



TÄVLINGSBESTÄMMELSER

2014-08-23

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 3) | 3 |
| 2.6 | Övriga klasser | 3 |
| 2.6.1 | B – A – klass Barn..... | 3 |
| 2.6.2 | 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 | Karaktären..... | 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 | Karaktären..... | 10 |
| 6.5 | Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer | 11 |
| 6.6 | Akrobatikbegränsningar | 11 |
| 6.7 | Klassindelning och heatlängd | 11 |
| 6.8 | Klädesbestämmelser..... | 11 |

SVENSKA DANSSPORTFÖRBUNDET TÄVLINGSBESTÄMMELSER

2014.2

| | | |
|------|---|----|
| 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 | WEST COAST SWING | 13 |
| 8.1 | Grundidé..... | 13 |
| 8.2 | Grundsteget..... | 13 |
| 8.3 | Grundstegsvariationer | 13 |
| 8.4 | Karaktär | 14 |
| 8.5 | Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer..... | 14 |
| 8.6 | Akrobatikbegränsningar | 14 |
| 8.7 | Klassindelning | 14 |
| 8.8 | Klädesbestämmelser..... | 14 |
| 8.9 | Musik | 14 |
| 9 | FORMATION..... | 15 |
| 9.1 | Grundidé..... | 15 |
| 9.2 | Grundsteg..... | 15 |
| 9.3 | Grundstegsvariationer | 15 |
| 9.4 | Karaktär | 15 |
| 9.5 | Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer..... | 15 |
| 9.6 | Akrobatikbegränsningar | 15 |
| 9.7 | Klassindelning och heatlängd | 15 |
| 9.8 | Klädesbestämmelser..... | 15 |
| 9.9 | Musik | 15 |
| 10 | SÄKERHETSREGLER FÖR AKROBATIK | 16 |
| 10.1 | Definition av grepp och dubbelt grepp | 16 |
| 10.2 | Definition av rotation..... | 16 |
| 10.3 | Definition av begreppet "akrobatik ej tillåten" | 16 |
| 10.4 | Akroregel 1 (AR1)..... | 16 |
| 10.5 | Akroregel 2 (AR2)..... | 17 |
| 10.6 | Akroregel 3 (AR3)..... | 17 |
| 11 | ÄNDRING AV TÄVLINGSBESTÄMMELSERNA | 17 |
| | Bilaga 1..... | 19 |
| | Bilaga 2..... | 20 |
| | Bilaga 3 (avser A-klass, alla åldersgrupper)..... | 21 |

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-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

Bklass 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 3)**

För hela denna klass finns inga distinkta klädregler. Intimdelar skall dock alltid vara täckta. Utmanande eller på annat sätt olämpliga kläder får inte förekomma. Tävlingsledningen har alltid rätt att ingripa med krav på korrigerande åtgärder.

2.6 **Övriga klasser**

2.6.1 **B – 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 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

Allt för 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.**

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 ärmar 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. Flugor 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.

I regelgrupp 1, 2 och 3 finns en undre gräns för antal akrobatikfigurer som ett tävlingsprogram bör innehålla se Tävlingsreglementet punkten B6.

3.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd, se Tävlingsreglementet punkten B6.

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.

SVENSKA DANSSPORTFÖRBUNDET TÄVLINGSBESTÄMMELSER

Sida 7

2014.2

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 B6, angiven tid ± 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-takt till företrädesvis svängig populärmusik.

4.2 Grundsteget

Damens steg:

- a) Damen måste gå ett steg på varje takt del.
- b) 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.
- c) Damens två fot skall 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. Hesitering får förekomma. **Undantag:** se under punkt 4.3 Grundstegsvariationer.
- d) Riktningssändring av damen i baklägen skall huvudsakligen ske på en 1:a eller 3:a i musiken, riktningssändringen bör vara tydlig
- e) 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 är ej tillåten.

4.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkten B6.

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 B6.

5.6 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkten B6.

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 B6 i 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 B6.

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:

| | | | | |
|-----------|--------|----------|----|------|
| | | 1 | | 2 |
| Grundform | Chassé | Steg | så | steg |
| Variant 1 | | Steg | | steg |
| Variant 2 | | Tå steg | tå | steg |
| Variant 3 | | 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 jazzdanssekvenser 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 B6 och Tävlingsbestämmelserna punkten 10.

6.7 *Klassindelning och heatlängd*

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkt B6.

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 B6 i 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 B6.

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 herrrens 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 är ej tillåten.

7.7 Klassindelning och heatlängd

Klassindelning och heatlängd se Tävlingsreglementet punkten B6.

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 WRRRC's musiklista. I varje runda får musikens tempo inte avvika mer än 1 takt/min. Paret måste dansa tills musiken tystnar.

8 WEST COAST SWING

8.1 Grundidé

West Coast Swing (WCS) är en social pardans från USAs västkust, med rötter i Lindy Hop. Dansen bygger i grunden på ett antal basturer som kan varieras på otaliga sätt. Dansen är en så kallad "slotted dance" vilket innebär att varje par har en tilldelad area att dansa på till skillnad från andra sociala danser där man rör sig runt dansgolvet medsols i den sk dansriktningen. Dansens rörelser karaktäriseras av en distinkt mjuk elastisk "look" vilket är följden av den grundläggande stretch/kompressionstekniken (även kallad connection). Den innehåller inslag av improvisationer där följaren ges större utrymme än i många andra pardanser.

West Coast Swing kan dansas till många olika musikstilar som exempelvis RnB, Hiphop, blues och pop.

Internationellt är tävlingsformen Jack 'n Jill vanlig varför denna även uppmuntras nationellt, men även formen "strictly" (dvs bestämd partner) förekommer.

8.2 Grundsteget

I West Coast Swing finns det två grundstegskombinationer, "6a" och "8a". 6an är åtta steg på sex taktslag "gå gå trippelsteg trippelsteg" och 8an är tio steg på åtta taktslag "gå gå trippelsteg gå gå trippelsteg".

Följaren

- Följaren börjar med höger fot.
- Följaren går framåt på de två första takterna i varje figur.
- Synkoperingar får förekomma.

Föraren

- Föraren börjar med vänster fot.
- Föraren tar normalt sitt första steg bakåt, men detta kan anpassas i förhållande till följarens position.
- Föraren anpassar sitt andra steg beroende på följarens position samt på figurens riktning.
- synkoperingar får förekomma. Förutom synkopering tillåts även vid enstaka tillfällen paus i förningen (sk "häng") i ett eller flera hela taktslag om detta harmoniseras med följarens position och med musiken.

Tekniska riktlinjer:

Varje figur bör avslutas med ett "ankarsteg", vilket är en karakteristisk del av WCS. Detta steg används för att markera slutet på en figur och för att återetablera "connection" inom paret. Ankarsteget behöver inte vara ett trippelsteg.

Föraren bör hålla "sloten", dvs. inte förflytta dansen för mycket i sidled.

Föraren bör företrädesvis använda sina egna viktörflyttningar för att föra följarens rörelser, målet är att använda arm/handförning sparsamt.

Följaren bör färdas till änden på "sloten".

Både öppen och sluten fattning accepteras.

"Connection" bör finnas hela tiden, fysisk och visuell kontakt kan varieras.

Förare och följare behöver inte spegla varandra stegmässigt hela tiden.

8.3 Grundstegsvariationer

En viktig del i West Coast Swing är improvisation samt att följa musikens förändringar i intensitet och breaks, därav tillåts också variationer i högre grad än i andra danser.

Det är tillåtet att ofta frångå grundsteget, exvis genom att byta ut gå-gå mot trippelsteg och omvänt. Det är också tillåtet att förlänga eller förkorta grundstegens 6or och 8or för att anpassa sig till musiken. Det är också tillåtet att i kortare sekvenser dansa i halvtakt eller dubbel takt för båda eller bara den ena dansaren.

Föraren skall föra följaren i dansen, men kan även bjuda in följaren till att under ett fåtal taktslag ta över förningen och förlänga figuren, föraren följer normalt i detta fall följaren till nästkommande ankarsteg.

8.4 Karaktär

West Coast Swing är en social dans som hela tiden utvecklas och influeras av andra danser. Trots detta finns det ett antal riktlinjer att förhålla sig till för att behålla dansen sanna karaktär. West Coast Swing är en icke koreograferad, förd pardans. Dansen har tonvikten på "connection" och musikalitet. Parkänslan är viktig.

Dansen har en flytande rörelse över golvet och dansarna är uppräta. Föraren skall föra följaren i dansen. Dansen skall väl harmonisera med musiken och spegla dess intensitet och stämningar. Dansturerna 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.

8.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Fri figuranvändning men karaktären av West Coast Swing får ej frångås.

8.6 Akrobatikbegränsningar

Akrobatik är ej tillåten.

8.7 Klassindelning

Varje heat dansar till en eller två låtar direkt efter varandra. Om en eller två låtar spelas bestäms av arrangör beroende på storlek på tävling o WCS-klasser. Om två låtar spelas bör de skilja i både tempo och stil.

Om tävlingen genomförs med två låtar i heatet bör dessa sambedömas.

8.8 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.

8.9 Musik

Dansas till många olika musikstilar, t.ex. pop, R&B, hiphop, blues och swing i 4/4-takt.

9 FORMATION

9.1 *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.

9.2 *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.

9.3 *Grundstegsvariationer*

För variationer i grundsteget se under respektive dans.

9.4 *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.

9.5 *Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer*

Helt fritt.

9.6 *Akrobatikbegränsningar*

Akrobatik är tillåten (inga begränsningar) i BRR-formation i vuxen/oldiesklass men ej i juniorklass (definition ej akrobatik se punkten 10 Tävlingsbestämmelserna). Akrobatiken särbedöms ej.

9.7 *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.

9.8 *Klädesbestämmelser*

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

9.9 *Musik*

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

10 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.

10.1 *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)

10.2 *Definition av rotation*

Det är en rotation när kroppen eller höfterna roterar.

10.3 *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.

10.4 *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

10.5 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

10.6 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

11 ÄNDRING AV TÄVLINGSBESTÄMMELSERNA

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

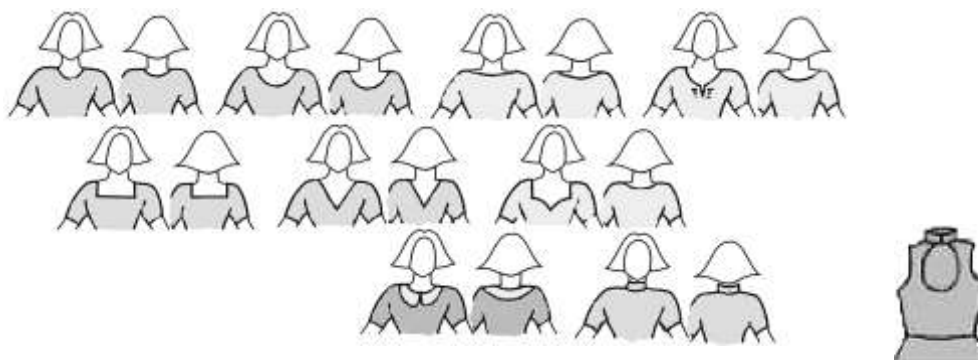
Färger

- **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)**

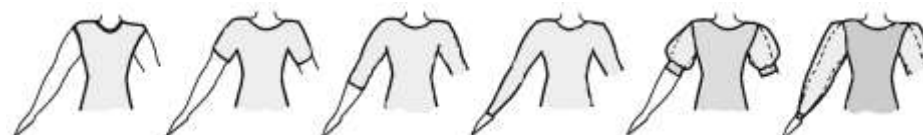
Bilaga 1

Flickans kläder

A. Urringningar – tillåtna skärningar, övriga IT:



B. Ärmar – 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




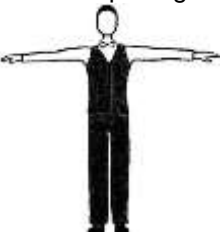

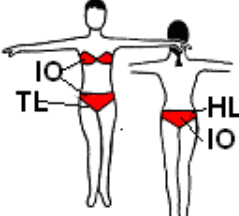
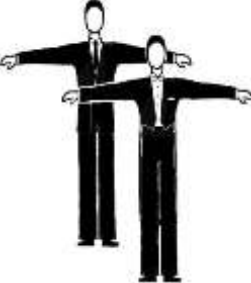
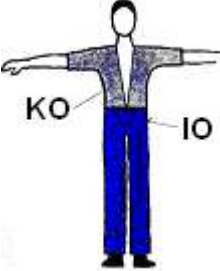

Skjorta:

- 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>V LÄ skjorta ES byxor ES slips/fluga</p>  | | <p>V blus gymnastik- dräkt eller T-shirt ES kjol</p>  <p>enkel F1uH klänning + trosor</p>  <p>F1uH gymnastikdr äkt med fastsydd kjol i samma färg</p> | | |
| | Skärningar och detaljer – se bilaga 1 | | Skärningar och detaljer – se bilaga 1 | | |
| Ungdom | <p>W LÄ skjorta ES väst ES byxor V/ES slips/fluga</p>  | <p>V/ES LÄ top/skjorta ES väst –opt. ES byxor</p>  | <p>Tävlingsdräkt Ungdom –FuH Övriga – F</p> | <p>Tävlingsdräkt Ungdom–FuH Övriga – F</p>  | |
| Junior Vuxen Senior | <p>S kostym (S byxor S kavaj V skjorta S slips)</p>  | <p>S frack (S byxor S frack V waistcoat V frackskjorta a V fluga)</p> | <p>F top/skjorta FuH byxor</p>  | <p>IO TL KO HL IO</p>  <p>tvådelad klänning IT</p> | <p>Top och underdel får ej 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 | IR | | | |

3. SKOR, SOCKOR, STRUMPBYXOR

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

4. HÅR

| Partner Gren | Herre | | Dam | |
|--------------------|--|----|---|----|
| | ST | LA | ST | LA |
| Barn | Om håret är långt måste 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 | | | IR | |

5. SMINK

| Partner Gren | Herre | | Dam | |
|--------------------|------------|----|-----|----|
| | ST | LA | ST | LA |
| Barn och Ungdom I | Smink - IT | | | |
| Ungdom II - Senior | IR | | | |

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 | IR | | | |