



NORGES
DANSEFORBUND
REGION MIDT

2026

Liste etter MNs 1

Kriterier for oppsamling av poeng for opprykk

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	

Poenggivende konkurranser

- Samtlige regionale konkurranser i egen region
- Konkurranser som avholdes for rekruttering- og konkurranseklasse i forbindelse med NM i standard og latin, uavhengig av region
- Konkurranser utover det som er nevnt her er ikke poenggivende

Opprykk fra rekruttering til konkurranse

- Barn II
 - Frivillig opprykk
 - Tvinget 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 I, Junior II, Ungdom, Voksen og Seniorsklassene
 - Frivillig opprykk etter å ha vunnet 3 konkurranser i en gren
 - Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

Opprykk fra konkurranse til elite

- Barn II
 - Frivillig opprykk ved 16 poeng
 - Ingen tvingen opprykk
 - Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen
- Junior I, Junior II, Ungdom, Voksen og Seniorsklassene
 - 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
 - Tvinget opprykk ved 31 poeng
 - Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

Pardans Standard og Latin

BARN 2

Barn 2 rekruttering Standard (fylter 11 eller 12 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	Frivillig	15
Kristoffer Schærer	Ingrid Elea Rabben Svedahl	Nidaros	7	1	1	2																			9	15		
																									0	15		
																									0	15		

Barn 2 rekruttering Latin (fylter 11 eller 12 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	Frivillig	15
Kristoffer Schærer	Ingrid Elea Rabben Svedahl	Nidaros	5	1	1	2																			7	15		
																									0	15		
																									0	15		

Junior

Junior konkurranse Standard (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	16	Ikke T
Sander Jensen	Elida Granlund Nilsen	Nidaros	2	1	1	2																			4	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior konkurranse Latin (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	16	Ikke T
Sander Jensen	Elida Granlund Nilsen	Nidaros	2	1	1	2																			4	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior Elite Standard (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Ludvig Tidemann Mårvik	Maja Ingeborg Mehli	Nidaros	10,5	1	1	2																			12,5	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior Elite Latin (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Ludvig Tidemann Mårvik	Maja Ingeborg Mehli	Nidaros	16,5	1	1	2																			18,5	24		
																									0	24		
																									0	24		

Voksen																												
Voksen Elite Standard (fylter 19 år eller mer i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Benjamin Ødegård	Victoria Isabell Parnas Rønning	Nidaros	2	1	1	2																		4	24			
																								0	24			
																								0	24			

Voksen Elite Latin (fylter 19 år eller mer i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Benjamin Ødegård	Victoria Isabell Parnas Rønning	Nidaros	2	1	1	2																			4	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior II																												
Senior II Elite Standard (En må fylter 45 eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Geir Klevan Engen	Siw Klevan Engen	Nidaros	10	1	1	2																			12	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior II Elite Latin (En må fylter 45 eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Geir Klevan Engen	Siw Klevan Engen	Nidaros	0																						0	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior III																												
Senior III Elite Standard (En må fylter 55 eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Anders Edvardsen	Merethe Edvardsen	Falken	11	1	1	2																			13	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior III Elite Latin (En må fylter 55 eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn gutt	Navn jente	Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Anders Edvardsen	Merethe Edvardsen	Falken	11																						11	24		
																									0	24		
																									0	24		

Jenter Solo dans Standard og Latin

BARN 2

Barn 2 konkurranse Standard (fylter 11 eller 12 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Emma Glørstad		Nidaros	1	4	1	5																			6	24		
Sofia Weidemann Kulvik		Nidaros	1	4	2	3																			4	24		
Victoria Krogstad		Nidaros	0	4	3	2																			2	24		
Monica Bjørnevik		Nidaros	0	4	4	1																			1	24		

Barn 2 konkurranse Latin (fylter 11 eller 12 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Emma Glørstad		Nidaros	1	4	5																				1	24		
Sofia Weidemann Kulvik		Nidaros	1	4	2																				1	24		
Victoria Krogstad		Nidaros	0	4	3																				0	24		
Monica Bjørnevik		Nidaros	0	4	1																				0	24		

Junior

Junior konkurranse Standard (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	16	Ikke T
Abigel Kiss-Kristaly		Falken	11	1	1	2																			13	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior konkurranse Latin (fylter 13, 14 eller 15 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	16	Ikke T
Abigel Kiss-Kristaly		Falken	12	1	1	2																			14	24		
																									0	24		
																									0	24		

Ungdom

Ungdom Elite Standard (fylter 16, 17 eller 18 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Julie Madeleine Parnas Rønning		Nidaros		1	1	2																			2	24		
																									0	24		
																									0	24		

Ungdom Elite Latin (fylter 16, 17 eller 18 år i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng		
Julie Madeleine Parnas Rønning		Nidaros		1	1	2																			2	24		
																									0	24		
																									0	24		

Voksen																												
Voksen konkurranse Standard (fyller 19 år eller mer i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	4 seier/24p	31
Kristin Furunes Midtlyng		Falken		1	1	2																			2	24		
																									0	24		
																									0	24		

Voksen konkurranse Latin (fyller 19 år eller mer i kalenderåret)			Poeng fra	MNs1 25.jan			MNs2 14.mars			MNs3 12.april			NM			MNs4 26.sept			MNs6 ca nov Sula			MNS6			Sum	Krav	Opprykk F	Opprykk T
Navn jente		Klubb	2025	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Ant	Plass	Poeng	Poeng	Poeng	4 seier/24p	31
Kristin Furunes Midtlyng		Falken		1	1	2																			2	24		
																									0	24		
																									0	24		