

Att tävla i dans på Let's Move

Nedan följer lite vad som gäller när man är tävlingsdansare på dansskolan.

Vilka får tävla i dans?

Vi ser gärna att man minst är 5 år, det finns ingen övre åldersgräns. Du har dansat minst en termin på dansskolan och känner dig bekväm med grunderna i den dansstil som du vill tävla i. Du vill framförallt dansa mera!

Vad behöver jag dansa för att få tävla?

I alla stilar som man kan tävla i krävs det att man först går en kurs där man lär sig och utvecklas i dansstilen samt en coachningskurs i den stilen. När man avancerar sig i klasserna krävs lite mer träning. Det är lite olika beroende på stil. (Har man inte möjlighet att gå någon av de kurser som vi kräver så pratar man med sin lärare, i vissa fall kan man byta ut en TC/TEKNIK kurs med ett coachpaket.)

Disco

Brons-silverklass – En kurs i disco + TC, vi rekommenderar även att man dansar jazz eller balett för att bygga upp en bra grundstyrka och träna på tekniken som kommer att krävas ju mer du avancerar.

Guld-championklass - En kurs i disco + TC + Balett/Balett teknik. Vi rekommenderar även att man dansar jazz för att jobba mer på tekniken och olika hopp.

Hiphop

Brons-silverklass – En kurs i hiphop + TC, vi rekommenderar även att man dansar All style för att bredda rörelsemönstret och kunskaperna inom de övriga stilarna inom hiphop som kommer att krävas ju mer du avancerar.

Guld-championklass - En kurs i hiphop + TC +All style.

Slow

Brons-silverklass – En kurs i slow + TC, vi rekommenderar även att man dansar jazz eller balett för att bygga upp en bra grundstyrka och träna på tekniken som kommer att krävas ju mer du avancerar.

Guld-championklass - En kurs i slow + TC + Balett/Balett teknik. Vi rekommenderar även att man dansar jazz för att jobba mer på tekniken och olika hopp.

Konstnärlig dans Jazz

Brons/Silverklass Barn Solo – En kurs i Jazz + TC, vi rekommenderar även att man dansar balett för att bygga upp en bra grundstyrka och träna på tekniken som kommer att krävas ju mer du avancerar.

Brons/Silverklass Junior/Vuxna Solo - En kurs i jazz + TC + Balett/Balett teknik.

Guld/championklass Solo/Duo- En kurs i jazz + TC + Balett/Balettkonst.

Konstnärlig dans Modern

Brons/Silverklass Barn Solo – En kurs i modern + TC, vi rekommenderar även att man dansar balett för att bygga upp en bra grund styrka och träna på tekniken som kommer att krävas ju mer du avancerar.

Brons/Silverklass Junior/vuxna – En kurs i modern + TC + Balett/Balettkonst.

Bronsklass duo – En kurs i Jazz + TC + Balett/Balettkonst.

Guld-championklass - En kurs i modern + TC + Balett/Balettkonst.

Konstnärlig dans Show

Championklass – En kurs i Jazz + TC + Balett/Balettkonst.

Som tävlingsdansare måste du ha en närvaro på minst 80% av de lektioner som är kopplade till den stil du dansar för att få ställa upp på terminens tävlingar. (Är man sjuk så meddelar man sina tränare det)

Att tävla i grupp

I en grupp är man 6–7 personer. Man har en specifik träning varje vecka tillsammans med en tränare. Gruppen tävlar på de tävlingar som finns att tävla på varje termin, så planera in datumen redan från början. Datumen för våren finns redan på dans.se, det är två Rising star + SM för alla guldgrupper och två Master + SM för champion grupperna. Träningarna med gruppen ska prioriteras, ändå gången man missar en lektion är när man är sjuk. Varje gång en dansare saknas så blir träningen svår att tillgodose för resterande dansare. Man meddelar sin lärare i fb gruppen om man är sjuk.

WORKSHOPS

När dansskolan arrangerar workshops med tex gästlärare förväntar vi oss att alla tävlingsdansare är med. Man utvecklas otroligt mycket av att dansa för olika lärare och vi tycker att det är viktigt att influeras och inspireras av lärare även utifrån. Räkna med att det är minst två gånger per år.

Sveriges dansorganisation

Dansskolan är medlem i förbundet SDO tillsammans med ca 50 andra dansskolor runt om i landet. Vi låter våra danslärare utbilda sig inom förbundet i tre olika steg. De flesta har gått Steg 1. Maria och Sofie har gått lite äldre utbildningar och är A-domare i flera stilar. Maria har även en internationell domarexamen i disco, hiphop, jazz och modern. Det innebär att de också är aktiva som domare och ni kommer att se dem på tävlingar som domare.

Man får döma sina dansare men inte familjemedlemmar som bor i samma hushåll.

På tävling får man som dansare eller förälder inte prata med en lärare som är domare.

Swedish Dance League är en underorganisation till SDO som driver tävlingarna. Varje år får alla dansskolor datum för kommande tävlingar och får då ansöka om att arrangera. Så alla tävlingar vi åker på förutom Mega Dance wknd arrangeras av dansskolor.

Dans.se

Dans.se är en plattform som förbundet använder för sin tävlingsverksamhet. Dansskolan använder också samma plattform till våra kurser och bokning av PT-tider. Dansaren behöver ha en inloggning på dans.se för att kunna söka om licens samt anmäla till tävlingar.

På dans.se finns en flik som heter Tävling, där väljer du alla tävlingar. Du kan välja att se olika saker i den här listan, tex väljer du förbund, SDL, då kommer endast SDLs tävlingar upp (det finns många andra förbund som använder samma tjänst). Du kan även välja vilken klass du vill att den söker på. Då kommer endast de tävlingar med vald klass upp i listan. **Här ser du när och var tävlingarna är, du ser även när sista datum för anmälan är.**

Licens

Man måste ha en licens i Swedish Danceleauge för att få tävla. Första tävlingen har man en provlicens som är gratis, när den är brukad behöver man köpa en full licens som kostar 400 kr per år. Allt detta sköter man på dans.se inloggad i dansarens namn.

Anmälan

När du har loggat in på dans.se så väljer du "Mina tävlingssidor", då kommer en lista upp med de tävlingar som du deltagit i en tid tillbaka. I botten på den listan så står det "Ny anmälan". Där gör du en ny anmälan och får välja tävling, stil, åldersklass och klass. Ofta väljer den klass och stil åt dig, stämmer inte det så väljer du rätt klass själv i listan. Avgiften är 320kr till ordinarie tävlingar men det kan vara en annan avgift vid speciella tillfällen. Man betalar i samband med anmälan eller innan sista datumet för anmälan. Finns det pengar tillgodo så dras det automatiskt när du får en skuld.

När anmälan är gjord och betald ska dansskolan godkänna anmälan. Dansskolan får inte godkänna någon anmälan som inte är betald. Det är ens eget ansvar att se till att det blir betalt i tid. Om man inte har betalt i tid så får man betala mer. Första veckan efter det sista datumet tar dansskolan ut en administrationsavgift på 100 kr. Och efter den veckan lägger även förbundet på en förseningsavgift på 200 kr. (Det är förbundet som tagit fram hur detta ska skötas)

Om en person i ett par eller en grupp inte har betalat i tid så får alla i duon/gruppen administrations/förseningsavgift på 300 kr.

Efteranmälan

Om man missar att anmäla sig i tid så går det oftast att göra en efteranmälan, då läggs både dansskolans administrationsavgift + förbundets förseningsavgift på den ordinarie avgiften. Man kan dock inte räkna med att det går att göra en efteranmälan, dansskolan behöver göra en förfrågan till sekretariatet först.

Vote4dance

Vote4dance är en plattform som används på tävlingar, det finns även en app. Domarna dömer via plattformen och alla dansare och föräldrar använder den för att se anmälda, klasser, tidsschema samt resultat. När du har hittat rätt tävling kan du välja att klicka på tidsschema, där ser du ungefär när den klass du är anmäld i ska dansa. Du ser även dansarens startnummer under tävlanden.

Tävling

Man tar sig till tävlingen på egen hand. Man ser till att vara på plats ca 2 timmar innan man ska dansa. Man vill absolut inte att det ska bli stressigt! Som publik/förälder har du i förväg köpt en biljett som du visar upp i Entrén. På vissa tävlingar går dansarna in i en egen Entré. Dansarna kan ta med sina saker och gå in i hallen. Man vill att publiken inte är nere på dansgolvet vid dansarna. Publiken kan möta sitt barn i cafeterian och all annan ytan utanför själva hallen där de dansar. Biljetter till tävlingarna kommer att säljas via en digital plattform. En länk läggs i fb gruppen inför varje tävling.

I hallen finns det en plats för varje dansskola där en eller två lagledare tar emot alla dansare och delar ut nummerlappar. Lagledaren från dansskolan hjälper till med nummerlappar och ser till så att barnen kommer in på golvet när det är dax. Det finns oftast någon tränare med på tävlingen.

I hallen är det ett eller två dansgolv A & B, man går in på golvet från ett bakre hörn och ut i ett främre hörn. Det finns en skärm där man kan se vilken rond som dansar, cirka två ronder innan det är dags att gå till ingången av dansgolvet. Där finns en inkastare som ställer upp varje heat av dansare på led för att vara beredda på sin tur.

Det får högst vara 13 dansare på golvet i solo samtidigt så är det fler deltagare delas de upp i olika heat. När man har dansat klart väntar man på resultat, det visas på en större skärm i hallen men det kommer även upp på vote4dance. Alla dansar minst 2 gånger på en Rising star tävling. Det kallas andra chansen, i första uttagningen tar domarna ut 3/4 ungefär av de som ska gå vidare. Gick man inte vidare då så ska man dansa i andra chansen. Därifrån tar domarna ut resterande dansare till nästa runda. Om det endast är direktfinal så har man istället en presentation innan finalen där domarna bara tittar istället för att göra en bedömning. Dock kan detta spela in på domarens bedömning i finalen. På övriga tävlingar har man endast en chans att gå vidare till nästa rond.

Man lämnar inte tävlingen innan den klass man tävlat i har kört sin nästa rond. Så åker man ut stannar man och tittar på nästa runda. Det kan bli en omdans även om de redan har presenterat ett resultat.

När man ska åka hem vill vi att man säger hej då till lagledaren så att vi vet att man har åkt hem.

Strykning

Om man blir sjuk eller av någon annan anledning inte kan delta i tävlingen så måste man kontakta lagledaren i fb gruppen eller dansskolan via meddelande på fb. Det måste ske så fort som möjligt.

Föreningen Let's Move

Det finns en föräldraförening kopplad till vår tävlingsverksamhet. Information om dem kommer inom kort i tävlingsgruppen på fb.

Vad ska man tänka på då?

I Disco, Slow och Engelsk freestyle får man inte ha glitter på sina kläder i bronsklass, inte ens smycken. I hiphop och konstnärligt spelar det ingen roll. Man visar ALLTID upp sina tävlingskläder på den sista tävlingscoachnings lektionen. Man ska då dansa i dem så att man ser att det fungerar och känns bra.

När nya kläder ska köpas in, fråga er lärare efter tips. Är det en dräkt så visa bilder innan ni köper eller beställer. Det är viktigt att kläderna speglar dansarens personlighet och stil.

Man får inte visa underkläderna, tex låga byxor så att troskanten eller kalsongkanten syns. Man måste ha något täckande (ej hudfärg) över byst och höftpartiet.

I Hiphop och Disco dansar man i skor.

I disco får man enligt förbundet dansa barfota men vi på dansskolan låter våra dansare göra det från guldklass. Läraren bestämmer när det är dax. Vi är noga med att man har tekniken för att klara av det utan skador, det kan innebära en skaderisk att dansa disco utan skor.

Man har nummerlappen var man vill så länge man dansar på halvgolv. När man dansar på helt golv har man nummerlappen fram. I Konstnärlig dans använder man bara nummerlapp i brons och silverklass och improvisation. GLÖM INTE säkerhetsnålar till nummerlappen.

I barnklass får man inte ha smink på sig, det gäller även glitter i ansiktet. Vi ser att man har en smakfull sminkning i äldre klasser, man behöver lite för att synas på golvet i lampornas sken.

Man får inte dansa på tävlings golvet med kläder som har Let's Moves logga på sig. Dock vill vi gärna att man har det över sina tävlingskläder när man inte dansar så att lagledarna och tränarna vet att ni är från Let's Move.

Ha med lite mellis, vattenflaska, och grejer till att fixa tex hår med. Telefon kan vara bra att ha i väskan, man kan också ge den till lagledarna så håller de koll på den.

Förbered er hemma på att man kanske inte vinner på tävlingen, att kompiserna kanske gör det, hur ska man bete sig då? Vi dansar för att det är kul! Det är viktigt att vi tar hand om varandra, tröstar och gratulerar och har kul ihop. Bli så besviken så att man börjar gråta är det bättre att man lämnar dansgolvet och kompisarna en stund och gråter ut för att sedan komma tillbaka och gratta sina kompisar.

Det är också viktigt att man tänker på att vara glad om man står på pallen, kanske låter självklart! Men om det endast var 3 st deltagare och man kom sist, eller om man vet att man hamnat precis utanför ett uppflyttningspoäng när man kom tex 3:a så kan man vara lite besviken. Man är ALLTID tacksam över att få ta emot ett pris. Det får inte synas att man blir besviken, ledsen eller arg.

Nya regler till hösten 2023

Sista datum för anmälan är nu 5 veckor innan tävling och inte 4 veckor som tidigare.

Jazz och Modern SOLO kommer till 2024 att få en starklass. Starklassen dansas som nuvarande guldklass och guldklassen kommer att dansas som brons och silverklass.

Ranking tas ut från guldklass till nya starklassen under höstens tävlingar. Det innebär att några kommer att flyttas upp och några blir kvar men får inte dansa sitt solo i guldklass.

Popping - Uttagningarna och semifinalen dansas endast två minuter, små heat sedan stora.

I de klasser där man har andra chansen och det är direktfinal har man först en presentation, den kan vara mellan 30-60 s. Vid endast en dansare har man ingen presentation.

Massa nya regler kommer till våren 2024.

Har ni några frågor nu så är det bara att höra av sig till oss!