

Konkurransereglement

Sportsdans



NORGES DANSEFORBUND

DATO ENDRET: 01.01.2020

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Danseforbund er enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Henvendelser kan rettes til:

Norges Danseforbund Sognsveien 73, 0854 OSLO, dans@danseforbundet.no

INNHALDSFORTEGNELSE

1.	Hva er Sportsdans?.....	4
2.	Anti-Doping	4
3.	Spesielt om barn og konkurranser	4
4.	Dommere	5
5.	Hoveddommer	6
6.	Konkurransesesong	6
7.	Skifte av partner og/eller klubb	6
7.1.	Skifte av partner	6
7.2.	Skifte av klubb	6
7.3.	Skifte av klubb og partner	6
7.4.	Etablering av norsk partnerskap der utøveren(e) har representert et annet land.....	6
7.5.	Øvrige ferdighetsklasser	6
8.	Aldersklasser	7
8.1.	Det konkurreres i følgende aldersklasser:	7
9.	Ferdighetsklasser	8
9.1.	Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser:	8
9.2.	Klassetilhørighet for Barn I.....	8
9.3.	Klassetilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet.	9
9.4.	Klassetilhørighet for Barn II og eldre	9
9.5.	Poenggivende konkurranser	10
9.6.	Opprykk fra Rekruttering til konkurranse.....	10
9.7.	Opprykk fra konkurranse til Elite	10
9.8.	Nye par i Barn II	10
9.9.	Overgang til ny aldersklasse ved årsskifte	10
9.10.	Partnerbytte	11
9.11.	Lånepartner	11
9.12.	Beregning av opprykkspoeng i klasser med «lånepartner-par»	11
10.	Antrekk/Sminke/Hår	11
10.1.	Førstegangsstartende	11
10.2.	Rekruttering og Konkurranseklasse	12
10.2.1.	Barn I og Barn II	12
10.2.2.	Junior, Ungdom, Voksen og senior.....	13
10.3.	Elite	14
11.	Konkurransesprogram – Danser	14
11.1.	Førstegangsstartende under 11 år.....	14
11.2.	Førstegangsstartende over 11 år.....	14
11.3.	Barn I C	14
11.4.	Barn I B	14
11.5.	Barn I A.....	14
11.6.	Rekruttering	14
11.7.	Konkurranseklasse	15
11.8.	Eliteklasse	15
11.9.	Profesjonell Klasse.....	15
12.	Konkurransesprogram – Variasjoner	15
13.	WDSF syllabus.....	16
14.	Konkurransesavvikling	17

14.1.	Regionale konkurranser	17
14.1.1.	Åpen klasse	17
14.1.2.	Singeldans	17
14.2.	Norgesserier	18
14.3.	Nasjonale mesterskap.....	18
14.4.	Internasjonale mesterskap:.....	18
15.	Konkurranseavvikling	18
16.	Premiering	19
17.	Musikk.....	20
17.1.	Lengde på dansene	20
18.	Bedømming	20
19.	Størrelse på dansegulvet.....	21
19.1.	Nasjonale konkurranser	21
19.2.	Regionale konkurranser	21
20.	Paradans	21
20.1.	Ferdighetsklasser.....	22
20.2.	Skifte av partner og/eller klubb.....	22
20.3.	Aldersklasser	22
20.4.	Lånepartner	22
20.5.	Antrekk/sminke/hår.....	22
20.6.	Konkurransesprogram	23
20.7.	Konkurranseavvikling.....	23
20.8.	Bedømming.....	23
20.9.	Musikk	23
21.	Formasjon- og Showdans	23
22.	Kriterier for utdeling av NM medaljer	23
23.	Regler for utdeling av H.M. Kongens pokal	24
	Vedlegg 1 - Førstegangsstartende og Barn I - Standard.....	25
	Vedlegg 2 - Førstegangsstartende og Barn I - Latin	29
	Vedlegg 3 – Trinn i WDSF syllabus - Standard.....	33
	Vedlegg 4 – Trinn i WDSF syllabus - Latin	35

1. Hva er Sportsdans?

Sportsdans defineres som utfoldelse og konkurranseaktivitet innen standard- og latinamerikanske danser. Sportsdansere er dansere som gjennom medlemskap i klubber og idrettslag er tilknyttet Norges Danseforbund.

2. Anti-Doping

ND er underlagt følgende idrettsorganisasjoners til enhver tid gjeldende bestemmelser:

- Det internasjonale særforbund for Sportsdans (WDSF) – www.worlddancesport.org
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) – www.nif.no
- Antidoping Norge (ADN) – www.antidoping.no

I følge NIF's lov er «World Anti-Doping Code» gyldig for hele norsk idrett. Med doping menes bruk av stoffer som er listet i World Anti-Doping Agency (WADAs) offisielle dopingliste.

Dopingbestemmelsene gjelder for

- a) enkeltmedlem og organisasjonsledd
- b) utøver som deltar på idrettsarrangement arrangert av ND. Med idrettsarrangement menes konkurranse og organisert trening
- c) utøver som representerer ND på konkurranser eller trening
- d) trener, leder, funksjonær, helsepersonell eller annen person som i sammenheng med idrettsaktivitet bistår utøver eller organisasjonsledd
- e) utøver eller annen person som overfor organisasjonsledd har forpliktet seg til å følge dopingbestemmelsene.

Landslagsutøvere eller andre utøvere som representerer Norge internasjonalt plikter til å ta avstand fra bruk av dopingmidler:

- Utøvere som bruker faste medisiner, eller av spesielle grunner bruker medisiner for en bestemt periode, må sørge for legeattest og informere ND om dette.
- Utøvere må selv søke Antidoping Norge om spesielle fritak.

3. Spesielt om barn og konkurranser

Deltakelse på de ulike konkurransene reguleres av **Barneidrettsbestemmelsene**.

Et særforbund kan vedta egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser. Nedenfor er en oversikt over hvordan Danseforbundet har definert lokale og regionale konkurranser.

Generelt ønsker Danseforbundet at klubbene arrangerer konkurranser nært barnas lokalmiljø og primært innen egen region. Intensjonen med denne presiseringen er at utøvere som bor på steder med begrenset lokalt konkurransetilbud, også kan få et konkurransetilbud.

Norges Danseforbund har følgende gjeldende regelverk:

- Barn kan ikke delta i offisielle mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende før det året de fyller 13 år.
- Barn kan delta i konkurranser og idrettsarrangement innad i egen danseregion fra det året de fyller 6 år.
- Barn kan delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge fra det året de fyller 9 år.
- Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norden og Barentsregionen.
- Det kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
- Alle deltagende barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

Aldersklasse der flere utøvere konkurrerer sammen som par, i gruppe eller formasjon:

Aldersklasse bestemmes etter fødselsår. Det er alderen til den yngste i paret som er bestemmende for aldersklassen dersom en av deltagerne er under 11 år. Dersom samtlige utøvere er 11 år eller eldre er det den eldste utøveren som bestemmer aldersklasse.

Det er ikke tillatt å bruke seierspall ved premieutdeling i Rekrutterings- og Konkurransklassene. Det er heller ikke tillatt i klassene Barn II og Junior I Elite.

Sportsdansstyret kan gi dispensasjon fra konkurransereglementet ved søknad, men ikke utover NIF og ND's bestemmelser og lover.

Barneidrettsbestemmelsene omfavner alle medlemmer av Norges Danseforbund til og med året de fyller 12 år, de er ufravikelige og det gis ikke dispensasjon.

Spørsmål rundt regelverket kan rettes til dans@danseforbundet.no

4. Dommere

For å sikre en kvalifisert bedømming i henhold til ND's verdigrunnlag og lover, skal det kun benyttes godkjente ND dommere, uansett konkurranse. Det henvises til «**Bestemmelser og etiske retningslinjer for dommere i Norges Danseforbund**» som gjelder for alle forbundets dommere.

Bestemmelsene skal bidra til at dommerne opprettholder sin integritet, kompetanse og effektivitet i dommergjerningen. Det er den enkelte dommers ansvar å forsikre seg om at alle dansere helt og holdent blir bedømt ut ifra egne prestasjoner. Bestemmelsene gjelder alle konkurranser uansett nivå.

Kun dommere som har medlemskap i en klubb i Norges Danseforbund og som har betalt årlig dommerlisens kan dømme konkurranser i regi av Norges Danseforbund og WDSF. Oppdateringer av godkjente dommere publiseres fortløpende på Norges Danseforbunds hjemmesider.

Det henvises til «**Felles dommerkriterier**» for informasjon om hvilke grensesifikke krav som stilles til regionale, nasjonale og internasjonale dommere i ND.

5. Hoveddommer

Alle konkurranser skal ha en oppnevnt hoveddommer. Hoveddommeren er øverste ansvarlig under konkurranse og skal påse at arrangør, dommere og utøvere forholder seg til gjeldende reglement og bestemmelser.

6. Konkurransesesong

Konkurransesesongen er lik kalenderåret, dvs. 1/1 til 31/12 det samme året.

7. Skifte av partner og/eller klubb

7.1. Skifte av partner

Elitedansere som oppløser partnerskap eller inngår nytt partnerskap, må melde dette skriftlig til sin klubb som igjen tilskriver sportsdansstyret. Ingen karantene uten skifte av klubb

7.2. Skifte av klubb

Fra og med det året en utøver fyller 13 år, ilegges det 4 ukers (fra meddelelsesdato) karantene ved skifte av klubb. Meldeplikt om skifte av klubb påhviler den klubb som paret skal representere i fremtiden. Meddelelsesdato regnes som poststemplet dato eller dato på mail. Alle forpliktelser til gammel klubb må da være ordnet.

7.3. Skifte av klubb og partner

Meldeplikt vedrørende oppløsning av partnerskap tillegges den klubb som danseren(e) representerte før oppløsningen. Meldeplikt om etablering av nytt partnerskap og skifte av klubb, påhviler den klubb som danseren skal representere i fremtiden. Karantene på 4 uker (fra meddelelsesdato) ilegges fra og med det året en utøver fyller 13 år. Meddelelsesdato regnes som poststemplet dato eller dato på mail. Alle forpliktelser til gammel klubb må da være ordnet.

7.4. Etablering av norsk partnerskap der utøveren(e) har representert et annet land.

Det er kun skifte av klubb innad i Norge som gir karantene. Det ilegges derfor ikke karantene for utøvere som kommer fra utlandet for å danse for Norge, så lenge det ikke samtidig foretas et klubbskifte i Norge. Vær oppmerksom på at det ilegges 12 måneders karantene for internasjonale mesterskap, dersom danseren(e) har deltatt i VM og/eller EM (WDSF) for et annet land.

7.5. Øvrige ferdighetsklasser

Ingen karantenetid.

8. Aldersklasser

Aldersklasse bestemmes etter fødselsår, normalt vil det bety at alderen til den eldste i partnerskapet er bestemmende for hvilken aldersklasse paret skal stille i.

Unntaket er der alderen til den yngste i paret er under 11 år inneværende kalenderår, samt for senior klassene, her defineres klassetilhørighet av alderen til den yngste i partnerskapet. Parene danser i samme aldersklasse hele året, dvs. opprykk skjer pr 1/1 hvert år. Se tabell nedenfor.

8.1. Det konkurreres i følgende aldersklasser:

REKRUTTERING- OG KONKURRANSEKLASSE	
Klasseinndeling	Alder
^{a)} Førstegangsstartende under 11 år	T.o.m. det året den yngste deltakeren i paret fyller 10 år
^{a)} Førstegangstartende over 11 år	F.o.m. det året den yngste deltakeren i paret fyller 11 år
^{b)} Barn I	T.o.m. det året den yngste deltakeren i paret fyller 10 år
Barn II	Fyller 11 eller 12 år i kalenderåret
Junior	Fyller 13, 14 eller 15 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 16, 17 eller 18 år i kalenderåret
Voksen	Fyller 19 år eller mer i kalenderåret
Senior I	En fyller 35 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 år
Senior II	En fyller 45 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år
Senior III	En fyller 55 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år

^{a)}Førstegangstartende har kun et ferdighetsnivå

^{b)}Barn I har 3 ferdighetsnivåer: A, B, og C

ELITEKLASSE	
Klasseinndeling	Alder
Barn II	Begge fyller 11 år i kalenderåret
Junior I	Fyller 12 eller 13 år i kalenderåret
Junior II	Fyller 14 eller 15 år i kalenderåret
Ungdom	Fyller 16, 17 eller 18 år i kalenderåret
U21 ^{c)}	Fyller 16, 17, 18, 19 eller 20 i kalenderåret
Voksen	Fyller 19 år eller mer i kalenderåret
Senior I	En må fylle 35 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 30 år
Senior II	En må fylle 45 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 40 år
Senior III	En må fylle 55 år eller mer i kalenderåret, den andre minst 50 år

^{c)}U21 arrangeres kun i NM.

Par Junior I Elite tillates å konkurrere i Junior II Elite. Junior I-par kan ikke velge kun å danse i Junior II. Dersom det kun er påmeldt ett par i klassen Junior I, slipper dette paret å danse sin egen klasse i tillegg til Junior II. Paret tildeles 7 poeng for klassen Junior I.

Par i Junior II Elite tillates å konkurrere i ungdomsklassen. Junior II-par kan ikke velge kun å danse i ungdomsklassen. Dersom det kun er påmeldt ett par i klassen Junior II, slipper dette paret å danse sin egen klasse i tillegg til Ungdom. Paret tildeles 7 poeng for klassen Junior II.

Par i Ungdom Elite tillates å konkurrere i Voksen Elite. Ungdomspar kan ikke velge kun å danse i Voksen Elite. Dersom det kun er påmeldt ett par i klassen Ungdom, slipper dette paret å danse sin egen klasse i tillegg til Voksen. Paret tildeles 7 poeng for klassen Ungdom.

Par i Ungdom eller Voksen Elite tillates å konkurrere i U21 i NM, dersom de oppfyller aldersbestemmelsene for denne klassen (Fyller 16, 17, 18, 19 eller 20 år i kalenderåret).

Seniorpar tillates å konkurrere i voksen klasse. De kan også konkurrere i en lavere seniorklasse etter eget ønske.

Aldersklasseinndelingen er obligatorisk i alle konkurranser og mesterskap.

9. Ferdighetsklasser

9.1. *Det konkurreres i følgende ferdighetsklasser:*

- Førstegangstartende over 11 år
- Rekruttering
- Konkurransklasse
- Eliteklasse
- Profesjonell klasse (Professional Division) kun voksen klasse.

I tillegg arrangeres følgende klasser for barn under 11 år

- Førstegangsstartende under 11 år^{a) b)}
- Barn I C
- Barn I B
- Barn I A

^{a)}Gjelder kun 2 ganger med samme partner, deretter «opprykk» til aktuell klasse

^{b)}Det gis ikke dommerpoeng i denne klassen. Om barn under 11 år ønsker å motta dommerpoeng må de stille i Barn I.

9.2. *Klassetilhørighet for Barn I*

Klassetilhørighet bestemmes av ferdighetsnivå. Det anbefales at alle nye par starter i klasse C.

Dommerne gir poeng fra 1-10, hvor 1 er lavest og 10 er høyest. Det tillates å gi halve poeng. Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen. Følgende skala skal være retningsgivende for dommerne i de ulike klassene.

Klasse	Anbefalt poengskala
C	1-4
B	3-7
A	6-10

Dommerne står likevel fritt til å gi poeng utenfor skalaen der dette anses å være nødvendig.

Anbefalt klassetilhørighet:

- Når ett par oppnår i gjennomsnitt 3 poeng i klasse Barn I C, kan de etter samråd med trener stille i Barn I B i neste konkurranse.
- Når ett par oppnår i gjennomsnitt 6 poeng i klasse Barn I B, kan de etter samråd med trener stille Barn I A i neste konkurranse.

9.3. Klassetilhørighet ved opprykk fra Barn I til ny aldersklasse ved årsskiftet.

Dersom et par har deltatt i Barn I C uten å ha oppnådd 3 poeng (gjennomsnitt), anbefales det at paret stiller i Rekrutteringsklassen ved bytte av aldersklasse ved årsskiftet.

Dersom et par har deltatt i Barn I B uten å ha oppnådd 6 poeng (gjennomsnitt), anbefales det at paret stiller i Konkurransklassen ved bytte av aldersklasse ved årsskiftet. Det tillates også at paret stiller i Rekruttering.

Dersom ett par har deltatt i klasse Barn I A, kan paret i samråd med trener velge om de vil stille i Konkurrans- eller Eliteklassen ved årsskiftet.

9.4. Klassetilhørighet for Barn II og eldre

Opprykk fra Rekrutteringsklasse til Konkurransklasse, og fra Konkurransklasse til Eliteklasse, skjer i henhold til opptjente rankingpoeng innenfor hver gren.

Følgende poengskala benyttes og poengsamling skjer per gren:

Plassering →	1	2	3	4	5	6	7	8-9	10-12	13
Antall par ↓										
1	2									
2	3	1								
3	4	2	1							
4	5	3	2	1						
5	6	4	3	2	1					
6-7	7	5	4	3	2	1				
8-10	8	6	5	4	3	2	1			
11-13	9	7	6	5	4	3	2	1		
> 13	10	8	7	6	5	4	3	2	1	

9.5. Poenggivende konkurranser

- Samtlige regionale konkurranser i egen region
- Konkurranser som avholdes for Rekruttering- og Konkurransklasse i forbindelse med NM og andre åpne regionale eller nasjonale konkurranser for barn som arrangeres i forbindelse med internasjonale konkurranse i Norge, uavhengig av region
- Konkurranser utover det som er nevnt her (f.eks. Norgesserie eller regionale konkurranser utenfor egen region) er ikke poenggivende

9.6. Opprykk fra Rekruttering til konkurranse

Barn II

- *Frivillig* opprykk
- *Tvunget* opprykk ved 15 poeng.
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

Junior, Ungdom, Voksen og Senior

- *Tvunget* opprykk ved 21 poeng
- *Frivillig* opprykk etter å ha vunnet 3 konkurranser i en gren
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

9.7. Opprykk fra konkurranse til Elite

Barn II

- *Frivillig* opprykk ved 16 poeng
- Ingen *tvungen* opprykk.
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

Junior, Ungdom, Voksen og Seniorklassene

- *Frivillig* opprykk ved 24 poeng
- *Frivillig* opprykk etter å ha vunnet 4 konkurranser i en gren, alternativt 3 konkurranser i en gren innenfor et kalenderår.
- *Tvunget* opprykk ved 31 poeng
- Når man har oppnådd nok poeng i en gren kan man hvis man vil, også rykke opp i den andre grenen

9.8. Nye par i Barn II

- Nye par i Barn II (ny parsammensetning eller ny aldersklasse) kan velge om de ønsker å stille i Rekruttering- eller Konkurransklasse. Man kan ikke rykke ned en ferdighetsklasse dersom man først har startet i en konkurranse
- Par i Konkurransklasse Barn II som har oppnådd poengkravet for opprykk til Elite ved årsskiftet kan velge om de vil stille i Junior Konkurransklasse eller Junior I Elite.

9.9. Overgang til ny aldersklasse ved årsskifte

- Paret beholder 50 % av poengene

9.10. Partnerbytte

- Ingen videreføring av poeng ved partnerbytte
- Nye parsammensetninger skal starte i en av ferdighetsklassene partene tidligere deltok i, eventuelt én klasse lavere.

9.11. Lånepartner

- Med lånepartner forstås at en utøver stiller på en konkurranse med en partner som tilhører en annen aldersklasse og/eller et annet ferdighetsnivå.
- Bruk av lånepartner tillattes kun i ferdighetsklassene: førstegangsstartende, Barn I og Rekruttering.
- Dersom man stiller med lånepartner, skal kun utøveren som tilhører klassen det konkurreres i, bedømmes
- Alders- og ferdighetsklasse bestemmes ut fra utøveren som skal bedømmes
- Den som skal bedømmes skal ha startnummeret på ryggen.
- Det er anbefalt at lånepartner har på seg pent antrekk, gjerne i nøytrale farger som svart og/eller hvitt. Dansesko skal brukes.

9.12. Beregning av opprykkspoeng i klasser med «lånepartner-par»

Utøvere med lånepartner strykes fra resultatlisten. De resterende parene rangeres deretter fra plassene 1 og nedover i den rekkefølgen de ble plassert i konkurransen, og tildeles opprykkspoeng etter denne plasseringen. Plasseringen for beregning av opprykkspoeng endrer ikke parenes plassering for premiering i konkurransen. Ved beregningen av opprykkspoeng der dette avhenger av antall deltakende par, legges det til grunn det antall startende par inkludert par med lånepartner.

10. Antrekk/Sminke/Hår

10.1. Førstegangsstartende


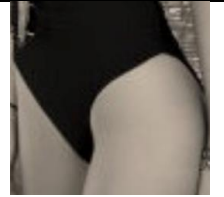

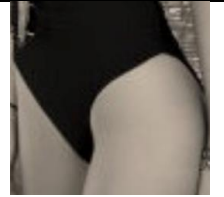

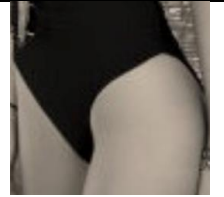
<p>Pent antrekk Dongeri og jakker er ikke tillatt Jenter oppfordres til å ha skjørt/kjole Lånepartner skal bruke dansesko, og kle seg pent i nøytrale farger som svart og/eller hvitt</p>
--

10.2. Rekruttering og Konkurransklasse

10.2.1. Barn I og Barn II

Alder	Gutt	Jente
REK KONK Barn I Barn II	<u>Standard & Latin</u> <ul style="list-style-type: none"> – Hvit enkel langermet skjorte/body eller svart/hvit genser med høy hals – Svarte bukser – Slips eller sløyfe – Svarte sokker – Skjorta må være ned i buksa. – Ikke tillatt med oppbrettede ermer 	<u>Standard & Latin</u> <ul style="list-style-type: none"> – Skjørt og overdel eller kjole – Ensfarget eller tofarget antrekk – Lengde ikke kortere enn 10 cm over kneet, ikke lenger enn rett under kneet – Skjørt/overdel/kjole kan ikke være gjennomsiktig, hudfarget eller ha bar hud fra skuldre (inkludert mage og rygg) og ned til under setet. – Trusen må dekke hele setet og intime områder og kan ikke være hudfarget – Hvite halvsokker anbefales
	<ul style="list-style-type: none"> – Barn I: Dansesko anbefales – Barn II: Dansesko skal brukes – Det tillates kun blokkhel, maks helhøyde 2,5 cm (gutt) 3,5 cm (jente) – Ikke tillatt med sminke, selvbruningskrem, kunstige øyevipper eller kunstige negler – Dekorasjoner uten glittereffekter er ikke tillatt (frynser, rysjer, påsydde blonder, fjær eller liknende) – Dekorasjoner med glittereffekter er ikke tillatt (rhinstener, paljetter, perler, beads eller liknende) – Ikke tillatt med jakke/bolero, skjerf, sjal. e.l. – Dekorasjoner i håret uten glittereffekt er tillatt – Ikke tillatt med farget/glitter hårspray – Lånepartner skal bruke dansesko, og kle seg pent i nøytrale farger som svart og/eller hvitt 	

10.2.2. Junior, Ungdom, Voksen og senior

<p>REK KONK Junior Ungdom Voksen Senior</p>	<p><u>Standard</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Hvit enkel langermet skjorte/body – Svarte bukser – Slips eller sløyfe – Svart vest er valgfritt – Svarte sokker – Voksen og Senior kan benytte jakke eller «kjole og hvitt» <p><u>Latin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ensfarget overdel – Ensfarget bukse – Hudfarget antrekk er ikke tillatt – Åpning på skjorte; kun ned til brystbenet <p><u>Standard & Latin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Skjorta må være ned i buksa – Ikke tillatt med oppbrettede ermer 	<p><u>Standard</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Lang kjole som dekker minimum begge knær – Todelt kjole er ikke tillatt (bar mage) <p><u>Latin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Latinantrekk må ha et skjørt som helt dekker trusen både foran og bak når utøveren står stille. – Overdel kan ikke være kun ”bikinitopp” <p><u>Standard & Latin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Hudfarget antrekk og/eller truse er ikke tillatt – Brystene må dekkes i sin helhet – Trusen må dekke hele setet og intime områder. – Høy skjæring på truser er ikke tillatt. Øverste trusekant må være i horisontal linje, og sprekken på rumpeballene må ikke være synlig. Nederste trusekant bak må dekke begge rumpeballer, også ved spark og andre gymnastiske øvelser. Nederste trusekant foran må følge linjen mellom bøyd ben og kropp. <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>TILLATT</td> <td>IKKE TILLATT</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	TILLATT	IKKE TILLATT		
	TILLATT	IKKE TILLATT				
						
<ul style="list-style-type: none"> – Dansesko skal brukes – Dekorasjoner med glittereffekter er ikke tillatt (rhinstener, paljetter, perler, beads eller liknende) – Dekorasjoner uten glittereffekter er tillatt (frynser, rysjer, påsydde blonder, fjær eller liknende) – Ved bruk av sminke i junior må den være diskre – Lånepartner skal bruke dansesko, og kle seg pent i nøytrale farger som svart og/eller hvitt 						

10.3. Elite

Antreksbestemmelsene følger de til enhver tid gjeldende regler fastsatt av WDSF. Det er ønskelig å presisere at ved bytte av antrekk i Eliteklassen, må det nye antrekket godkjennes av hoveddommer før det benyttes på konkurransegulvet.

Se: [WDSF reglement](#).

11. Konkurransesprogram – Danser

Konkurransesprogrammet følger ferdighetsklassene.

11.1. Førstegangsstartende under 11 år

Vals, Quickstep, Samba og Cha-Cha-Cha.

Man kan velge å starte i 1, 2, 3 eller 4 danser, uavhengig av antall valgte danser deles det ut 1 premie til hver deltaker.

11.2. Førstegangsstartende over 11 år

Vals, Quickstep, Samba og Cha-Cha-Cha.

11.3. Barn I C

Standard Vals og Quickstep

Latin Samba og Cha-cha-cha

11.4. Barn I B

Standard Vals, Tango og Quickstep

Latin Samba, Cha-cha-cha og Jive

11.5. Barn I A

Standard Vals, Tango, Slowfox og Quickstep

Latin Samba, Cha-cha-cha, Rumba og Jive

11.6. Rekruttering

Barn II

Standard Vals og Quickstep

Latin Samba og Cha-cha-cha

Junior, Ungdom, Voksen og Seniorklassene

Standard Vals, Tango og Quickstep

Latin Samba, Cha-cha-cha & Jive

11.7. Konkurransklasse

Barn II

Standard	Vals, Tango og Quickstep
Latin	Samba, Cha-cha-cha og Jive

Junior, Ungdom, Voksen & Seniorklassene

Standard	Vals, Tango, Slowfox og Quickstep
Latin	Samba, Cha-cha-cha, Rumba og Jive

11.8. Eliteklasse

Barn II

Standard	Vals, Tango, Slowfox og Quickstep
Latin	Samba, Cha-cha-cha, Rumba og Jive

Junior I, Junior II, Ungdom, Voksen og Seniorklassene

Standard	Vals, Tango, Wienervals, Slowfox og Quickstep
Latin	Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso Doble og Jive

11.9. Profesjonell Klasse

Standard	Vals, Tango, Wienervals, Slowfox og Quickstep
Latin	Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso Doble og Jive

Arrangører skal tilrettelegge slik at Eliteklassene starter med samme gren.

12. Konkurransprogram – Variasjoner

Par i førstegangsstartende, Barn I, Rekrutteringsklassene og i Barn II Konkurrans kan kun danse trinn i fra [WDSF Syllabus](#). Syllabus inneholder trinn fra WDSFs Teknikkbøker og det henvises til bøkene for nærmere beskrivelse av trinnene.

WDSFs teknikkbøker er delt inn i Bronse, Sølv og Gulltrinn. Denne inndelingen brukes for å angi trinnbestemmelsene.

Barn I og Førstegangsstartende.

Førstegangsstartende – Utvalgte basictrinn

Barn I C – Alle bronsetrinn*

Barn I B – Alle bronse- og sølvtrinn*

Barn I A – Alle bronse-, sølv- og gulltrinn*

*Noen figurer avviker fra sin normale «tilhørighet».

For mer detaljert opplisting, se **VEDLEGG 1**.

Rekrutteringsklassene og i Barn II Konkurrans

Se **VEDLEGG 2**, her finner du oversikt over trinnene og «tilleggene».

13. WDSF syllabus

WDSF anbefaler at alle medlemsorganisasjoner adopterer WDSF Syllabus som deres nasjonale syllabus.

WDSF Syllabus (2016) har blitt modernisert og utvidet og gir mange nye mulige trinnkombinasjoner. Det er IKKE tillatt å bruke variasjoner/trinn som ikke er på listen. Hovedårsaken til å ha en slik liste er å begrense mengden av koreografisk materialet for barn og nybegynnere, slik at mer oppmerksomhet kan bli gitt til det å mestre grunnleggende mekanikk, teknikk og rytmiske strukturer i hver dans.

Navngivningen på trinnene er i henhold WDSFs teknikkbøkene. Hvis trinnet også er kjent under et annet navn, er dette navnet tatt med i parentes. I noen danser er det nå tillatt å bruke trinn som egentlig tilhører en annen dans. Som et eksempel kan «Curved Feather» danses i Vals, selv om dette er et trinn fra Slowfox. «Curved Feather» er derfor nå listet opp under både Vals, Slowfox og Quickstep.

For hvert trinn i Syllabus'en beskrives «Couple Position», «Foot Placement» (Start og Slutt) og «Timing». I tillegg er det under «Notes» beskrevet hvilke endringer som er tillatt når det gjelder takt, hold, posisjon, bruk av deler av trinnet, rotasjon, osv. Se to eksempler under:

2.1.6 WHISK

Start: LF fwd (Closed Position)

Finish: LF crosses behind RF (Promenade Position)

Timing: 123

NOTE - Quantity of Turn: may turn up to $\frac{1}{4}$ to L

NOTE - Foot Placement/Couple Position: may start LF fwd in Wing Position

3.4.9 STATIONARY SAMBA WALKS

Start: Instep of LF to T of RF (Open Opp.; LH to RH and RH to LH Hold)

Finish: RF slipped slightly bwd (Open Opp.; LH to RH and RH to LH Hold, LH to RH Hold)

Timing: SaS SaS

NOTE - General: Steps 1-3 or 4-6 only may be used. When dancing a Stationary Samba Walk Man may lead Lady to turn (Spot Volta making a complete turn) under raised arm.

NOTE - Hold: Normal Hold can be used through this figure.

Deler av en variasjon kan brukes dersom det er beskrevet. Man kan altså ikke legge til eller ta bort deler av en variasjon, med mindre det er spesielt beskrevet under «Notes». I Latin er det også beskrevet hvilke variasjoner som kan danses «Side-by-Side».

«Quantity of Turn» gitt i WDSF Teknikkbøkene er retningsgivende og det er tillatt å avvike noe fra dette når det er nødvendig for å konstruere koreografi.

14. Konkurransesavvikling

Konkurransesavviklingen deles inn i følgende kategorier:

14.1. Regionale konkurranser

Hver region bør arrangere minimum 4 regionale konkurranser pr år.
Disse konkurransene utlyses av regionen til klubbene i regionen.
Klubbene oppfordres til også å arrangere konkurranse i andre dansegrener.

I den regionale serien kan følgende konkurranser arrangeres som ett tillegg til det fastsatte konkurranseprogrammet:

- Åpen klasse (Basic)
- Konkurranse der en utøver kan konkurrere uten partner, her kalt Singeldans

14.1.1. Åpen klasse

- I regionale konkurranser kan det arrangeres Åpen klasse over 11 år og Åpen Klasse under 11 år.
- Åpen klasse er en én-dans konkurranse. Dansen det skal konkurreres i fastsettes av Regionen for hver enkelt konkurranse.
- Utøvere fra alle ferdighetsklassene kan delta i Åpen klasse.
- Det er kun tillatt å danse trinn beskrevet i WDSF's teknikkbøker. Det er tillatt å bruke deler av ett trinn, der dette er beskrevet som et alternativ i teknikkbøkene.
- Antreksbestemmelsene følger det til enhver tid gjeldende konkurransereglement for den aktuelle klassen utøvere normalt tilhører.

Eks: tilhører man "Barn II Rekruttering" så er det antreksbestemmelsene for denne klassen man skal forholde seg til også under deltagelse i åpen klasse. Man kan imidlertid anvende antreksbestemmelsene for en lavere ferdighetsklasse enn den man selv tilhører.

Bedømming

- Bedømming av Åpen klasse over 11 år skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.
- Bedømming av Åpen klasse under 11 år skal følge "Bestemmelser om barneidrett" og skjer etter gjeldende regler for Barn I.

Premiering

- Det er ikke tillatt å bruke seierspall ved premieutdeling i Åpen klasse.
- Åpen klasse u/11 skal alle deltakerne premieres samlet dvs. ha lik premiering. Dette er i tråd med idrettsforbundets bestemmelser om barneidrett.

14.1.2. Singeldans

- I regionale konkurranser kan det arrangeres singeldans konkurranse over 11 år og under 11 år.
- Singeldans arrangeres i 2 ferdighetsklasser: Rekruttering og Konkurranseklasse.
- Se tabell for oversikt over hvilke danser som danses i de ulike klassene.

	Rekruttering	Konkurransen
Standard	Vals, Quickstep	Vals, Tango og Quickstep
Latin	Samba, Cha Cha Cha	Samba, Cha Cha Cha og Jive

- I Rekrutteringsklassen under og over 11 år, samt Konkurranseklasse under 11 år er det kun tillatt å danse trinn beskrevet i WDSF's teknikkbøker. Det er tillatt å bruke deler av ett trinn, der dette er beskrevet som et alternativ i teknikkbøkene.
- Utøvere under 11 år følger antreksbestemmelsene som er gitt for Barn I og II gitt i pkt. 10.2.1.
- Utøvere over 11 år følger antreksbestemmelsene som er gitt for Junior, Ungdom, Voksne og Senior gitt i pkt. 10.2.2.

Bedømming

- Bedømming av singeldans over 11 år skjer etter gjeldende konkurransereglement og retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen.
- Bedømming av singeldans under 11 år skal følge "Bestemmelser om barneidrett" og skjer etter gjeldende regler for Barn I.

Premiering

- I singeldans under 11 år skal alle deltakerne premieres samlet dvs. ha lik premiering. Dette er i tråd med idrettsforbundets bestemmelser om barneidrett.

14.2. Norgesserier

Det skal arrangeres 4 Norgesserier som inneholder konkurranser for Eliteklasser, med nasjonal konkurranse for øvrige klasser.

De nasjonale konkurransene koordineres av seksjonen på bakgrunn av søknader fra medlemsklubbene.

14.3. Nasjonale mesterskap

For Eliteklasser skal det arrangeres:

- Norgesmesterskap (NM) i standard- og latin amerikanske danser.
- Norgesmesterskap (NM) i flerdans
- I forbindelse med et NM skal det avholdes nasjonal konkurranse i de øvrige klasser.

14.4. Internasjonale mesterskap:

Det bør avholdes minst ett internasjonalt poenggivende ranking-arrangement godkjent av WDSF pr. konkurransesesong.

15. Konkurransesavvikling

Generelt for alle konkurranser:

Samtlige påmeldinger til regionale og nasjonale konkurranser skal gjøres elektronisk via det til enhver tid gjeldende påmeldingssystemet i Norges Danseforbund, slik at arrangementet blir synlig på forbundets hjemmesider og terminlister. Påmeldingslink til konkurranser skal legges

ut senest 4 uker før konkurransedato. Arrangører er pliktige til å følge den til enhver tid gjeldende **arrangørhåndbok**. Dette dokumentene kan du finne på www.danseforbundet.no.

Så sant mulig, skal alle finaler bestå av 6 par. Der det stiller 7 par til start, utgjør finalen også 7 par.

Dersom det er 14 eller flere deltagende par i klassen (med unntak av klasser med barn under 11 år), skal det såkalte ”redance-systemet” benyttes, men det skal aldri tas ut mindre enn 8 par direkte videre. Dette gjelder alle ferdighetsklasser.

Det er ikke tillatt å slå ut flere enn 50 % av de deltagende par i noen av rundene i hver ferdighets- og aldersklasse, med unntak fra semifinale til finale. Ved likhet i poeng, skal det ikke danses omdans. Hoveddommer avgjør i dette tilfellet om flere/færre par tas med til neste runde.

Alle par i alle ferdighetsklasser skal danse minimum to runder pr. gren. Dette kan skje i form av en presentasjonsrunde. Det oppfordres til at de forskjellige alders- og/eller ferdighetsnivåer danser presentasjonsrunden samlet. For gjennomføring av Barn I, se også § 13.

Presentasjonsrundene kan også gjennomføres i to heats med ulike aldersklasser. Der det lar seg gjøre kan to aldersklasser danse sin presentasjonsrunde vekselvis ved å danse sine 5 danser annenhver gang. (Eks: Heat 1 består av alle par i Junior 2 og heat 2 er alle par i Ungdom). Hoveddommer avgjør om presentasjonsrundene kan avholdes på denne måten.

Eliteklasse

Dersom det er minimum 8 og maksimum 13 par i en aldersklasse i Elite, skal 6 par tas ut til finale i første runde, de resterende par danser en plasseringsfinale. Ved 14 eller flere deltagende par skal det ikke arrangeres plasseringsfinale.

Semifinale i Eliteklasse med mer enn 10 par skal danses i to heat.

16. Premiering

I klasse Barn I og førstegangsstartende under 11 år skal alle deltakerne premieres samlet dvs. ha lik premiering. I Barn II kan deltakerne premieres individuelt, men alle par (også de som ikke er i en finale) skal ha premie (f. eks. diplom). Dette er i tråd med idrettsforbundets barneidrettsbestemmelser.

For mer informasjon, se pkt. 3.

I førstegangsstartende over 11 år kan man velge å danse 1, 2, 3 eller 4 danser. Konkurransen må derfor arrangeres som en-dans konkurranser. Premiering foretas i nummerrekkefølge og alle mottar lik premie. Plassering i hver dans kan opplyses.

I alle andre alders- og ferdighetsklasser skal minimum finalistene premieres. Seksjonen skal opplyse arrangør om det skal deles ut vandrepokal og i hvilke(n) klasse(r).

NM medaljer og HM Kongens pokal deles ut etter retningslinjer gitt av ND og NIF, se pkt. 22 og 23.

17. Musikk

Tempo, rytme og lengden på dansene skal kontrolleres av hoveddommer.

Tempo (takter/min):

Vals	28-30	Samba	50-52
Tango	31-33	Cha Cha Cha	30-32
Wienervals	58-60	Rumba	25-27
Slowfox	28-30	Paso Doble	60-62
Quickstep	50-52	Jive	42-44

I barne- og juniorklassene må det tas i betraktning hva unge dansere mestrer. For disse danserne foretrekkes musikk med klar angivelse av rytme og med tempo som ikke er for sakte.

17.1. Lengde på dansene

I **presentasjonsrunder** skal musikken spilles i maksimalt 1 min i alle danser, med unntak av Paso Doble som spilles til 2. «highlight».

I **runder med bedømming** skal det minimum danses 1 min og 30 sek i hver dans, Paso Doble spilles til 2. «highlight». **Ved bruk av Absolut Judgement System (AJS) bestemmes lengde på dansene av WDSF.**

18. Bedømming

I følge "Idrettens barnerettigheter" og "Bestemmelser om barneidrett" er det ikke tillat å rangere utøvere før det året de fyller 11 år dersom dette er formålstjenlig.

I klasser for barn under 11 år blir hvert par vurdert på en skala fra 1-10 poeng i tre ulike ferdigheter. Halve poeng kan benyttes, **1 er laveste score**. En dommer kan gi samme poeng til flere par. En dommer gir poeng kun for en kategori. Hvilken kategori dommeren skal dømme oppgis før finalerunden. Denne konkurranseformen krever 3 dommere (regionale konkurranser), men det kan også benyttes 6 (Norgesserier: 5 dommere + hoveddommer) eller 9 dommere.

Oppskrift for gjennomføring av konkurranse for førstegangsstartende under 11 år

Førstegangsstartende skal ikke motta poeng fra dommerne. Hvert par skal likevel danse to ganger. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange. Dersom førstegangsstartende ønsker å motta poeng, anbefales det at de heller stiller i Barn I C.

«Oppskrift» for gjennomføring av konkurranse for Barn I

Hvert par skal danse to ganger. Første runde vurderes ikke av dommerne, og kan gjennomføres på vanlig måte. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange.

Andre runde skal vurderes av dommerne. En dommer kan kun vurdere maksimalt 8 par av gangen. Ved behov må parene deles inn i flere puljer.

De endelige poengene skal ikke offentliggjøres på noen måte. En representant fra klubben kan be om poengskjema for klubbens par. Det er deretter opp til foreldre/trenere om dette formidles videre til hvert enkelt par.

For krav til sammensetning av dommerpanel og krav til den enkelte dommer, se de til enhver tid gjeldende dommerkriterier. For andre forhold vedrørende dommere, se **arrangørhåndbok**. Disse dokumentene kan du finne på www.danseforbundet.no.

Nasjonale Mesterskap

Det skal benyttes det til enhver tid gjeldende WDSF utregner system under Norgesmesterskapene i Standard, Latin og 10-dans.

I klassene Ungdom Elite, U21 Elite og Voksen Elite skal det benyttes Absolut Judgement System (AJS) i finalene. For alle øvrige klasser skal skating benyttes.

19. Størrelse på dansegulvet

19.1. Nasjonale konkurranser

Anbefalt størrelse på dansegulvet: 14x24, minimum 12x20 meter (240 m²).
En eventuell økning skal gjøres proporsjonalt.

19.2. Regionale konkurranser

Minimum 10x15 meter (150 m²). En eventuell økning skal gjøres proporsjonalt.

Arrangør kan dele gulvet i to ved behov for å få gjennomført konkurransen på best mulig måte.

20. Paradans

Norges Idrettsforbund vil at paraidrett skal være et begrep for idrett som utøves parallelt og likeverdig med annen idrett. I tråd med NIF og IPC bruker Norges Danseforbund begrepet Paradans om all dans for mennesker med en funksjonsnedsettelse.

Sportsdansstyret kan gi dispensasjon fra konkurransereglementet ved søknad, men ikke utover NIF's og ND's bestemmelser og lover.

20.1. Ferdighetsklasser

Paradans 1

For utøver/utøvere med en fysisk funksjonsnedsettelse der en eller begge i paret bruker hjelpemidler som rullestol*, krykker, rullator eller lignende.

*Rullestoldans er regulert og skal følge reglement til WDSF og World Para Dance Sport
<https://www.paralympic.org/dance-sport>

Paradans 1 kan stille i Nasjonale Mesterskap, Norgesserier og regionale konkurranser.

Paradans 2

For utviklingshemmede der ingen i paret trenger hjelpemidler som rullestol, krykker, rullator eller lignende.

Utviklingshemmede kan ha svekkelser knyttet til kognitive, språklige, motoriske og sosiale ferdigheter som vanskeliggjør deltagelse i både ND's tradisjonelle Konkurransklasser og i de offisielle World Para Dance Sport klassene for rullestoldans.

De vil i stor grad følge reglementet for Barn I og vil bedømmes og premieres deretter. Da gradene av psykiske og fysiske nedsettelser varierer fra individ til individ bør trener, i samarbeid med utøver og klubb, avgjøre hvilken klasse utøver stiller i. Eventuelt vurdere om overflytting til en av World Para Dance Sport's offisielle klasser.

20.2. Skifte av partner og/eller klubb

For psykisk utviklingshemmede vil det ikke forekomme noen karantene tid ved skifte av klubb eller partner.

20.3. Aldersklasser

Psykisk funksjonshemmede vil ikke klassifiseres etter alder.
Alle stiller derfor i samme aldersklasse.

20.4. Lånepartner

- Med lånepartner forstås at en utøver stiller på en konkurranse med en partner som ikke har nedsatt funksjonsevne. Ferdighetsklasse bestemmes ut fra utøveren som skal bedømmes.
- Dersom man stiller med lånepartner, skal kun utøveren som tilhører klassen det konkurreres i, bedømmes.
- En lånepartner kan også være en fast partner som ikke bedømmes i disse klassene.
- Den som skal bedømmes skal ha startnummeret på ryggen.
- Det er anbefalt at lånepartner har på seg pent antrekk, gjerne i nøytrale farger som svart og/eller hvitt. Dansesko bør brukes.

20.5. Antrekk/sminke/hår

Utøverne bør benytte pent antrekk utfra ND's og WDSF's reglement. Bruk av dansesko anbefales.

20.6. Konkurransprogram

For Paradans 2 anbefales det å konkurrere i dansene Vals, Samba, Cha Cha Cha, og/eller Jive.

20.7. Konkurransavvikling

Paradans 2 kan stille i Nasjonale Mesterskap, Norgesserier og regionale konkurranser.

20.8. Bedømming

Bedømming for Paradans 2 skjer etter retningslinjer gitt av styret i Sportsdansseksjonen. Utøverne skal bedømmes i henhold til kriteriene som er gitt i klasse Barn I. Hvert par blir vurdert opp mot seg selv og ikke mot de andre deltakerne. Hver dommer gir poeng fra 1-10 i tre ulike kategorier (beskrevet på dommerskjema), hvor 10 er best score. Halve poeng kan benyttes, 1 er laveste score. En dommer kan gi samme poeng til flere par. Hoveddommer skal sørge for at dommerne har fått god nok informasjon og har forstått skalaen. Første runde vurderes ikke av dommerne, og kan gjennomføres på vanlig måte. Parene kan deles inn i puljer dersom de er mange. Andre runde skal vurderes av dommerne.

Utøverne skal bedømmes etter musikalitet, teknikk/trinn og innlevelse/presentasjon.

Alle deltakerne skal premieres likt.

20.9. Musikk

Musikk for Paradans må følge gjeldende reglement for tempo for hver dans. Tempo, rytme og lengden på dansene skal kontrolleres av hoveddommer.

Det må tas i betraktning hva dansere mestrer. For disse danserne foretrekkes musikk med klar angivelse av rytme, og med tempo som ikke er for sakte. Det oppfordres også til å bruke litt mer underholdende musikk. Ved usikkerhet på hva slags musikk som er best egnet kan det tas kontakt med utøvernes klubber for anbefalinger av sanger.

21. Formasjon- og Showdans

For formasjon- og showdans se WDSF reglement.

22. Kriterier for utdeling av NM medaljer

Arrangør plikter å ta kontakt med forbundskontoret og bestille antall NM-medaljer i forkant av NM. Forbundskontoret bestiller og får medaljene levert til avtalt adresse. Kostnaden dekkes av forbundet.

Det skal deles ut offisielle NM-medaljer i klasser som tilfredsstillende følgende krav:

- Elite klasser fra 13 år og oppover for kvinner og menn. De tre øverste plasseringene premieres med NM-medaljer.
- I grener med flere utøvere (par) skal det deles ut en medalje til hver utøver.
- Arrangør sørger selv for pokaler til premieutdeling og eventuelt diplomer.

23. Regler for utdeling av H.M. Kongens pokal

H. M. Kongens pokal deles ut hvert år og det er NDs Hovedstyre som vedtar hvilken grenseksjon og dansegren innen denne som pokalen skal utdeles i.

H. M. Kongens Pokal deles ut i Norgesmesterskap i voksen klasse for kvinner og menn. Kongepokalen kan, der helt spesielle forhold krever det, tildeles på annen måte enn til beste prestasjon under Norgesmesterskapet. (f.eks. beste prestasjon sett under ett det respektive år). I så fall må NIF godkjenne dette.

Det må delta minst 15 utøvere (kvinner og menn regnes hver for seg) i individuelle øvelser, og minst 6 lag/par av hvert kjønn i lag, for at et NM skal være berettiget til en Kongepokal.

I grener der det iht. konkurransereglementet kun er mulig å konkurrere i par gis det en Kongepokal til hver utøver, men da er dette de to pokaler som ellers går til hhv. kvinner og menn.

H. M. Kongens Pokal skal alltid være den høyeste rangerende premie dersom den deles ut i Norgesmesterskap. Idretten (NIF) vil ikke tillate at H. M. Kongens Pokal deles ut i Norgesmesterskap med dårlig kvalitet og kvantitet. Det er særforbundenes ansvar å sørge for at dette ikke skjer.

Vedlegg 1 - Førstegangsstartende og Barn I - Standard

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for førstegangstartende under 11 år.

For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og førstegangstartende under 11 år.

For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

	Vals	Tango	Slowfox	Quickstep
Førstegangsstartende under 11 år	<ul style="list-style-type: none"> • Closed Changes • Natural Turn • Reverse Turn • Whisk • Chasse from PP 			<ul style="list-style-type: none"> • Basic Movement (Quarter Turn and Progressive Chasse) • Forward Lock
Barn I C og Førstegangsstartende over 11 år Bronze figures	<ul style="list-style-type: none"> • Progressive Chasse to R • Back Whisk • Outside Change • Basic Weave • Backward Locks • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Spin Turn • Double Reverse Spin • Impetus • Impetus to PP 			<ul style="list-style-type: none"> • Natural Turn • Reverse Turn • Progressive Chasse to R • Progressive Chasse to L • Cross Chasse • Quarter Turn to R • Quarter Turn to L (Ex Heel Pivot) • Outside Change • Natural Pivot • Running Finish • Backward Lock • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Spin Turn • Four Quick Run • Open Reverse Turn • V-6

	Vals	Tango	Slowfox	Quickstep
Barn I B				
Silver figures	<ul style="list-style-type: none"> • Hesitation Change • Telemark • Telemark to PP • Weave from PP • Drag Hesitation • Outside Spin • Natural Turning Lock • Reverse Turning Lock <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wing • Wing from PP • Running Spin Turn 	<p>Bronze figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tap - Alternative Entries to PP • Progressive Side Step • Brush Tap • Progressive Link • Closed Promenade • Open Promenade • Back Cortè • Basic Reverse Turn • Open Reverse Turn • Rock on L Foot • Rock on R Foot • Natural Rock Turn • Natural Twist Turn from PP • Natural Turn from PP <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promenade Link Turned to R • Promenade Link Turned to L • Back Open Promenade • Fallaway in Promenade • Whisk • Back Whisk • Progressive Side Step Reverse Turn • Four Step • Fallaway Four Step • Outside Swivel Met. 1 (After Open Finish and Turning to R) • Outside Swivel Met. 2 (After Open Finish and Turning to L) • Outside Swivel Met. 3 (Reverse Outside Swivel) <p>Gold Figure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Five Step 		<ul style="list-style-type: none"> • Hesitation Change • Double Reverse Spin • Impetus • Impetus to PP • Telemark • Telemark to PP • Whisk • Back Whisk • Tipple Chasse to R - Corner • Tipple Chasse to R - Along LoD • Tipple Chasse to L • Zig Zag • Outside Spin <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reverse Pivot • Fishtail

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité
WDSF – WRRC – IDO – WBTF



NORGES
DANSEFORBUND

	Vals	Tango	Slowfox	Quickstep
<p>Barn I A</p> <p>Gold Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cross Hesitation from PP • Reverse Pivot • Fallaway Natural Turn • Running Weave from PP • Overturned Running Spin Turn • Running Cross Chasse • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Hover Corte <p>Trinn fra andre danser som kan brukes i Vals</p> <ul style="list-style-type: none"> • Curved Feather (S) • Running Finish (Q) • Outside Swivel (S) • Progressive Chasse (Q) • Bounce Fallaway Weave Ending (S) • Quick Open Reverse (S) 	<ul style="list-style-type: none"> • Four Step Change • Five Step • Mini Five Step • Quick Reverse Turn • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Telemark to PP • Open Natural Turn • Outside Spin • Natural Twist Turn • Chase • Chase Alternative Endings • Reverse Pivot <p>«Actions» tillatt</p> <ul style="list-style-type: none"> • In-out 	<p>Bronze figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Feather Step • Three Step • Feather Finish • Feather Ending • Hover Feather • Natural Turn • Reverse Turn • Basic Weave • Natural Weave • Change Of Direction • Heel Pull Finish • Whisk & Back Whisk • Open Natural Turn <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Double Reverse Spin • Telemark & Telemark to PP • Hover Telemark • Hover Telemark to PP • Natural Telemark • Natural Hover Telemark • Impetus • Impetus to PP • Weave from PP • Hover Cross • Top Spin • Outside Swivel • Outside Spin • Reverse Wave <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Natural Twist Turn • Natural Twist Turn With Natural Weave 	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Turning Lock • Drag Hesitation • Cross Swivel • Running Natural Turn • Running Cross Chasse • Six Quick Run • Topsy to R • Topsy to L • Rumba Cross • Hover Corte' <p>Trinn fra andre danser som kan brukes i Wienervals</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weave from PP (W) • Natural Fallaway Turn (W) • Wing (W) • Wing from PP (W) • Curved Feather(S) • Running Spin Turn (W) <p>Når to variasjoner ikke kan knyttes direkte til hverandre er det i Quickstep tillatt å bruke et «Linking Step» (Timing S)</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Nat. Twist Turn w/Impetus & Feather Finish • Nat. Twist Turn With Impetus to P.P. • Nat. Zig Zag From P.P. • Curved Three Step • Curved Feather • Curved Feather From P.P. • Back Feather • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Bounce Fallaway With Weave Ending • Running Weave From P.P. • Open Reverse Turn (Quick Open Reverse) • Extended Reverse Wave • Reverse Pivot <p><i>Trinn fra andre danser som kan brukes i Slowfox</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hover Corte (W) • Progressive Chasse to R (W) 	
--	--	--	--	--

Vedlegg 2 - Førstegangsstartende og Barn I - Latin

For Barn I C, kan man også danse trinn listet opp for førstegangstartende under 11 år.

For Barn I B, kan man også danse trinn listet opp for Barn I C og førstegangstartende under 11 år.

For Barn I A kan man danse alle trinn i WDSFs teknikkbok.

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Jive
Førstegangsstartende under 11 år	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Basic Movement • Reverse Basic Movement • Side Basic Movement to L and R • Outside Basic • Progressive Basic Movement • Samba Whisk to L and R • Promenade Samba Walks 	<ul style="list-style-type: none"> • Time Step • Close Basic Movement • Open Basic Movement • New York to R and L • Spot Turn to R and L 		
Barn I C og Førstegangsstartende o/11år Bronze figures	<ul style="list-style-type: none"> • Stationary Samba Walks • Side Samba Walk • Reverse Turn • Prom. to Counter Prom. Botafogos • Side Samba Chasse • Travelling Botafogo Forward • Travelling Botafogo Backward to PP • Criss Cross Botafogo • Criss Cross Volta to R and L • Travelling Volta to R and L • Underarm Turning R and L 	<ul style="list-style-type: none"> • Hand to Hand to R and L • Underarm Turn Turning R and L • Three Cha Cha Chas to R and L • Shoulder to Shoulder • Aida • Fan • Open Hip Twist • Open Hip Twist to Chasse Close Hip Twist • Close Hip Twist to Chasse Hockey Stick • Hockey Stick to Chasse 		

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Jive
<p>Barn I B</p> <p>Silver Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maypole Lady Turning R and L • Cruzados Walks • Cruzados Locks • Dropped Volta • Circular Volta Turning R and L • Same Foot Botafogo • Samba Locks Lady On L Side • Samba Locks Lady On R Side • Methods Of Changing Feet <p>Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prom.to Counter Prom. Runs • Rolling Off The Arm 	<ul style="list-style-type: none"> • Alemana • Alemana from Open Opposing Position • Natural Top • Cross Basic • Cross Basic with Turn Cross Basic to Open Opposing Position • Methods of Changing Feet: <ul style="list-style-type: none"> - Simple Foot Change - Method 1 - Chasse to R Side Link - Method 2 - Lock to R Side Link - Method 3 - Link to Open Opp. Position • Split Cuban Break to R and L • Cuban Breaks to R and L • Cuban Break Amalgamations • Cuban Breaks in Open Opposing Position • * all types of chasses <p>Gold Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turkish Towel • Follow My Leader 		<ul style="list-style-type: none"> • Bronze figures • Basic in Place • Basic in Fallaway • Change of Place R to L and L to R • American Spin • Change of Place Behind the Back • Link • Whip • Promenade Walks – S and Q <p>Silver figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fallaway Throwaway • Change of Place from R to L w/double Spin • Overturned Change of Place from L to R • Double Cross Whip • Throwaway Whip • Reverse Whip • Curly Whip • Overturned Fallaway Throwaway • Stop and Go • Hip Bump • Windmill • Mooch • * all type of chasses

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Jive
<p>Barn I A Gold Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Roll • Reverse Roll • Close Rocks • Open Rocks • Backward Rocks • Plait • Corta Jaca • Same Position Corta Jaca • Double Spiral Turn For Lady • Drag • Carioca Runs • Argentine Crosses <p style="background-color: #FFF9C4; margin-top: 10px;">Variasjoner av trinn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo Spot Volta Turning L • Solo Spot Volta Turning R • Continuous Solo Spot Volta Turning L • Continuous Solo Spot Volta Turning R • Continuous Cruzados Lock • Solo Circular Voltas Turning R • Solo Circular Voltas Turning L • Rhythm Bounce <p style="background-color: #FFF9C4; margin-top: 10px;">Variasjoner og "actions" som kan brukes i "right side same" eller "right diagonal same position" (Vekt på samme fot, herre og dame danser de samme trinn, herre eller dametrinn)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travelling Volta to R • Travelling Volta to L • Circular Volta to R 	<ul style="list-style-type: none"> • Sweetheart • Syncopated Open Hip Twist • Curl • Rope Spinning • Overturned Lock Ending • Continuous Overturned Lock • Swivel From Overturned Lock • Swivel Hip Twist • Swivels • Walks and Whisks • Advanced Method of Changing Feet: - Method 4- Link to Fan L Angle - Method 5- Syncopated R Side Link <p style="background-color: #FFF9C4; margin-top: 10px;">Følgende variasjoner kan brukes i R eller L Side Same Pos. <u>Maksimalt antall bars er 6 (ekskludert «Foot Changes»)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ronde Chasse • Hip Twist Chasse • Slip Close Chasse • Time Step Chasse (RF and LF) • Whisk Chasse (RF and LF) • Running Chasse fwd (RF and LF) • Running Chasse bwd (RF and LF) • Cha Cha Lock fwd (RF and LF) • Cha Cha Lock bwd (RF and LF) • Three Cha Chas fwd (RF and LF) • Three Cha Chas bwd (RF and LF) • 2 Walks and a fwd Lockstep (RF and LF) 	<p>Bronze Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Close Basic Movement • Open Basic Movement • New York to R and L • Hand to Hand to R and L • Spot Turn to R and L • Underarm Turn Turning R and L • Side Walks and Cucarachas • Fan • Open Hip Twist • Open Hip Twist finished to Side • Hockey Stick • Hockey Stick finished to Side • Opening Out • Shoulder to Shoulder <p style="margin-top: 10px;">Silver Figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Basic Movement • Close Hip Twist • Close Hip Twist finished to Side • Alemana • Alemana finished to Side • Progressive Forward Walks • Progressive Forward Walks to Fan • Aida • Continuous Hip Twist • Cuban Rocks • Fencing to Spin <p style="margin-top: 10px;">Gold figures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuous Circular Hip Twist • Syncopated Open Hip Twist • Natural and Reverse Top • Curl 	<ul style="list-style-type: none"> • Spanish Arms • Chicken Walks • Rolling Off the Arm • Simple Spin • Rock to Simple Spin • Flicks into Break • Toe Heel Swivels • Sugar Push • Miami Special • Shoulder Spin • Chugging • Catapult <p style="background-color: #FFF9C4; margin-top: 10px;">«Action» tillatt</p> <p>Different Ball Changes</p> <p style="background-color: #FFF9C4; margin-top: 10px;">Trinn fra ISTD</p> <p>Stalking Walks, Flicks into Break</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Circular Volta to L • Spot Volta to L • Spot Volta to R • Continuous Spot Volta to R • Continuous Spot Volta to L • Corta Jaca • Travelling Botafogos Forward • Stationary Samba Walks • Promenade Samba Walks • Carrioca Runs • Side Samba Chasse • Samba Whisk to R and L • Dropped Volta • Rhytm Bounce 	<p>Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic in Place • Time Step • There and Back • Close Basic • Open Basic • Spot Turn to R and L • Cuban Breaks to R and L • Split Cuban Breaks to R and L • Walks and Whisks 	<ul style="list-style-type: none"> • Curl finished to Side • Spiral • Spiral finished to Side • Spiral to Fan • Three Alemanas • Sliding Doors • Advanced Sliding Doors • Three Threes • Three Threes to Fan • Rope Spinning • Swivels • Overturned Basic <p>Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)</p> <p>Generelt: Etter hvilken som helst variasjon eller deler av en variasjon som ender i «Open Opp. Position» kan en sammensetning av fwd eller bwd walks benyttes i maksimalt 2 bars (6 walks).</p> <p>Når herren danser fwd walks, danser damen bwd og visa versa. Rekken av walks kan kurve til høyre eller venstre.</p> <p>Herre eller dame kan danse en sammensetning av fwd og bwd walks i maksimalt 2 bars (6 walks) i «R Side or L Side Same Position» (f.eks. etter «Hand to Hand»).</p>
---	---	---

Vedlegg 3 – Trinn i WDSF syllabus - Standard

WDSF technique Walz	WDSF technique Tango	WDSF technique Wiener waltz	WDSF technique Slowfox	WDSF Technique Quickstep
WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse
Closed changes	The Tango Walk	LF Bwd change step Nat. To Rev.	Featherstep	Basic Movement – 1/4Turn & prog. chasse
Natural turn	Progressive side step	LF Bwd change step Rev. To Nat.	Three step	Natural Turn
Reverse turn	Progressive link	Natural turn	Natural Turn	Natural Pivot
Whisk	Closed Promenade	Reverse turn	Reverse Turn (incl. feather finish)	Progressive Chasse to Right
Chasse from PP	Natural Rock Turn	RF Bwd change step Rev to Nat.	Back whisk	Progressive Chasse to Left
Back whisk	Open Reverse turn	RF Bwd change step Nat to Rev.	Whisk	Reverse turn
Backward Lockstep	Back Corte		Basic weave	Forward Lock
Basic weave	Basic Reverse Turn		Change of direction	Backward Lock
Open Natural turn	Brush tap		Feather ending	Cross Chasse
Outside change	Natural turn from PP		Feather finish	Open Natural turn
Progressive chasse to right	Open promenade		Heel pull finish	Outside Change
	Natural Twist turn from PP		Hover feather	Quarter turn to Left
	Rock on left foot		Natural weave	Quarter turn to Right
	Rock on right foot		Open Natural turn	Running Finish
	Tap -alternative entries to PP			
WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv	WDSF Sølv
Natural Spin Turn	Prog. side step reverse turn		Impetus	Hesitation change
Impetus to PP	Four step		Impetus to PP	Natural Spin Turn
Impetus	Back Open promenade		Top Spin	Four Quick Run
Double reverse spin	Back Whisk		Weave from PP	Open Reverse Turn
Drag Hesitation	Fallaway four step		Double Reverse spin	V-6
Hesitation Change	Fallaway in promenade		Hover Cross	Back Whisk
Natural Turning lock	Outside swivel Method 1		Hover Telemark	Double Reverse Spin
Outside spin	Outside swivel Method 2		Hover Telemark to PP	Impetus
Reverse Turning lock	Outside swivel Method 3		Natural Hover Telemark	Impetus to PP
Telemark	Promenade link turned to Lt		Natural Telemark	Outside spin
Telemark to PP	Promenade link turned to R		Outside spin	Telemark
Weave from PP	Whisk		Outside swivel	Telemark to PP
			Reverse wave	Tipple Chasse to Left
			Telemark	Tipple Chasse to Right - along LOD
			Telemark to PP	Tipple Chasse to Right - at the Corner
				Whisk
				Zig-Zag

WDSF technique Walz	WDSF technique Tango	WDSF technique Wiener waltz	WDSF technique Slowfox	WDSF Technique Quickstep
WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull
Wing	Five Step		Back Feather	Fishtail
Wing from PP	Chase		Bounce Fallaway w/Weave ending	
Running Spin Turn	Chase alternative endings		Curved feather	Reverse Pivot
Cross Hesitation from PP	Fallaway rev. & slip pivot		Curved feather from PP	Cross Swivel
Fallaway natural turn	Four step change		Curved Three step	Drag Hesitation
Fallaway Reverse and slip pivot	Mini Five step		Extended Reverse Wave	Hover Corte
Hover Corte	Natural twist turn		Fallaway Reverse and slip pivot	Natural Turning Lock
Overtuned running spinturn	Open Natural turn		Natural twist turn	Rumba Cross
Reverse pivot	Outside spin		Natural twist turn w/Impetus & Feather finish	Running Cross Chasse
Running Cross Chasse	Quick reverse turn		Natural Twist turn w/Impetus to PP	Running Natural Turn
Running weave from PP	Reverse pivot		Natural Twist turn w/Natural weave	Six Quick Run
	Telemark to PP		Natural Zig Zag from PP	Tipsy to Left
			Reverse pivot	Tipsy to Right
			Running weave from PP	
			Open Reverse Turn (quick open reverse)	
TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG
Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Vals	«Actions» tillatt		Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Slowfox	Trinn som er beskrevet under andre danser, men som kan brukes i Wienervals
Curved Feather (S)	In-out		Hover Corte (W)	Weave from PP (W)
Running Finish (Q)			Progressive Chasse to R (W)	Natural Fallaway Turn (W)
Outside Swivel (S)				Wing (W)
Progressive Chasse (Q)				Wing from PP (W)
Bounce Fallaway Weave End.(S)				Curved Feather(S)
Quick Open Reverse (S)				Running Spin Turn (W)
				Når to variasjoner ikke kan knyttes direkte til hverandre er det i Quickstep tillatt å bruke et «Linking Step» (Timing S)

Vedlegg 4 – Trinn i WDSF syllabus - Latin

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse	WDSF Bronse
Natural Basic Movement	Time Step	Close Basic Movement	Sur Place	Basic in Place
Reverse Basic Movement	Close Basic	Fan	Basic Movement	Basic in Fallaway
Progressive Basic Movemnet	Open Basic	Hockey Stick	Chasses to R	Change of Places Right to Left
Samba Whisk to left	New York to Right	Hand to Hand to Right	Chasses to L	Change of Places Left to Right
Samba Whisk to right	New York to Left	Hand to Hand to Left	Separation	Link
Stationary Samba Walks	Spot Turn to Left	Spot Turn to Right	Drag	Change of Hands Behind the back
Promenade Samba Walks	Spot Turn to Right	Spot Turn to Left	Attack	Whip
Side Samba Walk	Under Arm Turn to Left	Open Basic Movement	Huit	American Spin
Travelling Volta to right	Under Arm Turn to Right	New York to Right	Natural Twist turn	Promenade Walks - Slow
Travelling Volta to left	Hand to Hand to Right	New York to Left	Promenade	Promenade Walks - Quick
Circular Volta turning right	Hand to Hand to Left	Underarm Turn to Right	Close Promenade	
Circular Volta turning left	Shoulder to Shoulder	Underarm Turn to Left	Promenade Link	
Side Basic Movement to left	Three ChaChaChas to Left	Side Walks and Cucarachas	Sixteen	
Side Basic Movement to right	Three ChaChaChas to Right	Open Hip Twist		
Ouside Basic	Aida	Open Hip Twist Finished to Side		
Reverse Turn	Fan	Hockey Stick Finished to Side		
Prom. to Count. Prom Botogogos	Open Hip Twist	Opening out		
Side Samba Chasse	Open Hip Twist to Chasse	Soulder to Shoulder		
Travelling Botofogo Fwd	Close Hip Twist			
Travelling Botafogo Bwd to PP	Close Hip Twist to Chasse			
Criss Cross Botofogo	Hockey Stick			
Criss Cross Volta to right	Hockey Stick to Chasse			
Criss Cross Volta to left				
Underarm Turning right				
Underarm turning left				

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité

WDSF – WRRC – IDO – WBTF



NORGES
DANSEFORBUND

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
WDSF Sølvs	WDSF Sølvs	WDSF Sølvs	WDSF Sølvs	WDSF Sølvs
Maypole Lady Turning to right	Alemana	Alemana	Prom. to Count. Prom.	Falloway Throwaway
Maypole Lady Turning to left	Alemana from Open Opp. Pos.	Alternative Basic Movement	Grand Circle	Change of Places R to L With Double Spin
Cruzados Walks	Natural Top	Close Hip Twist	Bandarillas	Overtuned Change of Places L to R
Cruzados Locks	Cross Basic	Close Hip Twist Finished to Side	Falloway Reverse	Double Cross whip
Dropped Volta	Cross Basic w/Turn	Alemana Finished to Side	Falloway Whisk	Throwaway Whip
Same Foot Botofogo	Cross Basic to Open Opp. Pos.	Progressive Forward Walks	Spanish Lines	Reverse Whip
Samba Locks Lady on Left Side	Simple Foot Change	Progressive Forward Walks to Fan	La Passe	Curly Whip
Samba Locks Lady on Right Side	Split Cuban Breaks to Left	Aida	Syncopated Separation	Overtuned Falloway Throwaway
Methodes of Changing Feet	Split Cuban Breaks to Right	Continous Hip Twist	Flamenco Taps	Stop and Og
Method 1 - LF Forward	Cuban Breaks to Left	Cuban Rocks		Hip Bump
Method 1 - RF Forward	Cuban Breaks to Right	Fencing to Spin		Windmill
Method 3 - Kick Ball Change	Cuban Breaks Amalgamations			Mooch
	Methods of Changing Feet			
	Method 1 -Chasse to R Side Link			
	Method 2 - Lock To R side Link			
	Method 3 - Link to Open Opp Pos			

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull	WDSF Gull
Rolling Off The Arm	Turkish Towel	Continuous Circulaar Hip Twist	Twists	Spanish Arms
Prom. to Count. Prom. Runs	Follow My Leader	Syncopated Open Hip Twist	Chasse Cape w/dif. endings	Chicken Walks
Natural Roll	Close Hip Twist Spiral	Natural Top	Travelling Spins from PP	Rolling Of f The Arm
Reverse Roll	Open Hip Twist Spiral	Reverse Top	Travelling Spins from Count.PP	Simple Spin
Close Rocks	Sweethart	Curl	Syncopated Coup De Pique	Rock to Simple Spin
Open Rocks	Syncopated Open Hip Twist	Curl Finished to Side	Separation w/Lady's Caping Walks	Flicks Into Breaks
Backward Rocks	Curl	Spiral	Farol	Toe Heel Swivels
Plait	Rope Spinning	Spiral Finished to Side	Fregolina	Sugar Push
Corta Jaca	Overtuned Lock Ending	Spiral to Fan	Methods of Changing Feet	Miami Special
Same Position Corta Jaca	Continuous Overtuned Lock	Three Alemanas	Syncopated Chasse	Shoulder Spin
Double Spiral Turn for Lady	Swivel From Overtuned Lock	Sliding Doors	Left Foot Variation	Chugging
Drag	Swivel Hip Twist	Advanced Sliding Doors	Coup de Pique (from LF to RF)	Catapult
Carioca Runs	Swivels	Three Threes	Coup de Pique (from RF to LF)	
Argentine Crosses	Walks and Whisks	Three Threes to Fan		
	Methods of Changing Feet	Rope Spinning		
	Method 4 - Link to Fan L Angel	Swivels		
	Method 5 - Syncopated R Side link	Overtuned Basic		

WDSF Technique Samba	WDSF Technique ChaChaCha	WDSF Technique Rumba	WDSF Technique Paso Doble	WDSF Technique Jive
TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG	TILLEGG
Varisajoner av trinn	Følgende variasjoner kan brukes i R eller L Side Same Pos. Maksimalt antall bars er 6 (ekskludert «Foot Changes»)	Sammensetninger av walks (fwd eller bwd)		«Action» tillatt
Solo Spot Volta Turning L	Ronde Chasse	Etter hvilken som helst variasjon eller deler av en variasjon som ender i «Open Opp. Position» kan en sammensetning av Fwd eller Bwd walks benyttes I maksimalt 2 bars (6 walks).		Different Ball Changes
Solo Spot Volta Turning R	Hip Twist Chasse			
Contin. Solo Spot Volta Turning L	Slip Close Chasse			
Contin. Solo Spot Volta Turning R	Time Step Chasse (RF and LF)			
Continuous Cruzados Lock	Whisk Chasse (RF and LF)			
Solo Circular Voltas Turning R	Running Chasse fwd (RF and LF)			
Solo Circular Voltas Turning L	Running Chasse bwd (RF and LF)			
Rhythm Bounce	Cha Cha Lock fwd (RF and LF)	Når herren danser fwd walks, danser damen bwd og visa versa. Rekken av Walks kan kurve til høyre eller venstre.		Trinn fra ISTD
	Cha Cha Lock bwd (RF and LF)			
	Three Cha Chas fwd (RF and LF)			
	Three Cha Chas bwd (RF and LF)			
	2 Walks and a fwd Lockstep (RF and LF)			Stalking Walks, Flicks into Break
Variasjoner og “actions” som kan brukes i “right side same” eller “right diagonal same position” (Vekt på samme fot, herre og dame danser de samme trinn, herre eller dametrinn)	Eller herre og/eller dametrinn fra følgende variasjoner.	Herre eller dame kan danse sen sammensetning av fwd og bwd Walks i maksimalt 2 bars (6 walks) i «R Side or L Side Same Position» (f.eks. etter «Hand to Hand»).		
Travelling Volta to R	Basic in Place			
Travelling Volta to L	Time Step			
Circular Volta to R	There and Back			
Circular Volta to L	Close Basic			
Spot Volta to L	Open Basic			
Spot Volta to R	Spot Turn to R and L			
Continuous Spot Volta to R	Cuban Breaks to R and L			
Continuous Spot Volta to L	Split Cuban Breaks to R and L			
Corta Jaca	Walks and Whisks			
Travelling Botafogos Forward				
Stationary Samba Walks				

NORGES DANSEFORBUND

Medlem av Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité
WDSF – WRRC – IDO – WBTF



- Promenade Samba Walks
- Carrioca Runs
- Side Samba Chasse
- Samba Whisk to R and L
- Dropped Volta
- Rhytm Bounce