

TÄVLINGSREGLEMENTE

Disco och Stage Dance

2025-09-01

Innehållsförteckning

D1	ALLMÄNT	4
D2	TÄVLINGSFUNKTIONÄRER.....	4
D2.1	Domare.....	4
D2.1.1	Antal domare	4
D2.1.2	Domarbehörighet.....	4
D2.2	Tävlingsledare (TL) och Tävlingskontrollant (TK).....	4
D3	FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE.....	4
D3.1	Reklam på tävlingsdräkt	4
D3.2	Nummerlapp.....	5
D3.3	Engångslicens.....	5
D4	TÄVLINGSARRANGEMANG.....	5
D4.1	Golvyta	5
D4.2	Mästerskapstävlingar.....	5
D4.2.1	Nationella Mästerskap	5
D4.2.2	Nationellt Lagmästerskap.....	6
D4.2.3	Distriktsmästerskap.....	7
D4.3	GP-tävling	7
D5	ÅLDERSGRUPPER.....	7
D5.1	Solo och Duo	7
D5.2	Trio, Small Team och Big Team	8
D5.3	Ålderskillnader Duo, Trio, Small Team, Big Team och Production	8
D5.4	Åldersflyttning.....	8
D6	KLASSINDELNING.....	8
D6.1	Allmänt	8
D6.2	Danser och grenar.....	8
D6.3	Klasser	9
D6.4	Grenar.....	9
D6.5	Tävlingsindelning Disco Dance.....	9
D6.5.1	Generellt	9
D6.5.2	Akro Disco akrobatik (inte i åldersgruppen Kids).....	10
D6.6	Tävlingsindelning British Freestyle.....	11
D6.7	Tävlingsindelning Slowdance	12
D6.8	Tävlingsindelning Stage Dance - Modernt/Lyrical Jazz, Jazz Uptempo och Show.....	13
D7	KLASSTILLHÖRIGHET.....	14
D7.1	Start i rätt klass	14
D7.2	Uppflyttning till högre klass	14
D7.3	Uppflyttningspoäng.....	14
D8	RANKING.....	15
D8.1	Uträkning av ranking	15
D9	DANSBESTÄMMELSER	15
D9.1	Disco Dance.....	15
D9.1.1	Karaktär.....	15
D9.1.2	Otillåtna steg.....	16

D9.1.3	Bedömningskriterier	16
D9.1.4	Musik	17
D9.1.5	Klädesbestämmelser	17
D9.2	<i>British Freestyle</i>	18
D9.2.1	Karaktär	18
D9.2.2	Otillåtna steg	19
D9.2.3	Bedömningskriterier	19
D9.2.4	Musik	20
D9.2.5	Klädesbestämmelser	20
D9.3	<i>Slowdance</i>	21
D9.3.1	Karaktär	21
D9.3.2	Otillåtna steg	22
D9.3.3	Bedömningskriterier	22
D9.3.4	Musik	22
D9.3.5	Klädesbestämmelser	23
D9.4	<i>Stage Dance</i>	23
D9.4.1	Karaktär	23
D9.4.2	Otillåtna steg mm	25
D9.4.3	Bedömningskriterier	25
D9.4.4	Musik	26
D9.4.5	Klädesbestämmelser	26
D9.5	<i>Figur klädesbestämmelser</i>	27
D9.6	<i>Definitioner</i>	27
D9.6.1	Lyft	27
D9.6.2	Akrobatik	27

D1 ALLMÄNT

Denna reglementsdel gäller tillsammans med den generella delen som tävlingsreglemente för danserna Disco Dance, Slowdance, British Freestyle och [Stage Dance](#). Hänvisningar till den generella delen ges i förekommande fall i början av varje kapitel.

D2 TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

Se även kapitel 3 i den generella delen.

D2.1 *Domare*

D2.1.1 **Antal domare**

Tävling ska dömas av ett udda antal domare.

Nationell Tävlings ska dömas av minst tre domare. R-tävling med enbart Rekryteringsklasser får dock dömas av en N-domare förutsatt att denna har behörighet i grenen.

D2.1.2 **Domarbehörighet**

- Domare med behörighet steg 1 (R-domare) får döma Rekrytering och Rising Star.
- Domare med behörighet steg 2 (N-domare) får döma alla tävlingar inklusive GP och DM förutom SM och internationellt.
- Domare med behörighet steg 3 (A-domare) får döma samtliga tävlingar inklusive SM samt påbörja utbildning för internationell domarlicens.

Domare får ej undervisa hos arrangörsförening mindre än sju dagar innan tävling, endast efter tävlingen.

D2.2 *Tävlingsledare (TL) och Tävlingskontrollant (TK)*

På Nationell tävling ska finnas Tävlingskontrollant och Tävlingsledare vilket kan vara samma person. På tävling med enbart Rekryteringsklasser kan dessas uppgifter skötas av Tävlingsorganisatör.

D3 FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE

Se även kapitel 4 i den generella delen.

D3.1 *Reklam på tävlingsdräkt*

Reklam får endast förekomma i högsta öppna klass i åldersgrupperna Adult och Youth. Den får inte vara stötande eller strida mot idrottens grundidé.

Reklamen får högst ha storleken 40 cm²/sponsor och från högst 3 sponsorer.

D3.2 Nummerlapp

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

I Solo och Duo i alla grenar och i Trio i British Freestyle, Slowdance och [Stage Dance](#) är placering av nummerlappen valfri men på rygg, mage eller lår rekommenderas. I Small Team, Big Team och i Trio i Disco Dance ska dansare ha nummerlappen placerad fram.

Reklam på nummerlappen får inte vikas undan.

D3.3 Engångslicens

[Engångslicens](#) kan maximalt användas på 2 gånger på tävlingar inom Disco och Stage Dance.

[Engångslicens](#) kan inte användas för deltagande på Nationell Mästerskapstävling (SM).

D4 TÄVLINGSARRANGEMANG

Se även kapitel 5 i den generella delen.

D4.1 Golvyta

Minimum golvyta är per halvt dansgolv 10×12 meter och per helt dansgolv 20×12 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.

D4.2 Mästerskapstävlingar

D4.2.1 Nationella Mästerskap

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

Discogrenar

- Disco Dance Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team,
- Akro Disco Dance,
- British Freestyle Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team samt i
- Slowdance Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team.

Stage Dancegrenar

- Modernt/Lyrical Jazz Solo och Duo,
- Jazz Uptempo Solo, Duo samt i
- Show Solo och Duo.

Samtliga mästerskap är öppna för dansare i regelgrupp 1 och 2 i Discogrenarna Disco Dance, Slowdance, British Freestyle samt i regelgrupp 1 och 2 i [Stage Dance](#)grenarna Modernt/Lyrical Jazz, Jazz Uptempo och Show i åldersgrupper enligt följande.

Tävlingen om Svenskt Mästerskap är öppen för dansare tillhörande åldersgruppen Adult. Dansare i Youth i klass enligt ovan har rätt att delta i tävlingen om Svenskt Mästerskap. Svensk Mästare blir den som vinner i tävlingen om Svenskt Mästerskap.

Tävlingen om Svenskt Juniormästerskap är öppen för dansare tillhörande åldersgruppen Youth och 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/Trio/Team tillsammans har deltagit i aktuell dans på minst en tävling i högre klass än Rising Star på Nationell Tävling, Distriktsmästerskap eller internationell Tävling. Dansare som gått upp till Superstar eller Elit så nära före Mästerskap att det inte funnits någon tävling att delta i får dock starta på Mästerskapet.

Tävlingsdeltagandet tillgodoses 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.

Genomförande av SM-klass förutsätter minst tre tävlande.

D4.2.2 Nationellt Lagmästerskap

Nationellt Mästerskap i lag kan arrangeras av DSF en gång per år i fem grenar i danserna Disco Dance, British Freestyle och Slowdance. Förbundsstyrelsen meddelar senast den 31 december vilka nationella mästerskap för lag som ska arrangeras kommande år enligt de regler som gäller för den högsta öppna klassen för respektive åldersgrupp och gren, barnklasser får inte delta.

D4.2.2.1 Åldersgrupper

Junior 13 – 15 år (Junior enligt D5.1)

Vuxen 16 år och uppåt (Youth och Adult enligt D5.1)

D4.2.2.2 Grenar

- Disco Dance Solo, Disco Dance Trio
- British Freestyle Solo
- Slowdance Solo, Slowdance Duo

D4.2.2.3 Genomförande

- Lagen måste ställa upp i minst 3 grenar.
- Max 2 dansare får dubblera, dvs ställa upp i mer än en gren.
- Max 30 % av ett Vuxenlag får tillhöra åldersgruppen Junior definierad enligt D4.2.2.1.
- En dansare får inte starta i både junior- och vuxenlag.
- Dansare i vuxenklass får ej ingå i juniorlag.
- Föreningar kan ställa upp med hur många lag man vill.

På tävlingen genomförs respektive gren efter samma regler som på övriga Nationella Mästerskap, dvs system och reglemente som i Superstar respektive Elit gällande antal heat, hur länge man dansar, tempo på musik etc. och att högsta klassens regler i respektive klass gäller.

Föreningarna väljer helt vilka dansare de tar med i sitt lag oberoende av vilken tävlingsklass dansarna normalt tävlar i.

D4.2.3 Distriktsmästerskap

Distriktsmästerskap är öppna enligt följande.

Discogrenar

- Disco Dance Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team,
- Akro Disco Dance,
- British Freestyle Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team samt i
- Slowdance Solo, Duo, Trio, Small Team och Big Team.

Stage Dancegrenar

- Modernt/Lyrical Jazz Solo, och Duo,
- Jazz Uptempo Solo och Duo samt i
- Show Solo och Duo.

Samtliga mästerskap är öppna för dansare i Elit och Superstar i Discogrenarna Disco Dance, British Freestyle, Slowdance samt i Elit i [Stage Dance](#)grenarna Modernt/Lyrical Jazz, Jazz Uptempo och Show i åldersgrupper enligt följande.

Distriktsmästerskapet är öppet för dansare tillhörande åldersgruppen Adult och Youth.

Distriktsmästare blir den som vinner Distriktsmästerskapet.

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

D4.3 GP-tävling

Tävling med GP-status arrangeras i högsta klass i Adult, Youth och Junior.

D5 ÅLDERSGRUPPER

D5.1 Solo och Duo

K	Kids		t.o.m. 9 år
C	Children	fr.o.m. 10 år	t.o.m. 12 år
J	Junior	fr.o.m. 13 år	t.o.m. 15 år
Y	Youth	fr.o.m. 16 år	t.o.m. 17 år
A	Adult	fr.o.m. 18 år	

D5.2 Trio, Small Team och Big Team

C	Children	t.o.m. 11 år	
J	Junior	fr.o.m. 12 år	t.o.m. 15 år
A	Adult	fr.o.m. 16 år	

D5.3 Ålderskillnader Duo, Trio, Small Team, Big Team och Production

All åldersbestämning sker per kalenderår. I en Duo, en Trio eller ett Team avgör den äldsta dansaren vilken åldersgrupp man tävlar i.

Det är tillåtet att tävla i en åldersgrupp högre än sin egen ålderstillhörighet, men inte i en lägre åldersgrupp.

Dansare i ett Team får maximalt tillhöra två intilliggande åldersgrupper.

I Production finns inga åldersbegränsningar.

D5.4 Åldersflyttning

Vid åldersflyttning flyttar dansaren/Duon/Trion/Teamet till nästa åldersgrupp i samma klass och uppflyttningspoäng behålls. Om "nästa åldersgrupp" inte existerar eller om den är stängd, flyttar

dansaren/Duon/Trion/Teamet till nästa åldersgrupp i närmast högre klass. Uppflyttningspoängen tas då inte med.

D6 KLASSINDELNING

D6.1 Allmänt

När DSF finner det nödvändigt, kan de klasser som finns nedan öppnas respektive stängas. Öppning respektive stängning måste meddelas samtliga medlemsföreningar senast tre månader i förväg.

D6.2 Danser och grenar

	<u>Danser</u>	<u>Grenar</u>
Discogrenar	Disco Dance	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team
	Akro Disco	Solo
	British Freestyle	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team
	Slowdance	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team
Stage Dance grenar	Modernt/Lyrical Jazz	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team och Production
	Jazz Uptempo	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team och Production
	Show	Solo, Duo, Trio, Small Team, Big Team och Production
	Improvisation	Solo

D6.3 Klasser

	<u>Grenar</u>	<u>Nivå</u>
Discogrenar	Solo, Duo och Trio	Rekrytering, Rising Star, Superstar och Elit
	Small Team	Rising Star och Elit
	Big Team	Rising Star och Elit
	Akro Disco	Rising Star och Elit
Stage Dance grenar	Solo, Duo och Trio	Rekrytering, Rising Star och Elit
	Small Team	Rising Star och Elit
	Big Team	Rising Star och Elit
	Production	Rising Star
	Improvisation	Rising Star och Elit

D6.4 Grenar

Solo, Duo och Trio
Small Team är 4–7 dansare
Big Team är 8–24 dansare
Production är fritt antal dansare

Begränsat antal reserver kan sättas in som tillfällig ersättare vid sjukdom eller skada. Dessa behöver inte namnges i dans.se.

En ersättare för Small Teams på 4–5 dansare. Två ersättare i Small Teams med 6–7 dansare.
Tre ersättare i Big Teams med 8–14 dansare. Fyra ersättare i Big Teams med 15–24 dansare.

D6.5 Tävlingsindelning Disco Dance

D6.5.1 Generellt

Regelgrupp	RG1	RG2	RG3	RG4
Klasser	Elit	Superstar	Rising Star	Rekrytering
Musik	Arrangörens om ej annat anges			
<u>Disco Dance</u> Solo och Duo Tempo (bpm) Heat ¹⁾	140 3×1 min ^{4) 5)}	136 3×1 min ^{4) 5)}	128 2×1 min ^{2) 3)}	128 2×1 min ^{2) 3)} *
Small Team och Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	140 1,5 min ⁶⁾		136 1,5 min ⁶⁾	
Big Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	100–160 Egen musik 2,5–3 min ⁷⁾		100–160 Egen Musik 2,5–3 min ⁷⁾	
Licenskrav	Hög	Hög	Låg	Låg

Tillåten akro	Ej	Ej	Ej	Ej
Akro Disco				
Solo				
Tempo (bpm)	140		136	
Heat ¹⁾	3 heat ^{8) 9)}		3 heat ^{8) 9)}	
Licenskrav	Hög		Låg	
Tillåten akro	Ja		Ja	

* Dansare som inte gått vidare från första uttagning kan få ett andra försök i en extrachans.

1) Heatlängd ±5 sek.

2) Första omgång inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/duor samtidigt, övriga omgångar med 30 sek presentationsdans. Därefter 1 min med max 6 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat.

3) Final inleds med presentationsdans 1 min vid direktfinal, annars 30 sek, med alla dansare/duor samtidigt. Därefter 1 min med finalisterna uppdelade i 2 heat.

4) Rundor t.o.m. semifinal inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/duor samtidigt. Därefter 1 min med max 6 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat t.o.m. kvartsfinal. I semifinal max 3 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat. Slutligen 1 min med alla dansare/duor samtidigt. Uttagningar fram t.o.m. semifinal dansas 1 min i varje heat.

5) Final dansar alla tillsammans i 30 sek, två och två i 1 min (en i taget på SM) och slutligen alla samtidigt i 30 sek. Vid direktfinal med 7 tävlande kan domare be om mer tid. Vid tre eller färre dansare i en direktfinal dansas mittenheatet en i taget.

6) Max 2 trior respektive team per heat i varje omgång.

7) 1 team/heat i varje omgång. Det är inte tillåtet att byta musik mellan omgångarna.

8) Heat 1: 20 sek Disco Dance; Heat 2: 1 min Disco Dance och Akrobatik; Heat 3: 1 min Disco Dance t.o.m semifinal. I final Heat 3: 30 sek.

9) Uttagningar och final startar med 20 sek med alla dansare samtidigt.) Därefter delas dansarna i heat om 2 dansare i taget i 1 minut där akrobatik är tillåtet. I den sista minuten dansar samtliga dansare igen.

D6.5.2 Akro Disco akrobatik (inte i åldersgruppen Kids)

Akrobatiken i andra minuten ska flyta samman naturligt och musikaliskt med Discodansen. Kvaliteten på den utförda akrobatiken är minst lika viktig i bedömningen som svårighetsgraden i de akrobatiska momenten.

D6.5.2.1 Rising Star

Följande 4 moment ska ingå i den andra minuten:

- Hjulning.
- Handvolt (samlad eller spagathandvolt).
- Rondat.
- "Mjukis" mjuk övergång framåt eller bakåt.

Minst en kombination med minst två av ovanstående moment eller svårare t.ex hjulning-handvolt.

Mer avancerad akrobatik är också tillåtet och ska värderas till dansarens fördel. Lättare moment som handstående, rullning över axel o dyl. är också tillåtet. Akrobatiken ska flyta in naturligt och musikaliskt i discokoreografin. Det är tillåtet att använda ett moment mer än en gång i dansen.

D6.5.2.2 Elit (inte i åldersgrupperna Kids och Children)

Följande 3 akrobatikmoment ska ingå i den andra minuten:

- Handvolt.
- Flickflack (samlad eller delade ben, stillastående, med hjulning eller rondat som farttagning är valfritt).
- Sidvolt.
- Minst en kombination med minst 2 av ovanstående moment eller svårare t.ex sidvolt-handvolt, rondat-flickflack-flickflack.

Lättare akrobatik är också tillåtet att använda. Mer avancerad akrobatik som salto, tjeckvolt m.m. är också tillåtet och ska värderas till dansarens fördel. Akrobatiken ska flyta in naturligt och musikaliskt i discokoreografin. Det är tillåtet att använda ett moment mer än en gång i dansen.

D6.6 Tävlingsindelning British Freestyle

- Första omgång inleds med 45 sek presentationsdans med alla dansare/Duor/Trior samtidigt. Vid stort antal dansare kan presentationsdansen delas upp i flera grupper. Presentationer för samtliga klasser ska genomföras innan man börjar med uppdelade heat.
- Finaler dansas med 6 ±1 dansare/Duor/Trior/Team.
- Direktfinal inleds med 45 sek presentationsdans med alla dansare/Duor/Trior samtidigt.

Regelgrupper	RG1	RG2	RG3	RG4
Klasser	Elit	Superstar	Rising Star	Rekrytering
Musik	Arrangörens om ej annat anges			
British Freestyle Solo, Duo, Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	150–175 45 sek ²⁾ ³⁾ ⁴⁾	150–175 45 sek ²⁾ ³⁾ ⁴⁾	150–175 45 sek ²⁾ ⁴⁾	150–175 45 sek ²⁾ ⁴⁾ *
Small Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	150–160 2 min ⁵⁾		150–160 1,5 min ⁵⁾	
Big Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	100–150 Egen musik 2,5 min ⁵⁾		100–150 Egen musik 2,5 min ⁵⁾	
Licenskrav	Hög	Hög	Låg	Låg

* Dansare som inte gått vidare från första uttagning kan få ett andra försök i en extrachans.

¹⁾ Heatlängd ±5 sek.

²⁾ Max 8 dansare/heat (Solo), max 4 duor/heat respektive 3 trior/heat.

- 3) Finalen inleds med 30–40 sek presentationsdans av varje finalist separat ("solospot"). Solospot ska innehålla minst 80 % dans. Efter detta minst 15 sek paus innan finalheatet startas. Finalisten har en åtta på sig för att lämna golvet. Finalen avslutas med heat där finalisterna dansar runt motsols på samma sätt som i uttagningsomgångarna.
- 4) Dansarna ska röra sig motsols runt golvet.
- 5) Teamen ska ha en bestämd front på golvet.

D6.7 Tävlingsindelning Slowdance

- Första omgång inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/Duor/Trior samtidigt. Vid stort antal dansare kan presentationsdansen delas upp i flera grupper.
- Finaler dansas med 6 ±1 dansare/Duor/Trior/Team.
- Direktfinal inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/Duor/Trior samtidigt.

Regelgrupp	RG1	RG2	RG3	RG4
Klasser	Elit	Superstar	Rising Star	Rekrytering
Musik	Arrangörens om ej annat anges			
Slowdance Solo, Duo, Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	60–100 ⁶⁾ 1 min ^{2) 3) 4)}	60–100 ⁶⁾ 1 min ^{2) 3) 4)}	60–100 ⁶⁾ 1 min ^{2) 4)}	60–100 ⁶⁾ 1 min ^{2) 4)} *
Small Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	60–100 ⁶⁾ Egen musik 2 min ⁵⁾		60–100 ⁶⁾ Egen musik 1,5 min ⁵⁾	
Big Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	60–100 ⁶⁾ Egen musik 2,5 min ⁵⁾		60–100 ⁶⁾ Egen musik 2,5 min ⁵⁾	
Licenskrav	Hög	Hög	Låg	Låg

* Dansare som inte gått vidare från första uttagning kan få ett andra försök i en extrachans.

- 1) Heatlängd ±5 sek.
- 2) Max 8 dansare/heat (Solo), max 4 duor/heat respektive 3 trior/heat.
- 3) Finalen inleds med 30–40 sek presentationsdans av varje finalist separat ("solospot"). Solospot ska innehålla minst 80 % dans. Efter detta minst 15 sek paus innan finalheatet startas. Finalisten har en åtta för att lämna golvet. Finalen avslutas med heat där finalisterna dansar runt motsols på samma sätt som i uttagningsomgångarna.
- 4) Dansarna ska röra sig motsols runt golvet.
- 5) Teamen ska ha en bestämd front på golvet.
- 6) Även tempon utanför intervallet kan förekomma.

D6.8 Tävlingsindelning **Stage Dance - Modernt/Lyrical Jazz, Jazz Uptempo och Show**

Alla omgångar dansas med en dansare i Solo, en Duo, en Trio eller ett Team åt gången.

Regelgrupp	RG1	RG3	
Klasser	Elit ⁴⁾	Rising Star ⁴⁾	Rekrytering
Stage Dance Solo, Duo och Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	Egen musik 1.45–2 min	Egen musik 1–1.30 min	
Small Team Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}	Egen musik 2.30–3 min	Egen musik 2–2.30 min	
Big Team Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}	Egen musik 2.30–4 min	Egen musik 2.30–3 min	
Production Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}		Egen musik 4–8 min	
Improvisation Tempo (bpm) Heat ¹⁾	^{5) 6)} Arrangörens musik 3×1 min	³⁾ Arrangörens musik 3×1 min	
Licenskrav	Hög	Låg	Låg

¹⁾ Heatlängd ±5 sek.

²⁾ Prior och Team ska ha en bestämd front på golvet.

³⁾ Varje omgång/rond inleds med 30 sek presentationsdans med alla dansare samtidigt. Vid stort antal dansare kan presentationsdansen delas upp i flera grupper. Därefter delas dansarna i heat om max 6 dansare/heat, finalen delas dansarna i 2 heat, varje omgång/rond avslutas med 30 sek med alla dansare samtidigt. Vid stort antal dansare kan avslutande heat delas upp i flera grupper.

⁴⁾ Finaler dansas med 6 ±1 dansare, alternativt med upp till 10 deltagare. Aldrig mer än en uttagningsrunda och final

⁵⁾ Varje omgång/rond t.om. semifinal inleds med 1 min presentationsdans med alla dansare samtidigt. Vid stort antal dansare kan presentationsdansen delas upp i flera grupper. Därefter delas dansarna i heat om max 6 dansare/heat, varje omgång/rond avslutas med 1 min med alla dansare samtidigt. Vid stort antal dansare kan avslutande heatet delas upp i flera grupper.

⁶⁾ Final inleds med 1 minut solospot med en dansare i taget. Finalen avslutas med alla dansare samtidigt 1 minut.

D7 KLASSTILLHÖRIGHET

Se även kapitel 7 i den generella delen. Dansare/duo/trio/team kan tillhöra olika klasser i olika grenar.

D7.1 *Start i rätt klass*

Dansare som inte tävlat tidigare eller Duo/Trio/Team där ingen tävlat tidigare, startar i lägsta öppna klass i aktuell åldersgrupp.

Dansare som tävlat högre än Rekryteringsklass får ej starta i Rekryteringsklass.

Dansaren/Duon/Trion startar då i närmast högre öppna klass i aktuell åldersgrupp.

Duor/Trior/Team som inte tidigare dansat tillsammans startar i aktuell åldersgrupp enligt följande:

- Om dansarna tillhör olika klassnivåer startar Duon/Trion/Teamet på den klassnivå som den lägst klassade dansaren tillhör i Duo/Trio/Team.
- Om dansarna tillhör samma klassnivå i Duo/Trio/Team startar Duon/Trion/Teamet på en klassnivå lägre.
- Om dansare i en ny Duo inte har tävlat i Duo tidigare, styr den lägre klassnivån som någon av dansarna tävlar i Solo. Tävlrar de i samma klassnivå i Solo startar de i samma klassnivå i Duo.

Om ingen klass i aktuell åldersgrupp är öppen, startar dansare/Duo/Trio/Team i närmast lägre öppna klass i närmast högre åldersgrupp.

Dansare/Duo/Trio/Team flyttar till högre klass enligt reglerna i D7.2.

Maximalt 50 % av dansarna i Small Team och Big Team Elit får bytas under en period av 12 månader.

D7.2 *Uppflyttning till högre klass*

Ny klasstillhörighet erhålls vid följande tillfällen:

- Då en dansare/Duo/Trio/Team fått sammanlagt följande antal uppflyttningspoäng (u-poäng):
- 6 u-poäng från Rising Star till Superstar respektive från Rising Star i Battle, Teams och [Stage Dance](#), Akro Disco till Elit, undantaget Kids och Children eller
- 6 u-poäng från Superstar till Elit.
- Då dansare/Duo/Trio/Team avser att starta i en högre klass än sin klasstillhörighet. Den nya klasstillhörigheten gäller från det ögonblick då denne/dessa går in på golvet för att tävla i den nya klassen.

Dansare/Duo/Trio/Team har rätt att i samråd med tränare och förening fritt välja när de vill flytta från Rekrytering till Rising Star.

Dansare/Duo/Trio/Team börjar i högre klass utan uppflyttningspoäng.

D7.3 *Uppflyttningspoäng*

Uppflyttningspoäng framgår av kapitel 7.3 i den generella delen. Uppflyttningspoäng tillhör dansaren/Duon/Trion/Teamet.

Uppflyttningspoäng ges till samtliga klasser utom i högsta Adultklass som istället rankas eller för Kids och Children i Rekrytering och Rising Star.

[Uppflyttningspoäng tilldelas även dansare med engångslicens.](#)

D8 RANKING

Se även kapitel 8 i den generella delen.

Dansare/Duo/Trio/Team som startar i rankingklass utan att normalt tillhöra den får ingen markering på rankinglistan. Den markering denne/de annars skulle ha haft lämnas öppen. Här gäller dock följande undantag:

- Dansare/Duo/Trio/Team som startat i Nationellt Mästerskap och som flyttas upp till högsta öppna klass i åldersgruppen enligt regeln i 5.2.2 i den generella delen får markering.
- Youth- och Juniordansare/Duo/Trio/Team som i enlighet med D4.2 tävlar i högre klass får markering förutsatt att denne/de var anmält till klassen.

D8.1 *Uträkning av ranking*

Rankingen baseras på resultaten från de tre bästa placeringarna i de fem senast arrangerade rankinggrundande Tävlingarna i respektive gren.

- a) Placeringen i de tre bästa Tävlingarna adderas. Dansare/Duo/Trio/Team med lägst totalsumma rankas som etta.
- b) Om två dansare/Duo/Trio/Team har samma totalsumma prioriteras den/det som fått bästa inbördes placering vid senaste mötet.
- c) Om tre eller fler dansare/Duo/Trio/Team har samma totalsumma avgörs ordningsföljden i första hand av placeringen på den senaste rankinggrundande Tävlingen där dansare/Duo/Trio/Team som inte deltagit placeras sist. Vid lika placering gäller b) eller c) för näst senaste rankinggrundande tävlingen osv. tills alla placerats.

D9 DANSBESTÄMMELSER

D9.1 *Disco Dance*

D9.1.1 **Karaktär**

D9.1.1.1 **Generellt**

- Karaktären kännetecknas av en konstant kroppspuls (magpump, body action) som bygger på principen contraction/release.
- Benämningen Disco Dance ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Denna kan vara influerad av aktuella trender.
- I klassen Rekrytering ska det dock dansas ren disco basic stil med grundsteg och tydlig puls.
- Koreografin får inte ha sexuell anspelning.

D9.1.1.2 **Duo**

- Det är viktigt att Duon är samspelt. Synkronisering och hur Duon rör sig på golvet är viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som follow the leader, skugg- och spegel koreografier. 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.

D9.1.1.3 Trio och Small Team

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Trio och Small Team ska anmälas till tävling med angivande av gruppens namn samt namn och personnummer på deltagarna i Trion eller Teamet.
- En Trio respektive ett Small Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.1.1.4 Big Team

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Varje Big team har egen musik med sig. Musiken kan vara i ett tempo eller mixad i flera tempon.
- Varje Big team dansar ensamma på golvet och karaktärer, figurval samt tempon är fritt.
- Ett Big Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.1.1.5 Akro Disco

I Akro Disco dansar man och integrerar akrobatik i dansen. Det ska vara avancerad akrobatik. Akrobatiken ska flyta musikaliskt ihop med dansen. "Akrobatiken ska inte dominera koreografin."

D9.1.2 Otillåtna steg

I Rekrytering

- Inga kickar, sträckta eller i attitude, som går rakt bakåt är tillåtna.
- Rondékickar framåt och bakåt som roterar runt med överkroppen neråt är inte tillåtna.
- [Splithop över varandra i duo Rekrytering är inte tillåtet](#)

I samtliga klasser

- Akrobatik är inte tillåtet.
- Lyft är inte tillåtet.
- Lånade steg från andra dansstilar får inte dominera.

D9.1.3 Bedömningskriterier

De tre bedömningskriterierna i Disco är följande: Musikalitet, Teknik och Utförande.

Alla bedömningskriterier ska anses vara lika viktiga och rangordnas därför inte, med undantag för takt och rytmik som är överordnat.

D9.1.3.1 Musikalitet

- Dansarna ska dansa i takt. Variation av rytmer som visar på dynamik, tajming och musikalitet.
- I klassen Rekrytering ska det dock dansas ren disco basic stil med tydlig takt puls.

D9.1.3.2 Teknik

- Korrekt hållning, balans, kontroll och placering av kroppen.
- Sträckta knän och vrister samt spänstigt fotarbete i både grundsteg som i tekniska moment så som kickar och hopp.

- Rörelser med armar och ben ska göras med förlängning som ger långa raka linjer.
- Helhetsintrycket ska vara att dansaren dansar med lätthet, snabbt, explosivt och spänstigt.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Kvaliteten på tekniska moment såsom kanon och gruppmoment och där dansarna utnyttjar varandra för att skapa visuella effekter.

D9.1.3.3 Utförande

- Hopp, piruetter och kickar får ej dominera.
- Koreografin ska ha variation av olika grundsteg, rörelser och former.
- Koreografin ska kunna visa dansarens förmåga att dansa dynamiskt dvs med olika rörelsekvalliteter som exempelvis hårt-mjukt, snabbt-långsamt, tuff-graciös osv.
- I klassen Rekrytering ska det dock dansas ren disco basic stil med tydliga grundsteg samt takt och puls.
- Övertygande utstrålning, uttryck och energi.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Dansarna ska ha ett bra samspel med varandra där det syns och känns att de dansar tillsammans/med varandra. Det ska kännas att duon och gruppen är ett team som stödjer och lyfter varandra.
- Koreografin ska ha en tydlig helhet med dansanta övergångar mellan de olika elementen för att behålla dansens flyt.
- Formationer, hur väl dansarna håller sin placering, rader och linjer, hur de förhåller sig till varandra samt hur väl de tar sig in och ur placeringsförändringar och formationer. I Elitklass förväntas dansarna att dansa in och ur olika formationer, inte springa eller gå.

D9.1.4 Musik

- När arrangörens musik används i Disco ska musiken ha en tydlig basgång, inga partier där pulsen försvinner. Musiken ska ha hela åttor, inga taktartsbyten och korta intron på maximalt en åtta.
- När arrangörens musik används ska samma låt användas genom hela ronden i Rekrytering och Rising Star. I Superstar och Elit kan låten bytas mellan varje heat.
- Big Team får inte byta musik mellan ronder.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller sådana med drog-, brottsbejakande eller sexuella anspelningar i texterna bör förekomma. Musikvalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklasserna Kids och Children får musik med texter enligt föregående mening inte användas.

Vid osäkerhet bör VO Disco/Part kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.1.5 Klädesbestämmelser

Klädesbestämmelserna i Disco är följande.

I Rekrytering Solo och Duo

- Ingen form av glitter får förekomma på kläder, hår eller smink.
- Inga kläder i lack, skinn eller skinnimitation.

- Inga kläder eller dekorationer i färgerna silver eller guld.

I samtliga klasser

- Klädsel får inte ha sexuell anspelning.
- Kroppsnära kläder rekommenderas.
- Bysten ska vara helt täckt utan urringning. Bysten måste täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.
- Stussen ("rumpan") och höftområdet ska täckas med minst motsvarande shorts/hotpantsmodell, det innebär att skinkan inte får vara synlig, byxa måste sitta tight åt benet och inte åka upp så att stuss/skinka/rumpa blottas när dansaren dansar. Se figurer i D9.5! Längre byxben är självklart tillåtet.
- Byxor får inte vara genomskinliga eller i hudfärgat tyg.
- Tävlingskläderna ska vara ändamålsenliga för danssporten.
- I Duo, Trio, Small Team och Big Team bör färger vara väl matchade.
- I samtliga klasser I Disco är skor valfritt men sportskor eller jazztekniskor (ej t.ex. "tossor") rekommenderas av medicinska och hygieniska skäl.
- Höglackade skor är inte tillåtna.

D9.2 *British Freestyle*

D9.2.1 Karaktär

D9.2.1.1 *Generellt*

- British Freestyle tillhör Discofamiljen.
- Karaktären kännetecknas av explosivitet, snabbhet, musikalitet, spänst och tekniska färdigheter, med influenser av t.ex Disco och Jazz.
- Freestyle ska innehålla grundsteg som löpetrin, ball-change, kickkombinationer, spins och hopp. Dansen är atletisk och fylld av stora, skarpa kontraster.
- Koreografin får inte ha sexuell anspelning.

D9.2.1.2 *Duo*

- Det är viktigt att Duon är samspelt. Synkronisering och hur Duon rör sig på golvet är viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som follow the leader, skugg- och spegel koreografier. En mix av alla möjligheter är viktig.
- En Duo kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.2.1.3 *Trio*

- Det är viktigt att Trion är samspelt. Synkronisering och hur Trion rör sig på golvet är viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som follow the leader, skugg- och spegel koreografier. En mix av alla möjligheter är viktig.
- En Trio kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.2.1.4 *Small Team*

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.

- Small Team ska anmälas till tävling med angivande av gruppens namn samt namn och personnummer på deltagarna i Teamet.
- Ett Small Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.2.1.5 *Big Team*

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Varje Big Team har egen musik med sig. Musiken kan vara i ett tempo eller mixad i flera tempon.
- Varje Big Team dansar ensamma på golvet och karaktärer, figurval samt tempon är fritt.
- Ett Big Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.2.2 Otillåtna steg

- Akrobatik med minst en hand eller annan kroppsdel i golvet är endast tillåtet i dansarnas "Solospot" i final i [Superstar och Elit](#) samt i Small Team och Big Team. I övriga klasser och ronder är akrobatik inte tillåtet.
- Lyft är endast tillåtet i Solospot i [Superstar och Elit](#) samt i Small Team och Big Team.
- Lånade steg från andra dansstilar får inte dominera.

D9.2.3 Bedömningskriterier

Bedömningskriterierna i British Freestyle är följande.

Alla bedömningskriterier ska anses vara lika viktiga och rangordnas därför inte, med undantag för takt och rytmik som är överordnat.

D9.2.3.1 *Musikalitet*

- Dansarna ska dansa i takt med musikalisk tajming.

D9.2.3.2 *Teknik*

- Korrekt hållning, balans, kontroll och placering av kroppen.
- Sträckta knän och vrister samt spänstigt fotarbete i både grundsteg som i tekniska moment så som kickar och hopp.
- Rörelser med armar och ben ska göras med förlängning som ger långa raka linjer.
- Helhetsintrycket ska vara att dansaren dansar med lätthet, snabbt, explosivt och spänstigt.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Kvaliteten på tekniska moment såsom kanon och gruppmoment och där dansarna utnyttjar varandra för att skapa visuella effekter.
- Akrobatik och lyft bedöms som en del av dansen.

D9.2.3.3 *Utförande*

- Koreografin ska ha variation av teknikmoment, rörelser och former.
- Övertygande utstrålning, uttryck och energi.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Dansarna ska ha ett bra samspel med varandra där det syns och känns att de dansar tillsammans/med varandra. Det ska kännas att Duon och gruppen är ett team som stödjer och lyfter varandra.
- Koreografin ska ha en tydlig helhet med dansanta övergångar mellan de olika elementen för att behålla dansens flyt.
- Formationer, hur väl dansarna håller sin placering, rader och linjer, hur de förhåller sig till varandra samt hur väl de tar sig in och ur placeringsförändringar och formationer. I Elitklass förväntas dansarna att dansa in och ur olika formationer, inte springa eller gå.

D9.2.4 Musik

- När arrangörens musik används i British Freestyle ska musiken ha en tydlig basgång, inga partier där pulsen försvinner. Musiken ska ha hela åttor, inga taktartsbyten och korta intron på maximalt en åtta.
- När arrangörens musik används ska samma låt användas genom hela ronden i Rekrytering och Rising Star. I Superstar kan låten bytas mellan varje heat.
- Big Team får inte byta musik mellan ronder.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller sådana med drog-, brottsbejakande eller sexuella anspelningar i texterna bör förekomma. Musikvalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklasserna Kids och Children får musik med texter enligt föregående mening inte användas.

Vid osäkerhet bör VO Disco/Part kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.2.5 Klädesbestämmelser

Klädesbestämmelserna i British Freestyle och Slowdance är följande. Inga tillfälliga klädbestämmelser så kallade dresscodes av arrangören accepteras.

I Rekrytering Solo, Duo och Trio

- Ingen form av glitter får förekomma på kläder, hår eller smink.
- Inga kläder i lack, skinn eller skinnimitation.
- Inga kläder eller dekorationer i färgerna silver eller guld.

I samtliga klasser

- Klädsel får inte ha sexuell anspelning.
- Kroppsnära kläder rekommenderas.
- Bysten ska vara helt täckt utan urringning. Bysten måste täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.
- Stussen ("rumpen") och höftområdet ska täckas med minst motsvarande shorts/hotpantsmodell, det innebär att skinkan inte får vara synlig, byxa måste sitta tight åt benet och inte åka upp så att stuss/skinka/rumpa blottas när dansaren dansar. Short/hotpants ersätts inte av kjol. Dansare som bär kjol ska fortfarande ha en byxa av shorts/hotpantsmodell under. Se figurer i D9.5! Längre byxben är självklart tillåtet.
- Byxor får inte vara genomskinliga eller i hudfärgat tyg. Underkläder ska inte synas igenom.
- Tävlingskläderna ska vara ändamålsenliga för danssporten.
- I Duo-, Trio-, Small Team och Big Team bör färger vara väl matchade.

- Skor är valfritt. Jazzteknikskor eller balettekniksskor kan rekommenderas av medicinska och hygieniska skäl. (ej t.ex. "tossor").
- Höglackade skor eller sneakers är inte tillåtna.
- Rekvisita är inte tillåtet i någon klass.

D9.3 *Slowdance*

D9.3.1 Karaktär

D9.3.1.1 *Generellt*

- Tillhör Discofamiljen och har sitt ursprung ur British Freestyle.
- Slowdance inspireras av Jazz, Modernt och Balett, men då ursprunget är British Freestyle är snabbhet, explosivitet, kontraster och dramatik fortfarande viktig för rätt karaktär.
- Slowdance ska inte förväxlas med Lyrical jazz.
- Slowdance dansas till långsam musik sk ballader.
- Koreografin får inte ha sexuell anspelning.

D9.3.1.2 *Duo*

- Det är viktigt att Duon är samspelt. Synkronisering och hur Duon rör sig på golvet är också viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som follow the leader, skugg- och spegel koreografier. En mix av alla möjligheter är viktig.
- En Duo kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.3.1.3 *Trio*

- Det är viktigt att Trion är samspelt. Synkronisering och hur Trion rör sig på golvet är viktigt.
- Koreografin bör innehålla steg som follow the leader, skugg- och spegel koreografier. En mix av alla möjligheter är viktig.
- En Trio kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.3.1.4 *Small Team*

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Small Team ska anmälas till tävling med angivande av gruppens namn samt namn och personnummer på deltagarna i teamet.
- Ett Small Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.3.1.5 *Big Team*

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Varje Big Team har egen musik med sig. Musiken kan vara i ett tempo eller mixad i flera tempon.
- Varje Big Team dansar ensamma på golvet, och karaktärer, figurval samt tempon är fritt.
- Ett Big Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.3.2 Otillåtna steg

- Akrobatik med minst en hand eller annan kroppsdel i golvet är endast tillåtet i dansarnas "Solospot" i final i [Superstar och Elit](#) samt i Small Team och Big Team. I övriga klasser och ronder är akrobatik inte tillåtet.
- Lyft är endast tillåtet i Solospot i [Superstar och Elit](#) samt i Small Team och Big Team.
- Lånade steg från andra dansstilar får inte dominera.

D9.3.3 Bedömningskriterier

Bedömningskriterierna i Slowdance är följande.

Alla bedömningskriterier ska anses vara lika viktiga och rangordnas därför inte, med undantag för takt och rytmik som är överordnat.

D9.3.3.1 Musikalitet

- Dansarna ska dansa i takt och dynamiskt med musikalisk tajming. Dansaren ska anpassa sin dans till musiken.

D9.3.3.2 Teknik

- Korrekt hållning, balans, kontroll och placering av kroppen.
- Sträckta knän och vrister samt spänstigt fotarbete i både grundsteg som i tekniska moment så som kickar och hopp.
- Rörelser med armar och ben ska göras med förlängning som ger långa raka linjer.
- Helhetsintrycket ska vara att dansaren dansar med lätthet, elegans, kontroll och spänst.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Kvaliteten på tekniska moment såsom kanon och gruppmoment och där dansarna utnyttjar varandra för att skapa visuella effekter.
- Akrobatik och lyft bedöms som en del av dansen.

D9.3.3.3 Utförande

- Koreografin ska ha variation av teknikmoment, rörelser och former.
- Övertygande utstrålning, uttryck och energi.

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Big Team

- Dansarna ska ha ett bra samspel med varandra där det syns och känns att de dansar tillsammans/med varandra. Det ska kännas att Duon och gruppen är ett team som stödjer och lyfter varandra.
- Koreografin ska ha en tydlig helhet med dansanta övergångar mellan de olika elementen för att behålla dansens flyt.
- Formationer, hur väl dansarna håller sin placering, rader och linjer, hur de förhåller sig till varandra samt hur väl de tar sig in och ur placeringsförändringar och formationer. I Elitklass förväntas dansarna att dansa in och ur olika formationer, inte springa eller gå.

D9.3.4 Musik

- Slowdance dansas till långsam musik, sk ballader.
- Musiken ska ha hela åttor, inga taktartsbyten och korta intron på maximalt en åtta.

- När arrangörens musik används ska samma låt användas genom hela rondan i Rekrytering och Rising Star. I Superstar kan låten bytas mellan varje heat.
- Big Team får inte byta musik mellan rondan.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller sådana med drog-, brottsbejakande eller sexuella anspelningar i texterna bör förekomma. Musikvalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklasserna Kids och Children får musik med texter enligt föregående mening inte användas.

Vid osäkerhet bör VO Disco/Part kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.3.5 Klädesbestämmelser

Se D9.2.5.

D9.4 Stage Dance

D9.4.1 Karaktär

D9.4.1.1 Modernt/Lyrical jazz

Modernt

Modern dans är en konstnärlig dansform med många stilar. Dansen är nytänkande och här finns utrymme för att experimentera. Koreografen kan fritt uttrycka känslor och stämningar samt utforma sina egna steg. Här använder man sig medvetet av tyngdkraften medan exempelvis balett strävar efter att vara lätt och luftig. Andra moderna stilar kan involveras, men får aldrig styra/dominera.

Karaktäristiskt för dansen är golvteknik/golvkoreografi, introvert/abstrakt uttryck, contract/release, off- balance, kantigt/flexat, drop-recover.

Denna dansdisciplin handlar om att använda moderna danstekniker som skapades för de flesta under första hälften av 20-talet av kända danslärare och koreografer som t.ex. Martha Graham, José Limon, Alvin Ailey, Merce Cunningham, Lester Horton och en mängd andra på den amerikanska kontinenten samt Kurt Jooss, Mary Wigman, Hanya Holm och många andra i Europa.

Eftersom Modern dans är fridans betyder inte detta att vi endast behöver använda de ovan nämnda teknikerna i sina ursprungliga former. Tvärtom handlar det också om att använda moderna trender i modern dansteknik som antingen går tillbaka till grunden etablerade av ovannämnda koreografer eller

vi kan använda helt nya, experimentella och ursprungliga begrepp för modern dans. I samtida dans ges nya möjligheter att visa hur kroppen kan användas, erbjuda ny rörelsekvalitet och utrymme för att experimentera.

Lyrical Jazz

Lyrical Jazz är en stil med element från både balett och jazz. Lyrical Jazz är generellt mer flytande, friare och snabbare än balett men graciösare och inte så snabb som jazzdans.

Lyrisk Jazz använder rörelse för att uttrycka starka känslor så som kärlek, lycka, romantik, sorg eller ilska. Dansen ska förstärka texten, känslan eller uttrycket i den valda musiken. Man dansar oftast till

ballader som kan komma ur vilken musikchanser som helst, men som ger dansaren utrymme för att uttrycka känsla och inlevelse i sin dans.

Dansen är graciös och karaktäriseras av flyt, rena linjer och mjukhet med inslag av jazzens piruetter, hopp och grand battments.

D9.4.1.2 Jazz Up tempo

Jazzdans kan dansas med många olika stilar och tempon. Olika teman kan bygga på afrokubanska, orientaliska, spanska eller andra nationella teman. Dansen kan utföras via en karaktär men den kan också vara abstrakt. Old School Jazz, Commercial Jazz, Street Jazz, Musical jazz och Modern Jazz är stilar som används idag.

Dansen karaktäriseras av extrovert uttryck, isolationer, rena grundsteg, rytmik, flow, lätthet, renhet i linjer och rörelser. Grundsteg/grundrörelser som chasses, step-reach, pas de bourrets, pivots, piruettes, grand battmantents, hopp, jazzhands, jazzwalks mm ska användas.

D9.4.1.3 Show Stage Dance

Show [Stage Dance](#) baserar sig i huvudsak på jazz, balett och/eller modern dansteknik. Andra dansstilar kan också användas, men får inte dominera. Showdans ska baseras på ett koncept, en berättelse, ett tema eller en idé. Det ska finnas ett namn på dansnumret.

Konceptet, berättelsen, temat eller idén ska ha en tydlig röd tråd genom musiken, kostym, koreografin och eventuell scenografi. Numret ska vara underhållande och/eller beröra. Rekvisita och scenografi får gärna användas för att förstärka temat/handlingen.

Karaktäristiskt för Show är teatralt, handling, berättelse, tema, rekvisita, underhållande.

D9.4.1.4 Small Team

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Small Team ska anmälas till tävling med angivande av gruppens namn samt namn och personnummer på deltagarna i teamet.
- Ett Small Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.4.1.5 Big Team

- Koreografin ska innehålla variation av placeringar och formationer samt koreografiska effekter.
- Dansarnas förmåga att hålla placeringar och linjer och framhäva effekter i koreografin är viktig för bedömningen.
- Varje Big Team har egen musik med sig. Musiken kan vara i ett tempo eller mixad i flera tempon.
- Varje Big Team dansar ensamma på golvet, och karaktärer, figurval samt tempon är fritt.
- Ett Big Team kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.4.1.6 Production

- Koreografin/föreställningen ska bestå av modern/jazz/balett dansteknik och aktuella trender inom dess tekniker.
- Koreografin ska motsvara ålders- och rörelsefärdigheter hos respektive dansare. Experimentell eller originell teknik i koreografi uppmuntras.

- Berättelsen, temat, idén eller konceptet måste vara i god smak med den respektive dansares ålder och acceptabelt att ses av alla åldrar.
- Sexuellt inbjudande rörelser, sjukliga teman, brutal stridighet i tema eller koreografi är inte tillåtet.
- Hiphop, disco eller andra stilar är inte tillåtna. Här finns inga begränsningar i lyft eller akrobatik, Man får inte använda samma koreografi som man har använt i annan kategori.
- Ett lag kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.4.1.7 Improvisation

- Improvisation är baserad på tekniker från [Stage Dance](#) stilar (modern ,jazz, balett, nutida dans) en blandning av alla dessa stilar. Improvisation är en spontan dans som är skapad av rörelse. Det betyder att du uppfinner rörelse när du gör den och när du hör musiken.
- Andra moderna stilar kan involveras, men får aldrig styra/dominera.
- Improvisation dansas som solo.

D9.4.2 Otillåtna steg mm

- Akrobatik är tillåtet i alla kategorier utom improvisation men den ska vara en dansant, naturlig del av koreografin dvs inte voltlängor som i ett gymnastikprogram.
- Lyft är tillåtet i alla kategorier.
- En uppmaning att alltid tänka på säkerhet.
- Handrekvisita är tillåtet i alla danser och klasser. Här avses enkel rekvisita som används i koreografin tex käpp, hatt, stol, sjal, blomma osv.
- Scenografi/dekor får användas i Show [Stage Dance](#), kan vara dekor som skapar en miljö eller ett rum t.ex. väggar som visar var man är.

D9.4.3 Bedömningskriterier

De tre bedömningskriterierna i [Stage Dance](#) är följande: Musikalitet, Teknik och Utförande. I diciplinen Show tillkommer ett fjärde bedömningskriterie Underhållningsvärde.

Dansen bedöms med delbedömning dvs poängbedömning där poängen inte är absolut.

Det innebär att varje domare använder poängskalan som respektive domare vill som ett verktyg för att få fram sitt resultat.

D9.4.3.1 Musikalitet

- Dansaren ska dansa i takt med musikalisk tajming.
- Musikalisk känsla för den valda musiken.
- Förmåga att behärska olika rytmer och effekter i musiken.
- Tolkning av den valda musiken.

Följande kriterier är viktiga i Improvisation:

- Dansaren anpassar uttryck och inlevelse till musiken och den improviserade dansen.

D9.4.3.2 Teknik

- Kvalitet på det tekniska utförandet oavsett dansstil, exempelvis korrekt hållning, kontroll över rörelse, balans, placering av kropp och center, fot-, kropp- och armteknik, dansanta övergångar mellan steg och rörelser.

- Variation av teknikmoment, rörelser och former samt utnyttja golv/yta.

D9.4.3.3 Utförande

- Dansarens inlevelse, känsla, uttryck, utstrålning anpassad till dansstil, koreografi och musik.
- Helhetsintryck.
- Originalitet och personlighet.

Följande kriterier är viktiga i Duo, Trio, Small Team och Big Team:

- Dansarna ska vara samspelta.
- Koreografin ska innehålla en variation av placeringar och former, synkroniserade och osynkroniserade steg, speglade rörelser på olika nivåer samt visa på samarbete och kontakt mellan dansarna.

Följande kriterier är viktiga i Improvisation:

- Helhetsintrycket ska vara att dansaren dansar med naturlighet och dansar i nuet.

D9.4.3.4 Underhållningsvärde

- Numrets berättelse/budskap ska vara tydligt och lätt att förstå
- Numrets berättelse/budskap gestaltas tydligt i både koreografi, musik och kostym
- Numret ska beröra eller underhålla

D9.4.4 Musik

- Musiken ska vara klippt i rätt längd.
- Musiken kan bestå av en låt eller flera ihopklippta stycken.
- Ljudfil ska vara av god kvalitet och skickas inom efterfrågad tid till arrangören.
- I Improvisation ska ny låt spelas i varje heat.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller sådana med drog-, brottsbejakande eller sexuella anspelningar i texterna bör förekomma. Musikkvalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklasserna Kids och Children får musik med texter enligt föregående mening inte användas.

Vid osäkerhet bör VO Disco/Part kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.4.5 Klädesbestämmelser

Klädseln är fri, dock gäller följande

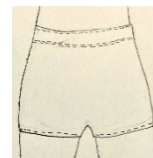
- Klädseln ska vara väl anpassad för ålder och koreografi.
- Klädsel får inte ha sexuell anspelning.
- Bysten ska vara helt täckt utan urringning. Bysten måste täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.
- Stussen ("rumpan") och höftområdet ska täckas med minst motsvarande shorts/hotpantsmodell, det innebär att skinkan inte får vara synlig, byxa måste sitta tight åt benet och inte åka upp så att stuss/skinka/rumpa blottas när dansaren dansar. Shorts/hotpants ersätts inte av kjol. Dansare som bär kjol ska fortfarande ha en byxa av shorts/hotpantsmodell under. Se figurer i D9.5! Längre byxben är självklart tillåtet.
- Tävlingskläderna ska vara ändamålsenliga för danssporten.

- I Duo, Trio, Small Team och Big Team bör färger vara väl matchade.

Skor med klack är inte tillåtet i Modernt och Lyrical Jazz, dock tillåtet i Jazz Up tempo och Show ifall det är relevant för valt tema och typ av koreografi t.ex. old school jazz, en del musikaler, "Broadway" etc.

D9.5 *Figur klädesbestämmelser*

Stussen ("rumpan") och höftområdet ska täckas med minst motsvarande shorts/hotpantsmodell, det innebär att skinkan inte får vara synlig, byxa måste sitta tight åt benet och inte åka upp så att stuss/skinka/rumpa blottas när dansaren dansar.



Exempel på vad som menas med shorts/hotpantsmodell: En byxa som täcker hela stussen och höft och som inte har en rundad skärning som går upp på höften som en bad-/dansdräkt. Längre byxlängd är självklart tillåtet.

D9.6 *Definitioner*

D9.6.1 *Lyft*

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

D9.6.2 *Akrobatik*

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