

INTERIMISTISKT TÄVLINGSREGLEMENTE Rock'n'roll solo

2025-09-01

Innehållsförteckning

A1	ALLMÄNT	3
A2	DANSBESTÄMMELSER.....	3
A2.1	<i>Grundidé</i>	3
A2.2	<i>Grundsteget</i>	3
A2.3	<i>Grundstegsvariationer</i>	4
A2.4	<i>Karaktär</i>	4
A2.5	<i>Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer</i>	4
A2.6	<i>Akrobatikbegränsningar</i>	5
A2.7	<i>Tävlingsgenomförande, nivåer, tempon och heatlängd.....</i>	5
A2.8	<i>Klädesbestämmelser.....</i>	5
A2.9	<i>Musik.....</i>	5
A2.10	<i>Nummerlapp</i>	5
A3	PRIORITETSORDNING.....	6
A3.1	<i>Förtydligande av grundstegen/teknik och karaktär.....</i>	6
A3.2	<i>Generellt för grundstegen/teknik:</i>	7

A1 ALLMÄNT

Detta är ett interimistiskt reglemente för Rock'n'roll solo. Dansgrenen följer de flesta reglerna som även finns i Grenspecifikt reglemente för BRR. Vid oklarheter gällande regler för grenen kontaktas kansli@danssport.se.

A2 DANSBESTÄMMELSER

A1.1 Grundidé

Rock'n'Roll Solo (Rock Solo) uppstod genom att dansare redan tränade individuellt för att förbättra sin teknik i par- och formationsdans. Under en längre tid har även barn och ungdomar efterfrågat individuella danser, och Rock Solo har börjat växa på klubbnivå. Speciellt viktigt att komplettera med solodans vid pardans-tävlingar, då ibland alla inte har en partner, eller partner ex blivit sjuk, så kan alla individer åka med i bussen och vara med i gemenskapen under dagen. Rock Solo ger dessa dansare en egen tävlingsform, med fokus på bland annat takt, rytmik, teknik, styrka och musikalitet

Rock Solo dansas individuellt, men bygger på den traditionella pardansen Rock'n'Roll. Dansen utförs på stället och ska innehålla den typiska svikten (studsens) som kännetecknar Rock'n'Roll. Hållning, spänst, armar, 9 stegs rytmik, knä/kickar och synkoperingar är övriga viktiga element. I Rock Solo används gärna pardansens side-by-side-figurer som en naturlig del av koreografin.

Dansen ska vara enkel att börja med, både inom träning och tävling, vilket speglar reglerna, tiden och tempot i de olika klasserna. Dansen kan dansas från en enkel nybörjarnivå till elitnivå som kräver en mångfacetterad atlet med styrka, kondition, balans, smidighet och showperformance.

När de utmaningar som finns i danser med flera deltagare försvinner blir Rockens särdrag än viktigare och ska i Rock Solo prioriteras högt. Rätt karaktär och teknik ges större vikt än avancerad koreografi. I sportsammanhang sätts även regler och riktlinjer för att främja hållbart och skadefritt idrottande, vilket också har satt sin prägel på prioritetsordningen inom dansen Rock Solo.

Med tanke på hållbart skadefritt dansande och för att få dansen att växa snabbt bland tränare, dansare och föreningar, ligger information som annars oftast är i tränarhandledningar och bedömningshandlingar i detta reglemente. Därav de nya avsnitten. "Prioritetsordning" och "Förtydligande av grundsteg och karaktär".

Grundidén för de högre klasserna är att det finns utrymme för egen musik och tema, där ett personligt uttryck och kreativitet kan premieras lite högre än i de övriga BRR-danserna.

A2.2 Grundsteget

Följande grundsteg används i Rock Solo. De tre första är förenklade byggstenar som används mer flitigt än grundsteg 4, och framför allt i klasser där dansarna växer. I högsta klassen, från junior och äldre, måste grundsteg 4 finnas i sådan mängd att domare förväntas se det minst "lite då och då". Inget specifikt minimiantal finns i dagsläget. Hur grundstegen och karaktär bör utföras beskrivs i avsnittet "Förtydligande av grundsteg och karaktär".

Grundsteg 1: Bounce

Enklaste byggstenen. Studs med fötterna ihop (parallellt).

Grundsteg 2: Knee lift

Bygger på Grundsteg 1 och med en uppdragning av ett knä.

Grundsteg 3: Knee lift ball change + Knee lift

Som Grundsteg 4, men med uppdragna knän istället för kickar.

Grundsteg 4: Fullt Grundsteg

Det kompletta grundsteget enligt Rock'n'Roll B7.4.2 (vänster eller höger fot): Kick ball change, kick steg, kick steg.

A2.3 Grundstegsvariationer

Grundsteg 2 och 3 kan varieras med kickar. Grundsteg 2, 3 och 4 kan varieras med bland annat dubbelklickar.

Grundsteg 2–4 och grundstegsvariationer bör innehålla 9-steps rytmik.

A2.4 Karaktär

Rock'n'Roll Solo dansas på stället. Dansaren håller sig till sin dansyta och får inte störa en annan dansare i deras dansyta. Dansytan är i grunden en kvadrat av dansarens armspann. I tävlingssammanhang blir detta en kvadrat mellan 1,0m*1,0m till 2,0m*2,0m beroende åldersklass.

Tydlig karaktär för dansen är spänstigt, kontrollerat, snärtigt, energifullt.

Jämn studs som lämnar golvet, där fötterna är parallellt med varandra (ihop). Hälarna nuddar aldrig golvet i grundsteget. Hälarna bör vara så högt som möjligt i studsens. Rak och kontrollerad hållning där häl, axlar och nacke är som om de vore mot en vägg. Pointad fot. Spark och tillbakadragning går samma väg. Foten följer knäts riktning i sparkarna. Riklig mängd av armrörelser, där basrörelsen är av karaktären utsträckta armar med spända handleder. Armar får aldrig hamna bakom kroppens linje.

A2.5 Figurbegränsningar, Showfigurer och Figurvariationer

Grundstegen sätter karaktären för dansen, och kan sedan frångås om karaktären bibehålls och antalet grundsteg inte blir för få. Grundläggande för en Rock'n'Roll Solo-variation är att den innehåller knä/kickar (på den starka taktdelen), snurrar och en jämn svikt (studs).

Inspiration från andra danser är tillåtet, dock måste avbrott av studs, knä/kickar och rock karaktär göras med försiktighet och hållas kort.

Det är naturligtvis till dansens fördel med variationer i rytmiseringar i sitt fot- och armarbete.

Inga utflykter utanför sin dansyta.

Nyskapande, kreativitet, eget uttryck och svåra koreografier får stort värde i högre klasser, så länge inte detta gör avkall på dansens tydligt definierade rock-karaktär.

A2.6 Akrobatikbegränsningar

Inga hela rotationer runt sagittalaxeln (hjulningrotation) eller lateralaxeln (voltrotation) är tillåtet.

A2.7 Tävlingsgenomförande, nivåer, tempon och heatlängd

Åldersklasser är samma uppdelning som vid Rock'n'Roll utan akrobatik.

Tempo och heatlängd ökar i relation med åldersklasser och svårighetsklasser.

Heatlängd: 45 sekunder i FS, ITT och (i klass D-F) enligt tabell nedan

Tempo: enligt rådande reglemente för Rock'n'Roll utan akrobatik (även tabell nedan)

Tempo	Heatlängd	Åldersgrupp					
		B	U	J	V	S	GS
46-50 t/min	1 min				A		
44-46 t/min	1 min			A	B	A	
42-44 t/min	1 min			B	C	B	
40-42 t/min	1 min		UK	C	D	C	
38-40 t/min	45 sec	FS	FS	D, E, F, ITT	E, F, ITT	D, E, F, ITT	

A2.8 Klädesbestämmelser

Fri tävlingsklädsel. I FS, UK och ITT rekommenderas att dansaren dansar i några kläder som hen redan använder i andra danser. Inget som dansaren har på sig/med sig in på tävlingsgolvet får medvetet tas av, kastas i väg eller lämnas kvar där.

A2.9 Musik

Dansas till valfri musik i 4/4-takt. Gärna samma musik som används till pardansen Rock'n'Roll.

A2.10 Nummerlapp

Nummerlappen bör företrädesvis i solo danserna placeras på ben eller mage, för att underlätta för publik och domare. Reklam på nummerlappen får inte vikas undan.

A3 PRIORITETSORDNING

Detta avsnitt är till för att tydliggöra reglerna och deras värde i relation till varandra, för att handleda och göra det enklare för dansare, tränare och domare att värdera, minimera risker och utföra dansen.

Avsnittet klargör även vilka regler som har större vikt i vilka klasser. Punkterna följer en falluckeprincip, där ex punkt 2 värderas enbart när punkt 1 har uppnått acceptabel nivå. När acceptabel nivå är uppnådd och domarna har gått vidare i sin bedömning och dansaren, gör avkall på tidigare kriterier, ex dansaren kommer ur takten ger domarna avdrag efter samma princip som pardansen Rock'n'roll. Därigenom får avdraget rätt proportioner till sin storlek. I FS frångås denna falluckeprincip, där belönas dansarna enbart efter de första punkterna som då hamnar i samlingsnamnen "Takt, Teknik, Karaktär" samt den extra kategorin "dansanhet".

Först när dessa punkter är avklarade träder alla andra parametrar in som återfinns i domarnas utbildning och handledning för att värdera dans som exempelvis dansanhet, koreografi och svårigheter. Till exempel värderas bara Spagat när alla andra kriterier i prioritetsordningen är uppfyllda.

1. Dansar dansaren i takt?
2. Har dansaren fötterna ihop/parallellt i sina grundsteg?
3. Har dansaren en rak och stabil hållning?
4. Lättar dansaren från golvet i sin svikt (studs)?
5. Hälarna nuddar inte golvet i grundstegen?
6. Pointas fötterna vid uppdrag och sparkar?
7. Vid enbart knälyft (ej kickar), är dessa till 90 grader?
8. Genomförs synkoperade steg, dvs. Grundsteg 3?
9. Har dansaren rätt 9-steps rytm som grundrytm?
10. Finns karaktäristiska Rock Solo-armor?
11. Dansar dansaren spänstigt och kontrollerat?
12. Orkar dansaren dansa hela låten?
13. Genomförs ett fullt grundsteg, dvs. Grundsteg 4?
14. Vid spark och tillbakadragning, går ben/fot samma väg?

A3.1 *Förtydligande av grundstegen/teknik och karaktär.*

Föregående stycken är regler, medan detta stycke är mer ett förtydligande för att värdera, undervisa och tolka vad som är mer eller mindre korrekt teknik och karaktär i Rock Solo. Dessa förtydliganden ska ses som hjälp för att skapa grundidén för Rock Solo, en dans som är enkel att börja med och hållbar på sikt.

A3.2 Generellt för grundstegen/teknik:

Jämna hopp/studs. Hoppens/höjdernas takt och nivå ska vara lika varje gång. Spark och tillbakadragning av ben/fot bör gå samma väg. Hälar/fötter behöver inte nudda golvet före eller efter sparken. Stödbenets knä bör aldrig vara helt rakt; graden av böjning beror på dansaren. Höften bör inte röra sig på grund av sparken. Höften bör hållas rak/parallell mot benet som kickar ut. Foten följer alltid knäets riktning vid grundsteg som innehåller kickar. Dansaren bör vara högt upp på tå. Hälarna bör vara så högt som möjligt under studs/hopp. Hälarna får aldrig nudda golvet i grundsteget. Foten ska sträckas nedåt (pointas).

9 steps rytmiken ses som ett korrekt grund stegs rytm i rock solo, och således sätter karaktären och tekniken. Vilket resulterar att denna rytmik värderas högt.



Karaktärsskapande riktlinjer:

Rak och stabil hållning. Kroppshållningen ska vara kontrollerad, inget lutande vid sparken.

Armarna används ungefär som i gymnastik. När de används bör det vara:

Helt utsträckta, med spända handleder. Detta förstärker kraften och dynamiken i grundsteget och karaktären. Gärna markera 1, 3 eller 5 i grundsteget.

Armarna får aldrig hamna bakom kroppens linje. De bör alltid vara minst en handbredd framför kroppen. Armar bör vara uppåt, åt sidan eller snett för att skapa rätt karaktär, gärna rappa i sina rörelser.

I koreografier/showfigurer kan även armrörelser, steg och karaktär från jazz, balett eller annan dans användas, men då gäller deras egna tekniska regler (och där är det inte fel om armarna inte är helt sträckta).

Axlarna ska inte spännas uppåt, utan försöka hållas nere under hela dansen.