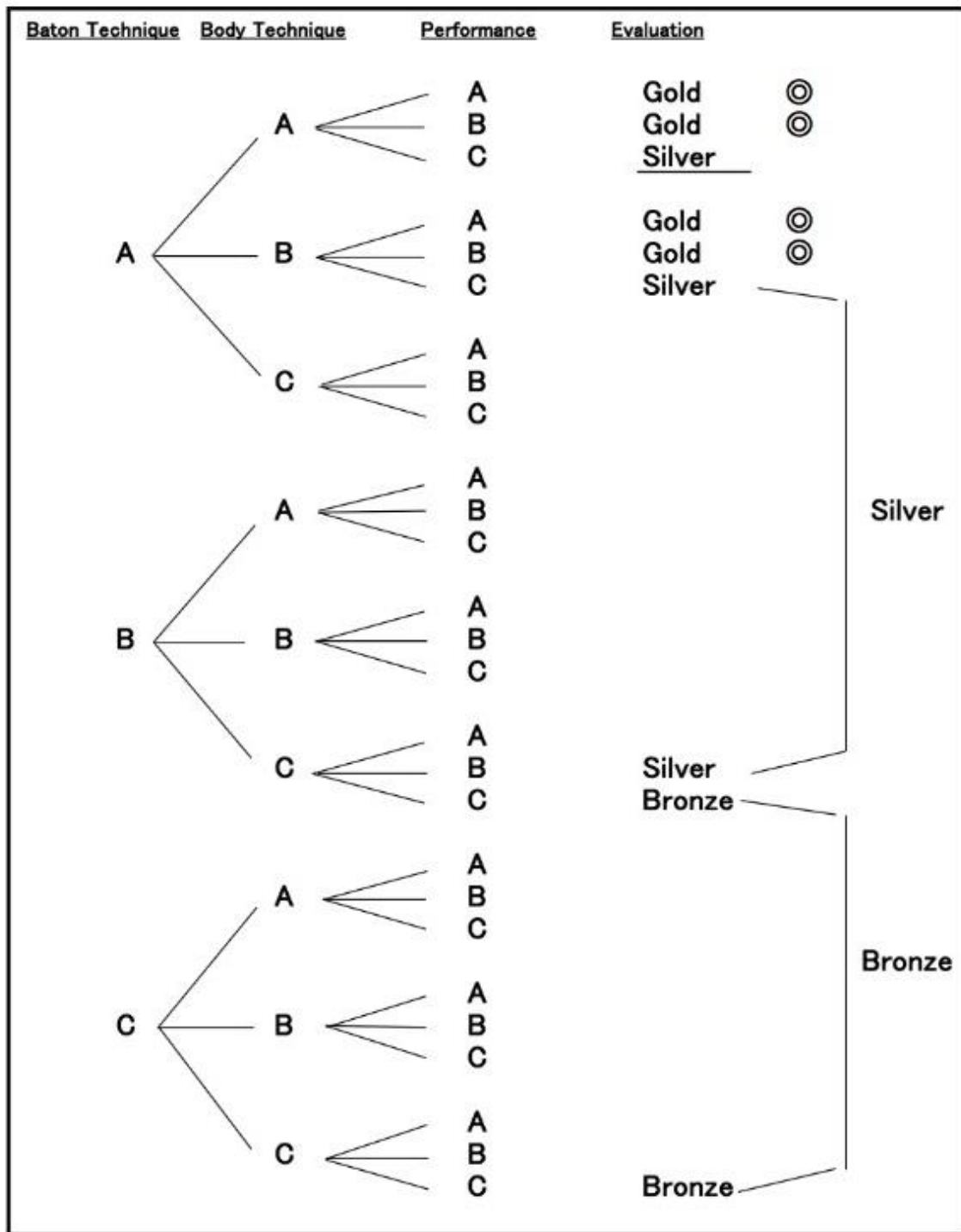
<b>BATON TECHNIQUE</b>	<b>KARAKTERSKALA</b>		
Correct Handling	A+	B+	C+
Steady Rhythm	A	B	C
Correct Pattern			
Smooth Twirling	A-	B-	C-
Correct count on twirling			
<b>BODY TECHNIQUE</b>			
Correct Posture	A+	B+	C+
Correct Hand position	A	B	C
Correct Footwork			
Correct Body work	A-	B-	C-
<b>PERFORMANCE</b>			
Confidence	A+	B+	C+
Enjoyable Expresssion	A	B	C
Proper Costume			
Flow in Choreography	A-	B-	C-
Description of Choreography (Correct Counting)			
<b>EVALUERING</b>	<b>GOLD</b>	<b>SILVER</b>	<b>BRONZE</b>
Kommentar til utøver			

\_\_\_\_\_  
Dommer

Det vises til reglementet for nærmere forklaring av bedømmingen.

# 15.0 WBTF Award Chart (utrening av premiering)

## WBTF Standard Routine Competition Awards Chart at Glance



\* A (A+, A, A-), B (B+, B, B-), C (C+, C, C-)

## **16.0 Diplom deltatt og bestått Gradering**

Se neste side.



NORGES  
DANSEFORBUND

# Diplom

## Tildelt

---

Har deltatt i gradering nivå \_\_\_

I

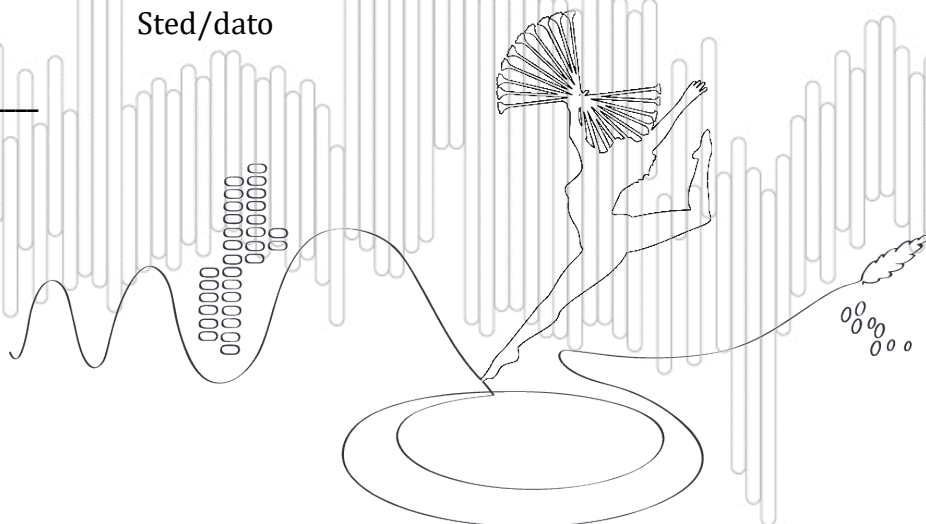
**SPORTSDRILL**

---

Sted/dato

---

Sertifiserer underskrift





NORGES  
DANSEFORBUND

# Diplom

Tildelt

---

Har bestått i gradering nivå \_\_\_\_

I

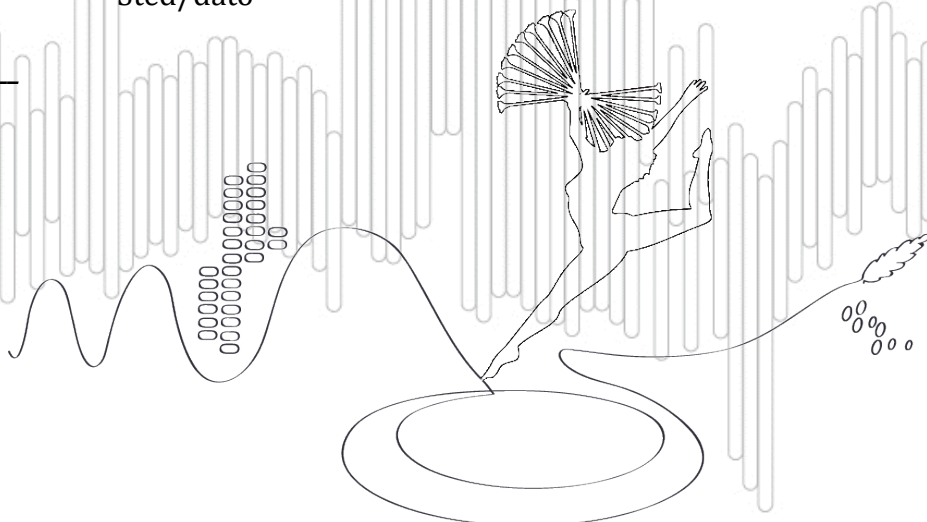
**SPORTSDRILL**

---

Sted/dato

---

Sertifiserer underskrift



## **17.0 Diplom Ferdighetsmerke (Solo nivå)**

Se neste side.





NORGES  
DANSEFORBUND

# Diplom

## Tildelt

---

For gjennomført sologradering nivå \_\_\_\_ i SPORTSDRILL.



---

Sted/dato

---

Sertifiserer underskrift



## **18.0 Honorarskjema**

Se neste side.

## Honorarskjema Sportsdrill

- Benyttes ikke av selvstendig næringsdrivende. Disse sender egen faktura.
- Må innleveres innen \_\_\_\_\_.
- Utbetaling skjer innen \_\_\_\_\_.

<b>Prosjekts/ oppdragets navn</b>			
<b>Navn</b> (Oppdrag utført av)			
<b>Adresse</b>		<b>Personnr.</b> (11 siffer)	
<b>Postnr./Sted</b>		<b>Bankkontonr.</b>	
<b>Skatteprosent</b>		<b>Skattekommune</b>	
<b>Email</b>			

<b>Honorar</b> (inkludert feriepenger)	
---	--

<b>Dato:</b>	<b>Utsteders underskrift</b>
<b>Dato:</b>	<b>Attestasjon</b>

Skjema sendes/leveres til den som er ansvarlig for utbetaling av honorar.

## **19.0 Skjema til bruk ved fakturering av graderingsmedaljer**

Se neste side.

## Fakturering av graderingsmedaljer

Skjema sendes inn ferdig utfylt til Teknisk Komité Sportsdrill på e-post: [sportsdrill@dansing.no](mailto:sportsdrill@dansing.no)

Kontaktinformasjon klubb	
Klubb:	
Kontaktperson:	
Postadresse for sending:	
Fakturaadresse:	
E-post:	

Pris		
Graderingsmedalje	55 kr per stk	+ evt frakt

Medaljebestilling				
*Medalje:	Entry (FM1)	Beginner (FM2)	Intermediate (FM3)	Advanced (FM4)
Gull				
Sølv				
Bronse				
Sum (à 55 kr)				
<b>Sum total</b>				

\*I rutene fyll inn hvor mange medaljer dere ønsker av hver sort (eks. 10 stk)