

Konkurransereglement

Swing (alle grener)



NORGES
DANSEFORBUND

DATO OPPRETTET: 17.08.2017

DATO ENDRET: 09.12.2020

Henvendelser kan rettes til: Norges Danseforbund

dans@danseforbundet.no

Innholdsfortegnelse

1. Generelle bestemmelser.....	3
1.1 Hvem kan delta?.....	3
1.2 Aldersklasser.....	3
1.3 Nivåinndeling.....	3
1.4 Dansegulv.....	3
1.5 Antall par på gulvet.....	4
1.6 Finale Jam.....	4
1.7 Premiering.....	5
1.8 Startkontingent.....	5
1.9 Karantene.....	5
1.10 Antrekk.....	5
2. Folkeswing.....	6
2.1 Dansekriterier for folkeswing.....	6
2.2 Begrensinger for folkeswing.....	8
2.3 Musikk / tempo.....	9
2.4 Bedømming i folkeswing.....	10
3. Swing Trio.....	10
3.1 Dansekriterier for trio.....	10
3.2 Begrensinger for trio.....	12
3.3 Musikk / tempo.....	12
3.4 Bedømming i trio.....	13
4. Bugg.....	14
4.1 Dansekriterier for bugg.....	14
4.2 Begrensinger for bugg.....	15
4.3 Musikk / tempo.....	15
4.4 Bedømming i bugg.....	15
5. Boogie Woogie (nybegynner).....	16
5.1 Dansekriterier for nybegynner boogie woogie.....	16
5.2 Musikk / tempo.....	16
5.3 Bedømming i nybegynner boogie woogie.....	17
6. Boogie Woogie (elite).....	17
6.1 WRRRC (World Rock'n'Roll Confederation).....	17
7. Rock'n'roll.....	17
7.1 Dansekriterier og beskrivelse av akrobatisk rock'n'roll.....	17
7.2 Begrensinger for rock'n'roll.....	18
7.3 Musikk / tempo.....	18
7.4 Bedømming i rock'n'roll.....	19
8. Lindy hop.....	20
8.1 Dansekriterier og beskrivelse av lindy hop.....	20
8.2 Musikk / tempo.....	20
8.3 Bedømming i lindy hop.....	20

1. Generelle bestemmelser

1.1 Hvem kan delta?

For å delta på konkurranser i regi av Norges Danseforbund må en hver utøver påmeldes via en klubb tilsluttet Norges Danseforbund.

1.2 Aldersklasser

Gjeldende alder på utøver følger kalenderåret. Aldersklasser regnes etter eldste deltaker i paret.

Klasse	Alder
Barn I	Opp til 10år
Barn II	11 og 12år
Junior	13 t.o.m 17år
Voksen	18år (den yngste må fylle 16 samme år)
Senior I	40år (den yngste må fylle 35 samme år)
Senior II	50 år (den yngste må fylle 45 samme år)

Vedrørende aldersklassene Barn I og Barn II vises det til NIF's barneidrettsbestemmelser. Et par har kun lov til å stille i en aldersklasse pr gren.

1.3 Nivåinndeling

Ved påmelding til en ranking konkurranse kan man velge mellom følgende nivåer:

- A - Elite klasse
- B - Videregående klasse
- C - Rekrutterings klasse

Denne inndelingen gjelder for alle aldersklasser, unntatt Barn I og Barn II. Ved påmelding til Norges Mesterskapet er nivåinndelingen følgende:

- A - Klasse
- Regional klasse:
 - B - Klasse
 - C - Klasse
- Barn 1 og barn 2

1.4 Dansegulv

Gulvet må være minimum 120 m².

Tilleggsregler for akrobatisk rock'n'roll:

- Takhøyden må være minimum 5,5 meter.

1.5 Antall par på gulvet

- Inntil 3 par på gulvet i hver kvalifikasjonsrunde (innledende/semifinaler).
- Finalerunder for A klasser kjøres med 1 par per heat, bortsett fra finaler som avholdes som Jam.
- B og C klasser avholdes finaler på lik linje med kvalifikasjonsrundene.
- Det skal strebes etter maksimalt 2 par i hvert heat i en semifinale. Presentasjonsrunder uten bedømming kan kjøres med flere par.
- Nevnte regler er gjeldende for alle grener bortsett fra bugg hvor det er inntil 6/7 par på gulvet i samtlige runder. Finalerundene starter med en slow, deretter fast.

1.6 Finale Jam

- Alle kvalifiserte finalepar danser først samlet en runde på 45 sekunder (også kalt «All skate»).
- Deretter danser hvert par alene i 20/30 sekunder 2 ganger, hvor de andre parene står lengre bak på scenen/gulvet (også kalt «Spotlights»).
- Etter alle parene har danset 2 stk «spotlights», avsluttes finalerunden med en ny «All skate» på 45 sekunder.
- En «Jam» gjennomføres til en og samme låt som spilles kontinuerlig uten pauser/stopp i låten mellom de forskjellige rundene («all skate» og «spotlights»).
- Musikkansvarlig vil tune låten opp og ned i samarbeid med konferansier slik at parene til enhver tid vet hvem og når det skal danses.
- Jam gjelder både sakte og rask finalerunde i alle aldersklasser (slow/fast).
- Jam er kun gjeldene for Elite-klasser (A).
- B og C klasser gjennomføres etter standard regler, med minimum 2 og 2 par på gulvet samtidig.
- Dommerne vil evaluere parene gjennom alle 3 delene av finalerunden. Det vil være samlet plassering i sakte og rask finalerunde som vil være avgjørende for det endelige resultatet for parene.
- Denne typen gjennomførelse av finalerunder er kopiert fra det internasjonale regelverket «Over all rules Nordic Championship». Dette for å skape kontinuitet i konkurranseaktiviteten for par.
- Innledende runder (alle kvalifikasjonsrunder) gjennomføres som normalt med inntil 3 par på gulvet i hvert heat.

Kort oppsummert finale jam:

1. *Alle par: 45 sekunder (All skate)*
2. *Et og et par: 20/30 sekunder x 2 (Spotlights)*
3. *Alle par: 45 sekunder (All skate)*

1.7 Premiering

Barn I - alle premieres likt (ingen rangering).

Barn II - alle premieres - kan rangeres

Øvrige klasser premieres minimum 1 til 3 plass.

Type premie avgjøres av arrangør (eks: pokaler, medaljer, diplomer og/eller gaver).

1.8 Startkontingent

Startkontingent fastsettes av arrangør. Men bør ikke overstige 250 pr pers.

1.9 Karantene

Det er ikke karantene ved partnerbytte eller bytte av klubb.

Ved partnerbytte settes ranking poeng til null i A klasse.

1.10 Antrekk

Valgfritt antrekk, men det anbefales pent kledd.

- Ingen klær eller effekter skal distrahere andre danserne, eks mistes og bli liggende på gulvet. Dette kan føre til diskvalifikasjon.
- Heldekkende truser og ikke skjørt kortere enn 15 cm over knær er påbudt.
- For akrobatisk rock'n'roll benyttes til enhver tid oppdatert og gjeldende reglement vedtatt av WRRRC (World Rock'n'Roll Confederation). Oppdatert reglement finnes her: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GGEFFH>

1.11 Forsikring 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. For mer informasjon omhandlet lisenser rettes til Norges Danseforbund.

2. Folkeswing

2.1 Dansekriterier for folkeswing

Fotarbeid:

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

Lead and follow , harmoni & samdans

- Body lead
 - Bruk av kroppen til å signalisere hvor partner skal bevege seg.
 - Riktig posisjonering av kroppen
- Arm lead
 - Bruk av arm til å sende signaler til partner

- Viktig kriterier arm lead er tydelige, stødig, soft og rolig fører arm
- En forutsetning er riktig og tilpasset spenning til partner
- Visual lead
 - Kommunikasjon i paret med øyekontakt
- Harmoni
 - Lik stil og rent bilde av danserne i paret.
 - Måten paret jobber på som et team, at ikke den ene parten skal overdanse den andre
- Samdans
 - Lik puls
 - Energi
 - Lik kontaktpunkt / føringspunkt
 - God kommunikasjon
 - Paret skal ha jevne bevegelser på gulvet og ha en behagelig flyt.

Variasjoner / Figurer

- Variasjoner: i figurer
 - En hånds figurer.
 - To hånds figurer
 - Showfigurer
 - Figurene bør tilpasses musikken
- Estetikk
 - Hvordan figuren ser ut visuelt
 - Figuren bør harmonere med paret og musikken
- Bevegelseskvalitet
 - Gjennomførte bevegelser og kvalitet i all momenter av figuren
 - Kontrollerte og fullføre bevegelser
- Vanskelighetsgrad
 - Variasjon i kompleksiteten i figurene
 - Kvalitet

Musikktolkning, Performance

- Rytme
 - Dansen skal være i rytme
- Intro
 - Tolke stemningen
 - Finne rytme og energi
 - Bruke bevegelser som vil vise effekter i musikken
- Bruk av skjema
 - Swing skjema

- Musikk er bygd opp av 4 åtterer (åtterer = åtte takter) kan være rene 4 åtterer eller 4 åtterer hvor siste 4,8 eller 16 taktene er breaks
- Blues skjema
 - Musikk er bygd opp av 6 åtterer.
- Rock skjema
 - Musikk er bygd opp av en blanding av 6 og 4 åtterer
- Bruk av musikkens tekst, breaks, instrument
 - Danserne bør visuelt formidle musikkens struktur
 - Kan plassere utvalgte figurer og variasjoner tilpasse til musikken (breakes, fraseoverganger etc)
 - Tekst
 - Formidle ord og spesielle skildringer i låten gjennom sine bevegelser
 - Instrument
 - Vise spesielle instrumenter som i låten.
- Performance
 - Partnerskap
 - Ansiktsuttrykk
 - Karisma
 - Danseglede
 - Selvtillit
 - Kroppsholdning
 - Hev blikket se opp og ut
 - Fri arm – energi i armen som ikke brukes til lead and follow.

2.2 Begrensinger for folkeswing

- Lav akrobatikk er tillat. Følgers (jente) bein kan ikke være høyere enn førers (gutt) hofte.
- Man belønnes ikke ved å danse andre grener i folkeswing (boogie woogie, jive, bugg etc).

2.3 Musikk / tempo

Danses etter all swingmusikk i 4/4 takt. Valgte låter skal fortrinnsvis være i samme sjanger i samtlige heat i samme runde.

Rask swing (fast)

folkeswing	A Klasse	B og C Klasse
Barn I	42 – 44 bpm	
Barn II	42 – 44 bpm	
Junior	44 – 46 bpm	42 – 44 bpm
Voksen	44 – 46 bpm	42 – 44 bpm
Senior I	42 – 44 bpm	40 – 42 bpm
Senior II	42 – 44 bpm	40 – 42 bpm

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt.
- Lengde på melodi 1min og 30 sek til 1min og 45 sek

Rolig swing (slow)

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

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt.
- Lengde på melodi 1min og 30 sek til 1min og 45 sek.
- B og C-klasse danser ikke rolig runde.

2.4 Bedømming i folkeswing

- Minimum 5 dommere på ranking konkurranser pluss 1 hoveddommer.
- Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.
- Dommerskjema: (fotarbeid vektet 0,5 og lead and follow vektet 1,5)

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

3. Swing Trio

3.1 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 føttene
 - Egenbalanse
 - Vekten bør ligge på den fremre del av foten slik at dansen oppleves lettere og den flyter bedre.
- Bounce
 - Svikten i knærne og bevegelsen i anklene 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 men rolige og kontrollerte førerarmer.
 - En forutsetning er riktig og tilpasset spenning til partnerne
 - Kontinuerlig connection i alle figurer og bevegelser
- Visual lead
 - Kommunikasjon i trioen ved hjelp av blikkontakt
- Minimum 60% av dansen skal være føring og følging.
- Variasjon i hvem som er leader gjennom dansen er trioen fri til å velge.
- Harmoni
 - Like og synkroniserte bevegelser for alle tre er å foretrekke.
 - Måten trioen jobber som et team dvs. alle i trioen skal ha like tydelig roller og at følgerne danser synkront
- Samdans
 - Lik puls
 - Energi
 - Lik kontaktpunkt / føringspunkt
 - God kommunikasjon
 - Trioen skal ha jevne bevegelser på gulvet og ha en behagelig flyt.

Figurer, variasjoner

- Variasjon på figurer og highlights er anbefalt:
 - Linjer
 - Side by side
 - Showfigurer
- Vanskelighetsgrad
- Improvisasjon
- Flyt

Musikktolkning, Performance

- Rytme
 - Dansen skal være i rytme
- Intro
 - Tolke stemningen
 - Finne rytme og energi
 - Bruke bevegelser som vil vise effekter i musikken
- Bruk av skjema
 - Swing skjema
 - Musikk er bygd opp av 4 åtter (åtter = åtte takter) kan være rene 4 åtter eller 4 åtter hvor siste 4,8 eller 16 taktene er breaks
 - Blues skjema

- Musikk er bygd opp av 6 åttete.
- Rock skjema
 - Musikk er bygd opp av en blanding av 6 og 4 åttete
- Bruk av musikkens tekst, breaks, instrument
 - Danserne bør visuelt formidle musikkens struktur
 - Kan plassere utvalgte figurer og variasjoner tilpasse til musikken (breakes, fraseoverganger etc)
 - Tekst
 - Formidle ord og spesielle skildringer i låten gjennom sine bevegelser
 - Instrument
 - Vise spesielle instrumenter som i låten.
- Bruk av musikken
 - alt fra energi, tekst, breaks, instrument, fraseoverganger, melodi etc.

Performance

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

3.2 Begrensinger for trio

- Akrobatikk er tillatt.
- Showfigurer er tillatt.
 - En showfigur er en figur der dens opprinnelige karakter beholdes men grunnstegene ikke stammes fra basisdansene, men for eksempel Charleston, Stepp, Jazzdans etc. Showfigurer kan være alt fra humoristiske elementer til lifts og dips.

3.3 Musikk / tempo

Trio dances fortrinnsvis til swing populærmusikk i 4/4 delstakt.

Swing trio	Klasser
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

3.4 Bedømming i trio

- Minimum 5 dommere på ranking konkurranser pluss 1 hoveddommer.
- Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.
- Dommerskjema:

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

4. Bugg

4.1 Dansekriterier for bugg

Fotarbeid

- Følger (jente)
 - Må gå ett steg på vær takt.
 - Skal enten gå framover, bakover eller vri på vært steg.
 - Man skal ikke rotere på kun et ben, men trå hvert steg gjennom hele roteringen.
 - Det er lov å bruke "fri-spinn" som en variasjon i grunndansen.
 - Høyre fot skal være i gulvet på taktslag "1, 3..." mens venstre fot skal være i gulvet på taktslag "2, 4..." i musikken.
 - Hesitation er lov.
 - Retningsendring av følger i baksteget skal hovedsakelig skje på taktslag 1 eller 3 i musikken. Retningsendringen bør være tydelig.
 - Alle rotasjonsendringer skapes av en tydelig føring fra fører. Denne føringen skal skje hovedsakelig på taktslag 1 eller 3 i musikken (rotasjonsendringen kan skje både på framsteget og baksteget).
- Fører (gutt)
 - Grunnstegene er valgfrie, men det skal være i harmoni med musikken, figurene og følgers grunnsteg.
 - Et variert fotarbeid er å foretrekke.
 - Ulike tekniske varianter av fotarbeidet bedømmes likeverdig, men kvalitet og kompleksitet påvirker bedømmningen.

Variasjon i grunnstegene

- Grunnstegene til følger er nærmest ufravikelig og har dermed liten mulighet for variasjon. Følger kan unntaksvis ha små hastighetsøkninger i sine grunnsteg (for eksempel rotasjoner/spinn i dobbel hastighet) eller bruke kick ball change i en begrenset mengde.
- Grunnstegene til følger er valgfrie.

Elementære momenter i bugg

- Er en ikke-koreografert dans
- Fører skal være initiativtaker til samtlige føringer som utføres.
- Harmoni og kjemi i paret er å foretrekke.
- Alle bevegelser og rotasjoner skal være i harmoni med musikken og dens stemning og intensitet.
- Samtlige variasjoner og figurer skal flyte naturlig uten store forstyrrelser/avbrytelser.
- Det er få figurbegrensinger i dansen, men buggkarakteren skal ikke fravikes.
- Rotasjon på gulvet av samtlige par er påkrevd. Roteringen skjer mot klokken.

4.2 Begrensinger for bugg

- Akrobatikk er tillatt.

4.3 Musikk / tempo

Danses etter all swingmusikk og popmusikk i 4/4 takt. Valgte låter skal fortrinnsvis være i samme sjanger i samtlige heat i samme runde.

Rask bugg (fast)

	A Klasse	B og C Klasse
Barn I		
Barn II		
Junior	43 bpm	40
Voksen	45 bpm	42 – 44 bpm
Senior I	43 bpm	40 – 42 bpm
Senior II	41 bpm	

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt.
- Lengde på låt 1min og 30 sek til 1min og 45 sek.

Rolig Bugg (slow)

	A Klasse
Voksen	20- 27 bpm
Senior I	20 - 27 bpm

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt.
- Lengde på låt 1min og 30 sek til 1min og 45 sek.
- B og C Klasse danser ikke rolig runde.

4.4 Bedømming i bugg

- Minimum 5 dommere på ranking konkurranser pluss 1 hoveddommer.
- Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.
- Bugg blir i hovedsak bedømt med en av følgende dommerskjemaer:
 - Simplified judgement (0-10 poeng pr par)
 - Placement (Plassering av hvert par)
 - Cross judgement (Parene med flest kryss kvalifiserer seg videre. Dette blir vanligvis bare benyttet i innledende runder i større konkurranser).

5. Boogie Woogie (nybegynner)

5.1 Dansekriterier for nybegynner boogie woogie

Grunntrinn

- Ulike typer trinn kan anvendes for eksempel:
 - Gå - gå, trippelsteg, trippelsteg
 - Tapstep - tapstep, trippelsteg, trippelsteg
 - Kick ball change, trippelsteg, trippelsteg Etc.
- Det er ønskelig at trinnene skal vise rytmen i musikken.
- Telling: "a – 1 - a – 2 – a – 3 – a – 4 – a – 5 – a – 6"

Lead and follow

- Body lead
 - Bruk av kroppen til å signalisere hvor partner skal bevege seg.
- Arm lead
 - Bruk av arm til å sende signaler til partner
 - Viktige kriterier for arm lead er tydelige, kontrollert og rolig førerarm
- Visual lead
 - Kommunikasjon i paret med øyekontakt

Figurer og variasjoner

- Variasjoner som viser ulike dansefigurer
- Det er ønskelig med bruk av trygge variasjoner som gir mestring på gulvet og som viser styrken til paret

5.2 Musikk / tempo

Danses etter all swingmusikk og popmusikk i 4/4 takt. Valgte låter skal fortrinnsvis være i samme sjanger i samtlige heat i samme runde.

Nybegynner Klasse	
Barn I	42- 44
Barn II	42 – 46
Junior	42 – 46
Voksen	44 – 46
Senior I	42 – 46
Senior II	42 – 44

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt
- Lengde på låt er 1 min og 30 sek i samtlige runder

5.3 Bedømming i nybegynner boogie woogie

- Minimum 5 dommere på ranking konkurranser
- Bedømming skjer etter retningslinjer gitt av Norges Danseforbund.
- Dommerskjema: Simplified NJS dømming.

6. Boogie Woogie (elite)

I boogie woogie elite klassene benyttes til enhver tid oppdatert og gjeldende reglement (new judging system) vedtatt av WRRC (World Rock'n'Roll Confederation).

Oppdatert reglement finnes her: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKKLG>

6.1 WRRC (World Rock'n'Roll Confederation)

WRRC nettside: www.wrrc.org

7. Rock'n'roll

7.1 Dansekriterier og beskrivelse av akrobatisk rock'n'roll

Grunnsteg

- Telling går fra 1 til 6.
- Et grunntrinn består av kick ball change - kick – kick (og kun i den rekkefølgen).

Karakter

- Rock `n` Roll er en koreografert pardans basert på 6-takts grunntrinn.
- Dans og akrobatikk bedømmes 50/50 i A- og B-klasse.
- Se WRRC-reglement for begrensninger og sikkerhetsnivå for de ulike klassene her: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>

Akrorunde

- Danses i alle kategorier i voksenklasse og inneholder akrobatiske elementer.

Fotrunde

- Danserunde uten akrobatiske elementer.
- Løft er kun tillatt i intro og avslutning.
- Fotrunde danses kun i A-klasse i Norge.

Junior

- Maks 4 akrobatiske elementer
- Akrobatikk blir bedømmes som dansefigurer.

Barn

- Ingen akrobatiske elementer.

7.2 Begrensinger for rock'n'roll

Barn

Ingen akrobatiske elementer tillatt.

Junior

Gutten skal ha fast tohåndsgrep når jentas hode er under egen hofte.

C-klasse

Gutten skal ha fast tohåndsgrep når jentas hode er under egen hofte.

B-klasse

Gutten skal ha minimum ett glidende håndgrep så lenge jentas hode er under egen hofte. Elementer fra step in og bettarini er tillatt, men ingen saltoer kan utføres. Følger for øvrig WRRRC-reglement her: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>

I presentasjonsrunden gjøres det 5 akrobatiske elementer – i finalerunden 6.

A-klasse

Følger WRRRC-reglement her: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>

I presentasjonsrunden gjøres det 5 akrobatiske elementer – i finalerunden 6.

7.3 Musikk / tempo

Rock'n'roll	
Barn I og II	44 - 46
Junior	44 - 46
Voksen C	44 - 46
Voksen B	46 - 48
Voksen A - Akrorunde	48 - 50
Voksen A – Fotrunde	50 - 53

- A-klasse danser til egen musikk i finalerundene.
- Lengden på fotrunde er maksimalt 1 min 15 sekunder.
- Alle andre finalerunder (alle klasser) er maksimalt 1 minutt og 45 sekunder.
- Rundene kan være opptil 15 sekunder kortere enn maksimaltiden. Egen musikk kan benyttes i de andre klassene dersom hoveddommer godkjenner dette.

7.4 Bedømming i rock'n'roll

- Minimum 5 dommere på rankingkonkurranser.
- Bedømming skjer etter gjeldende WRRC-reglement:
<http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>
- I B- og A-klassene meldes akrobatiske elementer inn på forhånd. Gjeldende WRRC-kalkulator fastsetter vanskelighetsgraden på akro-elementene. Det anmerkes at minimumskrav til akrogrupper ikke gjelder for B-klasse. I C-klassen og i juniorklassen dømmes akrobatikk som dansefigurer.
- Hoveddommer har samme funksjon som WRRC sin observer. Dette innebærer å trekke for manglende antall grunntrinn, manglende akrobatikkgrupper i A-klassen og kontrollere at forhåndsinnmeldte akrobatiske elementer i A- og B-klassen er de som gjennomføres.
- Dommerskjema:

Home RR FOOTWORK - NEW JUDGING SYSTEM => Final: Heat: 1/6 Refresh

Couple: 17

Footwork: Reductions in %

W:	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK
M:	X	-75	-50	-25	-10	-5	OK

Dance Figures: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Choreography and Dance Performance: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Control of Dance Groups: II. III. IV.

Negative points: Small mistakes: -5 Big mistakes: -30

Home RR AEROBATICS - NEW JUDGING SYSTEM => Semi final: Heat: 1/7 Refresh

Couple: 17

Acrobatic: Deductions in %

OK	OK	OK	OK	OK	OK
-5	-5	-5	-5	-5	-5
-10	-10	-10	-10	-10	-10
-25	-25	-25	-25	-25	-25
-50	-50	-50	-50	-50	-50
-75	-75	-75	-75	-75	-75
X	X	X	X	X	X

Negative points: FALL DOWN

8. Lindy hop

8.1 Dansekriterier og beskrivelse av lindy hop

Konkurransformen av lindy hop skal avholdes i en sosial kontekst hvor publikum, deltagere og offisielle skal ha mulighet til å danse og nyte engasjementet av lindy hop. Konkurransen bør avholdes i mindre mer intime lokaler som for eksempler i klubbens lokaler, teatre etc. Arrangementet kan gjerne samkjøres med andre mindre swing-ener.

- Lindy hop skal danses stil swing musikk.
- Lindy hop er basert på 6 og 8 tellinger.
- Lindy hop dansere skal prioritere musikals spontanitet og improvisasjon.
- Det er ingen direkte steg/trinn beskrivelser for lindy hop.

8.2 Musikk / tempo

Lindy hop	
Barn I og II	44-46 bpm
Junior	50 bpm
Voksen	58-60 bpm
Voksen Showcase	Ingen begrensinger
Senior I	50 bpm

- BPM = antall 4/4 takt pr minutt.
- Lindy danses til swing musikk.
 - Live-musikk er å foretrekke i samtlige runder.
- Varighet lengde på låt 1min og 30sek unntaksvis voksen showcase hvor lengden er 1min og 30sek til 2min.

8.3 Bedømming i lindy hop

- Minimum 5 dommere på rankingkonkurranser.
- Bedømming skjer etter gjeldende WRRRC-reglement:
<http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>
- Dommerskjema:

Dommerkriterier	Par 1	Par 2	Par 3
Fotarbeidet / Lead and follow (0-10 poeng)			
Figures / Content (0-10 poeng)			
Performance / Showmanship (0-10 poeng)			
SUM (0-30 poeng)			