

TÄVLINGSREGLEMENTE

Disco och Stage Dance

2026-08-01

Innehållsförteckning

D1	ALLMÄNT	4
D2	TÄVLINGSFUNKTIONÄRER.....	4
	<i>D2.1 Domare.....</i>	<i>4</i>
	D2.1.1 Antal domare	4
	D2.1.2 Domarbehörighet.....	4
	D2.1.3 Uttagning av domare	4
	<i>D2.2 Tävlingsledare (TL) och Tävlingskontrollant (TK).....</i>	<i>5</i>
D3	FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE.....	5
	<i>D3.1 Reklam på tävlingsdräkt</i>	<i>5</i>
	<i>D3.2 Nummerlapp.....</i>	<i>5</i>
	<i>D3.3 Engångslicens.....</i>	<i>5</i>
D4	TÄVLINGSARRANGEMANG.....	5
	<i>D4.1 Allmänt</i>	<i>5</i>
	D4.1.1 Tävlingslokal	5
	D4.1.2 Sammanslagning av klasser	6
	D4.1.3 Priser	6
	<i>D4.2 Mästerskapstävlingar</i>	<i>6</i>
	D4.2.1 Nationella Mästerskap	6
	D4.2.2 Nationellt Lagmästerskap.....	7
	D4.2.3 Distriktsmästerskap.....	8
	<i>D4.3 GP-tävling</i>	<i>8</i>
D5	ÅLDERSGRUPPER.....	8
	<i>D5.1 Solo, Duo och Trio.....</i>	<i>8</i>
	<i>D5.2 Small Team och Large Team</i>	<i>9</i>
	<i>D5.3 Ålderskillnader Duo, Trio, Small Team, Large Team och Mega Team.....</i>	<i>9</i>
	D5.3.1 Children.....	9
	D5.3.2 Junior	9
	D5.3.3 Adult och Senior.....	9
	D5.3.4 Mega Team	9
	D5.3.5 Dubblering.....	9
	<i>D5.4 Åldersflyttning.....</i>	<i>10</i>
D6	KLASSINDELNING.....	10
	<i>D6.1 Allmänt</i>	<i>10</i>
	<i>D6.2 Danser och grenar</i>	<i>10</i>
	<i>D6.3 Klasser</i>	<i>10</i>
	<i>D6.4 Grenar.....</i>	<i>11</i>
	<i>D6.5 Tävlingsindelning Disco Dance</i>	<i>11</i>
	D6.5.1 Generellt	11
	D6.5.2 Akro Disco akrobatik (inte i åldersgruppen Kids).....	12
	<i>D6.6 Tävlingsindelning British Freestyle.....</i>	<i>13</i>
	<i>D6.7 Tävlingsindelning Slowdance</i>	<i>14</i>
	<i>D6.8 Tävlingsindelning Stage Dance - Modernt/Lyrical Jazz, Jazz Uptempo och Show.....</i>	<i>15</i>
D7	KLASSTILLHÖRIGHET.....	16
	<i>D7.1 Start i rätt klass.....</i>	<i>16</i>

<i>D7.2</i>	<i>Uppflyttning till högre klass</i>	<i>16</i>
<i>D7.3</i>	<i>Uppflyttningspoäng</i>	<i>16</i>
D8	RANKING	17
<i>D8.1</i>	<i>Uträkning av ranking</i>	<i>17</i>
<i>D8.2</i>	<i>Rankingskompensation</i>	<i>18</i>
	D8.2.1 Samma gren i mästerskapstävling och GP-tävling	18
	D8.2.2 Olika grenar i mästerskapstävling och GP-tävling	18
D9	DANSBESTÄMMELSER	18
<i>D9.1</i>	<i>Disco Dance</i>	<i>18</i>
	D9.1.1 Karaktär	18
	D9.1.2 Otillåtna steg	19
	D9.1.3 Bedömningskriterier	19
	D9.1.4 Musik	20
	D9.1.5 Klädesbestämmelser	21
<i>D9.2</i>	<i>British Freestyle</i>	<i>21</i>
	D9.2.1 Karaktär	21
	D9.2.2 Otillåtna steg	22
	D9.2.3 Bedömningskriterier	22
	D9.2.4 Musik	23
	D9.2.5 Klädesbestämmelser	23
<i>D9.3</i>	<i>Slowdance</i>	<i>24</i>
	D9.3.1 Karaktär	24
	D9.3.2 Otillåtna steg	24
	D9.3.3 Bedömningskriterier	25
	D9.3.4 Musik	25
	D9.3.5 Klädesbestämmelser	26
<i>D9.4</i>	<i>Stage Dance</i>	<i>26</i>
	D9.4.1 Karaktär	26
	D9.4.2 Otillåtna steg mm	28
	D9.4.3 Bedömningskriterier	28
	D9.4.4 Musik	29
	D9.4.5 Klädesbestämmelser	29
<i>D9.5</i>	<i>Figur klädesbestämmelser</i>	<i>30</i>
<i>D9.6</i>	<i>Definitioner</i>	<i>30</i>
	D9.6.1 Lyft	30
	D9.6.2 Akrobatik	30
D10	Ändring av reglementet	30

D1 ALLMÄNT

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

D2 TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

Se även kapitel 3 i den generella delen.

D2.1 *Domare*

D2.1.1 **Antal domare**

Tävling ska dömas av ett udda antal domare.

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

D2.1.2 **Domarbehörighet**

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

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

D2.1.3 **Uttagning av domare**

D2.1.3.1 ***Nationellt Mästerskap, Distriktsmästerskap och GP-tävling***

Uttagning och inbjudan av domare till Nationellt Mästerskap, Distriktsmästerskap och GP-tävling ska göras av DSF:s tävlingsansvariga.

D2.1.3.2 ***Nationell Tävlings***

DSF tar ut minst en domare, övrig domaruttagning ska göras av arrangörsföreningen från den lista som DSF upprättat eller från respektive internationella förbunds domarlista.

För rekryteringstävling får arrangörsföreningen normalt ta ut samtliga domare.

D2.1.3.3 ***Sexmånadersregeln***

För att en önskvärd differentiering ska uppnås bör samma person ej ges mer än ett domaruppdrag, på Tävlings med GP-status (Nationellt Mästerskap undantaget) per kalenderhalvår om möjlighet finns.

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

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

D3 FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE

Se även kapitel 4 i den generella delen.

D3.1 Reklam på tävlingsdräkt

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

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

D3.2 Nummerlapp

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

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

Reklam på nummerlappen får inte vikas undan.

D3.3 Engångslicens

Engångslicens kan maximalt användas på 2 gånger på tävlingar inom Disco och Stage Dance.

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

D4 TÄVLINGSARRANGEMANG

Se även kapitel 5 i den generella delen.

D4.1 Allmänt

D4.1.1 Tävlingslokal

Minimum golvyta är per halvt dansgolv [bredd 12 meter x djup 10 meter](#) och per helt dansgolv [bredd 20 meter x djup 12 meter](#).

Vid mindre golv, ska arrangörsförening kommunicera golvstorleken i förväg till tävlande föreningar och dansare. TL ska anpassa/minska antal dansare på golvet vid mindre golv.

D4.1.2 Sammanslagning av klasser

Om få *dansare*/lag anmält sig till utannonserad klass, kan sammanslagning ske med andra klasser i första hand inom samma regelgrupp och med samma tävlingsregler.

När klasser tävlar sammanslaget görs bedömningen gemensamt. Slutresultat räknas gemensamt och uppflyttningspoäng tilldelas som om det vore en klass.

D4.1.3 Priser

Vid Tävlingar ska priser alltid delas ut till åtminstone första-, andra- och tredjepristagarna och *dansare*/lag som fått uppflyttningspoäng i varje klass. Dessutom gäller för lägsta klasser att alla i barnklass ska få diplom eller enklare pris.

Vid mästerskapstävlingar ska priser/diplom delas ut till samtliga *dansare*/lag som dansat i final i mästerskapsklasserna.

I Nationellt Mästerskap i klasserna Svenska Mästare och Svenska Juniormästare samt i Distriktsmästerskap i klasserna Distriktsmästare och Juniordistriktsmästare delas RF:s mästerskapstecken i valörerna guld, silver och brons ut till *dansarens*/lagets medlemsförening samt i miniatyr till *dansaren*/laget om minst två *dansare*/lag startat i Tävlingen. Om laget representerar olika medlemsföreningar delas inget mästerskapstecken ut till medlemsföreningarna.

Se också 12 kap RF:s stadgar som avhandlar Tävlingar.

I Nationellt Mästerskap delas DSF:s mästerskapstecken i valörerna guld, silver och brons ut till *dansaren*/laget om minst två *dansare*/lag startat.

D4.2 Mästerskapstävlingar

D4.2.1 Nationella Mästerskap

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

Discogrenar

- Disco Dance Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#),
- Akro Disco Dance,
- British Freestyle Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#) samt i
- Slowdance Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#).

Stage Dancegrenar

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

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

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

Tävlingen om Svenskt Juniormästerskap är öppen för dansare tillhörande åldersgruppen Youth och Junior i klass enligt ovan och som fyller minst 13 år under [kalenderåret då mästerskapet genomförs](#). Svensk Juniormästare blir den som vinner i tävlingen om Svenskt Juniormästerskap.

För att få delta i Nationellt Mästerskap krävs att dansare i Solo respektive i Duo/Trio/Team tillsammans har deltagit i aktuell dans på minst en tävling i högre klass än Rising Star på Nationell Tävling, Distriktsmästerskap eller internationell Tävling. Dansare som gått upp till Superstar eller Elit så nära före Mästerskap att det inte funnits någon tävling att delta i får dock starta på Mästerskapet.

Tävlingsdeltagandet tillgodoräknas om det ägt rum sedan anmälningstiden gick ut för det föregående Nationella Mästerskapet fram till anmälningstidens utgång för det Mästerskap anmälan avser.

Tävlingsresultat ITG (ingen tävling genomförd pga. att dansare varit ensamma startande) räknas som deltagit.

Genomförande av SM-klass förutsätter minst tre tävlande.

D4.2.2 Nationellt Lagmästerskap

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

D4.2.2.1 Åldersgrupper

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

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

D4.2.2.2 Grenar

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

D4.2.2.3 Genomförande

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

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

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

D4.2.3 Distriktsmästerskap

Distriktsmästerskap är öppna enligt följande.

Discogrenar

- Disco Dance Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#),
- Akro Disco Dance,
- British Freestyle Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#) samt i
- Slowdance Solo, Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#).

Stage Dancegrenar

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

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

Distriktsmästerskapet är öppet för dansare tillhörande åldersgruppen Adult och Youth.

Distriktsmästare blir den som vinner Distriktsmästerskapet.

Juniordistriktsmästerskapet är öppet för dansare tillhörande åldersgruppen Youth och Junior och som fyller minst 13 år under [kalenderåret då mästerskapet genomförs](#). Juniordistriktsmästare blir den som vinner Juniordistriktsmästerskapet.

D4.3 GP-tävling

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

D5 ÅLDERSGRUPPER

All åldersbestämning sker per tävlingsår.

D5.1 Solo, Duo och Trio

K	Kids		t.o.m. 9 år
C	Children	fr.o.m. 10 år	t.o.m. 12 år
J	Junior	fr.o.m. 13 år	t.o.m. 15 år
Y	Youth	fr.o.m. 16 år	t.o.m. 17 år
A	Adult	fr.o.m. 18 år	t.o.m. 29 år
S	Senior	fr.o.m. 30 år	

[Rekommenderad lägsta tävlingsålder i Kids är 7 år.](#)

D5.2 Small Team och Large Team

C	Children		t.o.m. 12 år
J	Junior	fr.o.m. 13 år	t.o.m. 15 år
A	Adult	fr.o.m. 16 år	t.o.m. 29 år
S	Senior	fr.o.m. 30 år	

Rekommenderad lägsta tävlingsålder I Kids är 7 år.

D5.3 Ålderskillnader Duo, Trio, Small Team, Large Team och Mega Team

I Duo och Trio är det tillåtet att tävla i en åldersgrupp högre än sin egen ålderstillhörighet, men inte i en lägre åldersgrupp. Åldersgrupp på en Duo/Trio avgörs av den äldsta dansaren.

Alla team inom respektive åldersgrupp får tävla i närmast äldre åldersgrupp med undantag för Senior, som får tävla i Adult.

D5.3.1 Children

Varje Team i Children får inkludera äldre dansare från nästa "solo/duo/trio"-åldersgrupp, enligt definition i regel D5.1 under följande villkor:

- Team med 4–7 medlemmar: 1 dansare får vara från Junior, enligt D5.1
- Team med 8–12 medlemmar: 2 dansare får vara från Junior, enligt D5.1
- Team med 13–20 medlemmar: 3 dansare får vara från Junior, enligt D5.1
- Team med 21–24 medlemmar: 4 dansare får vara från Junior, enligt D5.1

D5.3.2 Junior

Varje Team i Junior får inkludera äldre dansare från nästa "solo/duo/trio"-åldersgrupp, enligt definition i regel D5.1 under följande villkor::

- Team med 4–7 medlemmar: 1 dansare får vara från Youth, enligt D5.1
- Team med 8–12 medlemmar: 2 dansare får vara från Yuoth, enligt D5.1
- Team med 13–20 medlemmar: 3 dansare får vara från Youth, enligt D5.1
- Team med 21–24 medlemmar: 4 dansare får vara från Youth, enligt D5.1

D5.3.3 Adult och Senior

Team i Adult och Senior-klass får inkludera upp till 50 % av dansare från en närmst yngre åldersgrupp.

D5.3.4 Mega Team

Mega Team har inga åldersbegränsningar på DSF:s tävlingar.

Dansare i åldersgrupp Kids och Children får dock inte delta som dansare i Mega Teams vid DSF:s Mästerskap.

D5.3.5 Dubblering

Dansare får tävla i två team i två olika åldersgrupper inom samma disciplin.

Arrangören ska dock inte ta hänsyn till detta vid planeringen av tävlingsschemat.

Det är helt och hållet dansarens/lagets ansvar att hantera eventuella schemakonflikter.

Dansare får inte tävla i två team inom samma disciplin och samma åldersgrupp.
Dansare får inte tävla mot sig själva.

D5.4 Åldersflyttning

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

D6 KLASSINDELNING

D6.1 Allmänt

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

D6.2 Danser och grenar

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

D6.3 Klasser

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

D6.4 Grenar

Solo, Duo och Trio

Small Team är 4–7 dansare

Large Team är 8–24 dansare

Mega Team är fritt antal dansare

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

En ersättare för Small Teams på 4–5 dansare.

Två ersättare i Small Teams med 6–7 dansare.

Tre ersättare i Large Teams med 8–14 dansare.

Fyra ersättare i Large Teams med 15–24 dansare.

D6.5 Tävlingsindelning Disco Dance

D6.5.1 Generellt

Regelgrupp	RG1	RG2	RG3	RG4
Klasser	Elit	Superstar	Rising Star	Rekrytering
Musik	Arrangörens om ej annat anges			
<u>Disco Dance</u> Solo och Duo Tempo (bpm) Heat ¹⁾	140 3×1 min ^{4) 5)}	136 3×1 min ^{4) 5)}	128 2×1 min ^{2) 3)}	128 2×1 min ^{2) 3)} *
Small Team och Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	140 1,5 min ⁶⁾		136 1,5 min ⁶⁾	
Large Team Tempo (bpm) Heat ¹⁾	100–160 Egen musik 2,5–3 min ⁷⁾		100–160 Egen Musik 2,5–3 min ⁷⁾	
Licenskrav	Hög	Hög	Låg	Låg
Tillåten akro	Ej	Ej	Ej	Ej
<u>Akro Disco</u> Solo Tempo (bpm) Heat ¹⁾	140 3 heat ^{8) 9)}		136 3 heat ^{8) 9)}	
Licenskrav	Hög		Låg	
Tillåten akro	Ja		Ja	

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

¹⁾ Heatlängd ±5 sek.

- 2) Första omgång inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/duor samtidigt, övriga omgångar med 30 sek presentationsdans. Därefter 1 min med max 6 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat.
- 3) Final inleds med presentationsdans 1 min vid direktfinal, annars 30 sek, med alla dansare/duor samtidigt. Därefter 1 min med finalisterna uppdelade i 2 heat.
- 4) Rundor t.o.m. semifinal inleds med 1 minut presentationsdans med alla dansare/duor samtidigt. Därefter 1 min med max 6 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat t.o.m. kvartsfinal. I semifinal max 3 dansare per heat (Solo) respektive max 3 duor per heat. Slutligen 1 min med alla dansare/duor samtidigt. Uttagningar fram t.o.m. semifinal dansas 1 min i varje heat.
- 5) Final dansar alla tillsammans i 30 sek, två och två i 1 min (en i taget på SM) och slutligen alla samtidigt i 30 sek. Vid direktfinal med 7 tävlande kan domare be om mer tid. Vid tre eller färre dansare i en direktfinal dansas mittenheatet en i taget.
- 6) Max 2 trior respektive team per heat i varje omgång.
- 7) 1 team/heat i varje omgång. Det är inte tillåtet att byta musik mellan omgångarna.
- 8) Heat 1: 20 sek Disco Dance; Heat 2: 1 min Disco Dance och Akrobatik; Heat 3: 1 min Disco Dance t.o.m semifinal. I final Heat 3: 30 sek.
- 9) Uttagningar och final startar med 20 sek med alla dansare samtidigt.) Därefter delas dansarna i heat om 2 dansare i taget i 1 minut där akrobatik är tillåtet. I den sista minuten dansar samtliga dansare igen.

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

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

D6.5.2.1 Rising Star

Följande 4 moment ska ingå i den andra minuten:

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

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

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

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

Följande 3 akrobatikmoment ska ingå i den andra minuten:

- Handvolt.
- Flickflack (samlad eller delade ben, stillastående, med hjulning eller rondat som farttagning är valfritt).
- Sidvolt.

- Minst en kombination med minst 2 av ovanstående moment eller svårare t.ex. sidvolt-handvolt, rondat-flickflack-flickflack.

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

D6.6 Tävlingsindelning British Freestyle

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

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

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

1) Heatlängd ±5 sek.

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

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

4) Dansarna ska röra sig motsols runt golvet.

5) Teamen ska ha en bestämd front på golvet.

D6.7 Tävlingsindelning Slowdance

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

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

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

1) Heatlängd ±5 sek.

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

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

4) Dansarna ska röra sig motsols runt golvet.

5) Teamen ska ha en bestämd front på golvet.

6) Även tempon utanför intervallet kan förekomma.

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

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

Regelgrupp	RG1	RG3	
Klasser	Elit ⁴⁾	Rising Star ⁴⁾	Rekrytering
Stage Dance Solo, Duo och Trio Tempo (bpm) Heat ¹⁾	Egen musik 1.30-2 min	Egen musik 1–1.30 min	
Small Team Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}	Egen musik 2-3 min	Egen musik 2–2.30 min	
Large Team Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}	Egen musik 2-3.30	Egen musik 2-3.30 min	
Mega Team Tempo (bpm) Heat ^{1) 2)}		Egen musik 4-6 min	
Improvisation Tempo (bpm) Heat ¹⁾	^{5) 6)} Arrangörens musik 3×1 min	³⁾ Arrangörens musik 3×1 min	
Licenskrav	Hög	Låg	Låg

1) Heatlängd ±5 sek.

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

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

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

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

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

D7 KLASSTILLHÖRIGHET

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

D7.1 *Start i rätt klass*

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

Dansare som tävlat högre än Rekryteringsklass får ej starta i Rekryteringsklass. Dansaren/Duon/Trion startar då i närmast högre öppna klass i aktuell åldersgrupp.

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

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

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

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

Maximalt 50 % av dansarna i Small Team och [Large Team](#) Elit får bytas under en period av 12 månader.

D7.2 *Uppflyttning till högre klass*

Ny klasstillhörighet erhålls vid följande tillfällen:

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

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

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

D7.3 *Uppflyttningspoäng*

Dansare/lag som inte tillhör Medlemsförening samt dansare/lag som diskvalificerats/utgått räknas med både bland startande och vid tilldelning av uppflyttningspoäng. Sådana dansare/lag får dock inte tillgodoräkna sig sina uppflyttningspoäng, undantaget dansare/lag som utgått t.ex. på grund av skada som erhåller den placering de uppnått och får tillgodoräkna sig uppflyttningspoäng.

Uppflyttningspoäng tillhör dansaren/Duon/Trion/Teamet.

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

Uppflyttningspoäng tilldelas även dansare med engångslicens.

Deltagande antal dansare/lag i klassen	Antal dansare/lag som får uppflyttningspoäng	Antal erhållna uppflyttningspoäng för placering					
		1	2	3	4	5	o s v
2 – 4	1	1					
5 – 6	2	2	1				
7 – 10	3	3	2	1			
11 – 19	4	3	2	1	1		
20 – 29	5	3	2	1	1	1	
30 – 39	6	3	2	1	1	1	1
40 – 59	7	3	2	1	1	1	o s v
60 – 79	8	3	2	1	1	1	o s v
80 – 99	9	3	2	1	1	1	o s v
100 eller fler	10	3	2	1	1	1	o s v

D8 RANKING

Rankingen baseras på placeringar i Tävlingar med GP-status. DSF upprättar rankinglistor för Dansare/Duo/Trio/team i högsta öppna klass i alla åldersgrupper utom för Barn.

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

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

D8.1 Uträkning av ranking

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

- a) Placeringen i de tre bästa Tävlingarna adderas. Dansare/Duo/Trio/Team med lägst totalsumma rankas som etta.
- b) Om två dansare/Duor/Trior/Team har samma totalsumma prioriteras den/det som fått bästa inbördes placering vid senaste mötet.

- c) Om tre eller fler dansare/Duor/Trior/Team har samma totalsumma avgörs ordningsföljden iförsta hand av placeringen på den senaste rankinggrundande Tävlingen där dansare/Duor/Trior/Team som inte deltagit placeras sist. Vid lika placering gäller b) eller c) för näst senaste rankinggrundande tävlingen osv. tills alla placerats.

D8.2 Rankingkompensation

Dansare/Duo/Trio/Team som representerar Sverige vid VM eller EM och därför inte kan delta i en svensk GP-tävling som arrangeras samtidigt får rankingkompensation enligt nedan.

D8.2.1 Samma gren i mästerskapstävling och GP-tävling

Om en Dansare/Duo/Trio/Team representerar Sverige får den/det platsiffra 1.

Om två *dansare/lag* eller flera representerar Sverige får Dansare/Duo/Trio/Team platsifforna 1, 2 osv. Den inbördes placeringen vid mästerskapstävlingen avgör fördelningen.

Vinnaren av GP-tävlingen får samma platsiffra som det antal Dansare/Duo/Trio/Team som representerar Sverige och övriga Dansare/Duo/Trio/Team placeras i fallande ordning.

D8.2.2 Olika grenar i mästerskapstävling och GP-tävling

De *dansare/lag* som representerar Sverige får samma platsiffra som den rankingplacering de har i den gren som den parallella GP-tävlingen avser.

D9 DANSBESTÄMMELSER

D9.1 Disco Dance

D9.1.1 Karaktär

D9.1.1.1 Generellt

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

D9.1.1.2 Duo

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

D9.1.1.3 Trio och Small Team

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

D9.1.1.4 Large Team

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

D9.1.1.5 Akro Disco

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

D9.1.2 Otillåtna steg

I Rekrytering

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

I samtliga klasser

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

D9.1.3 Bedömningskriterier

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

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

D9.1.3.1 Musikalitet

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

D9.1.3.2 Teknik

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

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Large Team

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

D9.1.3.3 Utförande

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och Large Team

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

D9.1.3.4 Poängbedömning

I Disco Superstar- och Elitfinaler används poängbedömning där varje kriterium poängsätts i skala 1-10 enligt nedan.

- 10 = Exceptionell
- 9 = Enastående
- 8 = Mycket bra
- 7 = Bra
- 6 = Över medel
- 5 = Medel
- 4 = Okej
- 3 = Behöver förbättring
- 2 = Svag
- 1 = Mycket svag

D9.1.4 Musik

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

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

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

D9.1.5 Klädesbestämmelser

Samtliga klasser

- Klädsel ska ej ha sexuell anspelning.
- Kroppsnära kläder rekommenderas.
- Byst ska vara helt täckt utan urringning och täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.
- Byxor ska ej ha genomskinligt eller hudfärgat tyg.
- Stuss/rumpa och höftområde ska täckas med minst motsvarande shorts/cykelbyxa, dvs byxa måste täcka hela stuss/rumpa. Byxan ska sitta tight åt benen och inte åka upp så inget blottas vid dans. (Se figur I D9.5).
- Längre byxben är tillåtet.
- I Duo, Trio, Small Team och Large Team bör färger vara väl matchade.
- I samtliga klasser i Disco är skor valfritt, men sportskor/jazztekniskor rekommenderas av medicinska och hygieniska skäl.
- Höglackade skor är inte tillåtna.

Rekrytering oavsett åldersklass

- Enkla, tights, leggings, cykelbyxa, kjol, klänning och enkel top, linne i valfri färg och mönster.
- Inga dekorationer såsom stenar, glitter, fjädrar eller dylikt.

Rising star

Kids och Children, upp till 12 år:

- Sk "discodräkt, slowdancedräkt, BF-dräkt" är tillåtet, men inget krav. Dräkten/klädsel ska vara helt utan dekoration såsom stenar, glitter, fjädrar eller dylikt.

Junior, Youth och Adult, 13 år och uppåt:

- Helt valfri klädsel utöver det som gäller för samtliga klasser.

Superstar/Elit

- Helt valfri klädsel utöver det som gäller för samtliga klasser.

D9.2 British Freestyle

D9.2.1 Karaktär

D9.2.1.1 Generellt

- British Freestyle tillhör Discofamiljen.
- Karaktären kännetecknas av explosivitet, snabbhet, musikalitet, spänst och tekniska färdigheter, med influenser av t.ex Disco och Jazz.

- Freestyle ska innehålla grundsteg som löpetrin, ball-change, kickkombinationer, spins och hopp. Dansen är atletisk och fylld av stora, skarpa kontraster.
- Koreografin får inte ha sexuell anspelning.

D9.2.1.2 Duo

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

D9.2.1.3 Trio

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

D9.2.1.4 Small Team

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

D9.2.1.5 Large Team

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

D9.2.2 Otillåtna steg

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

D9.2.3 Bedömningskriterier

Bedömningskriterierna i British Freestyle är följande.

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

D9.2.3.1 Musikalitet

- Dansarna ska dansa i takt med musikalisk tajming.

D9.2.3.2 Teknik

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#)

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

D9.2.3.3 Utförande

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#)

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

D9.2.4 Musik

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

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

Vid osäkerhet bör VO Disco/[Stage](#) kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.2.5 Klädesbestämmelser

Se [D9.1.5](#).

D9.3 Slowdance

D9.3.1 Karaktär

D9.3.1.1 Generellt

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

D9.3.1.2 Duo

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

D9.3.1.3 Trio

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

D9.3.1.4 Small Team

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

D9.3.1.5 Large Team

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

D9.3.2 Otillåtna steg

- Akrobatik med minst en hand eller annan kroppsdel i golvet är endast tillåtet i dansarnas "Solospot" i final i Superstar och Elit samt i Small Team och Large Team. I övriga klasser och ronder är akrobatik inte tillåtet.
- Lyft är endast tillåtet i Solospot i Superstar och Elit samt i Small Team och Large Team.

- Lånade steg från andra dansstilar får inte dominera.

D9.3.3 Bedömningskriterier

Bedömningskriterierna i Slowdance är följande.

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

D9.3.3.1 Musikalitet

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

D9.3.3.2 Teknik

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#)

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

D9.3.3.3 Utförande

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

Tillägg för Duo, Trio, Small Team och [Large Team](#)

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

D9.3.4 Musik

- Slowdance dansas till långsam musik, sk ballader.
- Musiken ska ha hela åttor, inga taktartsbyten och korta intron på maximalt en åtta.
- När arrangörens musik används ska samma låt användas genom hela ronden i Rekrytering och Rising Star. I Superstar kan låten bytas mellan varje heat.
- [Large Team](#) får inte byta musik mellan ronder.

Musik med texter som innehåller svordomar eller annat innehåll som kan anses kränkande, stötande eller nedvärderande bör inte förekomma. Inte heller sådana med drog-, brottsbejakande eller sexuella

anspelningar i texterna bör förekomma. Musikvalet ska också anpassas till respektive åldersklass och i åldersklasserna Kids och Children får musik med texter enligt föregående mening inte användas.

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

D9.3.5 Klädesbestämmelser

Se D9.1.5.

D9.4 Stage Dance

D9.4.1 Karaktär

D9.4.1.1 Modernt/Lyrical jazz

Modernt

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

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

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

Eftersom Modern dans är fridans betyder inte detta att vi endast behöver använda de ovan nämnda teknikerna i sina ursprungliga former. Tvärtom handlar det också om att använda moderna trender i modern dansteknik som antingen går tillbaka till grunden etablerade av ovannämnda koreografer eller vi kan använda helt nya, experimentella och ursprungliga begrepp för modern dans. I samtida dans ges nya möjligheter att visa hur kroppen kan användas, erbjuda ny rörelsekaraktär och utrymme för att experimentera.

Lyrical Jazz

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

Lyrisk Jazz använder rörelse för att uttrycka starka känslor så som kärlek, lycka, romantik, sorg eller ilska. Dansen ska förstärka texten, känslan eller uttrycket i den valda musiken. Man dansar oftast till ballader som kan komma ur vilken musikchans som helst, men som ger dansaren utrymme för att uttrycka känsla och inlevelse i sin dans.

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

D9.4.1.2 Jazz Up tempo

Jazzdans kan dansas med många olika stilar och tempon. Olika teman kan bygga på afrokubanska, orientaliska, spanska eller andra nationella teman. Dansen kan utföras via en karaktär men den kan

också vara abstrakt. Old School Jazz, Commercial Jazz, Street Jazz, Musical jazz och Modern Jazz är stilar som används idag.

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

D9.4.1.3 Show Stage Dance

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

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

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

D9.4.1.4 Small Team

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

D9.4.1.5 Large Team

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

D9.4.1.6 Mega Team

- Koreografin/föreställningen ska bestå av modern/jazz/balettdansteknik och aktuella trender inom dess tekniker.
- Koreografin ska motsvara ålders- och rörelsefärdigheter hos respektive dansare. Experimentell eller originell teknik i koreografi uppmuntras.
- Berättelsen, temat, idén eller konceptet måste vara i god smak med den respektive dansares ålder och acceptabelt att ses av alla åldrar.
- Sexuellt inbjudande rörelser, sjukliga teman, brutal stridighet i tema eller koreografi är inte tillåtet.
- Hiphop, disco eller andra stilar är inte tillåtna. Här finns inga begränsningar i lyft eller akrobatik, Man får inte använda samma koreografi som man har använt i annan kategori.
- Ett lag kan bestå av dansare från olika föreningar.

D9.4.1.7 Improvisation

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

D9.4.2 Otillåtna steg mm

- Akrobatik är **endast** tillåtet i **modernt/lyrical jazz och show och** den ska vara en dansant, naturlig del av koreografin dvs inte voltlängor som i ett gymnastikprogram. [Se D9.6.2.](#)
- Begränsad akrobatik är tillåtet i samtliga grenar, se D9.6.2
- Akrobatik är inte tillåtet i improvisation.
- Lyft är tillåtet i alla kategorier.
- En uppmaning att alltid tänka på säkerhet.
- Handrekvisita är tillåtet i alla danser och klasser. Här avses enkel rekvisita som används i koreografin tex käpp, hatt, stol, sjal, blomma osv.
- Scenografi/dekor får användas i Show Stage Dance, kan vara dekor som skapar en miljö eller ett rum t.ex. väggar som visar var man är.

D9.4.3 Bedömningskriterier

De tre bedömningskriterierna i Stage Dance är följande: Musikalitet, Teknik och Utförande. I disciplinen Show tillkommer ett fjärde bedömningskriterium, Underhållningsvärde.

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

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

D9.4.3.1 Musikalitet

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

Följande kriterier är viktiga i Improvisation:

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

D9.4.3.2 Teknik

- Kvalitet på det tekniska utförandet oavsett dansstil, exempelvis korrekt hållning, kontroll över rörelse, balans, placering av kropp och center, fot-, kropp- och armteknik, dansanta övergångar mellan steg och rörelser.
- Variation av teknikmoment, rörelser och former samt utnyttja golv/yta.

D9.4.3.3 Utförande

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

- Originalitet och personlighet.

Följande kriterier är viktiga i Duo, Trio, Small Team och [Large](#) Team:

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

Följande kriterier är viktiga i Improvisation:

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

D9.4.3.4 Underhållningsvärde

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

D9.4.3.5 Poängbedömning

I samtliga finaler används poängbedömning där varje kriterium poängsätts i skala 1–10 enligt nedan.

10 = Exceptionell

9 = Enastående

8 = Mycket bra

7 = Bra

6 = Över medel

5 = Medel

4 = Okej

3 = Behöver förbättring

2 = Svag

1 = Mycket svag

D9.4.4 Musik

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

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

Vid osäkerhet bör VO Disco/[Stage](#) kontaktas för råd innan koreografin görs.

D9.4.5 Klädesbestämmelser

Klädseln är fri, dock gäller följande

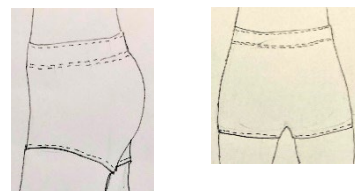
- Klädseln ska vara väl anpassad för ålder och koreografi.
- Klädsel får inte ha sexuell anspelning.
- Bysten ska vara helt täckt utan urringning. Bysten måste täckas med tyg som inte är genomskinligt eller hudfärgat.

- Stussen ("rumpan") och höftområdet ska täckas med minst motsvarande shorts/hotpantsmodell, det innebär att skinkan inte får vara synlig, byxa måste sitta tight åt benet och inte åka upp så att stuss/skinka/rumpa blottas när dansaren dansar. Shorts/hotpants ersätts inte av kjol. Dansare som bär kjol ska fortfarande ha en byxa av shorts/hotpantsmodell under. Se figurer i D9.5! Längre byxben är självklart tillåtet.
- Tävlingskläderna ska vara ändamålsenliga för danssporten.
- I Duo, Trio, Small Team och [Large](#) Team bör färger vara väl matchade.

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

D9.5 Figur klädesbestämmelser

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



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

D9.6 Definitioner

D9.6.1 Lyft

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

D9.6.2 Akrobatik

Begränsad akrobatik definieras som [moment nära golvet](#) där minst en del av kroppen har kontakt med golvet under hela det akrobatiska utförandet, t.ex. kullerbytta, brygga, huvudvolt, handstående m.m.

Med akrobatiska moment avses gymnastiska övningar där hela kroppen lämnar golvet och roterar fritt kring sagittal- och frontalaxeln under utförandet, t ex volt, flickis och aerial m.m.

D10 Ändring av reglementet

Ändringar av Tävlingsreglementet träder i kraft först tre månader efter att de varit offentliggjorda i DSF:s officiella kungörelseorgan.

DSF kan bevilja avvikelse från Tävlingsreglementet, sådan avvikelse ska offentliggöras i DSF:s officiella kungörelseorgan minst tre månader innan den träder i kraft.