



*Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Danseforbund er enhver eksemplarframstilling 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.*

*Henveler om denne publikasjonen kan rettes til:  
Norges Danseforbund  
0840 Oslo*

## Innhold

1.0	HVEM KAN DELTA.....	3
2.0	GRUNNTRINN .....	3
3.0	BESKRIVELSE / KARAKTER.....	3
	Akrorunde.....	3
	Fotrunde .....	3
	Junior .....	3
	Barn .....	3
4.0	BEGRENSNINGER AKROBATIKK .....	3
	Barn .....	3
	Junior .....	3
	C-klasse.....	3
	B-klasse.....	3
	A-klasse.....	4
5.0	ALDERSKLASSER.....	4
	Barn .....	4
	Junior .....	4
	Voksen .....	4
6.0	Nivåinndeling voksenklassene.....	4
7.0	Musikktempo.....	4
8.0	BEDØMMING.....	5
9.0	DANSEGULV.....	5
10.0	KARANTENE .....	5
11.0	ANTREKK.....	5
12.0	FORSIKRINGER .....	5

## 1.0 HVEM KAN DELTA

For å kunne delta i Rock`n`Roll-konkurranser godkjent av Norges Danseforbund, må danserne meldes på til konkurransen gjennom en klubb tilsluttet Norges Danseforbund.

## 2.0 GRUNNTRINN

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

## 3.0 BESKRIVELSE / 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.

### 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, bedømmes som dansefigurer.

### Barn

Ingen akrobatiske elementer.

## 4.0 BEGRENSNINGER AKROBATIKK

### 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 WRRC-reglement.

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

## A-klasse

Følger WRRC-reglement.

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

## 5.0 ALDERSKLASSER

Parrene rykker opp på dato, dvs. alder på konkurransedagen. Aldersklasser regnes etter eldste deltaker i paret.

### Barn

Opp til 12 år.

### Junior

13 til 17 år.

### Voksen

18 år og oppover (den yngste må ha fylt 16 år).

Vedr. barneklssen, så vises det til NIFs bestemmelser om barneidrett. Par har kun lov å stille i en aldersklasse per gren.

## 6.0 Nivåinndeling voksenklassene

A = eliteklasse

B = videregåendeklasse

C = rekrutteringsklasse

## 7.0 Musikktempo

Barn: 44 – 46 bpm

Junior: 44 – 46 bpm

C-klasse: 44 – 46 bpm

B-klasse: 46 – 48 bpm

A-klasse: 48 – 50 bpm i akrorunde (følger WRRCs regler)

50 – 53 i fotrunde (følger WRRCs regler)

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.

## 8.0 BEDØMMING

Minimum 5 dommere på rankingkonkurranser. Bedømming skjer etter gjeldende WRRC-reglement.

I B- og A-klassene meldes akrobatiske elementer inn på forhånd. Gjeldende WRRC-kalkulator fastsetter vanskelighetsgraden på akroelementene. Det anmerkes at minimumskrav til akrogrupper ikke gjelder for B-klasse. I C-klassen og i juniorklassen dømmes akrobatikk som dansefigurer.

Alle klasser følger dansereglementet til WRRC.

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.

## 9.0 DANSEGULV

Gulvet må være minimum 12 m<sup>2</sup> meter og takhøyden bør være minimum 5,5 meter.

## 10.0 KARANTENE

Det er ikke karantene ved partnerbytte eller bytte av klubb. Ved partnerbytte settes ranking poeng til null i internasjonal klasse.

## 11.0 ANTREKK

Følger WRRC-reglement.

## 12.0 FORSIKRINGER

Danserne må selv sørge for å tegne de nødvendige forsikringer. Teknisk arrangør eller forbundet står ikke ansvarlig ved evt. uhell.