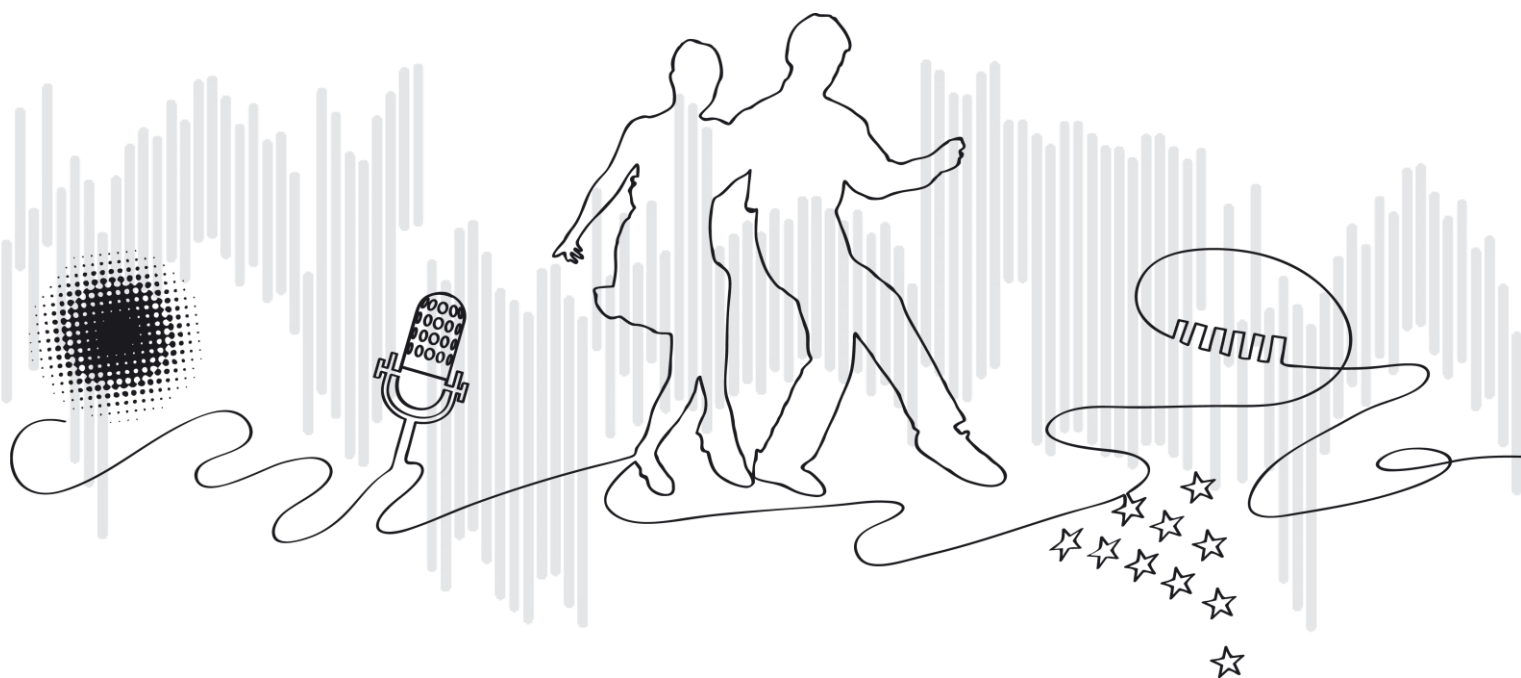


# Konkurransereglement - Swing & Rock'n Roll

Folkeswing  
01.01.2016



## Innhold

1.0	HVEM KAN DELTA.....	3
2.0	DANSEKRITERIER FOR FOLKESWING .....	3-4
3.0	BEGRENSNINGER .....	5
4.0	ALDERSKLASSER.....	5
5.0	NIVÅINDELING .....	5
6.0	MUSIKK / TEMPO.....	5-6
7.0	BEDØMMING.....	6
8.0	DANSEGULV .....	6
9.0	ANTALL PAR PÅ GULVET .....	6
10.0	PREMIERING.....	6
11.0	STARTKONTIGENT .....	7
12.0	KARANTENE .....	7
13.0	ANTREKK.....	7
14.0	FORSIKRINGER .....	7

## 1.0 HVEM KAN DELTA

For å kunne delta i konkurranser godkjent av Norges Danseforbund må danserne meldes på til konkurransen gjennom en klubb tilsluttet Norges Danseforbund.

## 2.0 DANSEKRITERIER FOR FOLKESWING

### Fotarbeid:

- Rytme:
  - Går på 1-2-3-4-5-6-7-8
  - Rytme er det aller viktigste å ha på plass. Er ikke rytmen tilstede kan man ikke score poeng på fotarbeid og heller ikke musikk.
- Grunntrinn
  - Er hovedsaklig gå trinn eller tap steg
  - Kan danses på både fire takter og seks takter.
  - Jitterbugg / East coast er lov som grunntrinn med chasse eller kick, men da må denne stilarten gjennomføres i hele runden.
- Variasjoner:
  - Chasse, kick ball change og rytmeendringer er lov som er variasjoner.
  - Hasitation er lov som en variasjon.
  - Variasjon erstatter grunn trinn i mindre del av dansen.
- Riktig tyngdepunkt over føttene
  - Egenbalanse
  - Vekten litt frem på foten slik at dansen blir lettere og den flyter bedre.
- Begrensninger:
  - Det belønnes ikke å danse Boogie Woogie, Bugg og Jive i Folkewing
  - Definisjoner:
    - Trippelsteg og danse på linje er teknikk i Boogie Woogie
    - Hesitasjon på en og tre i basic, overkropp og armer samt å danse rundt gulvet er teknikk tilknyttet Bugg
    - Jive tilhører sportsdans og er ferdig koreografert med høye kick og mer eksplosivitet
- Bevegelses kvalitet
  - Kontrollerte og fullførte bevegelser av grunntrinnene.
- Bounce
  - Svikten i knærne og bevegelsen i anklene definerer bouncen.

### Lead and follow , harmoni & samdans

- Body lead
  - Bruk av kroppen til å signalisere hvor partner skal bevege seg.
  - Riktig posisjonering av kroppen
- Arm lead
  - Bruk av arm til å sende signaler til partner
  - Viktig kriterier arm lead er tydelige, stødig, soft og rolig fører arm
  - En forutsetning er riktig og tilpasset spenning til partner
- Visual lead
  - Kommunikasjon i paret med øyekontakt
- Harmoni
  - Lik stil og rent bilde av danserne i paret.
  - Måten paret jobber på som et team, at ikke den ene parten skal overdanse den andre
- Samdans
  - Lik puls
  - Energi,
  - Like kontaktpunkt / føringspunkt
  - Likhet i kommunikasjon
  - Paret skal ha jevne bevegelser på gulvet og vise en fin flyt.

## Variasjoner / Figurer

- Variasjoner: i figurer
  - En hånds figurer.
  - To hånds figurer
  - Showfigurer
  - Figurene bør tilpasset musikken
- Estetikk
  - Hvordan figuren ser ut visuelt
  - Figuren bør passe paret og musikken
- Bevegelseskvalitet
  - Gjennomføring og kvalitet i all bevegelser i figurene
  - Kontrollerte og fullføre bevegelser
- Vanskelighetsgrad
  - Variasjon i kompleksiteten i figurene
  - kvalitet

## Musikktolkning, Performance

- Rytme
  - Dansen skal være i rytme
- Intro
  - Tolke stemningen
  - Finne rytme og energi
  - Bruke bevegelser som vil vise effekter i musikken
- Bruk av skjema
  - Swing skjema
    - Musikk er bygd opp av 4 åttete (åttete = åtte takter) kan være rene 4 åttete eller 4 åttete hvor siste 4,8 eller 16 taktene er breaks
  - Blues skjema
    - Musikk er bygd opp av 6 åttete.
  - Rock skjema
    - Musikk er bygd opp av en blanding av 6 og 4 åttete
  - Bruk av musikkens tekst, breaks, instrument
    - Danserne bør vise at de hører musikkens oppbygging
    - Kan bruke break til en variasjon av show trinn/ figur eller danse igjennom man markere at men hører breaken.
  - Tekst
    - Vise tydelig hvis noen ord skiller seg ut i sangen
  - Instrument
    - Vise med kropp/ armen hvis det er noen spesielle instrumenter som gjør noe ekstra i melodien
- Performance
  - Partnerskap
  - Ansikts uttrykk
  - Karisma
  - Danse glede
  - Selvtillit
  - Holdning
  - Hev blikket se opp og ut
  - Fri arm – energi i armen som ikke brukes til lead and follow.

### 3.0 BEGRENSNINGER

Lav acro tillatt. Jentas bein skal ikke være høyere en guttens hoft, dette gjelder i alle klasser

Boogie Woogie, Jive og Bugg skal ikke danses i Folkeswing. (Utføres i egen gren)

### 4.0 ALDERSKLASSER

Parene rykker opp på dato, alder på konkurransedagen.

Aldersklasser regnes etter eldste deltaker i paret.

Barn I Opp til 10 år

Barn II 11, og 12 år

Junior 13 t.o.m. 17 år

Voksen 18år (yngste må ha fylt 16 år)

Senior 40år (Den yngste må være fylt 35 år)

Senior II 50 år (Den yngste må være fylt 45 år)

Vedr. klasse Barn 1 og 2, vises det til NIF's bestemmelser om barneidrett.

Par har kun lov og stille i en aldersklasse pr gren.

### 5.0 NIVÅINDELING

**Påmelding i klassene ved ranking konkurranser:**

A = Elite klasse

B= Videregående klasse

C= Rekrutterings klasse

Denne inndelingen gjelder for alle aldersklasser, unntatt Barn I og Barn II

**Norges Mesterskap påmelding:**

A- Klasse

Regional klasse:

B- Klasse

C- Klasse

Barn 1 og barn 2

### 6.0 MUSIKK / TEMPO

Danses etter all swingmusikk i 4/4 takt.

Kan inneholde break,skal fortrinnsvis være i samme sjanger i alle heatene i en runde.

#### Rask swing

	A Klasse	B og C Klasse
Barn 1	42 – 44 bpm	
Barn 2	42 – 44 bpm	

Junior	44 – 46 bpm	42 – 44 bpm
Voksen	44 – 46 bpm	42 – 44 bpm
Senior	42 – 44 bpm	40 – 42 bpm
Senior II	42 – 44 bpm	40 – 42 bpm

BPM = antall 4/4 takt pr minutt

Varighet lengde på melodi 1min og 30 sek til 1min og 45 sek.

## Rolig Swing finale

	A Klasse
Voksen	28- 32 bpm
Senior I	28-32 bpm

BPM = antall 4/4 takt pr minutt

B og C Klasse danser ikke rolig runde.

Varighet lengde på melodi 1min og 30 sek til 1min og 45 sek.

## 7.0 BEDØMMING

Minimum 5 dommere på ranking konkurranser pluss 1 hoveddommer.

Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.

Dommerskjema: (fotarbeid vektet 0,5 og lead and follow vektet 1,5)

Dommerkriterier / Par nr	1	2	3
Fotarbeidet 0-10 poeng			
Lead and follow, samdans, harmoni 0-10 poeng			
Variasjoner / Figurer 0-10 poeng			
Musikk, Performance 0-10 poeng			
SUM 0-40			

## 8.0 DANSEGULV

Gulvet må være minimum 20 m2 pr par.

## **9.0 ANTALL PAR PÅ GULVET**

Inntil 3 par på gulvet i hver runde, innledende/semifinaler og 1 par i finale.  
Presentasjonsrunder uten bedømming kan kjøres med flere par.

## **10.0 PREMIERING**

Barn 1 alle premieres likt ikke rangering

Barn 2 alle premieres - kan rangeres

Øvrige klasser premieres minimum 1 til 3 plass.

Premiering avgjøres av arrangør, men kan kjøres med medaljer og diplomer.

## **11.0 STARTKONTIGENT**

Start kontingent fastsettes av arrangør. Men bør ikke overstige 250 pr pers.

## **12.0 KARANTENE**

Det er ikke karantene ved partnerbytte eller bytte av klubb.

Ved partnerbytte settes ranking poeng til null i A klasse.

## **13.0 ANTREKK**

Fritt antrekk. Men ingen klær eller effekter skal distrahere de andre danserne, eks mistes og bli liggende på gulvet. Dette kan føre til diskvalifikasjon. Heldekkende truser og ikke skjørt kortere enn 15 cm over knea.

## **14.0 FORSIKRINGER OG LISENSER**

Alle barn, til og med 13 år, som er medlem i klubb tilsluttet Norges Danseforbund, eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

Alle øvrige konkurransedansere er forsikret gjennom sin konkurranselisens. Alle som deltar i konkurranser i NDs regi må tegne konkurranselisens, eller engangslisens, for å være startberettiget i forbundets konkurranser.