

**Veiledning for
konkurransedansere i**

**Elite Dance -
Fredrikstad Danseklubb.**



Elite Dance – Fredrikstad Danseklubb.

Når man er ny i en idrett er det mange spørsmål som dukker opp, Vi har derfor satt sammen en veiledning for å bistå deg som er fersk danseforelder. Hvis du sitter igjen med spørsmål etter å ha lest dette, så still gjerne spørsmål til en annen danseforelder eller er du alltid velkommen til å kontakte en av trenerne for hjelp og støtte.

Hvem kan konkurrere?

Konkurransene er åpne for alle og alle kan melde seg på. For å delta på konkurranser må alle over 11 år (det året du fyller 11) løse konkurranselisen i Norges Danseforbund.

Lisensen kjøpes når du melder deg på til konkurranser og varer for ett år av gangen. Dansere under 11 år trenger ikke lisens.

Under en konkurranse vil du danse en koreografi som er tilpasset konkurransens spesifikasjoner, gulvet og regelverket.

Konkurransene er delt inn i ulike aldersgrupper og ferdighetsnivåer. Hvis du er ny og ønsker å delta for første gang, kan du enten lære en enkel koreografi på kurset ditt, eller du har muligheten til å avtale en privattime med treneren din.

Påmelding.

I Spond 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 kr 150 per gren man deltar i.

Tidsskjema på konkurransedagen.

Vote4dance er en applikasjon som det lønner seg å laste ned før konkurransen. Vote4dance gir deg tilgang til informasjon om den kommende konkurransen du skal delta i.

Klikk på «hertet» på din konkurranse og du vil motta varsler angående eventuelle endringer og viktige beskjeder. Det er lurt å holde deg oppdatert via denne appen gjennom konkurransedagen, da tidsskjemaet kan endre seg hvis konkurransene avviker fra det planlagte. I V4D-appen vil du også finne en liste over deltakerne som er påmeldt og resultatene etter konkurransen.



Kort om de dansene ED konkurrer i:



Freestyle og Slow

Freestyle er en eksplosiv dansestil som krever hurtighet, spenst og utholdenhet. Dansen inneholder akrobatiske elementer, imponerende høye hopp, kraftige spark, og raske spinn, sammen med stilige og hurtige bevegelser.

Slow har både hurtige og presise bevegelser med akrobatiske innslag og raske spinn. Samtidig er det også en rekke rolige og grasiøse bevegelser som legger til en unik dynamikk og kontrast. Denne kombinasjonen skaper en utrolig vakker og spennende visuell opplevelse.

Både Freestyle og slow dances rundt og rudt på gulvet, og dommerne er plassert med jevne mellomrom på hele dansegulvet. Freestyle og slow forkortes det ofte til FDJ i fm konkurranse og begge grenene er alltid på samme konkurranse

Disco

Dette er en dansestil som bygger på energi, spenst og bevegelse, og er en fartsfylt dansestil hvor takt og rytme er i sentrum. Ulike grunntrinn blir satt sammen til morsomme og utfordrende koreografier. I disco danser man fremover og dommerne er plassert på langsiden.



Freestyle og Slow

Ulike Freestyle og Slow alternativer:

- Freestyle singel
- Freestyle dobbel
- Freestyle team
- Grand Prix
- Slow
- Slow dobbel

Aldersinndeling:

- Under 11 år
- Under 12 år (året danseren fyller 11 år)
- 12-14 år
- 14-16 år
- 16-18 år
- Over 18 år



Freestyle singel er ofte den første dansegrenen de fleste begynner med. Konkurransen er strukturert i ulike nivåer:

- Rekruttering
- Litt øvet
- Mester
- Champ
- Elite

Når man debutterer i konkurranser, starter man vanligvis på rekrutteringsnivå. På dette stadiet bærer danserne ensfarget treningsantrekk. For deltakere under 11 år består konkurransen av tre runder, uten rangering, men alle mottar deltakerpremier i samsvar med Norges Danseforbunds retningslinjer for barneidrett. Poeng gis for teknikk, rytme og presentasjon, men disse poengene holdes private og offentliggjøres ikke. Trenerne har imidlertid tilgang til poengene og avgjør om dansere under 11 år skal avansere til høyere nivåer basert på konkurranseresultatene.

For deltakere over 11 år konkurreres det med plasseringer. I både freestyle og slow må alle danse minimum to runder. Den første runden er åpen for alle, og hvis det er mange deltakere, deles klassen inn i flere heat. De som ikke kvalifiserer seg direkte til neste runde får en ekstra sjanse, kalt "second try". Dette gir danserne muligheten til å imponere dommerne på nytt. Etter second try går konkurransen vanligvis til kvart- eller semifinaler, avhengig av antallet deltakere. Semifinalen blir etterfulgt av finalen, der 6-8 dansere har klart å kvalifisere seg.



Poengfordeling og opprykk i nivåene i freestyle og slow

Alle som danser i finalen får poeng etter denne skalaen:

- 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

FREESTYLE

Fra rekruttering til Litt Øvet : 8 poeng

Fra Litt Øvet til Mester : 14 poeng

Fra Mester til Champ : 28 poeng

Man starter på 0 poeng i hvert nivå, selv om det var noen poeng «til overs» i klassen man rykket opp fra. I Champ til Elite klassene gjelder egne rangeringsregler.

SLOW

Fra Rekruttering til Litt Øvet : 8 poeng

Fra Litt øvet til Mester : 21 poeng

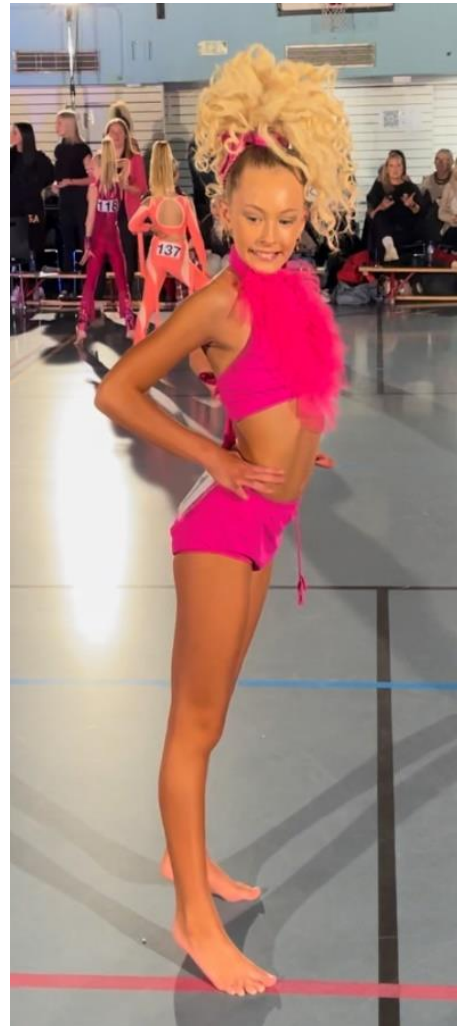
Fra Mester til Champ: 28 poeng

Bekledning i freestyle og slow.

Bekledning i rekruttering; Ensfarvet treningstøy uten logo, trykk eller annen «pynt».;



Bekledning i Litt øvet; Drakter uten steiner. «Plainwear», ofte med pynt i form av «brusebryst», volanger og lignende.



I slow kan alle nivåer ha sydde drakter med steiner, men man må ikke.

Eksempler på drakter i Mester, Champ og Elite.

Her er det meste lov, men husk at drakten alltid skal være sømmelig og dekke bryst og rumpe.



PS! Elite Dance bruker kun drakter fra Vicky Barkess!

Freestyle singel og Slow singel.

Freestyle kjennetegnes av et høyt tempo og en overflod av energi. Under denne dansegrenen beveger danserne seg rundt gulvet i mot klokken-retning, hvor det typisk er 8-12 dansere til stede samtidig. Målet er å imponere dommerne ved å vise seg fram i løpet av hver runde, som varer mellom 45 og 55 sekunder

Slow på den andre siden, er preget av en rolig, vakker og grasiøs dansetil. For de som deltar i freestyle, anbefales det også å delta i slow. Denne stilen innebærer også dans rundt gulvet i mot klokken-retning, på samme måte som freestyle, med vanligvis 8-12 dansere på gulvet samtidig. Målet er å presentere seg på en imponerende måte for dommerne i løpet av hver runde. I både Freestyle og Slow kan man komme til "second try," dersom man ikke kvalifiserer seg direkte videre til neste runde.



Freestyle dobbel og Slow dobbel.

Dobbel dansetil innebærer det samme som singel, men i stedet for å danse alene, er man partnere to og to. I denne kategorien benytter man ensfarget treningsantrekk eller "plain wear," som er enkle drakter uten steiner. Freestyle dobbel er en fast del av hver konkurranse, mens slow dobbel kun er på NM og DOTY.

Danserne deltar på det nivået som tilsvarer den høyeste ferdigheten blant dem. For eksempel, hvis en danser er mester og den andre er champion, følger de det høyeste nivået; champion. Dobbel dances altså på det nivået som den mest erfarne danseren befinner seg på. Dette prinsippet gjelder også for aldersgruppen.



Freestyle team.

Team innebærer at man danser som en gruppe. Vanligvis utføres teamdansen kun på store konkurranser som NM og DOTY, noe som gjør det ekstra spennende å delta som et lag fra klubben. I teamdansen utfører gruppen koreografien til sin egen musikk, som treneren har satt sammen

Grand Prix

Grand prix er freestyle, alle mot alle. Det betyr at alle nivåer konkurrerer mot hverandre i samme aldersklasse og er i tillegg til de vanlige klassene de danser.

På Grand Prix pleier det å være ulike tema hver gang og arrangør bestemmer evt. fargekrav til antrekk, men det skal benyttes plain wear.

Desiree bestemmer temaet på Grand Prix i god tid før konkurransen, og hun er vanligvis ganske kreativ og vi er alle like 😊
Alle nivåer og aldersgrupper kan være med på GP.



Disco

Ulike Disco alternativer:

- Disco solo
- Disco duo
- Disco freestyle

Disco er strukturert i ulike nivåer:

- Åpen klasse
- Rising Star
- Champ
- Elite / superstar

Poengfordeling og opprykk i nivåene i disco:

Alle som danser i finalen får poeng etter denne skalaen:

- 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 opprykk i klassene:

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

Man starter på 0 poeng i hvert nivå, selv om det var noen poeng «til overs» i klassen man rykket opp fra.

Aldersinndeling 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. NB! I Norge danser junior 1 og junior 2 i samme aldersklasse.
- Senior = Fyller 17år eller mer i inneværende år
- Senior 2 = Fyller 31år eller mer i inneværende år.



Bekledning i Disco



I Åpen klasse disco solo og open klasse disco freestyle bruker man ensfarget treningstøy. Enkle topper og bukse med sleng.



Fra og med Rising star kan du ha drakt med steiner.

Disco solo og disco duo.

Disco kjennetegnes av rikelig med energi, hopp og kraftfulle armbevegelser. Takt og rytme er sentralt. Dansen utføres fremover mot dommerne, og én runde består av tre dansesekvenser. Første del av runden er "mølje," der flere dansere er på gulvet samtidig og utfører dansen sin i en samlet dansemasse i 30 sekunder. I den påfølgende sekvensen danser man i mindre puljer foran dommerne, og den siste sekvensen av runden er det igjen en "mølje", noe som gir dommerne muligheten til å sammenligne deltakernes prestasjoner.

Disco dobbel innebærer det samme som solo, men i stedet for å danse alene, er man partnere to og to.



Disco freestyle

Disco freestyle er mye det samme som disco solo, men man kan ha innslag av akrobatikk og turn i dansen. Man må være i aldersklassen Barn 2 for å danse disco freestyle (også kjent som disco akro).

Hår og sminke på konkurranser

I freestyle, slow, og disco skal håret settes i en høy og stram hestehale, plassert midt på toppen av hodet. En solid base er viktig, så gre håret grundig, gjerne med en kam, for å sikre at det blir stramt og uten klumper. Fest flere strikker slik at hestehalen blir høy og sitter godt.

For ekstra hold, bruker vi selvklebende bandasje som du kan få tak i på biltema, felleskjøpet eller apoteket. Bruk masse hårspray, også på babyhårene så de ikke stikker ut rundt hodet. Nærmere instruksjoner for styling av håret finner du på Facebook-siden "Elite Foreldre."

Alle over 11 år bruker lysblondt løshår, som vi krepper og krøller.

Deltakere under 11 år skal krølle og kreppe håret, deretter feste det i en hestehale som beskrevet ovenfor. Det er ikke tillatt for dem å bruke løshår



Det er mange gode innlegg på FB – Elite Foreldre og Spond på sminke til inspirasjon og opplæring. Klubben stiller i lik sminke og hårstyle.

Det er ikke tillatt for de under 11 år å bruke sminke, selvbruning, løshår eller løsnegler.

De under 12 år kan ha moderat sminke i jordtoner, noe selvbruning, løshår og løsnegler.

Pakkeliste til konkurranser

Strikker/gummistrikk

Sikkerhetsnåler

Drakter

Klubbtøy (dette har vi på når vi kommer)

Børste/Tupperingskam

Lusespenner (mange)

Hårspray/hårgele

Sminke

Plastmappe til nummer

NB! Mat og vann/energidrikke/flaske!



På konkurransedagen

Kom forberedt!

Det er viktig å ankomme arrangementet i god tid, helst minst en time før start. Hold deg oppdatert på tidsskjemaet via V4D-appen for å forsikre deg om at konkurransen følger planen. Når du ankommer hallen, sørg for å være så godt forberedt som mulig. Dette inkluderer å ha håret og eventuell sminke på plass. Sjekk at du har med nødvendig utstyr, ref. pakkeliste.

Når du kommer til konkurransen:

Finn ut hvor klubben sitter, vi sitter alltid sammen som en enhet. Du kan hente startnummeret ditt hos trenerne som sitter på den fremste raden. Vær oppmerksom på at hvis du av en eller annen grunn ikke kan delta i den konkurransen du er påmeldt for, må du informere Team Captain (treneren) så snart som mulig.

Før konkurransen begynner, vil det være en innmarsj. Klubben går samlet inn på dansegulvet, så sørg for å være sammen med treneren og de andre medlemmene fra Elite Dance. Hold nøye oversikt over når det er din tur til å entre gulvet og danse. Hvis det er mange deltakere i samme klasse som deg, kan klassen din bli delt opp i flere heat. Trenerne og foreldrene vil være der for å hjelpe med organisering og holde oversikt over rundene.

Vi oppfordrer til å heie på våre medlemmer som er på dansegulvet, det skaper en flott atmosfære og samhold i klubben. Etter at du har fullført din dans, kom gjerne til treneren for å motta tilbakemelding og råd.

Etter konkurransen

Ta deg tid til å gratulere de andre danserne med deres prestasjoner! Det er også hyggelig å ta en stund for å takke trenerne som er til stede for deres støtte og veiledning. Sørg for å rydde opp etter deg og å kaste eventuell søppel. Pass på at du ikke glemmer noen av dine eiendeler før du forlater arrangementet.

Noen forkortelser som er brukt i veiledningen det er greit å vite om:

ND:	Norges Danseforbund
FDJ:	Betegnelsen for freestyle og slow konkurransene.
IDO:	International Dance Organization, betegner discogrenene.
DOTY:	Dancer Of The Year, årets største FDJkonkurranse
GP:	Grand Prix, dette danses kun på NM og DOTY
TC:	Team Captain, ansvarlig trener for ED på konkurransen.
V4D:	vote4dance, applikasjon til konkurransebruk
«Plain wear»:	Betegner enkle drakter uten steiner.