



NORGES
DANSEFORBUND
REGION MIDT

2026

Liste etter MNS 3

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
 - 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 I, Junior II, Ungdom, Voksen og Seniorklassene
 - Tvunget opprykk ved 21 poeng
 - 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 tvungen 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 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 i den andre grenen

Pardans Standard og Latin

BARN 2

Barn 2 rekruttering Standard (fyller 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	
Kristoffer Schærer	Ingrid Elea Rabben Svedahl	Nidaros	7	1	1	2																			9	15		
Sondre Lundereng Værnes	Sofia Weidemann Kulvik	Nidaros	0							1	1	2													2	15		
																									0	15		

Barn 2 rekruttering Latin (fyller 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	
Kristoffer Schærer	Ingrid Elea Rabben Svedahl	Nidaros	5	1	1	2																			7	15		
Sondre Lundereng Værnes	Sofia Weidemann Kulvik	Nidaros	0							1	1	2													2	15		
																									0	15		

Junior

Junior konkurranse Standard (fyller 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				1	1	2													6	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior konkurranse Latin (fyller 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				1	1	2													6	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior Elite Standard (fyller 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	1	1	2	1	1	2													16,5	24		
																									0	24		
																									0	24		

Junior Elite Latin (fyller 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	1	1	2	1	1	2													22,5	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		
Alexei Bambulyak	Marina Bambulyak	Falken	4																						4	24		
																									0	24		

Jenter Solo dans Standard og Latin

BARN 2

Barn 2 konkurranse Standard (fyller 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	2	2	1	3	2	2													9	24			
Sofia Weidemann Kulvik	Nidaros	1	4	2	3																			4	24			
Victoria Krogstad	Nidaros	0	4	3	2				3	1	4													6	24			
Monica Bjørnevik	Nidaros	0	4	4	1				3	3	1													2	24			

Barn 2 konkurranse Latin (fyller 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	4	1	2	1	3	3	2	2													7	24			
Sofia Weidemann Kulvik	Nidaros	1	4	2	3																			4	24			
Victoria Krogstad	Nidaros	0	4	3	2				3	1	4													6	24			
Monica Bjørnevik	Nidaros	0	4	1	5				3	3	1													6	24			

Junior

Junior konkurranse Standard (fyller 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			
Margit Holberg	Nidaros	0							1	1	2													2	24			
																								0	24			

Junior konkurranse Latin (fyller 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			
Margit Holberg	Nidaros	0							1	1	2													2	24			
																								0	24			

Ungdom

Ungdom Elite Standard (fyller 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	1	1	2	1	1	2													6	24			
																								0	24			
																								0	24			

Ungdom Elite Latin (fyller 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	1	1	2	1	1	2													6	24			
																								0	24			
																								0	24			

Voksen

Voksen rekruttering 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	3 seier	21
Emilie Hermine		NTNUI	0							1	1	2													2	15		
																									0	15		
																									0	15		

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	1	1	2	1	1	2													6	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	1	1	2	1	1	2													6	24		
																									0	24		
																									0	24		

Voksen Elite 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		
Margit Holberg		Nidaros	0							1	1	2													2	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior I

Senior I REK Standard (En må fylle 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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	3 seier	21
																									0	15		
																									0	15		
																									0	15		

Senior I REK Latin (En må fylle 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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	3 seier	21
																									0	15		
																									0	15		
																									0	15		

Senior I KONK Standard (En må fylle 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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
																									0	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior I KONK Latin (En må fylle 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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
																									0	24		
																									0	24		
																									0	24		

Senior I Elite Standard (En må fylle 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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		
																								0	24		
																								0	24		
																								0	24		

Senior I Elite Latin (En må fylter 35 eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 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 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		
																								0	24		
																								0	24		
																								0	24		

Senior II

Senior II REK 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 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	3 seier	21
																								0	15		
																								0	15		
																								0	15		

Senior II REK 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 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	3 seier	21
Beate Dolmen	Falken	0				1	1	2	1	1	2													4	15		
																								0	15		
																								0	15		

Senior II KONK 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 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
																								0	24		
																								0	24		
																								0	24		

Senior II KONK 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 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
																								0	24		
																								0	24		
																								0	24		

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 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		
																								0	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 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		
																								0	24		
																								0	24		
																								0	24		