



**TÄVLINGSBESTÄMMELSER**  
**2013-08-24**

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

1	TIODANS, FIGURER .....	1
1.1	Standard .....	1
1.1.1	Godkända Teknikböcker .....	1
1.1.2	Allmänna föreskrifter .....	1
1.1.3	Tillåtna figurer .....	1
1.2	Latin .....	1
1.2.1	Godkända Teknikböcker .....	1
1.2.2	Allmänna föreskrifter .....	1
1.2.3	Tillåtna figurer .....	1
2	TIODANS KLÄDESBESTÄMMELSER .....	2
2.1	Sanktioner .....	2
2.2	Generella regler .....	2
2.3	Generella begränsningar .....	2
2.4	Förklaring av begrepp .....	2
2.5	Rekryteringsklass (regelgrupp 4) .....	3
2.5.1	Barn .....	3
2.5.2	Övriga åldersgrupper .....	3
2.6	Övriga klasser .....	3
2.6.1	C – A – klass Barn .....	3
2.6.2	C och B – klass alla åldersgrupper utom barn .....	4
2.6.3	A – klass alla åldersgrupper utom barn .....	5
3	ROCK'N'ROLL .....	6
3.1	Grundidé .....	6
3.2	Grundsteget .....	6
3.3	Grundstegsvariation .....	6
3.4	Karakteren .....	6
3.5	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer .....	6
3.6	Akrobatikbegränsningar .....	6
3.7	Klassindelning och heatlängd .....	6
3.8	Klädesbestämmelser .....	6
3.9	Musik .....	6
4	BUGG .....	8
4.1	Grundidé .....	8
4.2	Grundsteget .....	8
4.3	Grundstegsvariationer .....	8
4.4	Karaktär .....	8
4.5	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer .....	8
4.6	Akrobatikbegränsningar .....	8
4.7	Klassindelning och heatlängd .....	8
4.8	Klädesbestämmelser .....	8
4.9	Musik .....	8
5	DUBBELBUGG .....	9
5.1	Grundidé .....	9
5.2	Grundsteget .....	9
5.3	Karaktär .....	9
5.4	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer .....	9
5.5	Akrobatikbegränsningar .....	9
5.6	Klassindelning och heatlängd .....	9
5.7	Klädesbestämmelser .....	9
5.8	Musik .....	9
6	LINDY HOP .....	10
6.1	Grundidé .....	10
6.2	Grundsteget .....	10
6.3	Grundstegsvariation .....	10
6.4	Karakteren .....	10

# SVENSKA DANSSPORTFÖRBUNDET TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Rev 2013.2

6.5	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer.....	11
6.6	Akrobatikbegränsningar .....	11
6.7	Klassindelning och heatlängd .....	11
6.8	Klädesbestämmelser.....	11
6.9	Musik .....	11
7	BOOGIE WOOGIE .....	12
7.1	Grundidé.....	12
7.2	Grundsteget .....	12
7.3	Grundstegsvariation .....	12
7.4	Karaktären.....	12
7.5	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer.....	12
7.6	Akrobatikbegränsningar .....	12
7.7	Klassindelning och heatlängd .....	12
7.8	Klädesbestämmelser.....	12
7.9	Musik .....	12
8	FORMATION.....	13
8.1	Grundidé.....	13
8.2	Grundsteg.....	13
8.3	Grundstegsvariationer.....	13
8.4	Karaktär.....	13
8.5	Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer.....	13
8.6	Akrobatikbegränsningar .....	13
8.7	Klassindelning och heatlängd .....	13
8.8	Klädesbestämmelser.....	13
8.9	Musik .....	13
9	SÄKERHETSREGLER FÖR AKROBATIK .....	14
9.1	Definition av fast grepp, bra grepp och grepp.....	14
9.2	Definition av rotation .....	14
9.3	Definition av begreppet "akrobatik ej tillåten".....	14
9.4	Akroregel 1 (AR1) .....	14
9.5	Akroregel 2 (AR2) .....	15
9.6	Akroregel 3 (AR3) .....	15
10	ÄNDRING AV BESTÄMMELSERNA .....	15
	Bilaga 1.....	17
	Bilaga 2.....	18
	Bilaga 3 (avser A-klass, alla åldersgrupper).....	19

# 1 TIODANS, FIGURER

## 1.1 Standard

### 1.1.1 Godkända Teknikböcker

Basicfigurer enligt 1.1.3 skall vara hämtade ur senaste upplagan\* av

- Ballroom Dancing (10:e uppl) by Alex Moore
- The Ballroom Technique ISTD
- Technique of Ballroom Dancing IDTA
- The Viennese Waltz by Harry Smith-Hampshire
- Viennese Waltz ISTD

British Dance Councils Rule Book (senaste utgåva avseende 1 januari 2006 t.o.m. 31 december 2008) skall dessutom gälla för tillkommande teknik. Denna bok uppdateras med två års mellanrum.

\* När senaste upplagan träder ikraft publiceras enligt Tävlingsreglementet punkt 11.

### 1.1.2 Allmänna föreskrifter

De i litteraturen ovan angivna "preceeds and follows" skall följas.

Inga lyft är tillåtna. Med lyft avses ett moment i dansen då endera parten, med den andres hjälp, har båda fötterna lyfta från golvet.

### 1.1.3 Tillåtna figurer

B- och C-klass tävlar med valfria basicfigurer.

A-klass tävlar med valfria figurer, oinskränkt.

## 1.2 Latin

### 1.2.1 Godkända Teknikböcker

Basicfigurer enligt 1.2.3 skall vara hämtade ur senaste upplagan\* av

- The Laird Technique of Latin Dancing IDTA
- Technique of Latin Dancing, Supplement IDTA
- Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba, Paso Doble ISTD

British Dance Councils Rule Book (senaste utgåva avseende 1 januari 2006 t.o.m. 31 december 2008) skall dessutom gälla för tillkommande teknik. Denna bok uppdateras med två års mellanrum.

\* När senaste upplagan träder ikraft publiceras i DSF-nytt enligt Tävlingsreglementet punkt 11.

### 1.2.2 Allmänna föreskrifter

De i litteraturen ovan angivna "preceeds and follows" skall följas.

Inga lyft är tillåtna. Med lyft avses ett moment i dansen då endera parten, med den andres hjälp, har båda fötterna lyfta från golvet.

Bumpspins och höga backkicks är förbjudna av säkerhetsskäl.

### 1.2.3 Tillåtna figurer

B- och C-klass tävlar med valfria basicfigurer.

A-klass tävlar med valfria figurer, oinskränkt.

## 2 TIODANS KLÄDESBESTÄMMELSER

Dessa klädregler gäller alla tävlingar som sanktionerats av DSF. Grundtanken med reglerna är att tävlingsdräkten i möjligaste mån skall fylla kraven på stil och god smak. En kontrollant har därför rätt att anmärka på en tävlingsdräkt även om den inte enligt bokstaven strider mot nedanstående regler.

DSF har rätten att göra specifika eller generella ändringar eller tillägg samt tillåta undantag vid vissa tävlingar.

### 2.1 Sanktioner

En dansare som bryter mot dessa bestämmelser och varnas av kontrollanten måste anpassa klädseln. Ohörsamhet medför avstängning från aktuell tävling efter beslut av tävlingskontrollanten.

DSF kan utfärda ytterligare sanktioner inklusive avstängning från tävlingar i de fall då upprepade brott mot reglerna förekommer. Sådana fall hanteras enligt tävlingsreglementets punkt 9.

### 2.2 Generella regler

1. Klänningarna **måste** vara karaktäristiska för varje gren (Standard respektive Latin).
2. Klänningarna **måste** täcka dansarnas intima delar (intimområdet)
3. Klänningar och smink **måste** anpassas efter dansarnas ålder och nivå.
4. Det är **inte tillåtet** att använda religiösa symboler som smycken eller dekoration på kläder (detta gäller inte personliga smycken). Kontrollanten kan be dansaren att avlägsna ett smycke eller ett klädesplagg om det utsätter dansaren eller andra dansare för fara.

Det är tillåtet att dansa i klänningar/dräkter för lägre nivåer.

### 2.3 Generella begränsningar

#### Kvinnliga dansare

- Tanga- och stringtrosor är **inte tillåtna**.
- Hudfärgade trosor är **inte tillåtna**.
- Brösten **måste** vara täckta. Avståndet mellan BH-kuporna **måste** vara **mindre än 5 cm**.
- HL (höftlinjen, se bilaga 2) skall bilda en rak horisontell linje, hela bakdelen skall vara täckt.
- Avståndet på sidan mellan HL och TL (troslinjen, se bilaga 2) **måste vara mer än 5 cm**.
- 

#### Kvinnliga och manliga dansare

- IO (intimområdet, se bilaga 2) **måste** täckas av icke transparent material eller transparenta material som fodras med icke transparent material. Om hudfärgat material används **måste det vara täckt av dekorationer**.
- Upprullade ärmar är inte tillåtna

### 2.4 Förklaring av begrepp

**Grundmaterial** – skapar klänningens karaktär

- med glittrande inslag (metall, glitter, paljetter)
- utan glittrande inslag

**Dekoration** – allt som sätts fast på grundmaterial, hår, hud:

- med glittrande inslag (strasstenar, paljetter, pärlor av olika slag)
  - utan glittrande inslag (fjädrar, blommor, rosetter, fransar, spetsapplikation, band)
- Slipsnålar, knappar, manschettknappar, skärpspännen anses inte vara dekorationer.

**Smink** – inkluderar allt ansiktssmink, fejkad solbränna, lösnaglar och lösögonfransar

#### Dekorationssmycke

Smycke som är designat som tillbehör till en klänning

## **2.5 Rekryteringsklass (regelgrupp 4)**

### **2.5.1 Barn**

#### **Flickor – Latin och Standard**

Enkel kjol eller klänning

Kjolen eller klänningen skall vara enkelt utförd, se bilaga 1 för tillåten design.

#### **Make up/Hår och Smycken**

Make-up, glitterspray, dekorationssmycken är inte tillåtet.

#### **Pojkar - Latin och Standard**

Mörka enfärgade byxor (ej jeans) och vit skjorta. Väst är inte tillåten.

### **2.5.2 Övriga åldersgrupper**

#### **Damer – Latin och Standard**

Enkel kjol eller klänning

För vägledning i övrigt se 2.6.1 nedan

#### **Herrar – Latin och Standard**

Mörka byxor (ej jeans) och vit skjorta. Mörka skor

För vägledning i övrigt se 2.6.1 nedan

## **2.6 Övriga klasser**

### **2.6.1 C – A – klass Barn**

#### **Flickor – Latin och Standard**

##### **Klänning/Kjol**

- Svart kjol med vit blus, eller T-shirt
- Enkel enfärgad klänning med trosor i samma färg
- Body (gymnastikdräkt) med fastsydd kjol

Kjolen/Klänningen skall vara enkelt utförd, **se bilaga 1 för tillåten design.**

##### **Grundmaterial**

Grundmaterial med glittrande inslag är **ej tillåtet.**

Om stretchspets används så skall den vara fodrad med ett icke transparent material i samma färg.

##### **Färger**

Alla färger är tillåtna förutom hudfärgat.

##### **Dekorationer**

Dekorationer är **ej tillåtet.**

##### **Skor**

Skor, endast med blockklack eller cuban heel inte högre än 1,5 tum (3,8 cm). Korta vita sockor eller hudfärgade strumpbyxor är tillåtna. Nätstrumpor är **ej tillåtet.**

##### **Make Up/Hår och Smycken**

Make up, glitterspray, dekorationssmycken är **ej tillåtet.**

Enkel dekoration i håret t ex en liten blomma tillåtet.

### **Pojkar – Latin och Standard**

**Endast** svarta byxor, hälla under skon är tillåtet.

Vit långärmad skjorta av standardsnitt. Blanka eller mönstrade material **ej tillåtet**.

För tillåten design – **se bilaga 1**.

Svart slips eller fluga är obligatoriskt.

#### **Grundmaterial**

Grundmaterial med glittrande inslag är **ej tillåtet**.

#### **Dekorationer**

Dekorationer är **ej tillåtna**.

#### **Skor**

Svarta skor i läder eller lack med max 2,5 cm (1 tum) klackhöjd.

Svarta strumpor måste användas.

#### **Make Up/Hår och Smycken**

Make up och smycken är **ej tillåtet**. Kortklippt hår rekommenderas. Om håret är långt skall det vara samlat i en hästsvans.

## **2.6.2 C och B – klass alla åldersgrupper utom barn**

### **Damer – Latin**

#### **Tävlingsdräkt**

Valfri tävlingsdräkt med trosor i samma färg. För regler och design, **se bilaga 2**.

##### **Material**

Grundmaterial med glittereffekter, paljetter, metallic etc är **ej tillåtet**.

##### **Färger**

Hudfärgat är ej tillåtet.

##### **Dekorationer**

Glittriga dekorationer är **ej tillåtet**.

Dekorationer utan glittereffekter är tillåtet.

#### **Skor**

Inga förbehåll

#### **Hår/Make Up/Smycken**

Alltför utstuderad frisyra och make up bör undvikas.

Dekorationssmycken med glitter är ej tillåtet. Dekorationssmycken utan glitter är tillåtet.

### **Damer - Standard**

#### **Tävlingsdräkt**

Valfri tävlingsdräkt enligt design och regler, **se bilaga 2**.

Löst tyg, fäst i klänning, på armar, hals eller annan del av kroppen, **är inte tillåtet i C-klass**.

Slits högst upp till knät.

För material, färger, dekorationer, skor, hår/make up och smycken se regler ovan för Latin samma klass.

**Herrar – Latin****Byxor**

Svarta eller midnattsblå byxor (inga transparenta material är tillåtna).

**Skjorta, överdel**

Skjorta eller top med lång ärm. Alla färger utom hudfärgat är tillåtna. Stora manschetter eller upprullade ärmor är ej tillåtet.

Skjortan/toppen skall vara instoppad i byxan.

Transparent material kan användas som dekoration men inte som grundläggande material och andelen sådant material får ej över stiga 25%

Det är tillåtet att använda slips, fluga eller scarf som marcher byxor eller överdel. Scarfen skall vara knuten och instoppad i skjortan

Kombinationer av olika material i samma färg är tillåtet, dock inga paljetter eller metalliserade material.

**Dekorationer**

Inga dekorationer, utöver slipsnål, manschettknappar, bältespänne och transparent material enligt ovan, är tillåtna.

**Skor**

Inga förbehåll.

Svarta strumpor **måste** användas.

**Hår/Smycken**

Kortklippt hår rekommenderas. Om håret är långt skall det vara samlat i en svans.

**Herrar – Standard**

Svarta eller midnattsblå byxor med vit långärmad skjorta och svart slips. Svart eller midnattsblå väst. Fluga är också tillåtet.

Grundmaterial, färger, dekorationer, skor, hår och make up, se reglerna ovan för latin i samma klass.

**2.6.3 A – klass alla åldersgrupper utom barn****Damer – Latin och Standard**

Se bilaga 2 och 3 samt för förtydliganden se 2.4.

**Herrar - Latin och Standard**

Se bilaga 2 och 3, för förtydliganden se 2.4.



## 3 ROCK'N'ROLL

### 3.1 Grundidé

Rock'n'Roll är en koreograferad, publikinriktad dans där akrobatiken utgör 50 % av bedömningen i högsta klasserna. Grundläggande för Rock'n'Roll är att den innehåller kickar (på den starka takt delen) och en jämn studs.

### 3.2 Grundsteget

(beskriver herrrens steg, damen gör med motsatt fot)

a)	1	så	2	Kick	ball	change	VÄ	VÄ	HÖ
b)	3		4	Kick		Steg	VÄ		VÄ
c)	5		6	Kick		steg		HÖ	HÖ

Dansen måste ha en jämn svikt (studs). Foten skall lämna från golvet. Kickarna skall vara till rakt ben och ligga på takt delarna 1 och 3.

### 3.3 Grundstegsvariation

På 2,4 och 6 i grundsteget kan istället touchtekniken utföras. Vikten kommer då att förskjutas 1/4 senare.

### 3.4 Karaktären

Rock'n'Roll dansas på stället, med en eller annan utflykt, och dansas på line och crossline

### 3.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Grundläggande för en Rock'n'Roll-variation är att den innehåller kickar (på den starka takt delen) och en jämn svikt (studs). Korta avbrott av svikt och kick är tillåtet.

Det är naturligtvis till dansens fördel med variationer i rytmiseringen och får gärna förekomma i riklig mängd, särskilt i klasser med separat fotrunda. Variationerna får dock ej bli så långa eller av sådan karaktär att känslan för Rock'n'Roll försvinner.

### 3.6 Akrobatikbegränsningar

I RVA och RVB är akrobatik 50% av det totala intrycket. I övriga klasser och åldersgrupper värderas akrobatiken gradvis mindre och mindre. ~~Endast i RVA är det fri akrobatik, i övriga klasser endast i begränsad omfattning, se Tävlingsreglementet punkten 6.1 och Tävlingsbestämmelserna punkten 9.~~

I grupp 1, 2, 3, och 4 finns en undre gräns för antal akrobatikfigurer som ett tävlingsprogram bör innehålla se Tävlingsreglementet punkten 6.1.

### 3.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd, se Tävlingsreglementet punkten 6.1.

I RVA och RVB dansas både fot och akrobatikrunda i första och sista rundan. I mellanrundorna endast akrobatikrunda.

### 3.8 Klädesbestämmelser

Fri tävlingsklädsel. Inget som paret har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

### 3.9 Musik

Dansas till valfri musik i 4/4 takt.

I RVA, RVB och RJA får paren ha egen musik då man dansar i final. Angivet tempo är då minimitempo. Om egen musik används, ansvarar paret själv för att tempo och längd på musiken är enligt Tävlingsreglementet punkten 6.1.

För egen musik gäller: intro max. 15 sek sedan enligt Tävlingsreglementet punkten 6.1. angiven tid  $\pm 5$  sek.

## 4 BUGG

### 4.1 Grundidé

Bugg är en okoreograferad, förd pardans och är tävlingsformen av den bugg som dansas på dansbanorna (utebuggen) i Sverige. Den dansas i 4/4-dels takt till företrädesvis svängig populärmusik.

### 4.2 Grundsteget

Damens steg:

- Damen måste gå ett steg på varje takt del.
- Damen får gå framåt eller bakåt eller vrida på varje steg. Vridningen får ej vara sådan att den blir ett helt varv på ett steg.
- Damens två fot skall alltid vara i golvet på en 2:a eller 4:a i musiken och damens hö fot skall vara i golvet på 1:a eller 3:a i musiken. ~~Synkoperingar~~ Hesitering får förekomma. **Undantag:** se under punkt 4.3 Grundstegsvariationer.
- Riktningssändring av damen i baklägen skall huvudsakligen ske på en 1:a eller 3:a i musiken, riktningssändringen bör vara tydlig
- Varje rotationsändring hos damen skapas av en inbromsning. Denna inbromsning sker huvudsakligen på en 1:a eller 3:a i musiken (rotationsändringar sker både i fram och bakläge).

Herrens steg är fria men skall väl harmonisera med musiken, figuren och damens steg. Ett varierat fotarbete är att föredra hos herren.

Olika tekniska varianter av grundsteget är likvärdiga t ex mängden vridning eller tågång/helfot (endast dansanheten i utförandet av grundsteget påverkar bedömningen).

### 4.3 Grundstegsvariationer

Det finns inga grundstegsvarianter för damen. Dock får enstaka korta ökning/dubblingar i steghastigheten förekomma, som vid exempelvis dubbelsnurrar. Herrens steg är fritt.

### 4.4 Karaktär

Bugg är en icke förkoreograferad, förd pardans. Parkänslan är viktig. Herren skall föra damen i dansen. Dansen skall väl harmonisera med musiken och spegla dess intensitet och stämningar. Dansturena skall hänga samman på ett naturligt och harmoniskt sätt utan att störas av några omotiverade stopp eller avbrott, man skall uppleva ett flyt i dansen. För att ett flyt skall uppstå måste båda i paret vara delaktiga. Alla dialekter och dansstilar är lika mycket värda.

### 4.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Fri figuranvändning men karaktären av Bugg får ej frångås.

### 4.6 Akrobatikbegränsningar

Akrobatik ej tillåten.

### 4.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se tävlingsreglementet punkten 6.

### 4.8 Klädesbestämmelser

Fri tävlingsklädsel, dock bör kläderna representera dansens sociala karaktär. Inget som paret har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

### 4.9 Musik

Dansas företrädesvis till svängig populärmusik i 4/4 takt.

## 5 DUBBELBUGG

### 5.1 Grundidé

Dubbelbugg dansas av tre personer i en liten formation. Dess grundidéer hämtas från Boogie Woogie, Bugg, Rock'n'Roll eller Lindy Hop. Skapandet av formationer, mönster och linjer är utöver platsbyten det mest typiska karaktärsdraget.

### 5.2 Grundsteget

Grundsteget i dubbelbugg skall resultera i en Jitterbugliknande stil. Med Jitterbugdans/-stil avses dansstil som omfattar det gemensamma i övriga BRR-grenar. Framförallt att dansen består av att man håller i varandra och byter plats med en viss schvung. Ett varierat grundsteg är att föredra.

### 5.3 Karaktär

Karaktären hämtas från BRR-danserna. Bildandet av olika mönster och formationer, t ex. linjer, cirklar, trianglar är ett av huvuddragen i Dubbelbugg.

Viktiga honnörsord för Dubbelbuggens genomförande skall vara:

- Känslan av att man dansar en Jitterbugdans måste vara stark
- Väl varierade linjer, mönster och formationer.
- Tempofyllt och starkt publikinriktat.
- Musikanpassning.
- Idé, egenart, fantasifullhet, originalitet och kontrast.
- Harmoni och samdans inom trion.
- Smidiga och oväntade ombildningar av formationen.

### 5.4 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Showfigurer är tillåtna. En showfigur är en figur där stegen och/eller karaktären ej kan sägas ligga inom tävlingsbestämmelsernas ram.

En showfigur bör harmoniera med musiken, dansarnas val av tema och koreografins egenart.

Showfigurer får ej förekomma av sådan längd eller i sådan mängd att karaktären av Dubbelbugg försvinner.

### 5.5 Akrobatikbegränsningar

Akrobatik är tillåten i vissa klasser. Se Tävlingsreglementet punkten 6.1.

### 5.6 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkten 6.1.

### 5.7 Klädesbestämmelser

Fri tävlingsklädsel. Inget som trion har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

### 5.8 Musik

Dubbelbugg dansas företrädesvis till svängig populärmusik i 4/4 takt. I regelgrupp 1 och 2, se punkt 6.1 Tävlingsreglementet, dansar final-trion till egen musik. Tempo och musikval är då fritt. Denna musik får innehålla inledning och avslutning. Inledningen får max vara 15 sekunder, avslutningen max 5 sekunder. Trion ansvarar själv för att musiken följer gällande reglemente, se Tävlingsreglementet punkt 6.1.

## 6 LINDY HOP

### 6.1 Grundidé

Att på ett energirikt och fartfyllt sätt framföra denna pardans som har sitt ursprung i 30-40-talets New York. Dansen skall vara mjuk och följsam och rik på rytmvariationer och dansas till swing. Den får vara koreograferad vilket ger ett showigare intryck och tillåts innehålla akrobatik som en naturlig del i dansen.

### 6.2 Grundsteget

(beskriver herrrens steg, damen gör med motsatt fot)

a)	1		2	bak	fram	VÄ		HÖ
b)	3	så	4	chassé		VÄ	HÖ	VÄ
c)	5		6	gå	gå	HÖ		VÄ
d)	7	så	8	chassé			VÄ	

Grundsteget utförs med tyngdpunkten lagd på främre delen av foten. Dansaren får ej upplevas som studsig. Kroppen och armarnas rörelser skall väl harmonisera med figurerna i dansen.

### 6.3 Grundstegsvariation

Exempel på grundstegsvariationer

1) Steg på 6.2c) kan helt tas bort. Grundsteget utförs då med en delning av 6 istället för 8. Används oftast i rena platsbyten (hela steget används för platsbytet).

2) Chassésteget kan bytas mot:

Grundform	Chassé	1		2
Variant 1		Steg	så	steg
Variant 2		Steg		steg
Variant 3		Tå steg	tå	steg
		Gå steg*		steg

\* *Kommentar:* gåsteget görs med en mjuk kickrörelse.

3) Steget på 6.2 a) kan varieras med en kick på 1:an eller frysning från 1:an till 2:an.

4) Damens steg på 6.2 a) kan bytas mot twiststeg, HÖ på 1:an VÄ på 2:an.

5) Stegen på 6.2 c) och 6.2 d) kan byta plats

Stegvariationer utförs med en naturlig harmonierande koppling till musiken. Om grundsteget frångås skall karaktären av Lindy Hop bibehållas.

### 6.4 Karaktären

Lindy Hop är en showig och livlig pardans där samspelet mellan dansarna är viktigt. Paret bör utnyttja kontrasten maskulint/feminint i dansen. Steg och figurer skall utföras med mjuka och naturliga rörelser, varvid en viss tyngd bör eftersträvas utan att ge ett klumpigt intryck. Dansen är en helkroppsdans, dvs. inte bara armar och ben används utan hela kroppen, för att uppnå en variationsrikedom i dansen och spegla rytmiken. Musikens rytm återfinns hos dansarens s.k. puls. Denna puls får ej upplevas som studsig, takten markeras nedåt. Dansarens ben bör företrädesvis vara något böjda under hela dansen vilket ger ett mjukare intryck och tar även på det sättet bl.a. upp större delen av fotens puls. Dansen blir mer kraftfull och livlig när tempot på musiken ökar. Dansen hör på ett naturligt sätt samman med musiken. Karaktären på akrobatiken förstärker det vilda intrycket och den utförs som en naturlig del i dansen.

### **6.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer**

Fri figuranvändning men showfigurerna skall vara av Lindy Hop-karaktär och får inte ha sådan framtoning att känslan av en pardans försvinner (rena jazzdansensekvenser får ej bli för långa).

### **6.6 Akrobatikbegränsningar**

Akrobatik är tillåten.

Endast i LHVA är det fri akrobatik, övriga klasser endast i begränsad omfattning se Tävlingsreglementet punkt 6.1 och Tävlingsbestämmelserna punkten 9.

### **6.7 Klassindelning och heatlängd**

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkt 6.1.

### **6.8 Klädesbestämmelser**

Fri tävlingsklädsel. Inget som paret har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

### **6.9 Musik**

Dansas till swing.

För egen musik gäller att: inledningen får max vara 15 sek, därefter enligt i Tävlingsreglementet angiven tid -5/+10 sekunder.

I regelgrupp 1 och 2, se punkten 6 Tävlingsreglementet, får paren ha egen musik då de dansar i finalen, tempot är då minimitempo. Om egen musik används, ansvarar paret självt för att tempo och längd på musiken är enligt Tävlingsreglementet punkt 6.1.

## 7 BOOGIE WOOGIE

### 7.1 Grundidé

Boogie Woogie är en pardans som har sitt ursprung i 40-50-talets USA och dansas företrädesvis till 40-50-tals Rock'n'Roll, Boogie Woogie och Rhythm'n'Blues. Det är en icke i förväg koreograferad dans och det mest fundamentala för Boogie Woogie är den spontana musiktolkningen.

### 7.2 Grundsteget

(beskriver herrens steg, damen gör med motsatt fot)

a)	1	så	2	trippelsteg	VÄ	HÖ	VÄ
b)	3	så	4	trippelsteg	HÖ	VÄ	HÖ
c)	5		6	gå	gå	VÄ	HÖ

Kroppen och benen är isolerade från varandra. Kroppen är i huvudsak lugn. Rytmiken är synkoperad och betoningen ligger på andra och fjärde takt delen.

### 7.3 Grundstegsvariation

Variationer på grundsteget är tillåtet. Stegvariationer utförs med en naturlig harmonierande koppling till musiken.

### 7.4 Karaktären

Boogie Woogie är en pardans där alla dansfigurer måste, för att en riktig musiktolkning skall kunna uppnås, vara förbar fysiskt eller visuellt. Paret bör utnyttja kontrasten maskulint/feminint i dansen. Förflyttning sker på damens linje. Passeringar sker till största delen på 5 och 6 i grundsteget. Hållningen bör övervägande vara neutralt stilla i grundsteget (ej tyngdpunktsförflyttning i sidled av dansarens kropp). Musiktolkningen är fundamental i dansen. Musiktolkningen är lika med att spontant översätta musiken till dans t ex genom att tolka musiken på följande sätt: musikens versindelning, stämning, energi, text och budskap. Parharmoni, känslomässig inlevelse och närvaro i dansen är också viktiga karaktärsdrag.

### 7.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Dansfigurer får fritt användas så länge den dominerande karaktären är Boogie Woogie.

### 7.6 Akrobatikbegränsningar

Akrobatik ej tillåten.

### 7.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkten 6.1.

### 7.8 Klädesbestämmelser

Kläder och accessoarer bör relateras till tidsperioden 1940-50. Inget som paret har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

### 7.9 Musik

Dansas till musik från WRRC's musiklista. Finalparen i BWA får välja musik till finalomgången från ett visst antal, av arrangören utvald musik från nämnda lista. Detta skall ske i direkt anslutning till finalen. I varje runda får musikens tempo ej avvika mer än 1 takt/min. Paret måste dansa tills musiken tystnar.

## **8 FORMATION**

### **8.1 Grundidé**

Formation är en tävlingsgren då fler par tävlar ihop som ett lag. Gruppen bildar olika mönster och formationer. Karaktären i dansen får fritt hämtas från BRR-danserna alternativt från en eller flera av Tiodanserna.

### **8.2 Grundsteg**

Grundsteg får fritt hämtas från någon av BRR-danserna respektive Tiodanserna. För grundstegsbeskrivning se under respektive dans. Gruppen väljer grundsteg med hänsyn till musiken.

### **8.3 Grundstegsvariationer**

För variationer i grundsteget se under respektive dans.

### **8.4 Karaktär**

En Formation består av 4 till 10 par varav max 8 par får vara aktiva samtidigt. Det är tillåtet att byta in olika par mellan olika omgångar. Dans, steg och karaktär kan fritt hämtas från Bugg, Rock'n'Roll, Lindy Hop eller Boogie Woogie alternativt en eller flera av Tiodanserna och bör väl harmonisera med musiken. Bildandet av olika mönster, formationer, är ett huvuddrag i Formation. Sådana mönster är tex. linjer, diagonaler och cirklar. Viktiga honnörsord för Formationens genomförande skall vara:

- Linjer och exakthet i de olika mönstren.
- Väl varierade mönster och formationer.
- Smidiga och oväntade ombildningar av Formationen.
- Tempofyllt och starkt publikinriktad.
- Musikanpassning.
- Idé, originalitet och koreografi.

### **8.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer**

Helt fritt.

### **8.6 Akrobatikbegränsningar**

Akrobatik är tillåten (inga begränsningar) i BRR-formation i vuxen/oldiesklass men ej i juniorklass (definition ej akrobatik se punkten 9 Tävlingsbestämmelserna). Akrobatiken särbedöms ej.

### **8.7 Klassindelning och heatlängd**

Formation kan dansas i junior- eller vuxenklass. I juniorklass kan även ungdom delta. Den totala heatlängden får vara högst 6 min och med en programlängd på minst 2,5 min och högst 4,5 min plus högst 1,5 min för in- respektive utmarsch.

### **8.8 Klädesbestämmelser**

Fri tävlingsklädsel. Inget som paret har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas iväg eller lämnas kvar där.

### **8.9 Musik**

Tempo BRR-danser är valfritt mellan 30-55 takter/min. Formationen dansas till egen musik, en formation åt gången.



## 9 SÄKERHETSREGLER FÖR AKROBATIK

Första prioritet när det gäller akrobatik är säkerheten. Dessa regler för akrobatik begränsar därför dansarnas frihet på ett sådant sätt att säkerheten kan antas motsvara deras kompetens på området, men ändå ge tillräcklig frihet för nytänkande.

En akrobatisk figur skall, från början till slut, överensstämma med åtminstone en av reglerna (a, b, c etc.) eller med en av de beskrivna figurerna i respektive dans.

Man kan växla från en regel till en annan inom en akrobatisk figur. Detta betyder, i från vilken man kommer och enligt den regel med vilken man fortsätter. Bytespositionen måste vara möjlig att nå från båda figurerna.

Akrobatikbegränsningarna nedan avser i samtliga fall den som utövar akrobatiken, dvs. den "kastade".

All akrobatik bör vara dansant utförd.

Kommentar: En beskriven figur i AR2 är även tillåten i AR1 osv.

### 9.1 Definition av grepp och dubbelt grepp

GREPP = Hand/Hand  
 Hand/Arm  
 Armkrok/Armkrok  
 Arm dikt runt kroppen (ej huvud eller ben)  
 En hand på vardera sidan om kroppen

DUBBELT GREPP = Två stycken GREPP enligt ovan (ej på samma arm/hand)

### 9.2 Definition av rotation

Det är en rotation när kroppen eller höfterna roterar.

### 9.3 Definition av begreppet "akrobatik ej tillåten"

Följande är ej akrobatik utan tillåtna figurvariationer:

Alla figurer som nuddar golvet hela tiden.

Alla figurer som kan utföras enskilt utan aktiv hjälp från partnern t ex. olika hopp, frivolter mm.

Figureerna skall vara dansant utförda.

### 9.4 Akroregel 1 (AR1)

a) När flickans höfter är under killens huvudhöjd

Allt tillåtet. Med begränsningen att fri rotation i bakåt & framåt salto/volt-rörelser får vara max 180 grader.

b) När flickans höfter är högre än killens huvud

Allt tillåtet med grepp.

c) När flickans huvud är rakt ovanför hennes höft

Allt tillåtet

Beskrivna kast i AR1

Vip  
 Dödskast (uppkastkraften given ovanför knäna)  
 Propeller

## 9.5 Akroregel 2 (AR2)

### a) När flickans höfter är under killens huvudhöjd

Och flickans huvud är högre än egna höften:

Allt tillåtet

Och flickans huvud är lägre än egna höften:

Allt tillåtet med grepp

### b) När flickans höfter är högre än killens huvud

Och flickans huvud är högre än egna höften:

Allt tillåtet med grepp

Och flickans huvud är lägre än egna höften:

Allt tillåtet med Dubbelt grepp

Och flickans huvud är rakt under egna höften:

Ej tillåtet

### c) När flickans huvud är rakt ovanför hennes höft

Allt tillåtet

#### Beskrivna kast i AR2

Timglas

Höftkast

Dödshopp/Lilla dyket (flickan skall hoppa av egen kraft)

Svan

Bomb 1+2

Shalom

## 9.6 Akroregel 3 (AR3)

### a) När flickans höfter är under killens huvudhöjd

Och flickans huvud är rakt ovanför hennes höft:

Allt tillåtet

Och flickans huvud är högre än egna höften:

Allt tillåtet. Om ryggen är nedåt endast med grepp.

Och flickans huvud är lägre än egna höften:

Ej tillåtet

### b) När flickans höfter är högre än killens huvud

Och flickans huvud är rakt ovanför hennes höft:

Allt tillåtet med grepp

Och flickans huvud är högre än egna höften:

Allt tillåtet med Dubbelt grepp

Och flickans huvud är lägre än egna höften:

Ej tillåtet

#### Begränsningar i AR3

Förbjudet att passera över huvud/axlar/armar

#### Beskrivna kast i AR3

Bockhopp utan armputt

## 10 ÄNDRING AV BESTÄMMELSERNA

Ändring av dessa bestämmelser träder i kraft först tre månader sedan den varit offentliggjord i Svenska Danssportförbundets officiella kungörelseorgan.

## I bilagorna 1 – 3 används följande förkortningar:

**IR = Inga restriktioner** – det finns inga restriktioner på detta område

**IT = Icke tillåtet**

**ET = Endast tillåtet**

**IO = Intimområde.**

**KO = Karaktärsområde:** det område som ger dräkten dess karaktär. (Transparenta material är tillåtna i dessa områden, alla färger är tillåtna.)

**HL = Höftlinje:** trosornas högsta del (hur lågt skurna de får vara)

**TL = Troslinje:** trosornas lägsta del (hur högt skurna de får vara)

- bakifrån – hela stjärten är täckt.
- framifrån – följer linjen som skapas mellan lår och kropp när benet flexas

**LÄ = Långa ärmar** – längd till handleden

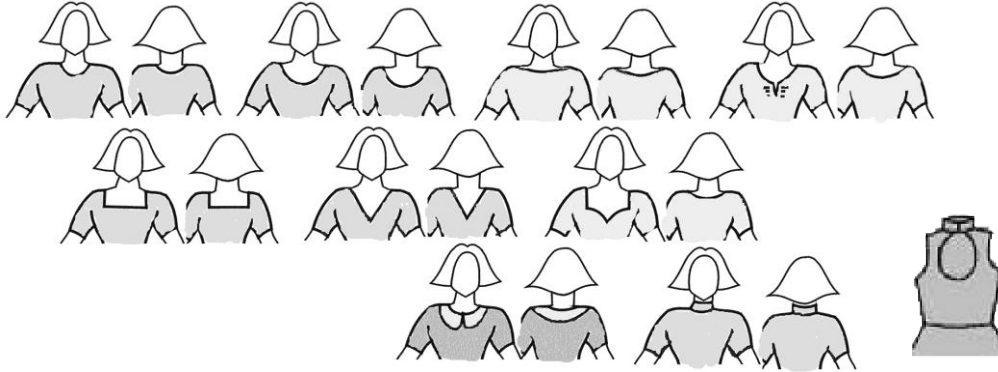
### Färger

- **Endast svart (E)**
- **Svart (S)** – betyder svart och midnattsblå
- **Vit (V)**
- **Hudfärg (H)** – samma som dansarens egen hudfärg under tävling (med brunkräm etc.)
- **Hudfärg med dekoration (HmD)**
- **Alla färger (F)** – alla färger inklusive blandade färger
- **Alla färger utom hudfärg (FuH)**
- **En färg utom hudfärg (F1uH)**

# Bilaga 1

## Flickans kläder

### A. Urringningar – tillåtna skärningar, övriga IT:

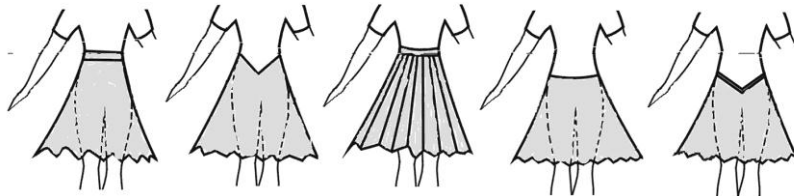


### B. Ärmor – tillåtna skärningar, övriga - IT:

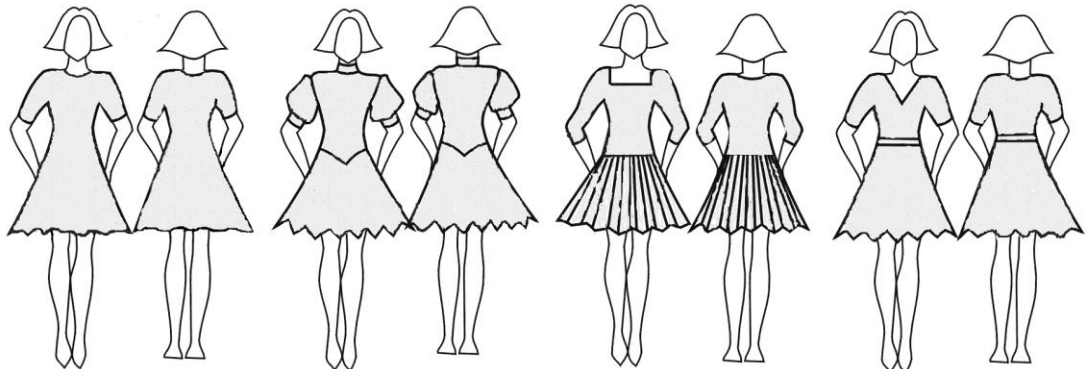


### C. Kjolar:

- Släta eller plisserade, bestående av minimum 1 till maximum 3 halvcirklar – **ET**, en enkel cirkelformad underkjol är tillåten, större underkjol – **IT**.
- Volanger på kjol eller underkjol, bandkantning eller fisklina i kjolens nederkant – **IT**.
- Kjolens **får inte** sluta högre upp än 10 cm ovanför knäet och inte längre ner än precis under knäskålen.
- Tillåtna skärningar, **övriga - IT**



### Exempel:



## Pojkens kläder


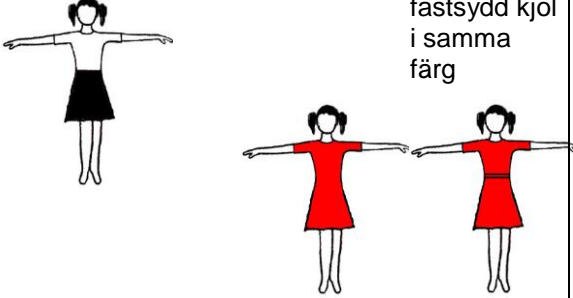
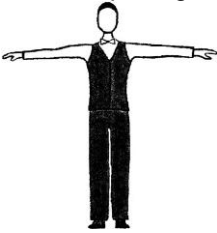
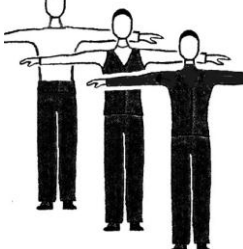
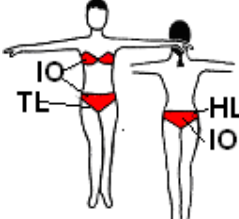
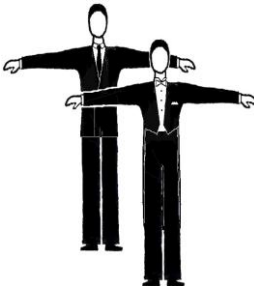
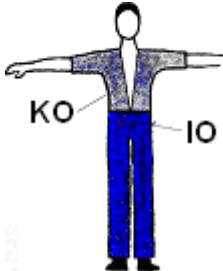
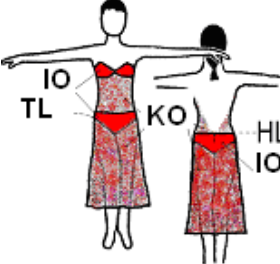
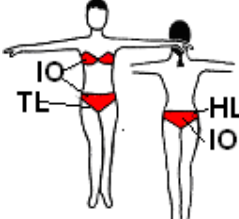
### Skjorta:

- Slät, vit långärmad skjorta- **ET**
- Glansigt eller mönstrat material – **IT**, bomull eller bomull/polyester är att föredra
- stora manschetter
- Upprullade ärmor - **IT**.
- Skjortan **måste** vara instoppad i byxorna.
- Svart slips eller fluga är obligatoriskt i standard och latin



## Bilaga 2

## 1. DANSKLÄDER – ENDAST TILLÅTET

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn Alla klasser	<p><b>V LÄ</b> skjorta <b>ES</b> byxor <b>ES</b> slips/fluga</p>  <p>Skärningar och detaljer – se bilaga 1</p>		<p><b>V</b> blus gymnastik- dräkt eller T-shirt <b>ES</b> kjol</p> <p>enkel <b>F1uH</b> klänning + trosor</p> <p><b>F1uH</b> gymnastikdräkt med fastsydd kjol i samma färg</p>  <p>Skärningar och detaljer – se bilaga 1</p>	
Ungdom	<p><b>W LÄ</b> skjorta <b>ES</b> väst <b>ES</b> byxor <b>V/ES</b> slips/fluga</p> 	<p><b>V/ES LÄ</b> top/skjorta <b>ES</b> väst –opt. <b>ES</b> byxor</p> 	<p>Tävlingsdräkt Ungdom –<b>FuH</b> Övriga – <b>F</b></p>	<p>Tävlingsdräkt Ungdom–<b>FuH</b> Övriga – <b>F</b></p> 
Junior Vuxen Senior	<p><b>S</b> kostym (<b>S</b> byxor <b>S</b> kavaj <b>V</b> skjorta <b>S</b> slips)</p> <p><b>S</b> frack (<b>S</b> byxor <b>S</b> frack <b>V</b> waistcoat <b>V</b> frackskjorta a <b>V</b> fluga)</p> 	<p><b>F</b> top/skjorta <b>FuH</b> byxor</p> 	<p><b>IO</b> <b>TL</b> <b>KO</b> <b>HL</b> <b>IO</b></p>  <p>tvådelad klänning <b>IT</b></p>	<p><b>IO</b> <b>HL</b> <b>IO</b></p>  <p>Top och underdel <b>får ej</b> bestå av endast bikini</p>

## Bilaga 3 (avser A-klass, alla åldersgrupper)

### 2. DEKORATIONER, GLITTRANDE INSLAG

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn	Alla former av dekorationer –IT Grundmaterial med glittrande inslag - IT		Alla former av dekorationer –IT Grundmaterial med glittrande inslag - IT	
Ungdom I			Dekorationer med glittrande inslag –IT (utan glittrande inslag tillåtet). Grundmaterial med glittrande inslag - IT	
Ungdom II- Senior	<b>IR</b>			

### 3. SKOR, SOCKOR, STRUMPBYXOR

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn	Klacken får vara max 2,5 cm hög Svarta strumpor <b>måste</b> användas		Klack: blockklack, får vara max 3,5 cm hög Färgade korta sockor är tillåtna Strumpbyxor: endast hudfärg, nät - IT	
Ungdom I	Skor: <b>IR</b> Svarta strumpor <b>måste</b> användas		Klack: får max vara 5 cm hög korta sockor är tillåtna Strumpbyxor: nät - IT	
Ungdom II-Senior			<b>IR</b>	

### 4. HÅR

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn	Om håret är långt <b>måste</b> det vara uppsatt i hästsvans		Dekorationer och färgad hårspray - IT	
Ungdom I			Dekorationer med glittrande inslag och färgad hårspray – IT (utan glittrande inslag tillåtet)	
Ungdom II - Senior			<b>IR</b>	

### 5. SMINK

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn och Ungdom I	Smink - IT			
Ungdom II - Senior	<b>IR</b>			

### 6. DEKORATIONSSMYCKEN (ej personliga smycken)

Partner Gren	Herre		Dam	
	ST	LA	ST	LA
Barn	Dekorationssmycken - IT			
Ungdom I	Dekorationssmycken med glittrande inslag - IT (utan glittrande inslag tillåtet)			
Ungdom II - Senior	<b>IR</b>			