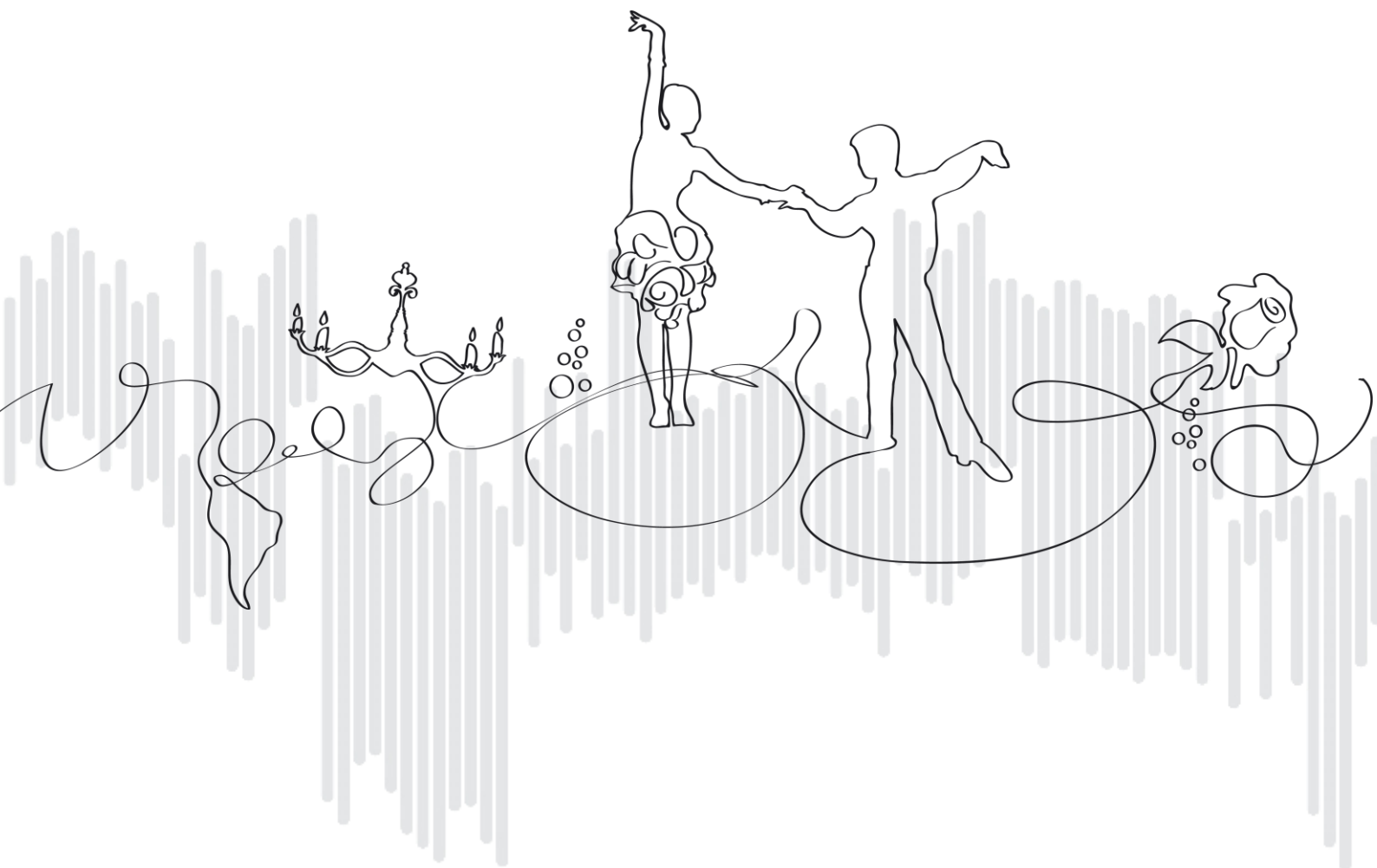


Ferdighetsmerker i Standard og Latin

Sportsdans



INNHOOLD

1. INNLEDNING	3
2. MERKEPRØVER.....	3
3. MERKER.....	3
4. VURDERING	5
5. HONORAR OG REISEGODTGJØRELSE	5
6. VEDLEGG 1	7
Standard.....	7
Latin.....	9

1. INNLEDNING

Intensjonen med ferdighetsmerkene er å motivere deltakere til videre dansing og utvikling. Vi ønsker at så mange som mulig skal klare merkene og bli inspirert til å klare neste nivå.

Det er bygget opp slik at det skal skape økt danseaktivitet også for de som ikke har en fast dansepartner; noen må kanskje danse med treneren sin, andre kan danse med en annens partner, to jenter sammen, osv.

Utøvere får dermed variasjon på trening ved at man ikke bare trener på dansene i konkurranseprogrammet sitt. De får lære nye danser på et lavt nivå, i stedet for at noen f. eks. ikke får lære Paso Doble før de danser i eliteklassen. Ferdighetsmerker er dermed interessant for dansere på alle nivåer.

2. MERKEPRØVER

Arrangør kan være både klubb og region. Det anbefales at klubben arrangerer minst en merkeprøve i året, gjerne to. Dette avhenger av antall dansere og antall merkeprøver som arrangeres i regi av krets. Det er opp til trener og utøver å bestemme når en utøver er klar for å gå opp til ett merke. Husk at det tar tid å utvikle tekniske ferdigheter.

Merkeprøvene kan gjerne arrangeres som en avslutning på sesongen hvor foresatte og venner inviteres til å heie fram sine dansere. Da får de se hvor flinke danserne har blitt, lenge før de kanskje tør å være med i konkurranser. Det vil på sikt være naturlig at utøvere både deltar i konkurranser og tar ferdighetsmerker.

Diplomer og ferdighetsmerker bestilles fra Norges Danseforbund.

3. MERKER

Merkene finnes i fem forskjellige vanskelighetsgrader:

Minimerket, Bronse, Sølv, Gull og Gull m/stjerne + Tilleggsmerker

Man starter enkelt, og øker antall danser og variasjoner etter hvert, se Tabell 1. Dersom man ønsker å vektlegge grundig teknikk for de som har danset en stund har man en gylden sjanse her.

Tabell 1

	Hvor mange danser?	Hvilke danser?	Tilleggsmerke	Krav til antall variasjoner*	Kompetansekrav
Minimerket	1	Vals og/eller Quickstep og/eller Samba og/eller Cha-Cha	Vals, Quickstep, Samba, Cha-cha	1	Ingen
Bronse Standard	2	Vals og Quickstep	Tango	4	Minimerket i min.2 standarddanser
Bronse Latin	2	Samba og Cha-Cha	Jive	5	Minimerket i min.2 latindanser
Sølv Standard	3	Vals, Tango og Quickstep	Slowfox	5 Minst 3 «Silver figures»	Bronse i Vals, Tango og Quickstep
Sølv Latin	3	Samba, Cha-Cha og Jive	Rumba	6 Minst 3 «Silver figures»	Bronse i Samba, Cha-cha og Jive
Gull Standard	4	Vals, Tango, Slowfox og Quickstep	Wienervals	6 Minst 3 «Gold figures»	Sølv i Vals, Tango, Slowfox og Quickstep
Gull Latin	4	Samba, Cha-Cha, Rumba og Jive	Paso Doble	7 Minst 3 «Gold figures»	Sølv i Samba, Cha-Cha, Rumba og Jive
Gull m/stjerne Standard	5	Vals, Tango, Wienervals, Slowfox og Quickstep	Nei	9 Minst 5 «Gold figures»	Gull i alle fem danser
Gull m/stjerne Latin	5	Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble og Jive	Nei	10 Minst 5 «Gold figures»	Gull i alle fem danser

*Se mulige variasjoner i vedlegg 1

Det mest vanlige vil være å starte på minimerket, men det er tillatt å begynne rett på Bronse.

Det er ikke tillatt å danse opp til neste merkenivå før man har bestått det foregående nivå. Man kan kun danse opp til et merke per gren på en merkeprøve. Det er tillatt å danse seg til merke både i Standard og Latin på samme merkeprøve.

Minimerket

Minimerket er et «endans-merke». Det betyr at man kun trenger å kunne én dans for å ta dette merket. Minimerket er tilgjengelig i 4 forskjellige danser og kan tas i én, to, tre eller fire danser samtidig. Det er f.eks. mulig å ta minimerket i to danser én gang og i to andre danser ved en senere anledning.

Bronse

Det er mulig å ta Bronse i Standard og/eller Latin. For å kunne ta Bronse må man kunne minimum 2 danser i en gren. For å kunne gå videre til Sølv må man ta Bronse i en tredje dans, et såkalt tilleggsmerke. Det er mulig å ta Bronse i 3 danser på samme prøve, eller man kan fylle på med den tredje dansen på neste merkeprøve.

Sølv

Det er mulig å ta Sølv i Standard og/eller Latin. For å kunne ta Sølv må man kunne minimum 3 danser i en gren. For å kunne gå videre til Gull må man ta Sølv i en fjerde dans. Det er mulig å ta Sølv i 4 danser på samme prøve, eller man kan fylle på med den fjerde dansen på neste merkeprøve.

Gull

Det er mulig å ta Gull i Standard og/eller Latin. For å kunne ta Gull må man kunne minimum 4 danser i en gren. For å kunne gå videre til Gull m/stjerne må man ta Gull i en femte dans. Det er mulig å ta Sølv i 5 danser på samme prøve, eller man kan fylle på med den femte dansen på neste merkeprøve.

Gull m/stjerne

Det er mulig å ta Gull m/stjerne i Standard og/eller Latin. For å kunne ta Gull m/stjerne må man kunne alle 5 dansene i en gren. Dette er det gjeveste merke man kan få.

4. VURDERING

Vurderingen skal gjøres av en person som har nasjonal dommerlisens, fullført merkeprøvedommer kurs eller innehar minimum T2. Når merkeprøven arrangeres av en klubb bør vurderingen gjøres av en annen enn den som har det daglige treneransvaret.

I hver dans stilles det ferdighetskrav innenfor 3 ulike kategorier av ferdigheter (unntatt for minimerket). Kravene er basert på tre av bedømmingskategoriene til WDSF, som så er tilpasset vårt merkeprøvesystem.

Basic timing/movement to music (MM)	Timing, rhythmic awareness, use of music, musicality
Technical Quality (TQ)	Footwork, foot/body/leg-action, rise & fall, alignments
Partnering skill/Presentation (PS/P)	Hold, couple position, posture, balance, lead, togetherness

Poengkravet må innfris i hver av kategoriene i hver dans for å klare merket. Poeng for hver kategori for hver dans føres inn i et evalueringsskjema. Poeng gis fra 0,5-10 og det er tillatt å bruke desimaler.

I tillegg stilles det krav til antall variasjoner i hver dans.

Se Tabell 2 på neste side for ytterligere beskrivelse av ferdighetskravene.

Utøverne får etter endt merkeprøve utdelt et evalueringsskjema hvor det oppgis antall poeng innenfor de ferdighetskravene som er satt for hver dans. Dersom krav om antall poeng oppnås skal utøveren også motta et ferdighetsmerke og et diplom.

5. HONORAR OG REISEGODTGJØRELSE

Merkeprøvedommeren skal gis honorar og reisegodtgjørelse.

Veiledende satser:

Dersom dommeren allerede dømmer en vanlig regional eller nasjonal konkurranse samme dag: NOK 500,-

Dersom dommeren kun dømmer merkeprøven:
Kr 500,- per 45 min (minimum 1000,-)

Tabell 2

MERKE	GREN	POENINGKRAV	FORVENTEDE FERDIGHETSKRAV
MINI	BEGGE	Ingen	Utøveren bør være i takt i store deler av dansen. Utøveren bør danse trinn som tilhører «riktig dans»

STANDARD			
MERKE	POENINGKRAV	KATEGORI	FORVENTEDE FERDIGHETSKRAV
BRONSE	≥ 2 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må være i takt.
		TQ	Utøveren bør ha et godt fotarbeid og vise begynnende forståelse for «rise & fall» og danseretninger.
		PS/P	Utøveren bør vise en begynnende forståelse for hold, couple position.
SØLV	≥ 4 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må være i takt. Begynnende «rhythmic awareness» bør kunne sees.
		TQ	Utøveren bør ha et meget godt fotarbeid og vise god forståelse for «rise & fall» og bruke riktige danseretninger.
		PS/P	Utøveren bør vise en god forståelse for hold, couple position, posture og togetherness. Begynnende forståelse for lead & follow.
GULL	≥ 6 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må danse i takt. God «rhythmic awareness» og musicality bør kunne sees.
		TQ	Utøveren må ha korrekt og meget godt fotarbeid og vise meget god forståelse for «rise & fall», bruke riktige danseretninger og vise forståelse for foot/body/leg-action.
		PS/P	Utøveren bør vise en meget god forståelse for hold, couple position posture, lead & follow og togetherness. Utøverens kontroll og balanse bør være meget god.
GULL M/STJERNE	≥ 8 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Timing, rhythmic awareness, bruk av musikk og musikalitet skal være på et meget høyt nivå.
		TQ	Fotarbeid, foot/body/leg-action, rise & fall og danseretninger skal være på et meget høyt nivå.
		PS/P	Hold, couple position, posture, balance, lead & follow, togetherness skal være på et meget høyt nivå.

LATIN			
MERKE	POENINGKRAV	KATEGORI	FORVENTEDE FERDIGHETSKRAV
BRONSE	≥ 2 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må være i takt.
		TQ	Utøveren bør ha et godt fotarbeid og vise begynnende forståelse for «foot/leg-action» og danseretninger.
		PS/P	Utøveren bør vise en begynnende forståelse for hold, posture and togetherness.
SØLV	≥ 4 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må være i takt. Begynnende «rhythmic awareness» bør kunne sees.
		TQ	Utøveren bør ha et meget godt fotarbeid og vise god forståelse for «foot/leg-action» og begynnende forståelse for «body-actions» og bruke riktige danseretninger.
		PS/P	Utøveren bør vise en god forståelse for hold, couple position, posture, balance. Begynnende forståelse for «lead & follow».
GULL	≥ 6 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Utøveren må danse i takt. God «rhythmic awareness» og musicality bør kunne sees.
		TQ	Utøveren må ha korrekt og meget godt fotarbeid og vise meget god forståelse for «posture» og «body/leg/foot action» og bruke riktige danseretninger
		PS/P	Utøveren bør vise en meget god forståelse for hold, couple position posture, lead & follow og togetherness. «Balance» skal være på et meget høyt nivå.
GULL M/STJERNE	≥ 8 poeng i hver kategori i hver dans	MM	Timing, rhythmic awareness, bruk av musikk og musikalitet skal være på et meget høyt nivå.
		TQ	Fotarbeid, foot/body/leg-action, rise & fall og danseretninger skal være på et meget høyt nivå.
		PS/P	Hold, couple position, posture, balance, lead & follow, togetherness skal være på et meget høyt nivå.

6. VEDLEGG 1

For hvert nivå kan man også danse variasjoner som er opplistet i nivået under. (f. eks. skal man opp til sølv, kan man også danse bronsetrinn)
Samme variasjon kan gjentas for å få en bedre flyt i koreografien.

Standard

	Vals	Tango	Wienervals	Slowfox	Quickstep
Bronze Figures	<ul style="list-style-type: none"> • Closed Changes • Natural Turn • Reverse Turn • Whisk • Chasse from PP • Progressive Chasse To Right • Back Whisk • Outside Change • Basic Weave • Backward Locks • Open Natural Turn 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Turn • Reverse Turn • RF Fwd Change Step Natural to Reverse • LF Fwd Change Step Reverse to Natural • LF Bwd Change Step Natural to Reverse • RF Bwd Change Step Reverse to Natural • Chasse Change Step (New) 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Basic Movement (Quarter Turn and Progressive Chasse) • Forward Lock • 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 (now as a separated figure) • Running Finish • Backward Lock • Open Natural Turn
Silver Figures	<ul style="list-style-type: none"> • Hesitation Change • Natural Spin Turn • Double Reverse Spin • Telemark • Telemark to PP • Weave from PP • Impetus • Impetus to PP • Drag Hesitation • Outside Spin • Natural Turning Lock • Reverse Turning Lock 	<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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuous Spin (New) • Reverse Pivots (New) • Hesitation Change (New) • Drag Hesitation (New) • Natural Spin Turn (New) • Telemark (New) • Natural Spin Turn Reverse Pivot (New) • Checked Natural Turn (New) • Natural Back Check (New) • Checked Reverse Turn (New) • Reverse Back Check (New) 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Spin Turn • Hesitation Change • Double Reverse Spin • Impetus • Impetus to PP • Telemark • Telemark to PP • Whisk • Back Whisk • Open Reverse Turn • Tipple Chasse to R - At The Corner • Tipple Chasse to R - Along LoD • Tipple Chasse to L • Four Quick Run • Zig Zag • V-6 • Outside Spin

<p>Gold Figures</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wing • Wing From PP • Cross Hesitation from PP • Reverse Pivot • Fallaway Natural Turn • Running Weave From PP • Running Spin Turn • Overturned Running Spin Turn • Running Cross Chasse • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Left Whisk • Contra Check • Hover Corte 	<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 • Oversway • Drop Oversway • Oversway Alternative Endings • Contra Check • Reverse Pivot 	<ul style="list-style-type: none"> • Contra Check (New) • Left Whisk (New) • Running Weave (New) • Natural Fleckerl • Reverse Fleckerl • Check from Reverse to Natural Fleckerl • Overturned Natural Spin Turn (New) • Throwaway Oversway (New) • Throwaway Oversway Taken After 1-3 of Reverse Turn (New) • Hover Reverse Turn (New) • Running Feather (New) • Running Feather Opening To Promenade Position (New) • Double Reverse Spin Overspin (New) • Reverse Impetus into Right Lunge (New) • Rudolf Fallaway (New) • Ronde Twist Turn (New) • Double Leg Ronde (New) • Swivel to Promenade Pivot (New) • Swivel to Promenade Link (New) 	<ul style="list-style-type: none"> • Natural Twist Turn • Natural Twist Turn w/Natural Weave • Natural Twist Turn w/Impetus and Feather Finish • Natural Twist Turn w/Impetus to P.P. • Natural Zig Zag from PP • Curved Three Step • Curved Feather • Curved Feather from PP • Back Feather • Fallaway Reverse and Slip Pivot • Bounce Fallaway w/Weave Ending • Running Weave from PP • Open Reverse Turn (Quick Open Reverse) • Extended Reverse Wave • Reverse Pivot 	<ul style="list-style-type: none"> • Reverse Pivot • Natural Turning Lock (Turning Lock to R) • Drag Hesitation • Cross Swivel • Fishtail • Running Natural Turn • Running Cross Chasse • Six Quick Run • Topsy to Right • Topsy to Left • Rumba Cross • Hover Corte'
----------------------------	--	---	---	---	---

Latin

	Samba	Cha-Cha-Cha	Rumba	Paso Doble	Jive
Bronze Figures	<ul style="list-style-type: none"> Natural Basic Movement Reverse Basic Movement Progressive Basic Movement. Samba Whisk to L Samba Whisk to R Promenade Samba Walks Side Basic Movement to L Side Basic Movement to R Outside Basic Stationary Samba Walks Side Samba Walk Reverse Turn Promenade to Counter Promenade Botafogos Side Samba Chasse Travelling Botafogo Forward Travelling Botafogo Backward to PP Criss Cross Botafogo Criss Cross Volta to R Criss Cross Volta to L Travelling Volta to R Travelling Volta to L Underarm Turning R Underarm Turning L 	<ul style="list-style-type: none"> Time Step Close Basic Movement Open Basic Movement New York to R New York to L Spot Turn to R Spot Turn to L Hand to Hand to R Hand to Hand to L Underarm Turn Turning R Underarm Turn Turning L Three Cha Cha Chas to R Three Cha Cha Chas to 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 	<ul style="list-style-type: none"> Close Basic Movement Open Basic Movement New York to R New York to L Hand to Hand to R Hand to Hand to L Spot Turn to R Spot Turn to L Underarm Turn Turning R Underarm Turn Turning 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 	<ul style="list-style-type: none"> Basic Movement Sur Place Chasses to R Drag Chasses to L Attack Huit Separation Natural Twist Turn Promenade Closed Promenade Promenade Link Sixteen 	<ul style="list-style-type: none"> Basic in Place Basic in Fallaway Change of Place R to L Change of Place L to R American Spin Change of Place behind the Back Link Whip Promenade Walks - S Promenade Walks – Q
Silver Figures	<ul style="list-style-type: none"> Maypole Lady Turning R Maypole Lady Turning L Cruzados Walks Cruzados Locks Dropped Volta Circular Volta Turning R Circular Volta Turning L Same Foot Botafogo Samba Locks Lady on L Side Samba Locks Lady on R Side 	<ul style="list-style-type: none"> Alemana Alemana from Open Opposing Position Natural Top Cross Basic Cross Basic w/Turn Cross Basic to Open Opposing Position Split Cuban Break to R Split Cuban Break to L Cuban Breaks to R Cuban Breaks to L Cuban Break Amalgamations Cuban Breaks in Open Opposing Position 	<ul style="list-style-type: none"> Alternative Basic Movement Close Hip Twist Close Hip Twist finished to Side Alemana Alemana finished to Side Progressive fwd Walks Progressive fwd Walks to Fan Aida Continuous Hip Twist Cuban Rocks Fencing to Spin 	<ul style="list-style-type: none"> Promenade to Counter Promenade Grand Circle Banderillas Fallaway Reverse Fallaway Whisk Spanish Lines La Passe Synchopated Separation Flamenco Taps 	<ul style="list-style-type: none"> Fallaway Throwing Change of Place from R to L w/Double Spin Overtuned Change of Place from L to R Double Cross Whip Throwaway Whip Reverse Whip Curly Whip Overtuned Fallaway Throwaway Stop and Go Hip Bump Windmill Mooch * all type of chassesilver figures

<p>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 • Promenade to Counter Promenade Runs • Drag • Rolling off the Arm • Carioca Runs • Argentine Crosses 	<ul style="list-style-type: none"> • Turkish Towel • Sweetheart • Follow my Leader • Syncopated Open Hip Twist • Curl • Rope Spinning • Overtured Lock Ending • Continuous Overtured Lock • Swivel from Overtured Lock • Swivel Hip Twist • Swivels • Walks and Whisks 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuous Circular Hip Twist • Syncopated Open Hip Twist • Natural Top • Reverse Top • Curl • 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 • Overtured Basic 	<ul style="list-style-type: none"> • Twists • Chasse Cape • Travelling Spins from Promenade Position • Travelling Spins from Counter Promenade Position • Synchopated Coup the Pique • Separation w/Lady's Caping Walks • Farol • Fregolina 	<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
----------------------------	--	--	--	---	--