

# Konkurransereglement

## Sportsdans



NORGES  
DANSEFORBUND

SIST OPPDATERT: 20.01.2020

DATO ENDRET: 07.12.2022

Henvendelser kan rettes til:

Norges Danseforbund Sognsveien 75, 0855 OSLO

[dans@danseforbundet.no](mailto:dans@danseforbundet.no)

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 HVA ER SPORTSDANS?</b> .....	<b>5</b>
<b>2.0 KONKURRANSEDANSERE</b> .....	<b>5</b>
<b>3.0 KONKURRANSESESONG</b> .....	<b>5</b>
<b>4.0 ANTIDOPING</b> .....	<b>5</b>
<b>5.0 SPEIELT OM BARN OG KONKURRANSER</b> .....	<b>5</b>
<b>6.0 SKIFTE AV PARTNER OG/ELLER KLUBB</b> .....	<b>6</b>
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
<b>7. ALDERSKLASSER</b> .....	<b>7</b>
<b>8.0 KATEGORIER OG FERDIGHETSKLASSER</b> .....	<b>9</b>
8.1 Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser: .....	9
8.2 Kategorier: .....	9
8.3 Klasser for barn under 11 år: .....	9
8.4 Klassesilhørighet for deltakere under 11 år.....	9
8.5 Klassesilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet.....	10
8.6 Klassesilhørighet for Barn II .....	10
8.7 Ferdighetsklasse for Junior og eldre .....	10
8.8 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren: .....	11
8.9 Poenggivende konkurranser .....	11
8.10 Opprykk fra Rekruttering til konkurranse.....	11
8.11 Opprykk fra konkurranse til Elite.....	11
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
<b>9.0 SPEIELT OM SINGELDANS</b> .....	<b>12</b>
9.1 Aldersklasser Singeldans .....	12
9.2 Ferdighetsklasser Singeldans.....	12
9.3 Konkurransesprogram Singeldans .....	12
9.4 Trinnbestemmelser Singeldans.....	13
9.5 Øvrige regler Singeldans .....	13
<b>10.0 SPEIELT OM TEACHER &amp; STUDENT</b> .....	<b>13</b>
10.1 T&S Programmet .....	13
10.2 T&S Konkurransen.....	13
<b>11.0 SPEIELT OM PARA-DANCESPORT</b> .....	<b>13</b>
11.1 Ferdighetsklasser .....	14
11.1.1 Para-DanceSport 1.....	14
11.1.2 Para-DanceSport 2.....	14

11.2 Bedømming.....	15
11.3 Musikk.....	15
11.4 Aldersklasser.....	15
11.5 Lånepartner/Ledsager.....	15
11.6 Antrekk/sminke/hår.....	16
11.7 Konkurransesprogram.....	16
11.8 Konkurransesavvikling.....	16
<b>12.0 ANTREKK/SMINKE/HÅR .....</b>	<b>16</b>
12.1 Førstegangsstartende.....	16
12.2 Rekruttering og Konkurransesklasse.....	17
12.3 Junior, Ungdom, Voksen og Senior.....	18
12.4 Elite.....	19
<b>13.0 KONKURRANSEPROGRAM – DANSER .....</b>	<b>19</b>
13.1 Barn I.....	19
13.2 Fra 11 år.....	20
13.3 Barn II.....	20
13.4 Junior.....	20
13.5 Ungdom.....	20
13.6 Voksen.....	20
13.7 Senior I, II, III.....	21
<b>14.0 KONKURRANSEPROGRAM – TRINNVARIASJONER.....</b>	<b>22</b>
<b>15.0 KONKURRANSEAVVIKLING 1 .....</b>	<b>22</b>
15.1 Regionale konkurranser.....	22
15.1.1 Generelle bestemmelser.....	23
15.1.2 Bedømming.....	23
15.1.3 Premiering.....	23
15.2 Norgesserie.....	23
15.3 Nasjonale mesterskap.....	24
15.4 Internasjonale mesterskap.....	24
<b>16.0 KONKURRANSEAVVIKLING 2 .....</b>	<b>24</b>
16.1 Generelt for alle konkurranser.....	24
16.2 Premiering.....	24
<b>17.0 MUSIKK .....</b>	<b>25</b>
17.1 Tempo (takter/min):.....	25
17.2 Lengde på dansene.....	25
<b>18.0 BEDØMMING.....</b>	<b>25</b>
<b>19.0 DOMMERE.....</b>	<b>26</b>
<b>20.0 HOVEDDOMMER .....</b>	<b>26</b>
<b>21.0 STØRRELSE PÅ DANSEGULVET .....</b>	<b>26</b>
21.1 Nasjonale konkurranser.....	26
21.2 Regionale konkurranser.....	26
<b>22.0 FORMASJON- OG SHOWDANS.....</b>	<b>26</b>
<b>23.0 SMOOTH OG CARIBBEAN DANCESPORT .....</b>	<b>26</b>
<b>24.0 KRITERIER FOR TEAM-MATCH .....</b>	<b>26</b>
<b>25.0 KRITERIER FOR UTDELING AV NM MEDALJER .....</b>	<b>27</b>

<b>26.0 KRITERIER FOR UTDELING AV SERIEMESTERTROFEER.....</b>	<b>27</b>
<b>27.0 KRITERIER FOR UTDELING AV ÅRETS TALENTER .....</b>	<b>27</b>
<b>28.0 REGLER FOR UTDELING AV H.M. KONGENS POKAL .....</b>	<b>27</b>
<b>VEDLEGG 1 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - STANDARD .....</b>	<b>29</b>
<b>VEDLEGG 2 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - LATIN.....</b>	<b>33</b>
<b>VEDLEGG 3 – TRINN I WDSF SYLLABUS - STANDARD.....</b>	<b>37</b>
<b>VEDLEGG 4 – TRINN I WDSF SYLLABUS - LATIN .....</b>	<b>39</b>
<b>VEDLEGG 5 – KVALFISERING ELITE KLASSENE .....</b>	<b>44</b>
5.1 Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren: .....	44
5.2 Poenggivende konkurranser .....	44
5.3 Representasjonsuttak.....	44
5.4 Landslagsuttak .....	45
5.4.1 Generelt .....	45
5.4.2 Kriterier .....	45
5.5 Seriemester.....	45

## 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 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](http://www.worlddancesport.org)
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) – [www.nif.no](http://www.nif.no)
- Antidoping Norge (ADN) – [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no)

I følge NIFs lov er «World Anti-Doping Code» gyldig for hele norsk idrett. Med 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 **Barneidrettsbestemmelsene**.

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 barnas 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.

Barneidrettsbestemmelsene 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 [sportsdans@dansing.no](mailto: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 poststemplet 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 i partnerskapet er bestemmende for hvilken aldersklasse paret skal stille i. Unntaket er i tilfeller der alderen til den yngste i paret er under 11 år inneværende kalenderår, samt for senior klassene, hvor klassetilhørighet defineres av alderen til den yngste i partnerskapet. Parene danser i samme aldersklasse hele året, dvs. opprykk skjer pr 1/1hvert år. Se tabell for de ulike aldersklasser per kategori nedenfor.

<b>ALDERSKLASSER   FØRSTEGANGSSTARTENDE</b>	
<b>Klasseinndeling</b>	<b>Alder</b>
Førstegangsstartende* Barn I	T.o.m. det året den yngste deltakeren i paret fyller 10 år
Førstegangsstartende* fra 11 år	F.o.m. det året den yngste deltakeren i paret fyller 11 år

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

<b>ALDERSKLASSER   REKRUTTERING- OG KONKURRANSEKLASSE</b>	
<b>Klasseinndeling</b>	<b>Alder</b>
Barn I*	T.o.m. det året den yngste deltakeren i paret 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.

<b>ALDERSKLASSER   ELITEKLASSE</b>	
<b>Klasseinndeling</b>	<b>Alder</b>
Barn II	Begge fyller 11 år i kalenderåret
Junior I	Fyller 12 eller 13 år i kalenderåret
Junior II	Fyller 14 eller 15 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 16, 17 eller 18 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).

Par i Junior, Ungdom og Voksen Elite kan delta i Årets Talenter, dersom de oppfyller aldersbestemmelsene for denne klassen (Fyller 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 eller 20 år i kalenderåret).

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.

<b>ALDERSKLASSER   SINGELDANS</b>	
<b>Klasseinndeling</b>	<b>Alder</b>
Barn I*	T.o.m. det året utøveren fyller 10 år
Junior	Fyller 11, 12 eller 13 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 14, 15, 16 eller 17 år i kalenderåret
Voksen	Fyller 18 år eller mer i kalenderåret

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

<b>ALDERSKLASSER   PARA-DANCESPORT</b>	
<b>Klasseinndeling</b>	<b>Alder</b>
Barn I*	T.o.m. det året utøveren fyller 10 år
Junior	Fyller 11, 12 eller 13 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 14, 15, 16 eller 17 år i kalenderåret
Voksen	Fyller 18 år eller mer i kalenderåret

Aldersklasseinndelingen er obligatorisk i alle konkurranser og mesterskap.

## 8.0 KATEGORIER OG FERDIGHETSKLASSER

### 8.1 Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser:

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

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

### 8.2 Kategorier:

- Pardans
- Teacher & Student (T&S)
- Singeldans
- Para-DanceSport

### 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 par starter i Førstegangsstartende Barn I eller Barn I C.

I klassen Barn I blir ikke parene 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 → Rekrutteringsklassen  
Dommerpoeng mellom 6-8 → Konkurransesklassen  
Dommerpoeng mellom 9-10 → 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 Konkurranseskasse. Det er ikke tillatt å rykke ned i Rekruttering, dersom man først har deltatt i Konkurransesklassen.

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

Par i Barn II Konkurranseskasse som ved årsskiftet har oppnådd poengkravet for opprykk til Elite, kan hvis alderen tilsier det velge om de vil stille i Junior Konkurranseskasse eller Junior I 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 Konkurranseskasse- eller Eliteklassen uten først å ha oppnådd nok rankingpoeng. Unntaket er der den ene i partnerskapet tidligere har deltatt i hhv. Konkurranseskasse eller Eliteklassen. Opprykk fra Rekrutteringsklasse til Konkurranseskasse, og fra Konkurranseskasse 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
Antall par ↓										
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

- Samtlige regionale konkurranser i egen region.
- Konkurranser som avholdes for Rekruttering- og Konkurranseskasse i forbindelse med NM, samt åpne regionale eller nasjonale konkurranser i forbindelse med internasjonale konkurranse 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 konkurranse

#### 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

### 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 i den 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 poeng.

#### 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 et annet ferdighetsnivå.
- Bruk av låne partner tillates kun i følgende klasser: Førstegangsstartende Barn I, Åpen klasse under 11 år, Barn I (C, B og A), Barn II Rekruttering, Barn II Konkurranse og 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 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 SINGELDANS

I Norgesserien og regionale konkurranser skal det arrangeres konkurranse i singeldans. Gutter og jenter konkurrerer i hver sin klasse.

### 9.1 Aldersklasser Singeldans

Følgende aldersklasser gjelder for Singeldans

- **Barn I:** Under 11 år
- **Junior:** 11, 12 og 13 år
- **Ungdom:** 14, 15, 16 og 17 år
- **Voksen:** 18 år og eldre

### 9.2 Ferdighetsklasser Singeldans

Singeldans arrangeres i ferdighetsklassene:

Barn 1 (C, B, A), Rekruttering, Konkurranse og Elite.

### 9.3 Konkurranseprogram Singeldans

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

	<b>Barn I C</b>	<b>Barn I B</b>	<b>Barn I A</b>
<b>Danser</b>	Vals, Quickstep, Samba, Cha-Cha-Cha	Vals, Tango, Quickstep, Samba, Cha-Cha-Cha, Jive	Vals, Tango, Slowfox, Quickstep, Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

	<b>Rekruttering</b>	<b>Konkurransen</b>	<b>Elite</b>
<b>Standard</b>	Vals, Quickstep	Vals, Tango, Quickstep	Vals, Tango, Slowfox, Quickstep
<b>Latin</b>	Samba, Cha-Cha-Cha	Samba, Cha-Cha-Cha, Jive	Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

#### 9.4 Trinnbestemmelser Singeldans

Singeldans Barn 1(C, B og A) følger reglementet for par i Barn I (C, B og A), alle Rekrutteringsklassene, Barn II og Junior Konkurransen, 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. Fra og med Ungdom Konkurransen er det fri koreografi.

#### 9.5 Øvrige regler Singeldans

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

### 10.0 SPESIELT OM TEACHER & STUDENT

#### 10.1 T&S Programmet

Sportsdans Norge 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-konkurransen 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 Konkurransen

T&S-konkurranser 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, ferdighetsnivå, trinn- og klesreglement.

### 11.0 SPESIELT OM PARA-DANCESPORT

Norges Idrettsforbund vil at paraiddrett skal være et begrep for idrett som utøves parallelt og likeverdig med annen idrett. I tråd med NIF og IPC bruker Norges Danseforbund begrepet Para-DanceSport om all dans for mennesker med en funksjonsnedsettelse.

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

### 11.1 Ferdighetsklasser

Mennesker med funksjonsnedsettelser kan ha svekkelser knyttet til kognitive, språklige, motoriske og sosiale ferdigheter som vanskeliggjør deltagelse i både NDs tradisjonelle konkurranseklasser, og i de offisielle International Paralympics Committee-klassene (IPC) for rullestoldans.

Ettersom gradene av psykiske og fysiske nedsettelser varierer fra individ til individ, bør trener, i samarbeid med utøver og klubb, avgjøre hvilken klasse utøver stiller i. Eventuelt bør det vurderes overflytting til en av International Paralympic Committees offisielle klasser gjeldende Rullestoldans.

#### 11.1.1 Para-DanceSport 1

- Dette punktet gjelder for utøver/utøvere med en fysisk funksjonsnedsettelse der en eller begge i paret bruker hjelpemidler som rullestol, krykker, rullator eller lignende.
- Det deles i ferdighetsklassene A, B og C hvorav kun klasse A er regulert av internasjonalt regelverk, og følger reglementet til WDSF og International Paralympic Committee <https://www.paralympic.org/dance-sport>.
  - Klasse C er for førstegangsstartende og de som trenger god tid på å gå videre. Opprykk til neste ferdighetsklasse fra fylte 11 år er frivillig og gjøres i samråd med trener.
  - Klasse B likestilles med ordinære rekrutterings- og konkurransedansere
  - Klasse A likestilles med Elite
  - Klasse A må følge klasseinndelingene i IPC-reglementet.
- Det kan danses single, uten partner/ledsager, i ferdighetsklassene C og B.
- Para-DanceSport 1 kan stille i Nasjonale Mesterskap, Norgesserier og Regionale konkurranser
- Klassene kan slås sammen der det er hensiktsmessig. Dette bestemmes av konkurransens Hoveddommer,

#### 11.1.2 Para-DanceSport 2

- Dette punktet gjelder for mennesker med funksjonsnedsettelser der ingen i paret trenger hjelpemidler som rullestol, krykker, rullator eller lignende.
- Klasse C er for førstegangsstartende og de som trenger god tid på å gå videre. Opprykk til neste ferdighetsklasse er frivillig og gjøres i samråd med trener.
- Klasse B likestilles med ordinære rekrutterings- og konkurransedansere.
- Klasse A likestilles med Elite
- Det kan danses single uten partner/ledsager, i ferdighetsklassene C og B.
- Para-DanceSport 2 klasse A og B kan stille i Nasjonale Mesterskap, Norgesserier og Regionale konkurranser

#### 11.1.3 Para-DanceSport 1C og 2C Evalueringssklasser

De vil i stor grad følge reglementet for Barn I og vil vurderes og premieres deretter. Fordi gradene av psykiske og fysiske nedsettelser varierer fra individ til individ, bør trener i samarbeid med utøver og klubb, avgjøre hvilken klasse utøver stiller i. Eventuelt bør det vurderes overflytting til en av World Para Dance Sports offisielle klasser.

## 11.2 Bedømming

Bedømming for Para-DanceSport 1, C og B samt Para-DanceSport 2, A, B og C skjer etter retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.

- Klasse C vurderes som Barn 1 med skalaen 1-10 – alle premieres
- Klasse A og B bedømmes som ordinære klasser og premieres på lik linje med de øvrige klassene

### **Kommentarer til bedømming:**

For klasse C skal utøverne evalueres i henhold til kriteriene som er gitt i klasse Barn I. Hvert par blir vurdert opp mot seg selv og ikke mot de andre deltakerne. Hver dommer gir poeng fra 1-10 i tre ulike kategorier (beskrevet på dommerskjema), hvor 10 er best score. Halve poeng kan benyttes. En dommer kan gi samme poeng til flere par. Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen. Første runde vurderes ikke av dommerne, og kan gjennomføres på vanlig måte. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange. Andre runde skal vurderes av dommerne.

**Utøverne skal bedømmes etter musikalitet, teknikk/trinn og innlevelse/presentasjon.**

## 11.3 Musikk

Tempo (takter/min):

STANDARD	Klasse C	Klasse A+B	LATIN	Klasse C	Klasse A+B
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

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.

Musikk 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.

## 11.4 Aldersklasser

Mennesker med Psykiske funksjonsnedsettelse skal ikke klassifiseres etter alder eller nivå. Alle stiller i samme aldersklasse og ferdighetsklasse C. <https://www.paralympic.org/dance-sport>

## 11.5 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 Para-DanceSport 1 og 2, klasse A. I klasse 1 A må man forholde seg til inndelingene i IPCs regelverk.

### 11.6 Antrekk/sminke/hår

#### **Klasse C:**

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

#### **Klasse B:**

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

#### **Klasse A:**

Følger IPCs reglement - <https://www.paralympic.org/dance-sport>

### 11.7 Konkurransprogram

Para-DanceSport 1 og 2

- Klasse C konkurrerer i Vals, Tango, Samba og Cha Cha Cha
- Klasse B konkurrerer i Standard: Vals, Tango, og Quickstep. Latin: Samba, Cha Cha Cha og Rumba
- Klasse A konkurrerer i Standard: Vals, Tango, Wienervals, Slowfox og Quickstep. Latin: Samba, Cha Cha cha, Rumba, Paso Doble, og Jive

### 11.8 Konkurransavvikling

Para-DanceSport dansere kan stille i Nasjonale Mesterskap (må fylle 13 år i kalenderåret), Norgesserier og regionale konkurranser.

For Para-DanceSport dansere bør konkurransens varighet ikke gå over mer enn 4 timer.

## 12.0 ANTREKK/SMINKE/HÅR

### 12.1 Førstegangsstartende

<p>Pent antrekk Dongeri 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</p>
--

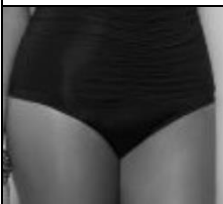
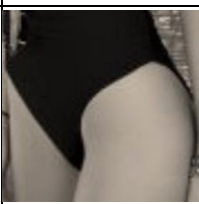
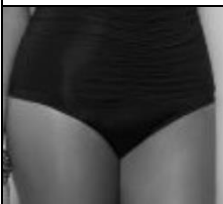
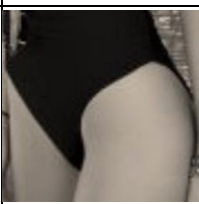
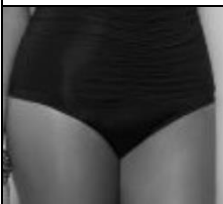
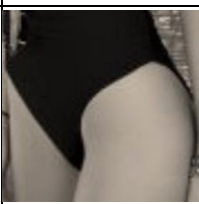


## 12.2 Rekruttering og Konkurransklasse

### Barn I og Barn II

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

### 12.3 Junior, Ungdom, Voksen og Senior

<p><b>REK KONK</b>                  Junior                  Ungdom                  Voksen                  Senior</p>	<p><b>Standard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvit enkel langermet skjorte/body</li> <li>• Svarte bukser</li> <li>• Slips eller sløyfe</li> <li>• Svart vest er valgfritt</li> <li>• Svarte sokker</li> <li>• Voksen og Senior kan benytte jakke eller «kjole og hvitt»</li> </ul> <p><b>Latin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensfarget overdel</li> <li>• Ensfarget bukse</li> <li>• Hudfarget antrekk er ikke tillatt</li> <li>• Åpning på skjorte kan kun være ned til brystbenet</li> </ul> <p><b>Standard &amp; Latin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skjorta må være ned i buksa</li> <li>• Det er ikke tillatt med oppbrettede ermer</li> </ul>	<p><b>Standard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lang kjole som minimum dekker begge knær</li> <li>• Todelt kjole er ikke tillatt (bar mage)</li> </ul> <p><b>Latin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latinantrekk må ha et skjørt som helt dekker trusen både foran og bak når utøveren står stille.</li> <li>• Overdel kan ikke være kun "bikinitopp"</li> </ul> <p><b>Standard &amp; Latin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hudfarget antrekk og/eller truse er ikke tillatt</li> <li>• Brystene må dekkes i sin helhet</li> <li>• Trusen må dekke hele setet og intime områder.</li> <li>• 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 bøyde ben og kropp.</li> </ul> <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"> <li>• Dansesko skal brukes</li> <li>• Det er ikke tillatt å bruke stoff med glittereffekt.</li> <li>• Dekorasjoner med glittereffekter er ikke tillatt (rhinstener, paljetter, perler, beads eller liknende)</li> <li>• Dekorasjoner uten glittereffekter er tillatt (frynser, rysjer, påsydde blonder, fjær eller liknende)</li> <li>• Dersom sminke benyttes i junior, må den være diskret</li> </ul>						

## 12.4 Elite

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

Se: [WDSF reglement](#).

## 13.0 KONKURRANSEPROGRAM – DANSER

Konkurranseprogrammet følger ferdighetsklassene.

Tabell for forkortelser:

V = Vals	T = Tango	Sf = Slowfox	W = Wienervals	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 singel	V, Q, S, C	
Barn I: B par	V, T, Q, S, C, J	
Barn I: B singel	V, T, Q, S, C, J	
Barn I: A par	V, T, Sf, Q, S, C, R, J	
Barn I: A singel	V, T, Sf, Q, S, C, R, J	
Barn I: Para-DanceSport 1 C & 2 C	V, T, S, C	
Barn I: Para-DanceSport 1 B & 2 B	V, T, Q, S, C, J	
Barn I: Para-DanceSport 1 A & 2 A	V, T, Sf, Q, S, C, R, J	
Barn I: Åpen klasse singel	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 HNDS 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, Q	
Fra 11 år: Åpen klasse singel	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 HNDS singel	En-dans konkurranse – satt koreografi		

### 13.3 Barn II

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

### 13.5 Ungdom

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

\* Denne klassen arrangeres kun i NORGESESERIEFINALEN (NS6) jmf. pkt 27.0

### 13.6 Voksen

Klasse, alder	Standard	Latin	Flerdans
---------------	----------	-------	----------

Rekruttering singel	V, Q	S, C	V, Q, S, C
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
Konkurransen singel	V, T, Q	S, C, J	V, T, Q, S, C, J
Konkurransen par	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Konkurransen T&S	V,T,Sf,Q	S,C,R,J	V,T,Sf,Q,S,C,R,J
Elite singel	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite par	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J
Elite T&S	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, 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
Konkurransen par	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Konkurransen T&S	V, T, Sf, Q	S, C, R, J	V, T, Sf, Q, S, C, R, J
Elite par	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, Q, S, C, R, P, J
Elite T&S	V, T, Sf, W, Q	S, C, R, P, J	V, T, Sf, W, 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 oppstilling, 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

Konkurransesavviklingen deles inn i følgende kategorier:

### 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 tildet fastsatte konkurranseprogrammet.**

### **Følgende klasser arrangeres:**

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

- Åpen klasse fra 11 år
- Åpen klasse Singel Barn I
- Åpen klasse Singel fra 11 år

#### 15.1.1 Generelle bestemmelser

- Åpen klasse er en én-dans konkurranse.
  - Det skal konkurreres i følgende danser i kronologisk rekkefølge:
    - Vår: samba, quickstep, rumba
    - 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.
- Antreksbestemmelsene følger det til enhver tid gjeldende konkurransereglement for den aktuelle klassen utøvere tilhører til vanlig.

Man kan anvende antreksbestemmelsene for en lavere ferdighets/aldersklasse enn den man selv tilhører.

#### 15.1.2 Bedømming

Bedømming av Åpen klasse fra 11 år skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen. Bedømming av Åpen klasse Barn I skal følge «Bestemmelser om barneidrett» og skjer etter gjeldende regler for Barn I.

Bedømming av singeldans fra 11 år skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.

Bedømming av singeldans Barn I skal følge «Bestemmelser om barneidrett» og skjer etter gjeldende regler for Barn I.

#### 15.1.3 Premiering

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

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

I Barn I C, Rekrutteringsklassen fra 11 år, samt Barn I B er det kun tillatt å danse trinn beskrevet i WDSFs teknikkbøker. Det er tillatt å bruke deler av ett trinn, der dette er beskrevet som et alternativ i teknikkbøkene.

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.

I singeldans Barn I 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

Det bør avholdes minst ett internasjonalt poenggivende ranking-arrangement godkjent av WDSF pr. konkurransesesong i Norge. Tildeling til arrangør gjøres av Hovedstyret Norges Danseforbund.

## 16.0 KONKURRANSEAVVIKLING 2

### 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](http://www.danseforbundet.no).

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

Dersom det er 14 eller flere deltagende par i klassen (med unntak av klasser med barn under 11 år), skal det såkalte «redance-systemet» benyttes. Det skal likevel aldri tas ut mindre enn 8 par direkte videre. Dette gjelder alle ferdighetsklasser.

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.

Alle par i alle ferdighetsklasser skal 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 og Førstegangsstartende Barn I skal alle deltakerne ha lik premie.

I Barn II kan deltakerne premieres individuelt, men alle par (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 tempo som ikke er forsakte.

### 17.2 Lengde på dansene

I **presentasjonsrunder** skal musikken spilles i maksimalt 1 min, med unntak av Paso Doble som spilles til 2.«highlight».

I **runder med bedømming** skal det minimum danses 1 min og 30 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 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. 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 skal likevel danse to ganger. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange. **Oppskrift for gjennomføring av konkurranse for Barn I**

Hvert par skal danse to ganger. Første runde vurderes ikke av dommerne, og kan gjennomføres på vanlig måte. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange.

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

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

## 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 «**Felles dommerkriterier**» for informasjon om hvilke grenspesifikke krav som stilles til regionale, nasjonale og internasjonale dommere i ND.

## 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.

## 21.0 STØRRELSE PÅ DANSEGULVET

### 21.1 Nasjonale konkurranser

Anbefalt størrelse på dansegulvet: 14x24, minimum 12x20 meter (240 m<sup>2</sup>). En eventuell økning skal gjøres proporsjonalt.

### 21.2 Regionale konkurranser

Minimum 10x15 meter (150 m<sup>2</sup>). 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 fire (4) par, hvor 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 vil konkurrere i to danser fra én gren (Standard eller Latin):

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

En runde med Team Match vil bestå av totalt 8 danser, fire fra hver gren.

Er det flere enn 7 lag, danses eliminasjonsrunder (kvartfinale, semifinale 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 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 II, Ungdom og Voksen må delta i minimum 5 av totalt 6 NS inkludert Seriefinalen av totalt 6 NS.
- Eliteklassene Junior II og Ungdom deles trofeet ut i standard og latin.
- Eliteklasse voksen deles trofeet ut i standard, latin og 10-dans
- I grener med flere utøvere (par) skal det deles ut ett trofe til hver utøver, men vandrepokal er en per par.

## 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 vandrepokal er en 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 dansgren 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 6 lag/par av hvert kjønn i lag, for at et NM skal være berettiget til en Kongepokal.

I grener der det iht. konkurransereglementet kun er mulig å konkurrere i par, gis det en Kongepokal til hver utøver.

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.

## VEDLEGG 1 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - STANDARD

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for førstegangstartende under 11 år.  
For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og førstegangstartende under 11 år. For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

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

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

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

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



## VEDLEGG 2 – FØRSTEGANGSSTARTENDE OG BARN I - LATIN

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for førstegangstartende under 11 år.

For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og førstegangstartende under 11 år. For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

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

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

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circular Volta to R</li> <li>• Circular Volta to L</li> <li>• Spot Volta to L</li> <li>• Spot Volta to R</li> <li>• Continuous Spot Volta to R</li> <li>• Continuous Spot Volta to L</li> <li>• Corta Jaca</li> <li>• Travelling Botafogos</li> </ul> <p>Forward</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationary Samba Walks</li> <li>• Promenade Samba Walks</li> <li>• Carrioca Runs</li> <li>• Side Samba Chasse</li> <li>• Samba Whisk to R and L</li> <li>• Dropped Volta</li> <li>• Rhytm Bounce</li> </ul>	<p><b>Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic in Place</li> <li>• Time Step</li> <li>• There and Back</li> <li>• Close Basic</li> <li>• Open Basic</li> <li>• Spot Turn to R and L</li> <li>• Cuban Breaks to R and L</li> <li>• Split Cuban Breaks to R and L</li> <li>• Walks and Whisks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiral finished to Side</li> <li>• Spiral to Fan</li> <li>• Three Alemanas</li> <li>• Sliding Doors</li> <li>• Advanced Sliding Doors</li> <li>• Three Threes</li> <li>• Three Threes to Fan</li> <li>• Rope Spinning</li> <li>• Swivels</li> <li>• Overtuned Basic</li> </ul> <p><b>Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)</b></p> <p><b>Generelt:</b> 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
<b>WDSF Bronse</b>	<b>WDSF Bronse</b>	<b>WDSF Bronse</b>	<b>WDSF Bronse</b>	<b>WDSF Bronse</b>
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			
<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>
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
<b>Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Vals</b>	<b>«Actions» tillatt</b>		<b>Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Slowfox</b>	<b>Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Wienervals</b>
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)
				<b>Når to variasjoner ikke kan knyttes direkte til hverandre er det i Quickstep tillatt å bruke et «Linking Step» (Timing S)</b>

## 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	Close Basic Movement	Sur	Place
	Basic in Place Reverse Basic Movement		Close Basic	Fan
Progressive Basic Movemnet	Basic Movement	Basic in Fallaway	Chasses to R	Change of Places
Right to Left Samba Whisk to left	Open Basic	Hockey Stick	Chasses to L	Change of Places
Left to Right Samba 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 back Promenade 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 - Quick Circular 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 Link Side 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 Shoulder Travelling Botofogo			
Fwd	Close Hip Twist			
Travelling Botafogo Bwd to PP	Close Hip			
Twist to Chasse Criss Cross Botofogo	Hockey Stick			
Criss Cross Volta to right	Hockey			
Stick to Chasse Criss Cross Volta to left				
Underarm				
Turning right				
Underarm				
turning lef				

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>	<b>WDSF Sølv</b>
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
<b>Methodes of Changing Feet</b>	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
	<b>Methods of Changing Feet</b>			
	Method 1 -Chasse to R Side Link			
	Method 2 - Lock To R side Link			
	Method 3 - Link to Open Opp Pos			
<b>WDSF Technique Samba</b>	<b>WDSF Technique ChaChaCha</b>	<b>WDSF Technique Rumba</b>	<b>WDSF Technique Paso Doble</b>	<b>WDSF Technique Jive</b>
<b>WDSF Gull</b>	<b>WDSF Gull</b>	<b>WDSF Gull</b>	<b>WDSF Gull</b>	<b>WDSF Gull</b>
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	<b>Methods of Changing Feet</b>	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		
	<b>Methods of Changing Feet</b>	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
<b>Varisajoner av trinn</b>	<b>Følgende variasjoner kan brukes i R eller L Side Same Pos. Maksimalt antall bars er 6 (ekskludert «Foot Changes»)</b>	<b>Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)</b>		<b>«Action» tillatt</b>
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	Når herren danser fwd walks, danser damen bwd og visa versa. Rekken av Walks kan kurve til høyre eller venstre.		<b>Trinn fra ISTD</b>
Contin. Solo Spot Volta Turning R	Time Step Chasse (RF and LF)			Stalking Walks, Flicks into Break
Continuous Cruzados Lock	Whisk Chasse (RF and LF)			
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)			
<b>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)</b>	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	<b>Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.</b>	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			

Promenade Samba Walks

Split Cuban Breaks to R and L  
Walks and Whisks

**NORGES DANSEFORBUND**  
Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og  
Paralympiske Komité WDSF – WRRC – IDO – WBTF



Carrioca Runs  
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								
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

- Samtlige konkurranser i NORGESENERIEN, samt NM i tillegg for representasjon- og landslagsuttak.
- Konkurranser utover det som er nevnt her er ikke poenggivende.

### 5.3 Representasjonsuttak

- Stryke det dårligste resultatet fra de til enhver tid siste 7 konkurranser.
- Representasjon i EM og VM unntas, her beregnes et gjennomsnitt av 3 siste tellende konkurranser
- Ved liket på nasjonal rankingliste er det WDSF World Ranking som legges til grunn

- Ved likhet 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.
  1. Begge Utøvere i paret må være fylt eller fylle 19-år i kalenderåret
4. Utøvere må ha sin idrett som prioritet én, eller evt. på linje med jobb eller utdanning.
5. Utøvere må skrive under kontrakt med Norges Danseforbund Seksjonen for Sportsdans.

### 5.4.2 Kriterier

1. Uttak til landslaget tas ut etter avholdt Christmas Dance Festival og innen 1. januar for det følgende kalenderåret.
2. Vurdering av landslagsutøvere gjøres av Landslagskomiteen 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.

## 5.5 Seriemester

- Må delta i minimum 5 NS inkludert Seriefinalen av totalt 6 NS.