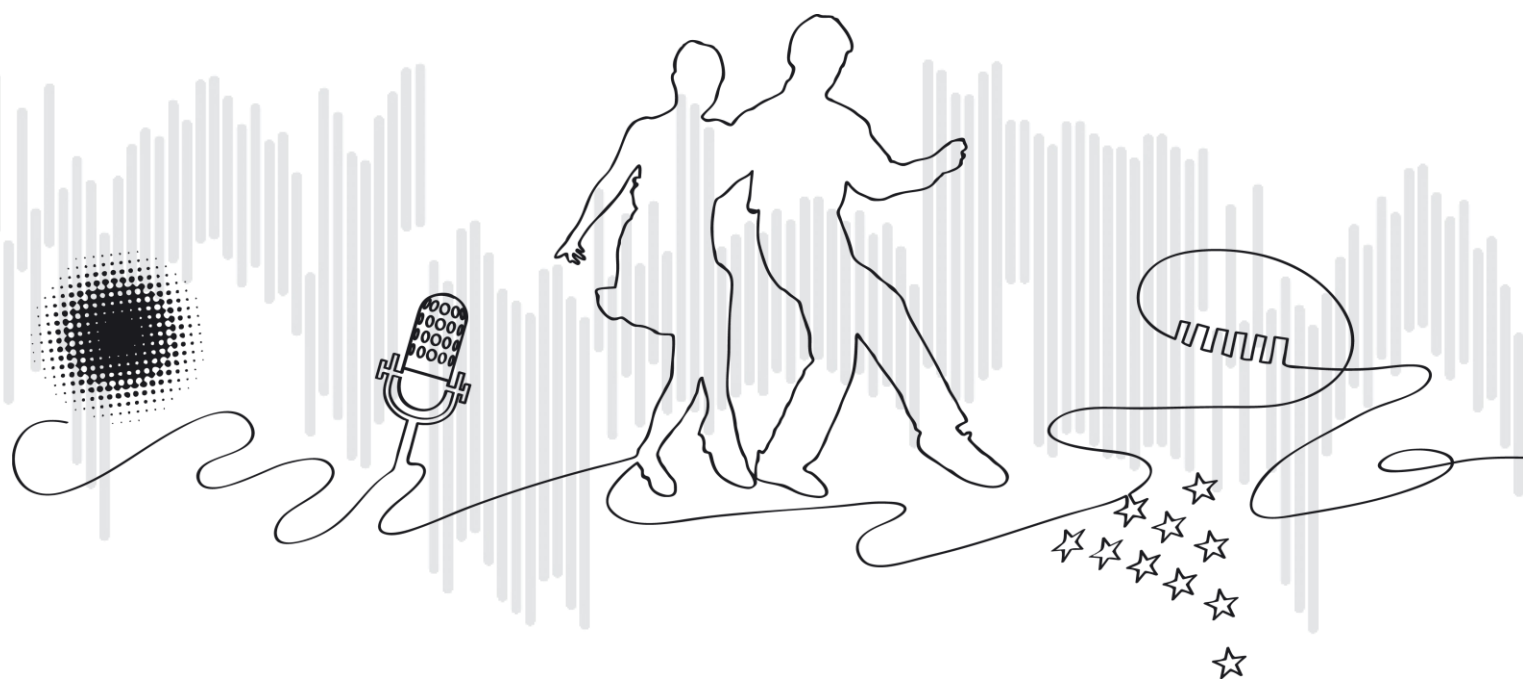


# Konkurransereglement – Swing, Salsa & Rock’n Roll

## Trio



## Innhold

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

## 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 TRIO

### **Fotarbeid:**

- Rytme:
  - Går på 1-2-3-4-5-6-7-8 og/eller a-1-a-2-a-3-a-4-a-5-a-6-a-7-a-8
  - Rytme er grunnleggende, og hvis denne er manglende vil det påvirke poengene til både i fotarbeid og musikkforståelse
- Grunntrekk:
  - Kan bestå av: Boogie Woogie, Folkeswing, Bugg, Lindy Hop og Rock`n` Roll
  - Trekk fra andre stilarter som Charleston, hip hop, eller andre dansestiler kan anvendes som en variasjon.
- Riktig tyngdepunkt over bena:
  - Egenbalanse
  - Vekten litt frem på foten, slik at dansen blir lettere og den flyter bedre.
- Bounce:
  - Svikten i knærne og bevegelsen i ankene definerer bouncen.
- Synkronitet skal være grunnleggende i både fotarbeid og variasjoner.

### **Lead and follow , harmoni & samdans**

- Body lead
  - Bruk av kroppen til å signalisere hvor partnerne skal bevege seg.
  - Riktig posisjonering av kroppen er sentralt
- Arm lead
  - Bruk av arm til å sende signaler til partner/partnerne
  - Sentralt for arm lead er tydelige,softe/myke og rolige førerarmen.
  - En forutsetning er riktig og tilpasset spenning til partnerne
  - Kontinuerlig connection i alle grep
- Visual lead
  - Kommunikasjon i trioen ved hjelp av blikkkontakt
- Minimum 60% av dansen skal være føring og følging.
- Variasjon i hvem som er leader gjennom dansen er trioen fri til å velge.
- Harmoni:
  - Lik stil og synkront bilde av danserne i trioen.
- Måten trioen jobber som et team dvs. alle i trioen skal ha like tydelig roller og at følgerne danser synkront
- Samdans
  - Lik puls
  - Lik energi
  - Like kontaktpunkt/ føringspunkt
  - Lik kommunikasjon

## Figurer, variasjoner

- *Figurer:*
  - Variasjon på danselementene/turene: linjer, side-by-side og showturer.
  - Vanskelighetsgrad
  - Improvisasjon
  - Flyt

## Musikk takt og rytme:

- *Musikk:*
  - Bruk av musikken – alt fra energi, tekst, breaks, instrument, fraseoverganger, melodi etc.

## Performance

- *Partnerskap*
- *Ansiktsuttrykk*
- *Karisma*
- *Danseglede*
- *Selvtillit*
- *Holdning*
- *Hev blikket se opp og ut*

## 3.0 BEGRENSNINGER

### Figurer:

Showfigurer er tillatt. En showfigur er en figur der den opprinnelige karakter beholdes men grunnstegene ikke kan sies og stamme fra basisdansene, men for eksempel Charleston, Stepp, Jazzdans etc.

### Akrobatikk

Akrobatikk er tillatt

## 4.0 ALDERSKLASSER

Trioen 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 år til 17 år
Voksen	18 og oppover

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

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

## **5.0 NIVÅINDELING**

Påmelding i klassene:

Barn 1, Barn 2, Junior og Voksen

## **6.0 MUSIKK / TEMPO**

Trio dances fortrinnsvis til swing populærmusikk i 4/4 dels takt.

	<b>Klasser</b>
Barn I	35 – 40 bpm
Barn II	35 – 40 bpm
Junior	40 – 42 bpm
Voksen	42 – 44 bpm

BPM = antall 4/4 takt pr minutt

Dances etter all swingmusikk, men fortrinnsvis til musikk i 4/4 takt.

## **7.0 BEDØMMING**

Minimum 5 dommere på rankingkonkurranser

Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.

## **8.0 DANSEGULV**

Gulvet må være minimum 120 m2.

## **9.0 ANTALL TRIO PÅ GULVET**

Inntil 2 trioer på gulvet i innledende / mellomrunde og 1 trio finaler.

## **10.0 PREMIERING**

Barn 1 alle premieres likt ikke rangering

Barn 2 alle premieres - kan rangeres

Øvrige klasser premieres minimum 1 til 3 plass.

Premier avgjøres av arrangør,  
men kan kjøres med medaljer og diplomer

### **11.0 STARTKONTIGENT**

Start kontingent fastsettes av arrangør. Men bør ikke overstige 500 pr trio.

### **12.0 KARANTENE**

Det er ikke karantene ved partnerbytte eller bytte av klubb.

Men ved bytte av partnere mister man poengene sine.

### **13.0 ANTREKK**

Fritt antrekk. Men ingen klær eller effekter skal distrahere de andre danserne,  
For eksempel mistes og bli liggende på gulvet. Dette kan føre til diskvalifikasjon.

### **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.