

Boken för Tävlände

2026-08-01

Innehåll

1. Allmänt	4
1.1. Förändringar av reglemente	4
1.2. Uppföranderegler/Värdegrund	4
1.3. Tävlingsår	4
1.4. Tävlingssystemet	4
1.5. SM-klass	6
1.6. Tävlingsanmälan och licensansökan	6
1.7. Ranking	6
1.8. Utlandsrepresentation	7
1.9. Arrangör	7
1.10. Sekretariat	7
1.11. Lagledare	8
1.12. Entréavgifter	8
1.13. Strykningar	8
1.14. Varning, diskvalificering och avstängning	8
1.15. Protest	8
1.16. Domare	9
1.17. Tävlingskontrollant	9
1.18. Licenstagarens skyldigheter	9
1.19. Representationsbyte	11
1.20. Namnbyte	11
2. Poängsystemet	12
2.1. Klassuppflyttning	12
3. Icke disciplinspecifika regler och bestämmelser	14
3.1. Kategorier	14
3.2. Klädbestämmelser	15
3.3. Ålders- och klassindelningar	15
3.4. Definition av otillåtna steg	16
3.5. Övrigt	16
4. Disco	17

4.1. Subdisciplin: Disco	17
4.2. Subdisciplin: Disco Freestyle	22
4.3. Subdisciplin: Engelsk Freestyle	24
4.4. Subdisciplin: Slow	27
5. Hiphop	31
5.1. Subdisciplin: Hiphop	31
5.2. Subdisciplin: Hiphop All style Battle	36
5.3. Subdisciplin: Popping.....	39
6. Artistic Ballroom	41
6.1. Subdisciplin: Latinamerikanska danser.....	42
6.2 Subdisciplin: Standarddanser	47
6.3 Subdisciplin: Caribbean	50
6.4 Subdisciplin: Bugg	54
7. Choreographed dance show	55
8. Performing Arts.....	58
8.1 Subdisciplin: Jazz.....	59
8.2 Subdisciplin: Modern	62
8.3 Subdisciplin: Improvisation.....	66

1. Allmänt

Boken för Tävlade gäller för Sveriges Dansorganisation (SDO), för alla nationella tävlingar inom Swedish Dance League (SDL) och i tillämpliga delar även vid internationell representation. Boken är uppdelad i en allmän del och i delar specifika för de olika disciplinerna.

Verksamheten inom Sveriges Dansorganisation regleras *Stadgarna, Boken för Tävlade, Boken för Medlemmar, Boken för Arrangörer* samt *SDO:s policys*. Dessa ska ses som en helhet och utgör grunden för det som man som medlem eller associerad medlem också förbinder sig att följa.

1.1. Förändringar av reglemente

Förändringar av boken kan ske efter beslut av SDO:s styrelse två gånger per år med implementering den 1 januari eller den 1 juli. Beroende på förändringens art ska den kommuniceras inom rimlig tid för att ge licensierade dansare och lärare möjlighet till eventuella anpassningar.

1.2. Uppföranderegler/Värdegrund

SDO förmedlar *sunda träningsideal och ett hälsosamt tränande*, så att träningen kan vara lustfylld, utan tvång och vara positiv för individen.

SDO värnar om *allas lika värde* oavsett kön, etnisk eller religiös tillhörighet, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck, funktionsnedsättning eller ålder och SDO vill *förhindra kränkande särbehandling* i allt sitt utövande i tal, skrift, foto, film, lärar-, funktionärs- och domaruppdrag.

Licenstagare, funktionärer, domare, ledare, tränare eller annan som i samband med en tävling bistår den tävlade ska

- uppträda med god sportsmannaanda
- behandla andra på det sätt som man själv vill bli behandlad
- respektera domare, funktionärer och medtävlade

Hot, våld, skadegörelse och diskriminering är oacceptabelt.

1.3. Tävlingsår

Tävlingsåret omfattar perioden den 1 januari till den 31 december.

1.4. Tävlingssystemet

Det finns fem typer av tävlingar – Svenska Mästerskap, Mega Dance Wknd, Masters, Challengers och Rising Star.

SDL administrerar tävlingsdans i disciplinerna Disco, Hiphop, Performing Arts, Artistic Ballroom och Choreographed dance show. Varje disciplin har subdiscipliner.

Dessa finns definierade i respektive disciplins reglemente.

Varje subdisciplin är indelad i klasser och kategorier. Antalet klasser kan variera.

För varje klass ökar svårighetsgraden och antalet moment. Byte av klass baseras på hur framgångsrik dansaren är på tävling. Beroende på resultat och antal deltagare i varje klass

tilldelas de tävlande poäng och när ett visst antal poäng samlats flyttas dansaren/dansarna automatiskt till nästa klass. Läs mer om poängsystemet i avsnittet med samma namn.

Bedömningssystemet

I disciplinerna Disco, Hiphop och Artistic Ballroom används det s.k. kryssystemet vid alla rundor utom i final. I Performing Arts används kryssystem i klasser där dansaren inte dansar ensam på golvet. Kryssystemet innebär att domarna markerar de dansare de önskar se i nästa runda med ett kryss. De tävlande som har flest kryss går vidare, för att kvalificera sig till nästa runda måste en tävlande ha majoriteten av kryss. I semifinal ska det vara 12 tävlande, men 10-15 är tillåtna. I final ska det vara 6 tävlande, men 5-8 är tillåtna. I en klass med 8 startande dansas detta som en semifinal.

I en final bedöms de tävlande med siffror i enlighet med vilken placering domarna tycker att de ska ha: det vill säga att med en etta menar domaren att tävlande ska ha placering 1, med en tvåa placering 2 och så vidare.

I disciplinen hiphop battle används poängbedömning. Varje domare bedömer dansarna på en skala mellan 1-10. Poängen, per stil, summeras per domare. Då tilldelas en placering per domare. Sedan skapas en total placering precis som vid placeringsbedömning på vilka placeringar de olika domarna har i systemet. Därefter kvalificeras 16 dansare vidare till nästa runda.

3D bedömning

Disciplinerna Performing Arts, med subdisciplinerna Jazz och Modern samt Choreographed dance show, bedöms enligt 3D-bedömning, i de klasser där dansaren/dansarna dansar ensam på golvet. Det betyder att tävlande bedöms i teknik, komposition och image på en individuell skala från 1-20 där 20 är bäst. Summan av de tre olika bedömningarna ger placeringen. Mest poäng tar de tävlande vidare till nästa runda eller gör dem till vinnare.

I Performing Arts när dansarna dansar ensamma på golvet dansas alltid direktfinal oavsett antalet startande.

Andra Chansen

Andra Chansen innebär att de dansare som inte kvalificerar sig från första rundan får en andra kvalificeringschans.

På Rising Star och Challenger tillämpas Andra Chansen i samtliga discipliner. I de klasser där andra chansen tillämpas och dansarna har en presentation före direktfinal så kan tiden för presentationen vara 30-60 sekunder. Vid endast en tävlande dansas ingen presentation.

Under SM och Mega Dance WKND tillämpas aldrig Andra Chansen.

Omdanser

Vid omdans används placeringsbedömning i stället för kryssmarkering när det är möjligt. Om omdansen är flera heat används kryssbedömning.

I discipliner där dansare dansar till egen musik samt i grupp och formation tillämpas så kallad "paper redance".

När poängbedömning används (2D, 3D, 4D) används poängen som dansarna tilldelats till att "särskatea" dem så att inga delade placeringar förekommer.

Delade pallplatser tillämpas inte.

1.5. SM-klass

På ett svenskt mästerskap (SM) är klassen Champion i **samtliga befintliga åldersklasser undantaget barnklass**. I SM-klass tillåts inga delade placeringar i finaler. I de fall en placering är delad ska omdans göras. Vid direktfinaler i SM-klasser dansas en presentationsrunda på 30 sekunder till 1 minut

1.6. Tävlingsanmälan och licensansökan

Via SDL:s hemsida når man portalen *dans.se* där all administration och betalning av tävlingsanmälan sker. På *dans.se* framgår när sista anmälnings- och betalningsdag för en tävling är. Efteranmälningar beläggs med 200 kr i extra avgift. När tiden för efteranmäla gått ut kan endast anmälan göras i de fall sekretariatet och arrangören godkänner det.

Från tävlande: Betyder det datum som är sista dag för dansaren att anmäla sig

Till arrangör: Betyder det datum som är sista dag för dansskolan att godkänna anmälan eller anmäla dansare med normal startavgift.

Efteranmälan: Betyder det datum som är sista dag för dansskolan att efteranmäla mot en förhöjd startavgift.

För att kunna delta på tävling behövs en giltig licens. Denna tecknas och betalas via *dans.se*. Licensen anses vara tecknad först efter att den har betalats. I samband med tecknandet godkänner utövaren gällande licensvillkor (se nedan).

Dansare vars tävlingsanmälningar inte är godkända när dansskolornas efteranmälningsstid gått ut stryks av sekretariatet från tävlingen. Det är dansskolans ansvar att säkerställa att dansare som stryks vet att de inte kan tävla. Om en dansare ändå vill tävla måste dansskolan fråga sekretariatet om det går att efteranmäla enligt den vanliga proceduren. Godkända dansare som ej betalat faktureras licensgivande dansskola varje halvår.

Det är tillåtet att under pågående tävling byta ut upp till en medlem i grupp och upp till tre medlemmar i formation. Detta måste göras innan första rundan har dansats och meddelas till kontrollanten via lagledare. Dansaren/dansarna som ska tävla måste ha betalat licensavgift samt anmälningsavgift till tävlingen.

1.7. Ranking

Samtliga mastertävlingar, challengertävlingar, SM i dans samt Mega Dance WKND är rankinggrundande.

Representation till internationella mästerskap som avgörs 1/8-31/12 tas ut baserat på gällande ranking 1/7. Internationella mästerskap som avgörs 1/1-30/7 tas ut baserat på gällande ranking 1/1.

För discipliner som enbart erbjuds två gånger per år gäller att uttagning görs baserat på resultat i senast genomförda tävling vid datum för uttagning, med hänsyn taget till sista anmälan för aktuellt mästerskap.

I det fall mästerskap förlagts på ett sådant tidsmässigt vis att ovan datum inte går att använda har SDOs styrelse rätt att använda sig av annat datum för uttagning.

Rankingen baseras på de två bästa resultaten av de tre senaste tävlingarna.

Dansare som placerar sig på delad placering på en tävling får en placering enligt medeltal. Ex. delad placering 10-14 får ranking placering 12. I de fall flera tävlande har samma rankingpoäng räknas sista inbördes möte som avgörande för att särskilja de tävlande.

Efter varje tävling uppdateras rankinglistorna för championklass på dans.se

Endast dansare med en giltig licens hos en licensierad dansskola kan bli uttagna till landslaget. Man kan inte få en landslagsplats om man inte är aktiv/tävlare i disciplinen nationellt. SDO beslutar från fall till fall hur många platser som ska tas i anspråk.

För att kunna representera Sverige på IDO's EM/VM måste man vara medborgare eller ha bott i Sverige i minst två år och kunna bevisa det. För mästerskap i WADF och WDC krävs att du är permanent boende i det land du representerar.

När en championklass inte har tillräckligt med dansare (tex om det finns 7 duos och 10 platser) så tas övriga dansare ut från lägre klasser i samma subdisciplin. Dessa tas ut baserat på resultatet ifrån en enda tävling eftersom de inte rankas.

Dansare från olika dansskolor kan enbart representera landslaget tillsammans om disciplinen inte är rankinggrundande inom SDL. Dansarna som önskar tävla tillsammans i icke rankinggrundande disciplin ska redan vara uttagna till aktuellt landslag. Ansökan om att få tävla tillsammans med dansare från andra dansskolor ska göras från samtliga berörda dansskolor till ansvarig person i styrelsen i samband med att landslaget tas ut.

Formationer kan ansöka om plats utan att ha deltagit under perioden för uttagning. Formationer som har rankat sig tas dock alltid ut i första hand. Vid fler ansökningar än platser kan rankingtävling komma att läggas till.

1.8. Utlandsrepresentation

Uttagning till representation på officiella mästerskap görs av SDO: ansvariga för tävlande. Vid deltagande på annan internationell tävling ska din licensutgivande dansskola informeras i förväg.

1.9. Arrangör

Tillstånd att få arrangera tävling ges av SDO. Förutsättningar kring detta regleras i separat överenskommelse mellan SDO och arrangören.

1.10. Sekretariat

Sekretariatet är tävlingens nav och hanterar bland annat domarnas bedömning. Arbetet i Sekretariatet under tävlingsdagen leds av Tävlingskontrollanten.

1.11. Lagledare

Varje Licensutgivare ska ha minst en lagledare på plats hela tävlingsdagen. Lagledaren är Licensutgivarens representant.

Det är Lagledarens uppgift att delta på möten som Arrangören/Tävlingskontrollanten kallar till under tävlingsdagen och vidarebefordra nödvändig information till de tävlande. Lagledaren fungerar också som kontaktperson för frågor som kan uppstå under tävlingsdagen och kommunicerar dessa med Tävlingskontrollanten.

Licensutgivaren är ansvarig för att dess lagledare har plåster, förband, liniment och dylikt.

1.12. Entréavgifter

Entréavgiften bestäms av SDO.

Tävlande som har betalat anmälningsavgift har fri entré till den tävling anmälningsavgiften avser.

Varje licensutgivare har rätt till fri entré för en Lagledare per 20 dansare, det vill säga 1-20 dansare ger en Lagledare fri entré; 21-39 dansare ger två Lagledare entré och så vidare.

Innehavare av SDO:s entrékort har rätt till fri entré.

1.13. Strykningar

Om man på tävlingsdagen stryker sig ska Lagledaren lämna den tävlandes nummerlapp till Sekretariatet. På nummerlappen ska ändringen/strykningen noteras.

Stryker man sig i en subdisciplin och/eller kategori på tävlingsdagen, så stryks man från hela tävlingen. Om en tävling sträcker sig över flera dagar så räknas varje dag som en ny tävlingsdag och en strykning följer inte med. Strykningar på tävlingsdagen godtas endast om de beror på skada eller sjukdom som tävlande ådragit sig på tävlingsdagen.

1.14. Varning, diskvalificering och avstängning

Brott mot detta reglemente kan leda till varning, diskvalificering eller avstängning från tävling. Detta utfärdas av Tävlingskontrollanten. Om tävlande inte följer Tävlingskontrollantens anvisning eller varning kan den tävlande diskvalificeras. Om regelbrottet är att betrakta som allvarligt kan tävlande diskvalificeras utan varning. Brott mot Uppföranderegler (punkt 1.2) bedöms som allvarliga.

Upprepade varningar till samma tävlande inom en period av tolv månader kan medföra avstängning. Avstängning kan omfatta rätt att tävla och/eller rätt att besöka tävling under en period av maximalt 24 månader.

1.15. Protest

Med protest avses begäran om omprövning av Tävlingskontrollantens beslut.

Protest ska framföras snarast möjligt. Berör protesten en rond ska denna lämnas senast fem minuter efter rondens slut.

Protesten ska lämnas skriftligt under pågående tävling till Tävlingskontrollanten av Lagledaren.

Om Tävlingskontrollanten inte anser sig kunna besluta i ärendet under pågående tävling, går ärendet vidare till styrelsen som tar beslut.

Beslutet från Tävlingskontrollanten eller styrelsen kan inte överklagas.

1.16. Domare

Styrelsen beslutar om vilka behörighetskrav som ställs på svenska domare.

Mer information om dessa krav finns i aktuell version av Kompetenskatalogen. Sektionen för Utbildning ansvarar för att hålla en uppdaterad lista över behöriga svenska domare.

1.17. Tävlingskontrollant

Tävlingskontrollanten representerar SDO och leder på tävlingsdagen arbetet i Sekretariatet. Tävlingskontrollanten ansvarar också för att bevaka att arrangemanget uppfyller av SDO och SDL ställda krav.

Tävlingskontrollanten ska vara väl förtrogen med SDO och SDL:s regelböcker och säkra att dessa följs, hantera eventuella varningar, protester, diskvalifikationer och avstängningar. Kontrollanten sätter samman domarpaneler till de olika klasserna tillsammans med sekretariatet.

Tävlingskontrollanten har rätt att neka tävlande att delta om hen bedömer att det finns fara för den tävlande och/eller medtävlande.

Endast Lagledare kan lyfta frågor med tävlingskontrollanten.

1.18. Licenstagarens skyldigheter

Vid tecknande av en Tävlingslicens godkänns nedan villkor.

Giltighetstid och försäkring

Licens tecknas via en behörig licensutgivare (dansskola).

Licens löses kalenderårsvis och är giltig perioden 1 januari till 31 december. I det fall en Licensutgivare upphör, går i konkurs eller mister sin behörighet att ge ut licenser är licenstagaren fri att lösa licens hos annan Licensutgivare. Licenstagaren får i detta fall betala ny licensavgift. Eventuella ekonomiska anspråk på den gamla licensutgivaren ställs direkt till denna eller dess konkursbo.

Licenstagare är försäkrade, aktuell information om försäkring finns på SDL:s hemsida.

Licenstagarens skyldigheter

- Licenstagaren förbinder sig att vara väl förtrogen med, och att följa vid var tid aktuell version av Boken för Tävlande, samt att rätta sig efter beslut tagna av SDO:s Styrelse, Sektioner, Tävlingskontrollant eller annan person som SDO:s styrelse har delegerat beslutanderätt i specifik fråga till.
- Licenstagare ska delta i licensutgivarens undervisningsverksamhet i sådan omfattning att licensutgivaren har kontroll och inflytande på licenstagarens tävlingspresentation, koreografi och förberedelser.

- Om licenstagaren är aktiv som tävlande och samtidigt undervisar i dans ska hen minst ha 10 kompetenspoäng. Marknadsförs man som assistent så räknas man som tränare och ska då också minst 10 kompetenspoäng. Det är dansskolan där dansaren har sin licens som ansvarar för att detta följs.
- Licensstagare får inte bära landslagsoverall eller andra plagg under tävlingen där det framgår att hen är, eller har varit, medlem i svenska landslaget. Dansare får inte trycka egen sponsorreklam på den officiella landslagsoverallen.
- Tävlingsdräkten får bära reklam för ett företag. På tävlingskläderna får det inte framgå vilken licensutgivare den tävlande representerar.

Inbetalning

När du har betalt din licens granskas din ansökan av din dansskola och av SDL.

Inbetalning av licens- och anmälningsavgifter görs till SDL med ditt personliga OCR-nummer som talar om vem du är. De avgifter som förfaller först kommer att dras först. Licensavgift som krävs för att få starta på en tävling kommer att dras innan anmälningsavgiften.

Betalningsvillkor tävlingslicens

För att få starta på SDL -tävlingar måste du inneha giltig licens utfärdad av behörig dansskola. Har du inte tidigare tävlat kan du ansöka om en kostnadsfri licens som du kan använda på din första tävling inom SDL. Anmälningsavgiften måste fortfarande erläggas i vanlig ordning. Om du ansöker om en licens men inte utnyttjar den kommer SDL inte att kräva dig på betalning. Däremot återbetalas inga redan erlagda licensavgifter även om licensen inte utnyttjas.

Betalningsvillkor anmälningsavgifter

Anmälningar till tävlingar blir bindande i samma ögonblick som de signeras av dansskolan. Bindande anmälningar ska alltid betalas, även om licenstagaren inte startar på tävlingen. Detta gäller även vid exempelvis sjukdom.

Om licenstagaren är anmäld och har betalt anmälningsavgift till en tävling men flyttats upp till en högre klass som inte erbjuds på den aktuella tävlingen ska licenstagarens dansskola snarast, dock senast dagen före tävlingen, kontakta sekretariatet för aktuell tävling för att få anmälningsavgiften tillgodo på dansarens konto i dans.se. Efteranmälningsavgift utgår automatiskt om tävlingsanmälan signeras av dansskolan först efter att den ordinarie anmälningstiden för dansskolan gått ut.

Om licenstagaren anmäls av annan person än licenstagaren själv eller dess målsman och detta skett utan att licenstagaren/målsman informerats eller trots att licenstagaren/målsman motsatt sig anmälan så ska SDL skriftligen informeras om detta. Beroende på omständigheterna kan då SDL avstå kravet på anmälningsavgift eller besluta att anmälningsavgiften istället ska betalas av den som gjort anmälan.

Tillgodohavande

Om du betalat en större summa än vad som krävs får du ett tillgodohavande som kan användas till framtida licens- och anmälningsavgifter inom SDL. Om du slutar att tävla kan du begära återbetalning av ditt tillgodohavande. SDL tar en administrativ avgift på 200 kr för utbetalningen. Tillgodohavandet måste alltså överstiga 200 kr för att utbetalning ska ske.

Om du inte förnyar din licens kommer eventuellt kvarvarande tillgodohavande att förverkas ett år efter att din licens löpt ut.

Lagring i databas och publik presentation i olika medier

Licenstagaren sparas i en databas. Dina personuppgifter kommer att vara tillgängliga för SDL samt den dansskola som du tävlar för.

Ditt namn och åldersgruppstillhörighet kommer att framgå i resultatlistor och andra publika dokument. Dokument och sammanställningar kan bland annat presenteras på Internet och i tryck.

Publicering av foton och rörlig media

SDL och/eller dess tävlingsarrangörer har rätt att publicera foton och rörlig media från tävlingsarrangemang. Licenstagaren kan ej begära ersättning för detta.

Force Majeure

Force majeure såsom krig, arbetskonflikt, blockad, eldsvåda, miljökatastrof eller annan omständighet som parterna inte råder över och som förhindrar part att fullgöra sina avtalsenliga skyldigheter befriar part från fullgörelsen av dessa skyldigheter. Motparten ska omedelbart underrättas om det föreligger omständigheter som kan föranleda tillämpning av denna bestämmelse.

1.19. Representationsbyte

Byte av representation sker efter sista tävlingen som tillhör vårterminens tävlingskalender. Ansökan om representationsbyte ska göras senast 15 juni genom att licenstagaren ansöker om ny licens på *dans.se*. Att ansökan är gjord är inte samma sak som att den är godkänd.

Efter ansökan ska frånträdande och tillträdande licensgivare samt SDO:s kansli godkänna bytet. Efter dessa godkännanden ska licenstagaren bekräfta bytet genom att betala licensavgift för den "nya" dansskolan. Om licensavgift inte betalas anses licenstagaren inte ha genomfört representationsbytet.

I duo, par, grupper och formationer måste samtliga medlemmar representera samma licensutgivare. Om del av en grupp/formation byter representation, anses gruppen/formationen representera den licensutgivare som har majoriteten av gruppens medlemmar. Om hälften av en grupp/formation byter representation, kan de inte ta med sig gruppen/formationen till den nya licensutgivaren.

1.20. Namnbyte

Vid byte av namn på grupp eller formation ska SDO:s kansli meddelas för att gruppen ska kunna behålla ranking och poäng.

1.21. Gästlicens

Mega Dance Weekend är öppen för alla dansare antingen genom en licens hos en SDO-ansluten dansskola eller genom en Gästlicens. Svenska dansare kan välja vilken klass man vill dansa i. Dansare med Gästlicens kommer inte att komma med på rankingen eftersom man för detta behöver ha en licens hos en SDO-ansluten dansskola men får uppflyttningspoäng enligt gällande regler.

Utländska dansare kan bara delta i högsta klass.

2. Poängsystemet

2.1. Klassuppflyttning

För att avancera till en högre klass krävs att den tävlande samlar poäng. Poäng utdelas på alla SDL:s tävlingar enligt nedanstående tabell.

Tävlande som placeras på delad plats, till exempel 6/10 har placerat sig på en 6:e plats.

Alla uppflyttningspoäng och nivåer (klasser) som en dansare uppnått är bestående. Dessa försvinner inte och man kan aldrig välja att flytta ned i klasser.

Minst antal tävlande	Poäng utdelas till
2	Plac 1
6	Plac 1-2
9	Plac 1-3
12	Plac 1-4
15	Plac 1-5
18	Plac 1-6
21	Plac 1-7
27	Plac 1-8
33	Plac 1-9
39	Plac 1-10
45	Plac 1-11
51	Plac 1-12
57	Plac 1-13
63	Plac 1-14
69	Plac 1-15
75	Plac 1-15

Från	Antal poäng för uppflyttning
Brons	2
Silver	2
Guld	3
Star	4
Superstar	5

Inplacering av dansare

Solo - Fri inplacering av dansare i alla klasser som inte är rankinggrundande

Duo - Nytt par/duokonstellation bestående av två dansare som tidigare ej dansat med varandra kan placeras in i lämplig klass upp till och med näst högsta klass i disciplinen. Om båda dansarna i en ny par/duokonstellation tidigare har dansat i den högsta klassen i par/duo i den aktuella subdisciplinen så ska de starta i den högsta klassen.

Om båda dansarna i en ny par/duokonstellation tidigare har dansat i den högsta klassen i solo i den aktuella subdisciplinen så kan de välja att starta i den högsta klassen men de kan också välja en lägre klass.

Grupp - Fri inplacering av dansare i alla klasser som inte är rankinggrundande

3. Icke disciplinspecifika regler och bestämmelser

3.1. Kategorier

På tävlingar sanktionerade av SDL finns följande kategorier representerade. Se under varje disciplin för att se vilka kategorier som finns just i den disciplinen.

Solo

1 dansare

Duo

2 dansare

Par

2 dansare

Pro/Am Duo

Ett Pro/Am-par består av en professionell partner (Lärare) och en amatörpartner (Elev) som dansar tillsammans.

Grupp

3-7 dansare

Formation

8-24 dansare

Small team

3-7 dansare

Large team

8-16 dansare

Showcase

17-30 dansare

Super showcase

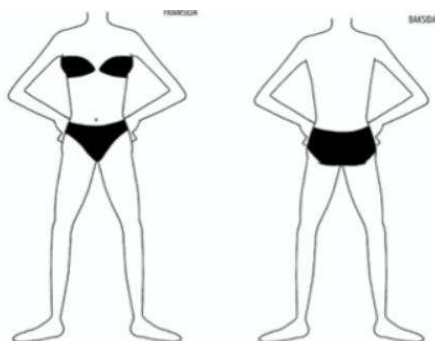
31+ dansare

3.2. Klädbestämmelser

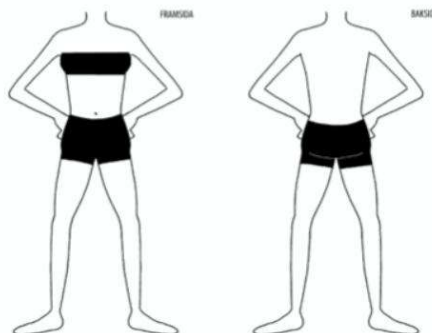
Modell 1 nedan är en rekommendation som gäller för dansare som tävlar i junior, ungdom, vuxna och vuxna 2-klass. Oavsett vilken disciplin. **Modell 2** nedan gäller för dansare som tävlar i barnklass.

Områden som är markerade på bilden ska vara helt täckta av tyg som inte är genomskinligt. Modellerna är könsneutrala och gäller samtliga tävlande.

Modell 1



Modell 2



För båda modeller gäller:

Dräkterna ska vara anpassade för ålder och ändamålsenliga för den dans som den tävlande ska utöva. I Duo, grupp och formation bör klädseln vara matchad.

Det är inte tillåtet att byta tävlingsdräkt under pågående tävling.

3.3. Ålders- och klassindelningar

Åldersuppflyttning i ny åldersklass sker från 1 januari.

Klasser med färre än 5 deltagare slås ihop med närliggande åldersklasser. I undantagsfall kan sekretariat och tävlingskontrollant i samråd besluta att frångå regeln.

Klassen Minikids finns endast i de två lägsta klasserna i varje disciplin. När man uppnått krävda uppflyttningspoäng för nästa klass kan man välja att tävla kvar i den klassen eller att tävla i en högre klass med närmaste åldersklass (barn). Dansare kan alltid välja att tävla i närmaste åldersklass (barn) om de önskar. Valet gäller då per termin.

Minikids slås inte ihop med annan åldersgrupp. Vuxna 2 slås ihop med närliggande åldersklass vid färre än 2 deltagare. SM-klasser kan inte slås ihop. Uppflyttning i Champion, till nästa kalenderårs åldersklass, kan ske sex månader innan årsskiftet. Tävlände kan då ranka sig i den högre åldersklassen. Uppflyttningen är frivillig och permanent.

Vid internationell representation tävlar man alltid i sin ordinarie åldersklass. I åldersgruppen Vuxna II måste samtliga tävlande fylla minst 31 år innevarande kalenderår.

Åldersindelningar

Se under varje tävlingsdisciplin för att läsa vilka klasser som erbjuds

Åldersregler

I Duo avgörs åldersklass efter den äldsta i duon. Det får inte skilja mer än tre år mellan dansarna i en duo. Yngre dansare kan dansa i en äldre åldersklass, medan äldre dansare inte kan dansa i en yngre åldersklass. När båda (dansarna) i duon är 17 år fyllda finns ingen begränsning i ålderskillnaden.

I Artistic Ballroom och Choreographed dance show finns ingen begränsning för hur många år det får skilja mellan dansarna i duo/par/grupp.

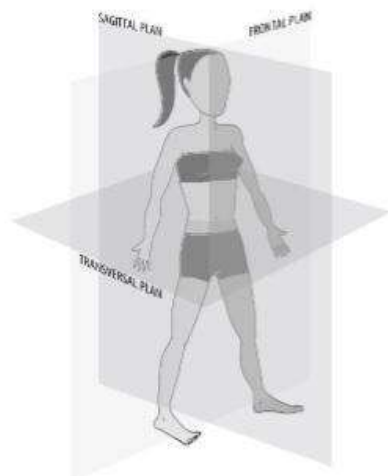
Maximalt 50 % av deltagarna i en grupp får vara upp till tre år yngre än åldersgränsen. Övriga dansare ska hålla klassens ålder. Yngre dansare kan dansa i en högre åldersklass, medan äldre dansare inte kan dansa i en yngre åldersklass.

3.4. Definition av otillåtna steg

Under varje disciplin står vilka steg som är otillåtna i de olika disciplinerna. Nedan följer en förklaring av de olika begreppen.

Akrobatik:

Med Akrobatik menas när dansarens kropp roterar ett varv runt sitt sagittala eller frontala plan. Se nedan illustration.



Lyft:

Ett lyft är när dansaren med bägge fötter lämnar golvet eller hålls kvar i luften med hjälp av annan dansares kraft.

3.5. Övrigt

I barnklass ska dansarna ej ha smink

Koreografi, tema, musik och klädsel ska vara åldersanpassade och lämpliga för sammanhanget. Politiska budskap eller inslag som kan uppfattas som stötande, provocerande eller på annat sätt olämpliga är inte tillåtna. Detta gäller hela framförandet, inklusive koreografi, musik, text och klädsel.

4. Disco

Subdiscipliner:

- Disco
- Disco Freestyle
- Engelsk Freestyle
- Slow

4.1. Subdisciplin: Disco

Karaktär

Disco är fartfylld och kännetecknas av snabba rörelser och kroppspuls som bygger på principen contraction/release. Disco ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Disco influeras av aktuella trender och dansstilar och dansas till dagens populärmusik.

Kategorier

Disco kan dansas som solo, duo, grupp och formation

Åldersklasser och nivåer

DISCO SOLO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
Star						13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		J11		U	V	
Superstar		-12 år				13-14 år		15-16 år		17-20 år	21+ år	
Champion*		-12 år				13-14 år		15-16 år		17-20 år	21+ år	31+ år
* I Champion delas tjejer och killar i olika klasser												
DISCO DUO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
Star						13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		J11		V		
Superstar						13-14 år		15-16 år		17 + år		
Champion*		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		31+ år
* I Champion Vuxna delas tjejer och killar i olika klasser												
DISCO GRUPP												
		Barn				J				V		V2
Guld		-12 år				13-16 år				17 + år		
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år		31+ år
DISCO FORMATION												
		Barn				J1		J11		V		V2
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		31+ år

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt och Ryt
Karaktär
Teknisk kvalitet i utförandet
Partnerskap (gäller duo)
2. Framförande/Presentation
Musikalisk tolkning
Utnyttjande av golv/yta
3. Variation i dansen

Följande kriterier är viktiga i Duo:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Koreografi

I Brons, Silver, Guld och Star är steg där dansaren sparkar bakom sin egen kropp inte tillåtna, med undantag för grupp. I duo är det heller inte tillåtet att utföra steg där den ena dansaren hoppar över den andra.

I duo vid Superstarklassens andra gång på golvet i varje rond är det inte tillåtet att utföra steg där den ena dansaren hoppar över den andra.

I duo vid Championklass första och tredje gång på golvet i varje rond är det inte tillåtet att utföra steg där den ena dansaren hoppar över den andra.

Följande moment får inte förekomma i någon klass:

- Akrobatik
- Lyft

Musik

Musiken ska ha en tydlig basgång och får inte innehålla taktartsbyten. Introt får inte överstiga fyra taktslag.

Disco Solo genomförande

Brons-Silver (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Medium/128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare /heat	Max 10 dansare /heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Guld-Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Quick /136 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare /heat	Max 10 dansare /heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Superstar (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick/140 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 dansare/heat	Max 4 dansare/heat	Finalen delas i två heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 12 dansare/heat	Max 12 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, både första och andra minuten.

Finalens första minut ska alltid vara samma.

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick/140 bpm	30 sekunder:	30 sekunder:	30 sekunder:
	Max 12 dansare/ heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 4 dansare/heat (SM & MDW max 6 dansare/heat)	Max 4 dansare/heat (SM -klass 2 dansare/heat)	Max 2 dansare /heat (SM-klass 1 dansare/heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande dansare dansas två danser i direktfinal (30 sek+1 min) och vid endast en startande dansare dansas endast en dans (1 min). I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Disco Duo

Brons-Silver (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Medium/128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga duos i finalen (kan vara upp till 8)

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Guld-Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Quick/136 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga duos i finalen (kan vara upp till 8)

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Superstar (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick/140 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 3 duos/heat	Max 3 duos/heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 6 duos/heat	Max 6 duos/heat	Samtliga duos i finalen
--	-----------------	-----------------	-------------------------

Musiken varieras alltid, i både första och andra minuten. Finalens första minut ska alltid vara samma.

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick/140 bpm	30 sekunder:	30 sekunder:	30 sekunder:
	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Samtliga duos i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat (SM & MDW max 4 duos/heat)	Max 3 duos/heat (SM-klass 2 duos/heat)	Max 2 duos /heat (SM-klass 1 duo/heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Samtliga duos i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande duos dansas två danser i direktfinal (30 sek+1 min) och vid endast en startande duos dansas endast en dans (1 min). I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Disco grupp

Guld (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Quick /136 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick /140 bpm	1.30 minut:	1.30 minut:	1.30 minut:

	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat (SM-klass 1 grupp/heat på helgolv)
--	--------------------	--------------------	---

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal. I final dansar alla till samma låt.

Genomförande Disco formation

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
120-152 bpm	2:30-3:00 minut:	2:30-3:00 minut:	2:30-3:00 minut:
30 sek av musiken kan vara i ett annat tempo och av annan karaktär än ovanstående.	Max 1 formation/heat	Max 1 formation/heat	Max 1 formation/heat

De tävlande använder egen musik som lämnas in till DJ/arrangör före tävlingsdagen.

4.2. Subdisciplin: Disco Freestyle

Karaktär

Disco Freestyle är fartfylld och kännetecknas av snabba rörelser och kroppspuls som bygger på principen contraction/release. Disco ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Disco influeras av aktuella trender och dansstilar och dansas till dagens populärmusik.

I Disco Freestyle integreras akrobatiken i dansen. Cirka 40 % av koreografin ska innehålla akrobatik och cirka 60 % av koreografin ska vara dans.

Kategorier

Disco Freestyle dansas som Solo.

Åldersklasser och nivåer

DISCO FREESTYLE												
		Barn				Jl		Jll		V		
Champion						13-14 år		15-16 år		17 + år		
* I Champion delas tjejer och killar i olika klasser												

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt och Rytmi
Karaktär
Teknisk kvalitet i utförandet
Partnerskap (gäller duo)

2. Framförande/Presentation

Musikalisk tolkning
Utnyttjande av golv/yta

3. Variation i dansen

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Musik

Musiken ska ha en tydlig taktgång och får inte innehålla taktartsbyten. Introt får inte överstiga fyra taktslag.

Koreografi

Det är obligatoriskt att utföra minst tre akrobatiska moment. Ett av dessa ska vara en kombination av minst två akrobatiska moment. Exempel på lämplig svårighetsgrad på akrobatiska moment är

- Flickflack
- Handvolt
- Sidvolt (areal)

Mer avancerad akrobatik än ovan angivna exempel är tillåtet. Akrobatiken ska flyta in naturligt och musikaliskt i koreografin. Akrobatiken ska utföras på ett säkert sätt och med korrekt teknik. Säkerhet ska prioriteras före svårighetsgrad i bedömningen av disco freestyle.

Genomförande Disco Freestyle

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Extra quick/140 bpm	30 sek:	30 sek:	30 sek:
	Max 15 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 2 dansare/heat	Max 2 dansare/heat	Max 1 dansare /heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 15 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande dansare dansas två danser i direktfinal (30

Copyright - Sveriges Dansorganisatio.

Boken för Tävländ 2026-08-01

sek+1 min) och vid endast en startande dansare dansas endast en dans (1 min). I de fall det är ett ojämnt antal deltagare ska den sista tävlande dansa ensam.

4.3. Subdisciplin: Engelsk Freestyle

Karaktär

Engelsk freestyle är atletisk, artistisk och energisk med ett högt tempo. Stilen ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Engelsk Freestyle influeras av aktuella trender och dansstilar och dansas till dagens populärmusik. Attityd, originalitet, självsäkerhet och frihet är nyckelord i engelsk Freestyle. I Engelsk Freestyle ska dansarna följa dansriktningen (motsols) när de rör sig runt golvet.

Kategorier

Engelsk Freestyle kan dansas som solo och duo

Åldersklasser och nivåer

ENGELSK FREESTYLE SOLO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J				V		
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år		
ENGELSK FREESTYLE DUO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J				V		
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år		

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt och Rytmi
Karaktär
Teknisk kvalitet i utförandet
Partnerskap (gäller duo)
2. Framförande/Presentation
Musikalisk tolkning
Utnyttjande av golv/yta
3. Variation i dansen

Följande kriterier är viktiga i Duo:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak

på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Koreografi

Följande moment får inte förekomma i Guld.

- Akrobatik
- Lyft

I champion får man använda akrobatik och lyft endast i finalens spot (när dansaren/duon dansar ensam på golvet).

Musik

Musiken ska ha en tydlig basgång och får inte innehålla taktartsbyten. Introt får inte överstiga fyra taktslag.

Genomförande Engelsk freestyle solo

Guld (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
150-175 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 12 dansare/heat	Max 12 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
150-175 bpm	1 minut:	1 minut:	30 sek:
	Max 12 dansare/heat	Max 12 dansare/heat	1 dansare/heat
			1 minut:
			Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma. Vid endast en startande dansare dansas endast en dans (30 sek).

Genomförande Engelsk freestyle duo

Guld (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
-------	-----------	-----------	-------

150-175 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 duos/heat	Max 8 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (Helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
150-175 bpm	1 minut:	1 minut:	30 sek:
	Max 8 duos/heat	Max 8 duos/heat	1 duo/heat
			1 minut:
			Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma. Vid endast en startande duo dansas endast en dans (30 sek).

4.4. Subdisciplin: Slow

Karaktär

Slow är en artistisk dansstil där man ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Dansen ska utföras lyriskt och med dramatik. Slow influeras av aktuella trender och dansstilar och dansas till dagens populärmusik. I Slow ska dansarna följa dansriktningen (motsols) när de rör sig runt golvet.

Kategorier

Slow kan dansas som solo och duo

Åldersklasser och nivåer

SLOW SOLO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		J11		U	V	
Star		-12 år				13-14 år		15-16 år		17-20 år	21+ år	
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17-20 år	21+ år	
SLOW DUO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		J11		V		
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt och Rytm
 - Karaktär
 - Musikalisk tolkning
 - Teknisk kvalitet i utförandet
 - Partnerskap (gäller duo)
2. Framförande/Presentation
 - Utnyttjande av golv/yta
3. Variation i dansen

Följande kriterier är viktiga i Duo:

Dansarna ska vara samspelade.

Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Koreografi

Följande moment får inte förekomma i Brons, Silver, Guld

- Akrobatik
- Lyft
- Handstående och övningar där dansaren har all vikt på händerna

I star och champion är handstående och övningar där dansaren har all vikt på händerna tillåtet

I star och champion är det tillåtet att utföra akrobatik där en kroppsdel hela tiden behöver vara i golvet endast när dansaren är ensam på golvet (i finalens spot), lyft i duo är endast tillåtet i finalens spot (när duon dansar ensam på golvet).

Musik

Musiken som spelas ska ha ballad karaktär

Genomförande Slow solo

Brons-Silver (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare /heat	Max 10 dansare /heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Guld (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare /heat	Max 10 dansare /heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	1 minut:	1 minut:	30 sek:

	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	2 dansare/heat
			1 minut:
			Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma. Vid endast en startande dansare dansas endast en dans (30 sek).

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	30 sek:	30 sek:	30 sek:
	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 dansare/heat	Max 4 dansare/heat (SM-klass max 2 dansare/ heat)	Max 2 dansare /heat (SM-klass max 1 dansare/ heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Max 12 dansare/heat (SM & MDW max 15 dansare/heat)	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast en startande dansare dansas endast en dans.

Genomförande Slow duo

Brons-Guld (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
	30 sek:	30 sek:	30 sek:
	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Samtliga duos i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat (SM & MDW max 4 duos/heat)	Max 3 duos/heat (SM 2 duos/heat)	Max 2 duos /heat (SM 1 duo/heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Max 6 duos/heat (SM & MDW max 8 duos/heat)	Samtliga duos i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma. Vid endast en startande dansare dansas endast en dans (1 min).

5. Hiphop

Subdiscipliner:

- Hiphop
- Hiphop All style Battle
- Popping

5.1. Subdisciplin: Hiphop

Karaktär

I Hiphop vill man se ett groove (gung) som är kännetecknande för stilen. Det finns många olika grenar som funnits med sen 1970-talet. Dessa grenar som Old school, Locking, Popping, Breaking med flera har lagt grunden för hur Hiphop ser ut idag. New school, Commercial, som de nyare stilarna kallas, dansas till nyare Hiphop-musik som kan varieras i det oändliga.

Hiphop ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Akrobatik från Breakdance får förekomma men får inte dominera.

Kategorier

Hiphop kan dansas som solo, duo, grupp och formation.

Åldersklasser och nivåer

HIPHOP SOLO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
Star						13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		JII		V		
Superstar		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		
Champion*		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		31+ år
* I Champion delas tjejer och killar i olika klasser												
HIPHOP DUO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Silver	-8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	31+ år
Guld		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-18 år	19-30 år	
		Barn				J1		JII		V		
Superstar						13-14 år		15-16 år		17 + år		
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		31+ år

HIPHOP GRUPP												
		Barn				J				V		V2
Guld		-12 år				13-16 år				17 + år		
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år		31+ år

HIPHOP FORMATION											
		Barn				JI		JII		V	V2
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	31+ år

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt & Rytmi
Karakter
Musikalisk tolkning
Partnerskap (gäller duo)
2. Teknisk kvalitet i utförandet
3. Utnyttjande av golv/yta
Variation i dansen
Framförande/Presentation

Följande kriterier är viktiga i Duo, Grupp och Formation:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Klädsel

Skor ska användas.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Koreografi

Följande moment får inte förekomma i någon klass:

- Lyft

Musik

Musiken ska ha en tydlig basgång och kan ha taktartsbyten. Introt får inte överstiga fyra taktslag.

Genomförande Hiphop Solo

Brons-Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
90-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 10 dansare /heat	Max 10 dansare /heat	Samtliga dansare i finalen
--	----------------------	----------------------	----------------------------

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Superstar (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
90-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 dansare/heat	Max 4 dansare/heat	Finalen delas i två heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma. Alla heat i en rond ska ha samma tempo, tempot bör varieras mellan 1:a och 2:a minuten

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
90-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 15 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut (free tempo):	1 minut:
	Max 6 dansare/heat (SM-klass 4 dansare/heat i kvartsfinal)	Max 4 dansare/heat (SM-klass 2 dansare/heat)	Max 2 dansare/heat (SM-klass 1 dansare/heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 15 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Alla heat i en rond ska ha samma tempo, tempot bör varieras mellan 1:a och 2:a minuten. Vid endast två startande dansare dansas två danser i direktfinal (1 min+1 min) och vid endast en startande dansare dansas endast en dans (1 min). I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Hiphop Duo Brons-Guld (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
108-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos /heat	Max 5 duos /heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Superstar (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
108-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 3 duos/heat	Finalen delas i två heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens första minut ska alltid vara samma.

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
108-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 duos/heat	Max 8 duos/heat	Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 duos/heat (SM-klass 2 duos/heat i kvartsfinal)	Max 4 duos/heat (SM-klass 2 duos/heat)	Max 2 duos /heat (SM-klass 1 duos/heat)
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 duos/heat	Max 8 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande duos dansas två danser i direktfinal (1 min+1 min) och vid endast en startande duo dansas endast en dans (1 min). I det fall en

final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Hiphop Grupp

Guld (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
108-112 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
108-112 bpm	1.30 minuter:	1.30 minuter:	1.30 minuter:
	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat	Max 2 grupper/heat (SM-klass 1 grupp/heat på helgolv)

Musiken varieras alltid i uttagning, kvartsfinal och semifinal. I final dansar alla till samma låt.

Genomförande Hiphop Formation

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
-120 bpm	2:30-3:00 minut:	2:30-3:00 minut:	2:30-3:00 minut:
30 sek av musiken kan vara i ett högre tempo och av annan karaktär än ovan	Max 1 formation/heat	Max 1 formation/heat	Max 1 formation/heat

De tävlande använder egen musik som lämnas in till DJ/arrangör före tävlingsdagen.

5.2. Subdisciplin: Hiphop All style Battle

Karaktär

I denna tävlingsgren ska dansaren kunna utföra sju dansstilar: New style, Dancehall, R&B, House, Locking, Popping och Old school. De olika dansstilarna ger utrymme för fri tolkning och personlig stil. Akrobatik från Breakdance får förekomma men får dock inte dominera.

När man battlar är spelet mellan dansarna viktigt. Dansarna utmanar varandra till att visa sig som den bättre dansaren. Dansarna måste visa respekt mot sin motståndare.

Kategorier

HipHop All Style Battle dansas som solo.

Åldersklasser och nivåer

HIPHOP BATTLE											
		Barn				JI		JII		V	
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt & Rytmi
Karaktär
Musikalisk tolkning
Partnerskap (gäller duo)
2. Teknisk kvalitet i utförandet
3. Utnyttjande av golv/yta
Variation i dansen
Framförande/Presentation

Klädsel

Skor ska användas.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Musik

Musiken väljs av arrangören. Musiken ska vara tydlig för de olika stilarna.

Arrangören får inte annonsera ut innan vilken musikstil som kommer att spelas.

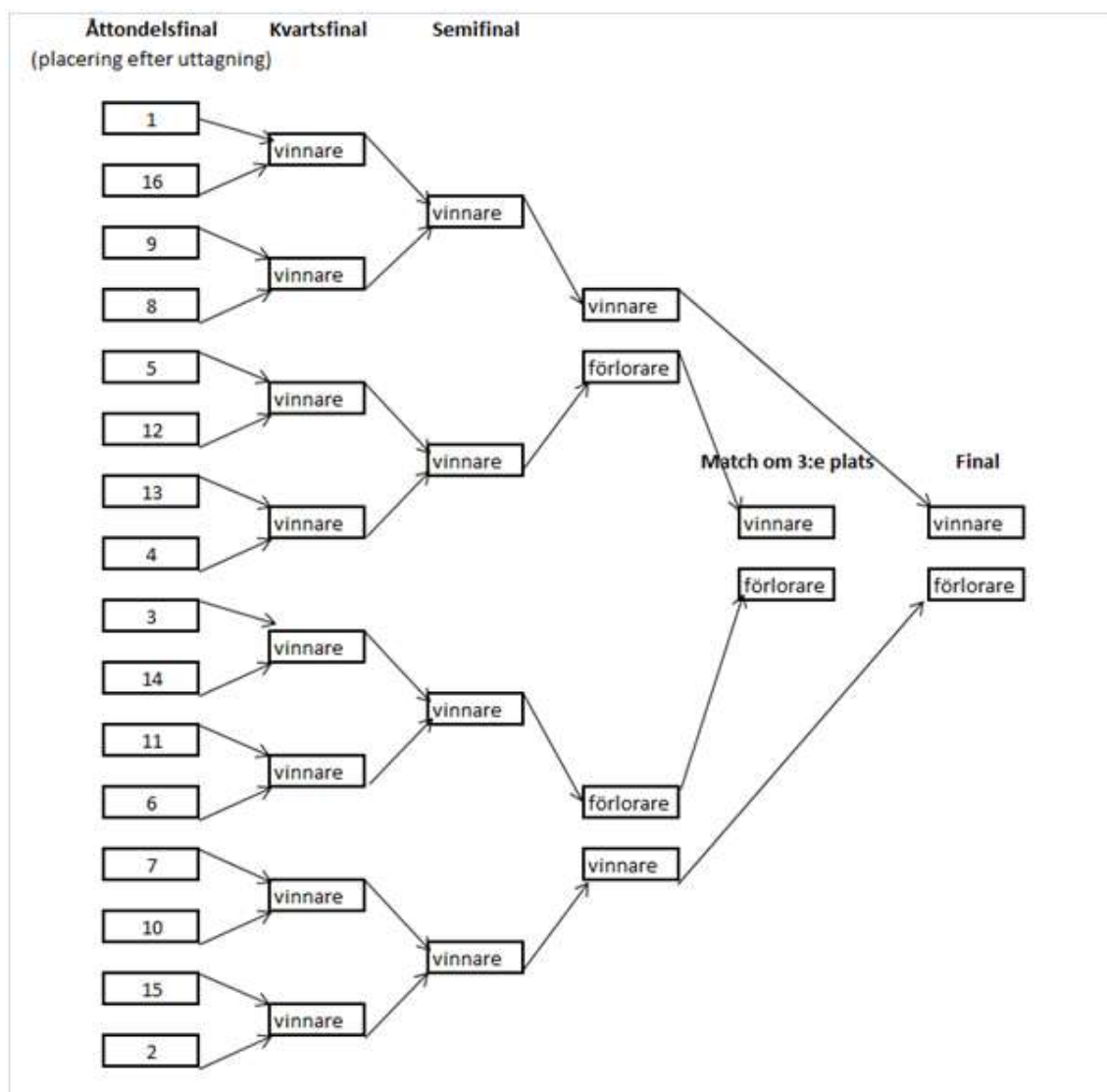
Genomförande HipHop All Style Battle Champion (halvgolv)

Uttagning	Battle åttondels och kvartsfinaler	Battle semifinal och finaler
40 sek New Style:	30-40 sek Fritt val av danserna Nex Style, Old school, Dancehall, R&B, House, Locking eller Popping:	30-40 sek New Style Battle:
Max 4 dansare/heat	2 dansare/heat	2 dansare/heat
40 sek Fritt val av danserna Dancehall, R&B, House, Locking eller Popping:	30-40 sek Fritt val av danserna Nex Style, Old school, Dancehall, R&B, House, Locking eller Popping:	40 sek Fritt val av danserna Dancehall, R&B, House, Locking eller Popping:
Max 4 dansare/heat	2 dansare/heat	2 dansare/heat
40 sek Fritt val av danserna Dancehall, R&B, House, Locking eller Popping:		30-40 sek Old School Battle:
Max 4 dansare/heat		2 dansare/heat
40 sek Old School:		
Max 4 dansare/heat		

I uttagningen ska start-ordningen vara i nummerordning för varje heat. I Battle turas man om att börja de 3 dans/rundorna.

Battlen genomförs enligt schemat nedan. Siffrorna i åttondelsfinalerna avser dansarnas placering i uttagningen. Om två eller flera dansare hamnar på samma antal poäng i uttagningarna slumpas placeringen inbördes mellan dessa dansare.

Dansaren måste få majoritet av domarnas bedömning i battle för att vinna. Om 2 domare kryssar och en pekar blir det omdans.



5.3. Subdisciplin: Popping

Karaktär

Popping kännetecknas av tydliga elektriska rörelser som flyter in i waves och isolations. Robot liknande rörelser, pantomim, popping, ticking, locking är ex på teknik som används. Det är viktigt att använda sig av minst 2 tekniker och rörelser.

Kategorier

Popping kan dansas som solo och duo.

Åldersklasser och nivåer

POPPING SOLO											
		Barn				JI		JII		V	
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	
POPPING DUO											
		Barn				JI		JII		V	
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt & Rytmi
Karaktär
Musikalisk tolkning
Partnerskap (gäller duo)
2. Teknisk kvalitet i utförandet
3. Utnyttjande av golv/yta
Variation i dansen
Framförande/Presentation

Följande kriterier är viktiga i Duo:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Klädsel

Skor ska användas.

Koreografi

Följande moment får inte förekomma i barnklass:

- Lyft

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Musik

Musiken ska ha en tydlig basgång och kan ha taktartsbyten. Introt får inte överstiga fyra taktslag.

Genomförande Popping Solo Champion (Delat golv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Free tempo			1 minut:
			Samtliga dansare i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 dansare/heat	Max 4 dansare/heat	Max 2 dansare /heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande dansare dansas två danser i direktfinal (1 min+1 min) och vid endast en startande dansare dansas endast en dans (1 min). I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Popping Duo Champion (Delat golv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
124-130 bpm			1 minut:
			Samtliga duos i finalen
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 duos/heat	Max 4 duos/heat	Max 2 duos/heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga duos i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningar och semifinal, i samtliga minuter. Finalens andra minut ska alltid vara samma. Vid endast två startande duos dansas två danser i direktfinal (1 min+1 min) och vid endast en startande duos dansas endast en dans (1 min). I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

6. Artistic Ballroom

Subdiscipliner

- Latinamerikanska danser
Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso-Doble, Jive
- Standarddanser
Vals, Tango, Slowfoxtrot, Wienervals, Quickstep
- Bugg
- Caribbean
Salsa, Bachata, Merengue

Kategorier

Artistic Ballroom kan dansas som solo, duo och par.

I kategorin Solo ska tävlande undvika att använda armarna som om hen dansar med en imaginär partner.

I kategori Duo dansar de tävlande synkroniserat bredvid, bakom eller framför varandra. Det är tillåtet att växla positioner, vända sig emot varandra och dansa spegelvända figurer i upp till fyra takter åt gången. Duon får inte ta traditionell dansfattning.

I kategori Par dansar två dansare tillsammans som ett par. Det är tillåtet med låga lyft. Med låga lyft avses att ingen del av den lyfta partners kropp kommer att vara ovanför den lyftande partners axlar utom armen som behövs för att stödja lyftet). Separationer, sida vid sida figurer, golv-drops och liknande är tillåtna. Akrobatik och höga lyft får inte förekomma

Åldersklasser och nivåer

ARTISTIC BALLROOM SOLO LATIN & CARIBBEAN											
	MK	Barn			J				U	V	V2
Brons		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
Silver		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
		Barn			Jl		JII				
Guld		-12 år			13-14 år		15-16 år		17-20 år	21+ år	
Champion		-12 år			13-14 år		15-16 år		17-20 år	21-30 år	31+ år
ARTISTIC BALLROOM DUO LATIN & CARIBBEAN											
		Barn			J				U	V	V2
Brons		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
Guld		-12 år			13-16 år				17-20 år	21+ år	
Champion		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
ARTISTIC BALLROOM SOLO STANDARD											
		Barn			J				U	V	V2
Brons		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
Guld		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
Champion		-12 år			13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
ARTISTIC BALLROOM PAR											
		Barn			J				V		V2
Guld		-12 år			13-16 år				17-20 år		31+ år
Champion		-12 år			13-16 år				17-20 år		31+ år

Bedömningskriterier

Enligt nedan prioriteringsordning

1. Takt och Ryt
 Karaktär
 Musikalisk tolkning
 Teknisk kvalitet i utförandet
 Partnerskap (gäller duo och par)
2. Framförande/Presentation
 Utnyttjande av golv/yta
3. Variation i dansen

Klädsel

Skor ska användas.

Övrigt

Nummerlappen ska sitta bak på föraren i paret i par. I solo och duo placeras nummerlappen valfritt på dansaren. Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av o.s.v.) får inte användas.

Koreografi

Koreografin är fri men ska bygga på karaktären och tekniken för respektive dans.

Musik

Musiken ska avspegla dansernas karaktär och får inte byta taktart. När det gäller international style ska danserna spelas alltid enligt ordningen

Latinamerikanska danser: Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Paso-Doble, Jive

Standarddanser: Vals, Tango, Wienervals, Slow Foxtrot, Quickstep

Bugg: Bugg

Caribbean: Merengue, Bachata, Salsa

Danser

Alla klasser genomförs som En-danstävling förutom Bugg Champion som dansas som en Två-danstävling i tempona Slow och Extraquick.

International Style i Standard och Latin (par) kan erbjudas på SM och MegaDanceWeekend.

Med International Style avses att de 5 danserna i Champion Standard resp Latin dansas som en tävling d.v.s inte som endanstävlingar. I de fall International Style erbjuds gäller ovan dansordning angiven under rubrik musik.

6.1. Subdisciplin: Latinamerikanska danser

Karaktär

Standard och Latinamerikansk dans:

Utgångspunkten är de karaktärerna som finns beskrivna i "The Laird Technic of Latin Dancing IDTA" och "Technic of Ballroom Dancing IDTA" samt "Viennese Waltz ISTD". Utöver detta kan man som tävlande ha möjlighet till en konstnärlig tolkning i alla danser i motsats till

det mer sportiga förhållningssättet till danserna som vi kan hitta i "International Style". Vi ser med fördel innovativa figurer och underhållande dans.

Genomförande Latin Solo

Brons-Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Samba (endast guld) 96-104 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
--	---------------	-------------------	-------

Samba 96-104 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande runder	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Latin Duo

Brons-Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 8 duos/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 8 duos/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 8 duos/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 8 duos/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Latin Par

Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Samba 96-104 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Cha-cha-cha 120-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Samba 96-104 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Jive 168-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

6.2 Subdisciplin: Standarddanser

Karaktär

Standard och Latinamerikansk dans:

Utgångspunkten är de karaktärerna som finns beskrivna i "The Laird Technic of Latin Dancing IDTA" och "Technic of Ballroom Dancing IDTA" samt "Viennese Waltz ISTD". Utöver detta kan man som tävlande ha möjlighet till en konstnärlig tolkning i alla danser i motsats till det mer sportiga förhållningssättet till danserna som vi kan hitta i "International Style". Vi ser med fördel innovativa figurer och underhållande dans.

Genomförande Standard Solo

Brons-Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Vals 84-90 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Wienervals (endast guld) 174-180 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Quickstep 192-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Vals 84-90 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:

	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.
--	---------------------	--	-----------------------------

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Wienervals 174-180 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Quickstep 192-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam. Genomförande Standard Par

Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Vals 84-90 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
--	-----------	-----------	-------

Tango 128-136 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Wienervals 174-180bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Vals 84-90 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Tango 128-136 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Wienervals 174-180bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

6.3 Subdisciplin: Caribbean

Karaktär

- Salsa**
 Salsa är av latinamerikanskt ursprung men har utvecklats åt olika håll de senaste åren. Det finns några huvudstilar: Kubansk Salsa, New York style, LA style och Colombiansk stil. Kubansk salsa är mer roterande än New York style. LA style är känd för att inkludera mer showfigurer. Alla stilar är tillåtna.

 Salsa basic består av två stycken tre-stegsslingor som dansas över åtta taktslag, med timing: quick, quick, slow - quick, quick, slow. Det är tillåtet att starta slingan på det första taktslaget eller på det andra taktslaget. Det viktiga är att dansaren är konsekvent i takten.
- Merengue**
 Merengue är av latinamerikanskt ursprung. Dansen utgörs av kompakta steg med höftrörelse på varje steg. Basicsteget dansas i marschrytm men andra rytmer såsom synkoperingar, breaks, chasse med mera är också tillåtet.
- Bachata**
 Bachata är av karibiskt ursprung. Basicsteget består av en 3-stegsslinga följt av en markering på det fjärde taktslaget. Andra rytmer såsom synkoperingar, breaks med mera är också tillåtet.

Genomförande Caribbean Solo

	Uttagning	Semifinal	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen
	Uttagning	Semifinal	Final
Bachata (endast guld) 112-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen
	Uttagning	Semifinal	Final
Merengue 136-160 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen
--	---------------------	---------------------	----------------------------

Brons-Guld (halvgolv)

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Bachata 112-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Merengue 136-160 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 6 dansare/heat	Max 15 dansare/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:

	Max 15 dansare/heat		Samtliga dansare i finalen.
--	---------------------	--	-----------------------------

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Caribbean Duo Brons-Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen
	Uttagning	Semifinal	Final
Merengue 136-160 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 8 duos/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 8 duos/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista rondan har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande rundor	Final
Bachata 112-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 8 duos/heat	Finalen delas i 2 heat

	1 minut:		1 minut:
	Max 8 duos/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Första rundan	Resterande runder	Final
Merengue 136-160 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 3 duos/heat	Max 8 duos/heat	Finalen delas i 2 heat
	1 minut:		1 minut:
	Max 8 duos/heat		Samtliga dansare i finalen.

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

Genomförande Caribbean Par

Guld (halvgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

	Uttagning	Semifinal	Final
Bachata 112-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga dansare i finalen

Samma låt ska spelas i alla heat i en rond.

Champion (helgolv)

	Uttagning	Semifinal	Final
Salsa 184-200 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen
--	----------------	----------------	----------------------------

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

	Uttagning	Semifinal	Final
Bachata 112-128 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga dansare i finalen

I första och sista ronden har första minuten samma musik för alla heat, till andra minuten byts musiken och spelas samma i alla heat. I övriga ronder spelas samma musik i alla heat. Startordningen är slumpad. Vid endast en startande dansas en minut i direktfinal. I det fall en final med ojämnt antal deltagare heatas ska den sista tävlande dansa ensam.

6.4 Subdisciplin: Bugg

Karaktär

Bugg är en okoreograferad, improviserad, förd pardans som dansas till företrädesvis populärmusik i 4/4-takt. Föraren för och roterar följaren till vänster och höger med eller utan fattning i dansriktning. Föraren tar sitt grundsteg med vänster fot, följaren med höger fot, på det 1:a och 3:e taktslaget. Dansarna går på varje taktdel i grundsteget och kan variera sin dans med dubbeltempo samt hesitationsteg. Fria armar ska föras fritt i naturliga följsamma rörelser.

Genomförande Bugg

Guld (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Medium 148-156 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 par/heat	Max 5 par/heat	Samtliga par i finalen

Champion (helgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Slow 120-124 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:

	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga par i finalen
Extra Quick 172-176 bpm	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 8 par/heat	Max 8 par/heat	Samtliga par i finalen

7. Choreographed dance show

Subdiscipliner:

- Latin (cha cha, samba, rumba, paso doble, jive etc.)
- Caribbean (salsa, bachata, merengue etc.)
- HipHop (hiphop, ragga, popping, locking, house, dancehall etc.)
- Disco (disco, engelsk freestyle, slow, disco freestyle etc.)
- Performing Arts (jazz, contemporary, lyrical, showdans, acro dance etc.)

Vid få deltagare slås subdisciplinerna ihop till All Styles.

Karaktär

Karaktären och huvuddelen av uppträdandet måste ingå i aktuell subdisciplin. Inslag av andra dansstilar är tillåtna. En duo/grupp dansar antingen synkroniserat och/eller med traditionell dansfattning.

Viktigt är att numret är av en konstnärlig karaktär, att koreografi, musik, klädsel och framförande är artistiskt genomtänkt och förmedlas under framförandet.

Kategorier

Choreographed dance show kan dansas som Solo, Duo, Small team, Big team, Showcase och Super Showcase. Vid få deltagare slås kategorier ihop.

Team placeras i åldersgrupp utifrån majoritetens ålder. Vuxna 2 kan välja att tävla i vuxna.

Om antalet deltagare är lågt kan sammanslagningar ske enligt: small teams/large teams, large teams/showcase/super showcase.

Showcase och super showcase är alltid "mixed ages".

Åldersklasser och nivåer

CHOREOGRAPHED DANCE SHOW												
		Barn				J				U	V	V2
Brons		-12 år				13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år
Champion		-12 år				13-16 år				17-20 år	21-30 år	31+ år

Bedömningskriterier

Teknik
Komposition
Image

3D bedömning används.

Rekvisita

Dansaren måste själv kunna bära på och av sin rekvisita på dansgolvet. Detta får max ta 20 sekunder. All scenisk rekvisita i bakgrunder måste enkelt kunna föras genom en vanlig dörröppning.

Koreografi

Valfri koreografi.

Varje tävlande ska ha ett namn till koreografin som ska stämma överens med dansens karaktär och utförande.

Musik

De tävlande använder egen musik som lämnas in till DJ/arrangör före tävlingsdagen.

Genomförande Choreographed dance show Solo & Duo

Champion (Helgolv)

Gäller för samtliga subdiscipliner:

			Final
Egen musik			1:30-2:00 minuter
			Max 1/heat

Genomförande Choreographed dance show Small team & large team

Brons (Helgolv)

Gäller för samtliga subdiscipliner:

			Final
Egen musik			1 minut:
			Max 1 grupp/heat

			Final
Egen musik			2:00-3:00 minuter:

			Max 1 grupp/heat
--	--	--	------------------

Champion (Helgolv)

Gäller för samtliga subdiscipliner:

Genomförande Choreographed dance show Showcase & super showcase

Brons (Helgolv)

Gäller för samtliga subdiscipliner:

			Final
Egen musik			1 minut:
			Max 1 grupp/heat

Champion (Helgolv)

Gäller för samtliga subdiscipliner:

			Final
Egen musik	Showcase		3:00-4:00 minuter:
			Max 1 grupp/heat
	Super showcase		3:00-5:00 minuter
			Max 1 grupp/heat

8. Performing Arts

Subdiscipliner

- Jazz
- Modern
- Show
- Improvisation

Åldersklasser och nivåer

PERFORMING ARTS SOLO												
	MK	B1	B2	B3	B4	J1	J2	J3	J4	U	V	V2
Brons		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-20 år	21-30 år	31+ år
Silver		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-20 år	21-30 år	31+ år
Guld						13 år	14 år	15 år	16 år	17-20 år	21-30 år	
Star						13 år	14 år	15 år	16 år	17-20 år	21-30 år	
Superstar		9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17-20 år	21-30 år	
		Barn				J1		JII		V		
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17-30 år		31+ år
PERFORMING ARTS DUO												
		Barn				J1		JII		V	V	V2
Brons		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	19-30 år	31+ år
Silver		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år	19-30 år	31+ år
Guld		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		31+ år
PERFORMING ARTS GRUPP												
		Barn				J				V		V2
Guld		-12 år				13-16 år				17 + år		
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år		31+ år
PERFORMING ARTS FORMATION												
		Barn				J1		JII		V		
Champion		-12 år				13-14 år		15-16 år		17 + år		

8.1 Subdisciplin: Jazz

Karaktär

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 Jazz, Lyrisk Jazz, Commercial Jazz, och Modern Jazz är stilar som används idag. Andra moderna stilar som Hiphop, Disco, Breakdance och Electric boogie kan införlivas, men får aldrig styra/dominera.

Ord som bör karaktärisera dansen är extrovert, isolationer, rena grundsteg, rytmik, flow, lätthet, rent.

Utvärdering och placering bygger på en teknisk och konstnärlig merit.

Kategorier

Jazz kan dansas som solo, duo, grupp och formation

Bedömningskriterier

Enligt nedan

För klasser där man är flera dansare samtidigt på golvet:

1. Rytm
 - Karaktär
 - Musikalisk tolkning
 - Partnerskap (gäller duo)
2. Teknisk kvalitet i utförandet
3. Utnyttjande av golv/yta
 - Variation i dansen
 - Framförande/Presentation

För de klasser där dansaren dansar ensam på golvet:

Teknik
Komposition
Image

Följande kriterier är viktiga i Duo, Grupp och Formation:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Formation bedöms som en helhet. Solo, duett eller gruppavsnitt kan utföras, men får inte dominera.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren. När dansaren/duon/gruppen dansar ensam på golvet behövs ingen nummerlapp.

Koreografi

I de klasser där dansaren dansar ensam på golvet har varje tävlande ett namn till koreografin som ska stämma överens med dansens karaktär och utförande. Detta anges vid anmälan till tävlingen.

- Det är inte tillåtet att ändra koreografi under omgångarna
- Koreografin ska vara åldersrelaterad särskilt angående intima och personliga relationer.
- Inget dansnummer får utföras i mer än en disciplin.

Akrobatik är endast tillåtet när dansaren/duon är själv på golvet så länge en kroppsdel hela tiden vidrör golvet eller om dansaren som utför akrobatiken stöttas av en partner i duo/grupp formation. Akrobatik måste vara i harmoni med idén eller temat och får aldrig dominera.

I barnklass är det ej tillåtet att stå på huvudet eller att utföra lyft.

Följande moment får inte förekomma i någon klass:

- Lyp-sync som en del av framträdandet

Rekvisita

Ingen rekvisita är tillåten i de klasser som flera dansare tävlar på golvet samtidigt.

All rekvisita såsom hattar, halsdukar, handskar, bälten kan användas om de är en integrerad del av dräkten. Käppar, paraplyer, väskor, speglar, flaggor och så vidare kan användas så länge som de är en integrerad del och används i hela rutinen. De kan sättas ner på golvet så länge det förblir en del av rutinen och blir upplockade när dansaren lämnar scenen.

Dansaren måste själv kunna bära på och av sin rekvisita på dansgolvet. Detta får max ta 20 sekunder. All scenisk rekvisita i bakgrunder måste enkelt kunna föras genom en vanlig dörröppning.

Genomförande Jazz Solo

Brons-Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Musiken är förvald av SDO och byts ut en gång per år	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid.

Superstar (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 dansare/heat

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1.00-1.30 minut
		Max 1 dansare/heat

Genomförande Jazz Duo

Brons-Silver (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Musiken är förvald av SDO och byts ut en gång per år	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga duos i finalen

Musiken varieras alltid.

Guld (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 duo/heat

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1.00-1.30 minut
		Max 1 duo/heat

Genomförande Jazz Grupp

Guld (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 grupp/heat

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		2:00-2:30 minut:
		Max 1 grupp/heat

Genomförande Jazz Formation

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		2:30-4:00 minut:
		Max 1 formation/heat

8.2 Subdisciplin: Modern

Karaktär

Modern dans är en konstnärlig dansform med många stilar. Dansen är nytänkande och här finns utrymme för att experimentera vilket ger en mer fri stil. Koreografen kan fritt uttrycka känslor och stämningar samt utforma sina egna steg. Här använder man sig medvetet av tyngdkraften medan balett strävar efter att vara lätt och luftig.

Andra moderna stilar som Hiphop, Disco, Breakdance och Electric boogie kan införlivas, men får aldrig styra/dominera.

Ord som bör karaktärisera dansen är golvteknik/golvkoreografi, introvert/abstrakt, contract/release, off-balance, kantigt/flexat, drop-recover

Utvärdering och placering bygger på en teknisk och konstnärlig merit.

Kategorier

Modern kan dansas som solo, duo, grupp och formation.

Bedömningskriterier

Enligt nedan

För klasser där man är flera dansare samtidigt på golvet:

1. Ryt
Karaktär
Musikalisk tolkning
Partnerskap (gäller duo)
2. Teknisk kvalitet i utförandet
3. Utnyttjande av golv/yta
Variation i dansen
Framförande/Presentation

För de klasser där dansaren dansar ensam på golvet:

Teknik
Komposition
Image

Följande kriterier är viktiga i Duo, Grupp och Formation:

Dansarna ska vara samspelade. Koreografin ska innehålla synkroniserade steg som till exempel follow the leader, skugg- och spegelkoreografier.

Formation bedöms som en helhet. Solo, duett eller gruppavsnitt kan utföras, men får inte dominera.

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren. När dansaren/duon/gruppen dansar ensam på golvet behövs ingen nummerlapp.

Koreografi

I de klasser där dansaren dansar ensam på golvet har varje tävlande ett namn till koreografin som ska stämma överens med dansens karaktär och utförande. Detta anges vid anmälan till tävlingen.

- Det är inte tillåtet att ändra koreografi under omgångarna
- Koreografin ska vara åldersrelaterad särskilt angående intima och personliga relationer.
- Inget dansnummer får utföras i mer än en disciplin.

Akrobatik är endast tillåtet när dansaren/duon är själv på golvet men måste vara i harmoni med idén eller temat och får aldrig dominera.

I barnklass är det ej tillåtet att stå på huvudet eller att utföra lyft.

Rekvisita

Ingen rekvisita är tillåten i de klasser som flera dansare tävlar på golvet samtidigt.

All rekvisita såsom hattar, halsdukar, handskar, bälten kan användas om de är integrerad

del av dräkten. Käppar, paraplyer, väskor, speglar, flaggor och så vidare, kan användas så länge som de är en integrerad del och används i hela rutinen. De kan sättas ner på golvet så länge det förblir en del av rutinen och blir uppluckade när dansaren lämnar scenen.

Dansaren måste själv kunna bära på och av sin rekvisita på dansgolvet. Detta får max ta 20 sekunder. All scenisk rekvisita i bakgrunder måste enkelt kunna föras genom en vanlig dörröppning.

Genomförande Modern Solo

Brons-Star (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Musiken är förvald av SDO och byts ut en gång per år	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid.

Superstar (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 dansare/heat

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1:00-1:30 minut:
		Max 1 dansare/heat

Genomförande Modern Duo

Brons-Silver (halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
Musiken är förvald av SDO och byts ut en gång per år	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 5 duos/heat	Max 5 duos/heat	Samtliga duos i finalen

Musiken varieras alltid.

Guld (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 duo/heat

Champion (helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1:00-1:30 minut:
		Max 1 duo/heat

Genomförande Modern Grupp

Guld (Helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		1 minut:
		Max 1 grupp/heat

Champion (Helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		2:00-2:30 minut:
		Max 1 grupp/heat

Genomförande Modern Formation

Champion (Helgolv)

Tempo		Final
Dans till egen musik		2:30-4:00minut:
		Max 1 formation/heat

8.3 Subdisciplin: Improvisation

Karaktär

Improvisation är baserad på tekniken från danserna klassisk Ballet, jazz, modern och samtida dans samt en blandning av alla dessa stilar. Improvisation ger utrymme för fri tolkning och en personlig stil.

Andra moderna stilar som Hiphop, Disco, Breakdance och Electric boogie kan införlivas, men får aldrig styra/dominera.

Kategorier

Improvisation dansas som solo.

Åldersklasser och nivåer

IMPROVISATION											
		Barn				J				V	V2
Champion		-12 år				13-16 år				17 + år	31+ år

Bedömningskriterier

Enligt nedan

- Rytm
 - Karaktär
 - Musikalisk tolkning
 - Variation i dansen så att man ser tydlig improvisation

Copyright - Sveriges Dansorganisatio.

2. Teknisk kvalitet i utförandet

3. Utnyttjande av golv/yta

Framförande/Presentation

Övrigt

Det är dansarens ansvar att nummerlappen tydligt visas, den placeras valfritt fram eller bak på dansaren.

Rekvisita (käppar, extrakläder som tas av och så vidare) får inte användas.

Koreografi

Akrobatik är endast tillåten i de små heaten och långa "gymnastiklängor" får inte förekomma alls. Akrobatik får aldrig dominera.

Musik

Musiken väljs av arrangören från en spellista som tillhandahålls av SDO. Arrangören/DJ får inte annonsera ut vilken musik som kommer att spelas. Musiken ska varieras mellan varje heat.

Genomförande Improvisation

Champion (Halvgolv)

Tempo	Uttagning	Semifinal	Final
-	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 4 dansare/heat	Max 2 dansare/heat	Max 1 dansare/heat
	1 minut:	1 minut:	1 minut:
	Max 10 dansare/heat	Max 10 dansare/heat	Samtliga dansare i finalen

Musiken varieras alltid i uttagningen och finalen, samtliga minuter. Vid endast en startande dansare dansas endast en dans (30 sek).