

TÄVLINGSREGLEMENTE

Hiphop

2025-09-01

Innehållsförteckning

H1	ALLMÄNT	4
H2	TÄVLINGSFUNKTIONÄRER.....	4
H2.1	Domare.....	4
H2.1.1	Antal domare	4
H2.1.2	Domarbehörighet.....	4
H2.2	Tävlingsledare (TL) och Tävlingskontrollant (TK).....	4
H3	FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE.....	4
H3.1	Reklam på tävlingsdräkt	4
H3.2	Nummerlapp	5
H3.3	Engångslicens.....	5
H4	TÄVLINGSARRANGEMANG	5
H4.1	Golvtyta.....	5
H4.2	Mästerskapstävlingar.....	5
H4.2.1	Nationella Mästerskap	5
H4.2.2	Distriktsmästerskap.....	6
H4.3	GP-Tävling.....	6
H4.4	Nationell Tävling och R-tävling.....	6
H5	ÅLDERSGRUPPER	6
H5.1	Solo, Duo och Showcase.....	6
H5.2	Ålderskillnader Duo och Showcase	6
H5.3	Åldersflyttning.....	7
H6	KLASSINDELNING	7
H6.1	Allmänt	7
H6.2	Danser och grenar	7
H6.3	Tävlingsindelning Hiphop Solo och Duo, All Style Solo och Duo.....	7
H6.3.1	Tävlingsupplägg.....	8
H6.4	Tävlingsindelning Showcase.....	8
H7	KLASSTILLHÖRIGHET	9
H7.1	Start i rätt klass	9
H7.2	Uppflyttning till högre klass	9
H8	RANKING	9
H8.1	Uträkning av ranking	10
H9	DANSBESTÄMMELSER.....	10
H9.1	Introduktion till dansen Hiphop.....	10
H9.2	Hiphop.....	11
H9.2.1	Karaktär.....	11
H9.3	Popping.....	11
H9.3.1	Karaktär.....	11
H9.4	Locking.....	11
H9.4.1	Karaktär.....	11
H9.5	House.....	12
H9.5.1	Karaktär.....	12
H9.6	Duo.....	12

H9.7	Showcase.....	12
H9.7.1	Generellt	12
H9.8	Bedömningskriterier	12
H9.9	Musik.....	13
H9.10	Klädesbestämmelser.....	13
H9.11	Definitioner	13
H9.11.1	Lyft	13
H9.11.2	Akrobatik.....	14

H1 ALLMÄNT

Denna reglementsdel gäller tillsammans med den generella delen som tävlingsreglemente för dansgrenarna Hiphop, Battle och Showcase. Hänvisningar till den generella delen ges i förekommande fall i början av varje kapitel.

H2 TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

Se även kapitel 3 i den generella delen.

H2.1 *Domare*

H2.1.1 **Antal domare**

Tävling ska dömas av ett udda antal domare.

- Nationell Tävling ska dömas av minst tre domare.
- Svenska Mästerskapen (SM och JSM) ska om möjligt dömas av fem domare.
- R-tävling får dock dömas av en steg 2-domare förutsatt att denna har behörighet i grenen.

H2.1.2 **Domarbehörighet**

- Domare med behörighet steg 1 får döma R-tävlingar.
- Domare med behörighet steg 2 får döma alla tävlingar inklusive GP och DM förutom SM och internationellt.
- Domare med behörighet steg 3 får döma samtliga tävlingar inklusive SM samt påbörja utbildning för internationell domarlicens.
- Dispens till att döma kan ges om domare har domar-och/eller tränarerfarenhet, är etablerad inom grenen och besitter en högre nivå av kompetens. Detta kan till exempel gälla pionjärer inom genren, domare som dömt Battles/tävlingar på hög nivå inom Hiphop, Popping, Locking och House under paraplyet Street.

H2.2 *Tävlingsledare (TL) och Tävlingskontrollant (TK)*

På Nationell tävling ska finnas Tävlingskontrollant och Tävlingsledare vilket kan vara samma person. På R-tävling kan dessas uppgifter skötas av Tävlingsorganisatör.

H3 FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE

Se även kapitel 4 i den generella delen.

H3.1 *Reklam på tävlingsdräkt*

Reklam är tillåten i alla klasser och åldersgrupper. Den får inte vara stötande eller strida mot idrottens grundidé. Med reklam menas märken som man får via sponsring.

H3.2 Nummerlapp

Varje dansare i Solo respektive en dansare i varje Duo ska på tävlingskläderna ha en nummerlapp med texten väl synlig. Nummerlappens storlek får inte överskrida formatet A5.

I Solo och Duo i alla grenar är placering av nummerlappen valfri men på rygg, mage eller lår rekommenderas. I Showcase ska dansare ha nummerlappen placerad fram.

Reklam på nummerlappen får inte vikas undan.

H3.3 Engångslicens

Deltagare som önskar delta vid enstaka tävlingstillfällen utan att inneha ordinarie tävlingslicens kan erhålla en engångslicens enligt Svenska Danssportförbundets licensregler.

Engångslicens gäller endast för det aktuella tävlingstillfället och berättigar inte till fortsatt tävlings- eller träningsverksamhet inom ramen för förbundets ordinarie tävlingssystem.

H4 TÄVLINGSARRANGEMANG

Se även kapitel 5 i den generella delen.

H4.1 Golvyta

Golvytan bör helst vara minimum 7x7 meter. Vid mindre golv, ska arrangörsförening kommunicera golvstorleken i förväg till tävlande föreningar och dansare. TL ska anpassa/minska antal dansare på golvet vid mindre golv.

H4.2 Mästerskapstävlingar

H4.2.1 Nationella Mästerskap

Nationellt mästerskap arrangeras för att kora Svensk Mästare och Svensk Juniormästare i

- Hiphop Solo och Duo,
- All Styles Solo och Duo samt
- Showcase.

Samtliga mästerskap är öppna för dansare i åldersgrupper enligt följande.

Tävlingen om Svenskt Mästerskap är öppen för dansare tillhörande åldersgruppen Adult. Svensk Mästare blir den som vinner i tävlingen om Svenskt Mästerskap.

Tävlingen om Svenskt Juniormästerskap är öppen för dansare tillhörande åldersgruppen Junior i klass enligt ovan och som fyller minst 13 år under innevarande kalenderår. Svensk Juniormästare blir den som vinner i tävlingen om Svenskt Juniormästerskap.

För att få delta i Nationellt Mästerskap krävs att dansare i Solo respektive i Duo tillsammans har deltagit i aktuell dans på minst en tävling på R-tävling, Nationell Tävling, Distriktsmästerskap eller internationell Tävling.

Tävlingsdeltagandet tillgodoräknas om det ägt rum sedan anmälningstiden gick ut för det föregående Nationella Mästerskapet fram till anmälningstidens utgång för det Mästerskap anmälan avser. Tävlingsresultat ITG (ingen tävling genomförd pga. att dansare varit ensamma startande) räknas som deltagit.

H4.2.2 Distriktsmästerskap

Distriktsmästerskap kan arrangeras för att kora Distriktsmästare och Juniordistriktsmästare i

- Hiphop Solo och Duo,
- All Styles Solo och Duo samt
- Showcase.

Samtliga mästerskap är öppna för dansare i åldersgrupper enligt följande.

Distriktsmästerskapet är öppet för dansare tillhörande åldersgruppen Adult. Distriktsmästare blir den som vinner Distriktsmästerskapet.

Juniordistriktsmästerskapet är öppet för dansare tillhörande åldersgruppen Junior och som fyller minst 13 år under innevarande kalenderår. Juniordistriktsmästare blir den som vinner Juniordistriktsmästerskapet.

H4.3 GP-Tävling

Tävling med GP-status arrangeras i Adult och Junior.

H4.4 Nationell Tävling och R-tävling

Nationell En "normal" tävling" som kan innehålla alla eller färre grenar och åldersklasser.

R-tävling En mindre tävling som ska vara "enklare" att arrangera.

H5 ÅLDERSGRUPPER

H5.1 Solo, Duo och Showcase

K	Kids		t.o.m. 8 år
C	Children	fr.o.m. 9 år	t.o.m. 12 år
J	Junior*	fr.o.m. 13 år	t.o.m. 17 år
A	Adult	fr.o.m. 18 år	

H5.2 Ålderskillnader Duo och Showcase

All åldersbestämning sker per kalenderår. Det är tillåtet att tävla i en åldersgrupp högre än sin egen ålderstillhörighet men inte i en lägre åldersgrupp.

I Duo avgör den äldsta dansaren vilken åldersgrupp man tävlar i.

I Showcase avgör majoriteten av dansarna vilken ålderstillhörighet gruppen har.

För Showcase som tävlar i Adultklass får maximalt 30 % av dansarna tillhöra Juniorklass, övriga 70 % måste vara 18 år eller äldre.

För Showcase som tävlar i Juniorklass får maximalt 30 % av dansarna tillhöra Childrenklass, dock maximalt 2 år yngre, dvs. 11 år för att tävla i Juniorklass.

För Showcase som tävlar i Childrenklass måste 100 % av dansarna tillhöra Childrenklass.

H5.3 Åldersflyttning

Vid åldersflyttning flyttar dansaren/Duon till nästa åldersgrupp. Om "nästa åldersgrupp" inte existerar eller om den är stängd, flyttar dansaren/ Duon till nästa åldersgrupp i närmast högre klass.

H6 KLASSINDELNING

H6.1 Allmänt

När DSF finner det nödvändigt, kan nya klasser tillkomma. Detta måste meddelas samtliga medlemsföreningar senast tre månader i förväg.

H6.2 Danser och grenar

<u>Danser</u>	<u>Grenar</u>
Hiphop	Solo, Duo,
All Styles	Solo, Duo
Showcase	Showcase

I All Style ingår danserna Hiphop, Popping, Locking och House.

H6.3 Tävlingsindelning Hiphop Solo och Duo, All Style Solo och Duo

Regelgrupp	RG1	RG2	
Klasser	A (Experienced)	B (Beginner)	
Musik	Arrangörens om ej annat anges		
Hiphop Solo och Duo Tempo (bpm) Heat Battles	70–120 2 (30 sek + 1 min) 45 sek/solo	70–120 2 (30 sek + 1 min) 45 sek/solo	
Hiphop Duo Tempo Heat Battles	70-120 2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	70-120 2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	
All Styles Solo Heat Battles	2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	

Regelgrupp	RG1	RG2	
All Styles Duo Heat Battles	2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	2 (30 sek + 1 min) 45 sek/battle	
Licenskrav	Hög	Hög	

Inom varje åldersgrupp måste B-klass ha minst 16 tävlande på en tävling för att genomföras som egen klass, annars kommer B-klass att slås ihop med A-klass inom sin åldersgrupp. Detta kommer att variera vid varje tävling.

H6.3.1 Tävlingsupplägg

Alla dansare möts på dansgolvet för den första fasen av tävlingen, Heats. Här får dansarna tid och utrymme att presentera olika aspekter av sin dans.

Domarna rör sig runt dansgolvet medan de gör sina bedömningar, och minst hälften av dansarna ska kvalificeras till utslagningsomgången.

Härifrån tas de 16 bästa dansarna vidare till Battle Prelims, den sista fasen innan kvartsfinalerna. Dansarna möts i 1vs1 respektive 2vs2-Battles och får ett solo var. En kvalificeringslista tas fram baserat på prestationerna under Heats.

Tävlingens finalrunda består av Guldfinal och Bronsfinal medan Semifinaler och Kvartsfinaler är utslagningsomgångar (Knock Out Battles), detta innebär att hälften av dansarna elimineras (knockas ut) i varje finalBattle.

En Battle-runda består av 2 solon, en från varje deltagare/duo. Varje solo är 45 sekunder (2x 45 sek). En Battle-runda varar i 90 sekunder.

Antalet rundor varierar för varje del av finalerna:

- Kvartsfinaler 1 runda per Battle,
- Semifinaler 2 rundor per Battle
- Finaler 3 rundor per Battle.

H6.4 Tävlingsindelning Showcase

Regelgrupp	RG1	
Showcase Tempo (bpm)	Egen musik 2–3 min	
Licenskrav	Hög	

- Ett Showcase i varje heat.
- Varje Showcase visas upp en gång på tävlingsgolvet.
- I Showcase ansvarar tävlande för att musiken är i rätt format och rätt längd.

Showcase (vilket är ett koreografiskt nummer) 2–3 min till egen mixad musik. Verket måste innehålla en eller flera av de 4 tävlingsstilarna (Hiphop, Locking, Popping eller House). Det är tillåtet att ha 30 % av en annan av dessa listade *streetstyles* (*voguing, waacking, dance hall, afro styles, och krump*) Musiken ska vara fri från svordomar och fula ord.

Akrobatik

Beroende på ålder kan laget använda akrobatik (trick) beroende på rörelsesvårigheter.

Kids Ingen akrobatik som behöver hjälp från en annan person.
Children Ingen akrobatik som behöver hjälp från fler än 2 personer.
Junior Ingen akrobatik som behöver hjälp från fler än 3 personer.
Adult Frigående akrobatik som endast kan involvera dansare som uppträder och som inte behöver utrustning. (t.ex. inga bakåtvoltar över tillbehör som stolar eller lådor).

H7 KLASSTILLHÖRIGHET

Se även kapitel 7 i den generella delen. Dansare kan tillhöra olika klasser i olika grenar.

H7.1 Start i rätt klass

Dansare som inte tävlat tidigare eller Duo/Showcasegrupp där ingen tävlat tidigare, rekommenderas att starta i lägsta öppna klass i aktuell åldersgrupp.

Dansare som tävlat i A-klass får ej starta i B-klass.

Vid avsaknad av klass i aktuell åldersgrupp på tävling startar Dansare/Duo/Showcasegrupp i närmast högre åldersgrupp.

H7.2 Uppflyttning till högre klass

Ny klasstillhörighet erhålls vid följande tillfällen:

- Då Dansare/Duo/Showcasegrupp avser att starta i en högre klass än sin klasstillhörighet gäller den nya klasstillhörigheten från det ögonblick då denne/dessa går in på golvet för att tävla i den nya klassen.

Dansare/Duo/Showcasegrupp har rätt att i samråd med tränare och förening fritt välja när de vill flytta från B-klass till A-klass.

H8 RANKING

Se även kapitel 8 i den generella delen.

Den nationella rankinglistan ligger till grund för representation vid Internationella Mästerskap, uttagning till landslaget och andra representationsteam, sponsring, stipendier och liknande privilegier.

Rankingpoäng tjänas genom att delta i **A-klass** i tävlingar som uppfyller kriterierna för rankingpoäng.

Rankinglistan nollställs och startas om efter Nationellt Mästerskap.

H8.1 *Uträkning av ranking*

Nationell tävling

Prelims/deltagande	5 poäng
Eliminering i topp 16	20 poäng
Eliminering i topp 8	40 poäng
Fjärde plats	60 poäng
Tredje plats	70 poäng
Andra plats	80 poäng
Första plats	100 poäng

R-tävling

Här är poängen reducerade till ca 25%

Prelims/deltagande	1 poäng
Eliminering i topp 16	5 poäng
Eliminering i topp 8	10 poäng
Fjärde plats	15 poäng
Tredje plats	17 poäng
Andra plats	20 poäng
Första plats	25 poäng

Rankingen nollställs efter det nationella mästerskapet.

H9 **DANSBESTÄMMELSER**

H9.1 *Introduktion till dansen Hiphop*

Dansen är namngiven efter namnet på dess kultur, Hiphop. Det är allmänt känt att Hiphopkulturens officiella födelsedag är den 11 augusti 1973, men namnet kom till i mitten av 1980-talet.

Hip betyder något nytt, fräscht och populärt.

Hop betyder något i rörelse eller en rörelse, handlingen att hoppa/att studsa.

Den gyllene tiden för Hiphop

Den gyllene eran av Hiphop är perioden från ungefär 1986 till 1996, som markerar en betydande förändring i utvecklingen. Musiken förändrades och dansen förändrades också. Det var en tid av teknologisk utveckling med nya uppfinningar som mobiltelefoner, internet och digitala musikinstrument. Kulturen spreds över hela världen och växte från en underground-subkultur till en populär mainstream-kultur. Hiphop sändes på TV-stationer, biografer, radio, tidningar, tidskrifter, och Hiphop-elementen nådde nya fans och utövare över hela världen.

Utvecklingen av dansen

Kulturens första dansform, Breaking, uppstod på 70-talet i USA. På den tiden dansade killar och tjejer främst till Soul, Jazz, Rhythm and Blues (R'n'B), Funk, Rock, Punk och latinamerikansk musik. Breakers dansade till musikens "breakdown" som är den mer rytmiska och dansbara sekvensen i dessa musikgenrer.

På 80- och 90-talet spreds Hiphop dansvokabulären i olika grenar. Dansen tog influenser från andra musik- och dansgenrer, kulturer, mode och trender. Hiphopdans var improvisatorisk och koreografisk och utövades främst av barn, ungdomar och unga vuxna. Hiphopdans var en social dans vid sammankomster eller festliga tillfällen i parker, på gator, i övergivna byggnader, på rullskridskoåkning, skateramper, sportarenor, diskotek, hemmafester och ceremoniella evenemang, samt även underhållningsprogram anpassade för TV, konserter, film, musikvideor, festivaler, teater, bakgrundsdans för musikartister, evenemangsindustrin, talangtävlingar och gatuföreställningar. Hiphopdans dök också upp på dansstudior, gym, skolor och andra utbildningsprogram och institutioner.

Musiken

På 80- och 90-talet började Hiphopmusik med 16 takter poetiska vokaler över loopar av kickar och synkoperade rytmer (som Boom-Bap) göra sina avtryck. Hiphopmusik på USA:s östkust hade sina egna kännetecken. Hiphopmusik på västkusten hade också sina egna kännetecken, liksom i städer som Chicago, Detroit, Memphis och Texas i Mellanvästern samt Florida i södern.

H9.2 Hiphop

H9.2.1 Karaktär

- Hiphop karakteriseras av ett *groove*, ett gung i kroppen där betoningen ofta ligger på åttondelarna i musiken. Groovet/gunget är en känsla som skapas av musiken och på så sätt också förändras med musiken. Groovet kan dansas åt alla olika håll så som ner, upp, fram, bak, sida till sida m.m.
- Hiphop groove har överlag en tung nedåtgående känsla i dansen så som i musiken.
- Hiphop ger utrymme för fri tolkning och personlig stil.
- Koreografin eller dansen får inte ha sexuell anspelning.

H9.3 Popping

H9.3.1 Karaktär

- Dansen har sina rötter i rytmerna från live funk-musik och bygger på boogaloo-teknikens poseringsmetod. Den innebär att man snabbt spänner och slappnar av i musklerna för att skapa en ryckning, eller utför en plötslig stopp i kroppen, som kallas för en "pose," "pop" eller "hit." Dessa rörelser utförs kontinuerligt i takt med musikens rytm och kombineras med olika rörelser och poser för att skapa en dynamisk och uttrycksfull dans.
- Koreografin eller dansen får inte ha sexuell anspelning.

H9.4 Locking

H9.4.1 Karaktär

- Locking, även känt som Campbellocking, är en dynamisk funkdanstil som uppstod i slutet av 1960-talet och skapades av Don Campbell i Los Angeles. Den kännetecknas av snabba, överdrivna rörelser som följs av plötsliga stopp, så kallade "locks," vilket skapar en rytmisk och uttrycksfull prestation. Dansen betonar publikens engagemang och innehåller ofta lekfulla eller komiska inslag. Lockingens rörelsevokabulär utvecklades av flera pionjärer som tillsammans formade dansstilen till en konstform. Struktur och läroplan fastställdes av Greg Campbell Jr Pope.
- Koreografin eller dansen får inte ha sexuell anspelning.

H9.5 House

H9.5.1 Karaktär

- House dance är en freestyle street dance och social dans med rötter i den underjordiska housemusikscenen i Chicago och New York. De huvudsakliga elementen i House dance inkluderar: "Jacking", "Footwork" och "Floorwork"
- Koreografin eller dansen får inte ha sexuell anspelning.

H9.6 Duo

- Det är viktigt att duon är samspelt. Även synkronisering och hur duon rör sig på golvet är viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som *follow the leader*, skugg- och spegelkoreografier. En mix av alla möjligheter är viktig.
- En Duo kan bestå av dansare från olika föreningar.
- Avståndet mellan dansarna i duon får ej överstiga 3 meter.

H9.7 Showcase

H9.7.1 Generellt

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Koreografin är fri att tolka och blandas som man vill, man kan välja att hålla sig till en stil eller blanda stilar.
- Koreografin ska innehålla ca. 50% av stil/stilarna Hiphop, Popping, Locking och House och ca. 50 % ska blandas med stil/stilar utanför Hiphop, Popping, Locking och House och ca 50 % ska blandas med stil/stilar utanför Hiphop, Popping, Locking och House.
- Koreografin ska ha en röd tråd och berätta en story. Den röda tråden ska speglas i kläder och musikval.
- Man får ha rekvisita så länge den speglar den röda tråden i koreografin och storyn.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Varje Showcase har egen musik med sig. Musiken kan vara i ett tempo eller mixad i flera tempon.
- Varje Showcase dansar ensamma på golvet och karaktärer, figurval samt tempon är fritt.
- Ett Showcase kan bestå av dansare från olika föreningar.

H9.8 Bedömningskriterier

Det finns tre bedömningskriterier:

- Musikalitet – är dansarens förmåga att anpassa dansen till musikens olika lager, element texturer, kontext, tema och/eller budskap.
- Tekniker – mäts utifrån kvaliteten på dansarens fysiska kroppslighet samt utförandet av vokabulären.
- Framförande – Hur väl dansen utförs.

H9.9 Musik

- Musikgenrer ska speglas efter dansstil under paraplyet Street (Hiphop, House, Funk och Electro).

Prelims

- Alla heats får två låtar uppspelade. En under presentationsrundan och en ny till heaten.
- Samma låt ska användas i presentationsrundorna men ska bytas mellan varje heat. Detta betyder att vid de olika heaten kommer alla få olika låtar för att Dansaren inte ska få chansen att "lyssna in" låten innan de går ut och presenterar sig på golvet.

Battle

- Musiken ska ändras mellan varje genomförd soloomgång. Musiken spelas utan avbrott i varje solo. Den kommer inte startas om mellan dansarnas solon. Dansare/Duo nr 1 får låten från början och Dansare/Duo nr 2 fortsätter i låten där Dansare/Duo nr 1 slutade. Efter att både Dansare/Duo nr 1 och Dansare/Duo nr 2 har gjort sitt solo då byts låt till nästa soloomgång.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller texter med drog- våld-, brottsbejakande eller sexuella anspelningar bör förekomma. Det är dock svårt att hitta musik som inte har sådant innehåll vilket gör att det kommer att förekomma men dansaren/dansarna får absolut inte förstärka/påvisa på svordomar, drog, brottsbejakande eller sexuell anspelning genom sin dans/steg. Detta kan leda till diskvalificering direkt om det förekommer under dansen. Samtidigt har Hiphopens och de andra stilarnas kultur dessa anspelningar vilket gör att musikens karaktär blir svår att komma undan men som dansare ska detta absolut inte anspelas/förstärkas eller påvisas i själva dansen/stegen. Musikalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklassen Children bör musik med texter enligt föregående mening absolut inte användas.

Vid osäkerhet kring musik bör VO Hiphop kontaktas för råd.

H9.10 Klädesbestämmelser

- Klädsel får inte ha sexuell anspelning.
- Bysten ska vara helt täckt utan urringning. Bysten måste täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.
- Byxor får inte vara genomskinliga eller i hudfärgat tyg.
- Tävlingskläderna ska vara ändamålsenliga för danssporten.
- I Duo ska kläderna vara lika synkade som dansen. Det ska vara matchande och anspelas som om det var en och samma person som dansade dansen även om de är två. I Showcase bör färger vara väl matchade men samtidigt behålla samma stil på kläder i hela gruppen.
- Dansaren ska ha någon form av sko.
- Höglackade skor är inte tillåtna i Kids, Children och Youth.

H9.11 Definitioner

H9.11.1 Lyft

Lyft definieras som när dansaren med bågge fötterna lämnar golvet med hjälp av annan dansares kraft, eller hålls kvar i luften med hjälp av någon annan.

H9.11.2 Akrobatik

Akro/akrobatik definieras som när dansaren roterar kring sin egen axel, såsom i kullerbytta, flickflack, hand- /huvudvolter, hjulning eller i andra typer av volter.