Regler for National Disco Slow, Disco og Hip Hop.

Udgivet Oktober 2025 af De Danske Danseskoler

De Danske Danseskoler
D.D.D.

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

REGLER FOR NATIONALE DISCO SLOW, DISCO OG HIP HOPTURNERINGER

§1. Deltagelse:

Turneringerne er åbne for alle amatørdansere i Disco Slow, Disco og Hip Hop, der modtager holdundervisning på en danseskole under De Danske Danseskoler.

§2. Inddeling:

Dansere der deltager i Disco/Hip Hop/Disco Slow - turnering i SOLO og GRUPPE (2-5 dansere) vil være inddelt i 4 kategorier:

Dansere der deltager i Disco Slow – turnering i Solo vil være inddelt i 2 kategorier (Rekruttering og Talent), der vil ikke være oprykning som udgangspunkt. Ved behov ville vi kunne udvide med en kategori mere, hvis vi ser os nødsaget til det i løbet af sæsonen.
Eller oprykning, afhængig af deltagerantal som kan aktiveres ved 6 deltagere

Begynderrække:
Begynderrækken er for dansere, der ikke tidligere har danset i en DDD turnering. Begynderrækken er åben i 365 dage, hvorefter der rykkes til rekrutteringsrækken. Starter man eks. til DM 2025 skal der rykkes op til DM 2026

Rekrutteringsrække:
Dansere fra sidste års rekrutteringsrækker, der ikke har opnået oprykning

Talentrække:
Dansere oprykket fra rekrutteringsrækken.
Talentrækken i Disco Slow er for de dansere der har danset turneringer i Star men som gerne vil rykke til national. Man beslutter fra sæsonstart om man vil danse nationalt eller internationalt, man kan ikke danse begge steder.

Konkurrencerække:
Dansere oprykket fra talentrækken.

Undervisere (eller anden betegnelse for funktionen)
udelukkes ikke fra deltagelse i turneringer i den/de stilarter de underviser i,
de skal stille op i disse stilarter i den højeste række, (National Konkurrence, International Star eller Super Star) efter nuværende danseniveau. DDD instruktører (som ikke har dommerlicens) kan frit deltage i formationer.

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

T +45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

Skema for oprykning (solo) Disco og HipHop:

Der skal være minimum 6 dansere til start, før oprykningsskemaet træder i kraft:

Disco-HipHop	Mini Børn	Børn 1	Børn 2	Junior 1	Junior 2	Voksne	Voksne 2
Begynder	0%	0%	0%	0%			
Rekruttering	0%	20%	20%	20%	20%	20%	
Talent		20%	20%	20%	20%	20%	
Konkurrence		0%	0%	0%	0%	0%	0%
Super-Konkurrence							

Eksempel:
Hvis der fx er 30 dansere i rekruttering, så flyttes der 6 dansere op (20%).
Hvis der fx er 20 dansere i talent, så flyttes der 4 dansere op (20%).

Der er **ikke** oprykning fra Konkurrence rækken til international, det er en vurdering, danser og danselærer tager sammen. Man kan altid rykke op men ikke ned, før den nye turneringssæson starter ved aug/sep 2026. Det vil kun være muligt at kunne rykke fra Star til Konkurrence Rækken.

Deltagerne danser i egen kategori i solo og i højeste kategori og alder i gruppe.
Eksempel: Et par, hvor den ene danser i junior 2 Talent række solo, den anden danser junior 1 Star solo, De skal danse junior 2 star i duo, og den nationale danser fortsætter med at danse national i solo.

Såfremt gruppedansere ikke danser solo, vil 2 mesterrække-finaleplaceringer medføre oprykning til næste kategori.

I forbindelse med JM National, kan der afvikles Jysk Cup for internationale dansere,
på samme måde som DK-CUP

Shuffle: Der ville blive oprettet en voksne 2 række fra sæson 25/26

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

T +45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

§3.- Alder:

Disco og HipHop

Aldersinddelingen er regnet fra kalenderårets start 1/1 til 31/12, og er gældende fra den 1. januar 2025. (ulige årgange rykker op per 1. januar 2026).

2025		**2026**	
Minibørn	2017 og efter	**Minibørn**	2018 og efter
Børn 1	2015 + 2016	**Børn 1**	2016 + 2017
Børn 2	2013 + 2014	**Børn 2**	2014 + 2015
Junior 1	2011 + 2012	**Junior 1**	2012 + 2013
Junior 2	2009 + 2010	**Junior 2**	2010 + 2011
Voksne	2008 og før	**Voksne**	2009 og før
Voksne2	1994 og før	**Voksne2**	1995 og før

Grupper: Den ældste danser i gruppen er afgørende for hvilken alderskategori gruppen danser i. Samt højest rangerende. Men parrets rangering påvirker ikke den enkelte danser i solo.

Voksen2: Alle i gruppen (og solo) skal være fyldt 30 år per 1. januar 2026.

Disco Slow

Aldersinddelingen i **Disco Slow Solo** er regnet fra kalenderårets start 1/1 til 31/12, og er gældende fra den 1. januar 2026. (årgang rykker op per 1. januar 2027).
Disco Slow vil blive inddelt i 4 alderskategorier MiniBørn, Børn, Junior, Voksen Rekruttering og Talent

Disco Slow

2025		**2026**	
MiniBørn		**MiniBørn**	
Minibørn	2017 og efter	**Minibørn**	2018 og efter
Børn			
Børn	2015 + 2016	**Børn 1**	2016 + 2017
Børn	2013 + 2014	**Børn 2**	2014 + 2015
Junior		**Junior**	
Junior	2011 + 2012	**Junior 1**	2012 + 2013
Junior	2009 + 2010	**Junior 2**	2010 + 2011
Voksne		**Voksne**	
Voksne	2008 og før	**Voksne**	2009 og før
Voksne	1994 og før	**Voksne2**	1995 og før

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød
+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

§4. Tempo:

Disco Slow: 17-18 takter pr. minut (68-72 bpm) der danses til DDD´s musik

Disco : 34-35 takter pr. minut. (136 til 140 bpm) der danses til DDD´s musik

Hip Hop : 27-28 takter pr. Minut (108 til 112 bpm) der danses til DDD´s musik

Shuffle : 28-30 takter pr. minut (115 til120 bpm)der danses til DDD´s musik

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

§ 5 Påklædning

Disco Slow Solo:

Tøjet må ikke bære danseskole-reklamer under selve turneringen, på dansegulvet under Bedømmelse og præmiering (dette ifølge DDD´s turneringsreglement)

Tøj begrænsninger i rekrutteringsrækken: Ej pailetter, fjer, rhinstene, perler, guld og sølv Samt indvævede metalstoffer. Glimmer i hår og på krop er heller ikke tilladt.
Der henstilles til i Minibørn samt Børn 1 og 2 ikke benytter hudfarvet stof.

Tøjet skal være passende til danserens alder
Shorts skal have en passende længde, så de dækker hele ballen – også når der danses
Toppen skal være anstændig, og må ikke være for udringet.

Disco.
Tøjet må ikke bære danseskole-reklamer under selve turneringen, på dansegulvet under bedømmelse og præmiering
(dette ifølge DDD´s turneringsreglement).

Tøjbegrænsning i begynder- og rekrutteringsrækkerne: Ej pailletter, fjer, rhinstene, perler, guld og sølv samt indvævede metalstoffer. Glimmer i hår og på krop er heller ikke tilladt.
Der henstilles til i Minibørn samt Børn 1 og 2 ikke at benytte hudfarvet stof, samt begrænset brug af make up i børnerækkerne.

Tøjet skal være passende til danserens alder.
Shorts skal have en passende længde, så de dækker hele ballen – også når der danses.
Toppe skal være anstændige, og må ikke være for udringet.

Hip Hop - Shuffle
Ingen tøjbegrænsninger.

Tøjet må ikke bære danseskole-reklamer under selve turneringen, på dansegulvet under bedømmelse og præmiering
(dette ifølge DDDs turneringsreglement).

Tøjet skal være passende til danserens alder.

Shorts skal have en passende længde, så de dækker hele ballen – også når der danses.
Toppe skal være anstændige, og må ikke være for udringet.

Startnummer placeres foran på låret

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød
+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

§6. Akrobatik / Løft:

Disco Slow Solo
Akrobatik er **ikke tilladt** – dog tillades små akrobatiske øvelser, hvor dele af kroppen skal være I kontakt med gulvet.

Akrobatik: Figurer hvor kroppen drejer om sin egen længde-akse, fx vejrmølle, flick flack Eller lignende er **ikke tilladt**

Disco
Akrobatik og løft er **ikke tilladt.** Dog tillades split, spagat, hop, bro samt gulvøvelser.

Akrobatik: Figurer hvor kroppen drejer om sin egen længde-akse, fx vejrmølle, Flick flack, og lignende er **ikke tilladt**.

Løft: Figurer hvor begge fødder er væk fra gulvet med støtte / hjælp fra en eller flere personer er **ikke tilladt.**

Jump in one-hand-hold betragtes ikke som et løft.

***Spring:* Spring over hinanden (Jump over) er ikke tilladt i Disco Nationale rækker.**

Hip Hop
Akrobatik og løft er tilladt.
Det er dog ikke tilladt at løfte i børnerækkerne

§7. Rekvisitter:

Der må ikke danses med rekvisitter. Tøjet skal beholdes på, - det må ikke vendes, byttes eller videregives til andre dansere.

§8. Afvikling:

Max **8** solodansere i hver pulje. I gruppe-turnering tages hensyn til gruppernes størrelse i forhold til dansegulvet. Der må danses frit på hele gulvet.

Der afvikles følgende runder: Kort præsentationsrunde, indledende runde/rækkeinddeling, semifinale samt finale.

Hvis der i en række er 60 eller flere dansere, skal de ca. 24 (22 til 26) danse efter indledende runde, danse en ekstra gang inden inddeling i Mester og A-række denne regel gælder dog ikke socialturneringen.

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød
T +45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

Dansetid 1 minut og 15 sekunder i hver pulje. Der bedømmes i hele musikkens varighed = danserne skal danse hele musikken ud.

Turneringslederen kan til enhver tid ændre på turneringsafvikling

§ 9. Præmier:

Alle finalister præmieres

§ 10. Discipliner:

Disco Slow
Disco Slow Solo

Disco
Disco Solo
Disco Gruppe
Disco Formation (se separate Formations-regler tilgængelige for danselærere)

Hip Hop
Hip Hop Solo
Hip Hop Gruppe
Hip Hop Formation (se separate Formations-regler)

Shuffle
Shuffle Solo
Shuffle Gruppe

Hvilke Turneringer er oprykningsturneringer øst/vest
Efterårs Cup Vest - oprykning
Halloween Cup Øst – oprykning
Vinter Grand Prix Øst – Social ikke oprykning
JM Vest – oprykning
Crown Cup – Øst-Vest – oprykning
SM Øst – Øst oprykning
Forårs Cup Vest – oprykning
DM Øst – Vest - oprykning

Det er danseskolernes ansvar at meddele forældre og dansere, at det ikke er tilladt at henvende sig til officials, dommere, speakere og beregnere under en turnering.

Det er kun danselæreren, eller en repræsentant med fuldmagt fra danselæreren der må henvende sig til dagens turneringsleder.

Truthorn, fløjter eller lign ved turneringer er forbudt.

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød
+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

Med venlig hilsen
Det nationale Disco / Hip Hop udvalg
Øst & Vest

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

T +45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk

De Danske Danseskoler
Håndværkervænget 10
3400 Hillerød

+45 4826 5650
Mail@dedanskedanseskoler.dk
www.dedanskedanseskoler.dk