



Håndbok for
konkurransedansere hos
Danseklubben Studio1

HVEM, HVA, HVOR?

Denne håndboken er laget for å hjelpe deg som er ny danseforelder. Om du lurer på noe etter å ha lest gjennom denne boken, ta kontakt med en trener i klubben som vil hjelpe deg.

Hvem kan delta på konkurranser?

Alle kan delta på konkurranser. På konkurranser danser du en koreografi tilpasset konkurranser, gulv og reglement. Det er delt opp i alder og nivå. Første gang du



deltar kan du lære en enkel koreografi på kurset du går på, eller du kan ta kontakt med treneren din for å avtale en privattime.

Påmelding til konkurranser

På den lukkede gruppen vår «STUDIO1» på facebook legges det ut påmeldingslink til kommende konkurranser. På hjemmesiden vår finner du også årshjul, og oversikt over alle konkurranser og planlagte aktiviteter i inneværende år. Startkontingent er 120kr per gren man deltar i.

Lisens

For å delta på konkurranser må alle over 11år (det året du fyller 11) ha konkurranselisens i Norges Danseforbund. Lisensen varer hele året, og kan kjøpes gjennom påmelding til konkurranser. Under 11år trenger ikke denne lisensen.

Vote 4 dance

Vote4dance er en app hvor du finner den aktuelle konkurransen du skal være med på. Det kan være lurt å laste ned denne appen og klikke «follow» på den konkurransen du skal delta på. Du kan også bruke nettsiden vote4dance.com. Du vil da motta varsler om eventuelle endringer og viktige beskjeder. Det kan lønne seg å følge med på denne appen gjennom konkurransedagen da tidskjema kan endre seg om konkurranser ligger før eller etter skjema. I V4D appen finner du også alle påmeldte deltakere, og resultater i etterkant.

Forberedelse til konkurranse

Kom i god tid, helst en time før. Følg med på V4D om konkurransen er på tidsskjema. Ankom hallen så klar som mulig. Det vil si at håret – og eventuelt sminken skal være klart. Husk å ta med sikkerhetsnåler til å feste startnummer.

Under konkurranse

Finn ut hvor Studio1 sitter. Klubben sitter alltid samlet. Startnummer henter du hos trenerne som sitter på første rad. OBS! Om du av en eller annen grunn ikke kan stille på konkurransen du er påmeldt i, **må** Team Captain (trener) få beskjed så fort som mulig. Før konkurransen setter i gang er det innmarsj. Klubben går samlet inn på gulvet, så bli med trener og de andre fra klubben. Følg godt med på når du skal ut på gulvet å danse. Er det mange dansere påmeldt i samme klasse som deg kan klassen din deles opp i flere heat. Trenerne og foreldre hjelper til med å holde styr på rundene. Respekter at noen er nervøse. Vi heier på de fra klubben som er på gulvet, det skal være masse lyd da de suser forbi der Studio1 sitter. Dette gir en ordentlig boost for den som er på gulvet, og det er skikkelig gøy for samholdet i klubben. Kom til trener etter du har danset for å få tilbakemelding.

Etter konkurranse

Etter premieutdeling er det alltid fellesbilde for klubben for alle som har deltatt. Fotograferingen foregår på dansegulvet. Gratulerer de andre danserne. Si ha det til alle trenerne som er til stede og rydd opp egen søppel. Pass på at du har fått med deg alle tingene dine.

DE ULIKE GRENENE



Freestyle & Slow

Freestyle og slow er alltid på samme konkurranse. Disse dansestilene danses rundt gulvet, og dommerne er plassert rundt om på hele dansegulvet. Vi sier oftest bare «freestyle» og da mener vi freestyle OG slow. Når vi skriver, f.eks på facebook forkortes det ofte til FDJ (dette kan være forvirrende i starten).

Disco

Disco har egne konkurranser, og ligner litt på freestyle, men er helt forskjellig når man kommer litt inn i de forskjellige grenene. I disco danser man fremover og dommerne er plassert på langsiden.



Performing Arts (PA)

PA har også egne konkurranser, og her må du ha koreografi til egen musikk. Innen PA finner vi jazz, moderne, show og ballett.

FREESTYLE & SLOW



- Freestyle singel
- Freestyle dobbel
- Freestyle trio
- Freestyle team

- Grand Prix

- Slow
- Slow dobbel

Freestyle singel er den dansegrenen de aller fleste starter med. Her er nivåene delt opp i:

- Rekruttering
- Litt øvet
- Mester
- Champ
- Elite

Når du begynner å konkurrere, begynner du på rekruttering.

På dette nivået danser du med ensfarget treningstøy.

Alle som er under 11 år danser tre runder, og får ikke plassering. Dette er fordi Norges Danseforbund følger barneidrettsbestemmelsene, og alle under 11 år får derfor premie på konkurransen. Her får danserne poeng på teknikk, rytme og presentasjon. Poengene offentliggjøres ikke, men er tilgjengelig for trenerne. Trenerne avgjør om dansere under 11år rykker opp i nivå basert på poengene fra konkurranse.

Alle som er over 11 år, konkurrerer. I freestyle og slow danser alle minimum to runder. Første runde er for alle. Om man er mange i klassen deles den opp i flere heat. De som ikke kommer direkte videre til neste runde danser «second try». Det betyr at man får en ny sjanse til å vise seg frem for dommerne. Etter second try er det som regel kvartfinale eller semifinaler, avhengig av hvor mange startende det er. Her danser de som ble direkte kvalifisert, og de som er kommet videre fra second try. Neste etter semifinaler er finale, og her er det 6-8 dansere som har klart å kvalifisere seg. Danseren danser samme koreografi hver runde (egen koreografi).



For å oppnå poeng til å rykke opp i nivå må du komme til finalen. Poengene fordeles som dette:

- 1.plass = 7 poeng
- 2.plass = 5 poeng
- 3.plass = 4 poeng
- 4.plass = 3 poeng
- 5. plass = 2 poeng
- 6.plass (+ 7,8 osv) = 1 poeng

For å holde tellingen på poeng kan det være lurt å notere ned hver gang du har vært i finale. Vi har laget et skjema du kan føre inn resultatene dine for å holde oversikt. Om du er i tvil får du hjelp av treneren din til å regne ut. For hver gang du rykker opp et nivå begynner du på 0 poeng.

FREESTYLE

Fra rekruttering til Litt Øvet må du ha **8 poeng**

Fra Litt Øvet til Mester må du ha **14 poeng**

Fra Mester til Champ må du ha **28 poeng**

SLOW

Fra Rekruttering til Litt Øvet = **8 poeng**

Fra Litt øvet til Mester = **21 poeng**

Fra Mester til Champ = **28 poeng**

Fra Champ til Elite må du ligge på topp 3 på ranking etter endt sesong.



← **Rekruttering** = ensfarget treningstøy uten logo/trykk, blonder og utskjæringer som f.eks. kan kjøpes på HM, lindex osv. «Less is more». Hold det enkelt.

Litt Øvet = sydde drakter eller «plain wear» uten steiner. Kan kjøpes brukt, eller sys selv om du er flink til å sy. →

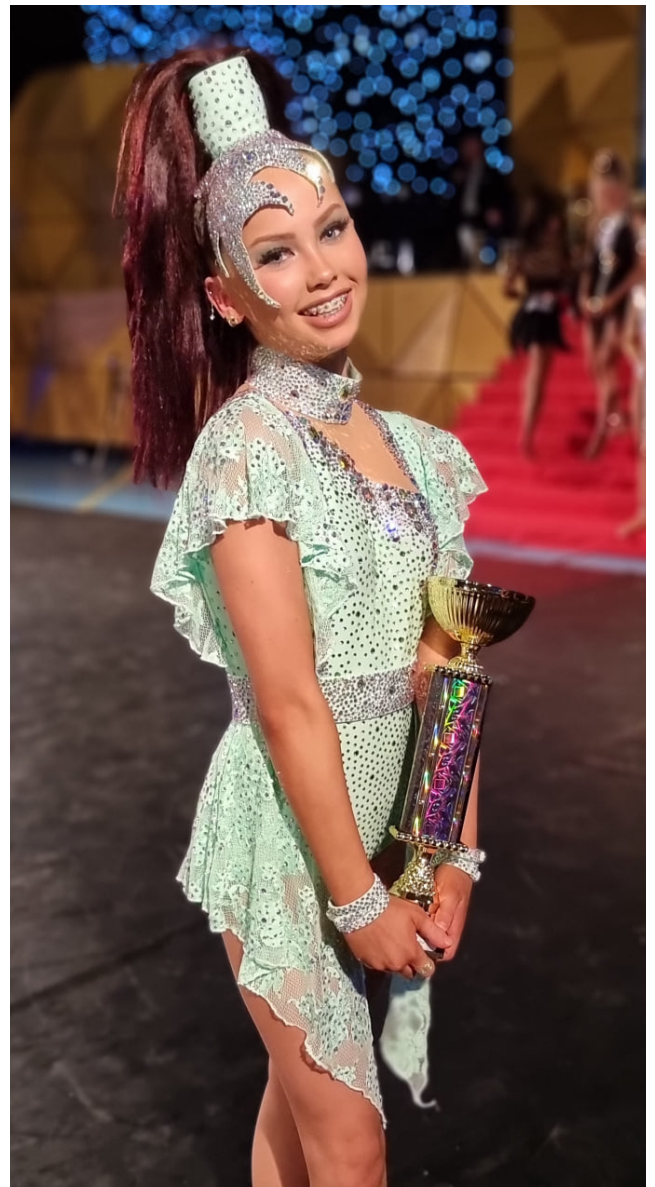




Mester, Champ, Elite + Slow (alle nivåer i slow) kan ha sydde drakter med steiner.

Eneste regel for disse nivåene og slow er at drakten skal være sømmelig (dekke bryst og rumpe)

PS! Alle draktkjøp skal godkjennes av trener!





Freestyle

Freestyle er høyt tempo, og masse energi. Her danser du rundt gulvet, mot klokka. Det vil være ca 8-12 dansere på gulvet samtidig, og det gjelder å vise seg frem for dommerne. Hver runde varer mellom 45-55 sekunder. I freestyle er det som eneste gren, sammen med slow «second try».

Slow

Slow er en rolig, nydelig og grasiøs dansestil. Om du danser freestyle bør du også danse slow. Her danser du rundt gulvet, mot klokka, som i freestyle. Det vil være ca 8-12 dansere på gulvet samtidig, og det gjelder å vise seg frem for dommerne. Hver runde varer mellom 45-55 sekunder.



Freestyle og slowdobbel

Dobbel er det samme som singel, bare at man danser sammen to og to. Her danser man i ensfarget treningstøy, eller «plain wear» som er enkle drakter uten steiner. Her danser man i det nivået danseren er i. Om f.eks. en er litt øvet og en er mester, følger man det øverste nivået. Det samme gjelder med alder. Dobbel er morsomt å danse fordi man gjør det sammen med noen. PS! Slowdobbel er kun på de store konkurransene, freestyle dobbel er hver konkurranse.

Trio

Trio betyr at man danser sammen tre og tre. Trio danses kun på de store konkurransene, som gjør det ekstra morsomt å være med, fordi man får muligheten kun to ganger i året. I trio danser man i ensfarget treningstøy eller i «plain wear» som er enkle drakter uten steiner.



Freestyle team

Team betyr at man danser sammen som gruppe. Team danses som regel kun på de store konkurransene som NM og DOTY, og det gjør det ekstra gøy å være med som lag fra klubben. I team danser man til egen musikk som treneren har mikset sammen.

Grand Prix

GP danses kun på DOTY og NM. Grand prix er freestyle, alle mot alle. Det betyr at alle nivå konkurrerer mot hverandre i samme aldersklasse. På Grand Prix pleier det å være ulike tema hver gang. Temaet på Grand Prix blir annonsert i god tid før konkurransen, og man har mulighet til å være litt ekstra kreativ med «plain wear» (ikke steiner). Det er ekstra gøy å danse GP fordi hver runde man kommer videre er en seier. Det er ikke second try i GP.



DISCO



- Disco solo
- Disco duo
- Disco freestyle
- Small group
- Formasjon

I disco er nivåene delt opp i:

- Åpen klasse
- Rising Star
- Champ
- Elite / superstar (barneklassene kan ikke være elite, men superstar)

Eneste unntaket på nivåene er disco freestyle som kun har åpen klasse og champ.

Aldersinndelingen er annerledes i disco enn i freestyle. I disco er det delt inn som følger:

- Barn 1 = Fyller 10år i inneværende år
- Barn 2 = Fyller 11-12år i inneværende år
- Junior 1 = Fyller 13-14år i inneværende år
- Junior 2 = Fyller 15-16år i inneværende år
- Senior = Fyller 17år eller mer i inneværende år
- Senior 2 = Fyller 31år eller mer i inneværende år

I Norge danser junior 1 og junior 2 i samme aldersklasse.

For å holde tellingen på poeng kan det være lurt å notere ned hver gang du har vært i finale. Vi har laget et skjema du kan føre inn resultatene dine

for å holde oversikt. Om du er i tvil får du hjelp av treneren din til å regne ut. For hver gang du rykker opp et nivå begynner du på 0 poeng.

For å oppnå poeng til å rykke opp i nivå må du komme til finalen. Poengene fordeles som dette:

- 1.plass = 7 poeng
- 2.plass = 5 poeng
- 3.plass = 4 poeng
- 4.plass = 3 poeng
- 5. plass = 2 poeng
- 6.plass (+ 7,8 osv) = 1 poeng

Fra Åpen klasse til Rising star må du ha **14 poeng**

Fra Rising star til Champ må du ha **21 poeng**

Fra Champ til Elite/Superstar må du ha **28 poeng**



← Åpen klasse disco solo danses i ensfarget treningstøy / enkle sydde overdel og ensfarget bukse med sleng. I disco solo ønsker vi at danserne skal ha lange armer og gjerne en sterk farge.

I disco freestyle åpen klasse kan du ha på det samme som i disco solo, men her er det ikke like viktig med lange armer →



Fra Rising Star kan du ha drakt med steiner. Hør med treneren din hvilken drakt som passer for deg →





Disco Solo

Disco er masse energi, hopp og sterke armer. Disco danses fremover mot dommerne, og på konkurranser foregår én runde ved å danse 3 ganger. Man starter med å danse «mølje» i 30 sekunder. Mølje er mange på gulvet samtidig. Neste gang danser man i mindre puljer, og siste minutt er mølje igjen for at dommerne skal kunne sammenligne.

Disco Duo

Duo foregår på samme måte som disco solo, bare at man er to og to. Duo er morsomt å danse, fordi man kan gjøre det sammen med noen.



Disco freestyle

Disco freestyle kaller vi også noen ganger bare for «akro» som står for akrobatikk. Her har du lov til å turne i koreografien din. U11 får ikke lov å danse disco freestyle, så det kan du begynne med fra du er barn2.



Small Group

Small group er grupper på 3-7 stk. Det er kjempegøy å danse gruppe fordi man da stiller som et lag for klubben.

Formasjon

I formasjon kan man være 8-24 stk.



PERFORMING ARTS



Performing arts består av 4 grener:

- Jazz
- Moderne
- Show
- Ballett

Innenfor de tre øverste grenene kan du stille i:

- Solo
- Duo
- Small group
- Formasjon

Nivåinndelingen i PA er som følger:

- Åpen klasse
- Champ
- Elite / Superstar

Aldersinndelingen er det samme som i disco:

- Barn 1 = Fyller 10år i inneværende år
- Barn 2 = Fyller 11-12år i inneværende år
- Junior 1 = Fyller 13-14år i inneværende år
- Junior 2 = Fyller 15-16år i inneværende år
- Senior = Fyller 17år eller mer i inneværende år
- Senior 2 = Fyller 31år eller mer i inneværende år

I Norge danser junior 1 og junior 2 i samme aldersklasse.



For å oppnå poeng til å rykke opp i nivå må du komme til finalen. Poengene fordeles som dette:

- 1.plass = 7 poeng
- 2.plass = 5 poeng
- 3.plass = 4 poeng
- 4.plass = 3 poeng
- 5. plass = 2 poeng
- 6.plass (+ 7,8 osv) = 1 poeng

For å holde tellingen på poeng kan det være lurt å notere ned hver gang du har vært i finale. Vi har laget et skjema du kan føre inn resultatene dine for å holde oversikt. Om du er i tvil får du hjelp av treneren din til å regne ut. For hver gang du rykker opp et nivå begynner du på 0 poeng.

Fra Åpen klasse til Champ må du ha **21 poeng**

Fra Champ til Elite/Superstar må du ha **28 poeng**

I PA – uansett gren, danser danseren alene på gulvet til egen musikk. Koreografien og musikken skal samsvare, og det skal være passende til danserens alder.



Antrekk og hår i PA er annerledes enn i både FDJ og disco. I PA bruker vi det vi kaller «PA-antrekk» som er enkle sydde drakter som kan bestilles på nett eller kjøpes brukt. I stedet for høy hestehale, skal hestehalen være lav. Den skal fortsatt være like stram, men lav.

I moderne, jazz og show er det akkurat samme regler om du danser solo eller duo. Koreografien i solo og duo varer 45-60 sekunder i åpen klasse. I champ og elite varer sangen og koreografien inntil 2 minutter. I gruppe og i formasjon kan sangen være lenger enn solo og duo, og dere kan være flere som danser sammen.



Moderne

Moderne er som oftest rolige sanger, og kan minne litt om slow. Moderne dances alene på gulvet til egen musikk og koreografi. I moderne *kan* man ha enkelte elementer som inneholder akrobatikk.

Jazz

Jazz dances alene på gulvet til egen musikk og koreografi. Her *kan* du danse med jazzsko. Det er ikke lov med lip-sync (mime til musikken) i jazz.



Show

Show kan være hva som helst. Her er det kun kreativiteten som kan stoppe deg. I show kan du bruke kostyme som passer til temaet ditt.

HÅR & SMINKE

HÅR

I freestyle, slow og discogrener skal håret opp i en høy stram hestehale (høy som klokka 12). Det er viktig å ha en god base, så gre mange ganger, gjerne med kam, slik at det blir stramt og uten klumper. Fest **mange** strikker sånn at den blir høy og sitter godt, og påfør alltid den nyeste strikken du påfører nederst. På denne måten blir den ordentlig stram. Utenpå alle strikkene surrer du selvklebende bandasje (kan kjøpes på biltema, felleskjøpet eller apoteket). Ikke vær redd for å bruke nok hårspray!

Mange velger å kreppe eller bølge håret for å få mer fylde. Om du ønsker å ha rett hår, så husk å rette hestehalen med rettetang.

I PA-grenene (og slow, om ønskelig) skal hestehalen være lav. Den skal være like stram og fin, men kan plasseres «klokka 9».



SMINKE

Under 11 år får ikke lov å bruke sminke, selvbruning, løshår eller løsnegler, men *kan* bruke glitterspray i håret.

Under 12 år *kan* ha moderat sminke, selvbruning, løshår og løsnegler.

12+ alt tillatt.

Must have:

- God foundation, pudder, rouge
- Markerte bryn og lepper
- Eyeliner og øyenskygge

HUSKELISTE PÅ KONKURRANSEDAGEN

- Kam/børste, strikker, lus, hårspray og selvklebende bandasje
- Sminke
- Varme klær / klubbkolleksjon
- Pledd til å sitte på (bør tåle å bli møkkete)
- Drikke og mat
- Sikkerhetsnåler



«STUDIO1'S ORDLISTE»

- FDJ = forkortelse for freestyle OG slow
- IDO = International Dance Organization og betegner disco og PA
- PA = performing arts og betyr jazz, moderne og show
- V4D = vote4dance, appen til konkurransebruk
- «Plain wear» = enkle drakter uten steiner
- GP = grand prix og danses kun på NM og DOTY
- NM = Norgesmesterskap
- DOTY = Dancer Of The Year, årets største freestyle og slow konkurranse
- ND = Norges Danseforbund
- TC = Team Captain = den treneren på konkurransedagen som har kontakt med hoveddommer
- «Mølje» = mange på gulvet i disco
- «Klokka 12» betyr at hestehalen må være høyt nok plassert på hodet
- «Klokka 9» betyr at hestehalen skal være plassert lavt (ikke nede i nakken, ca midt på)

Hvordan være en god idrettsforelder?

Olympiatoppens 9 anbefalinger:

- Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
- Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
- Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
- Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
- Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighets-utvikling. – Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
- Legg merke til og applauder også når dine barns lag-kamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
- Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under en konkurranse. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
- Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
- Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.