



Konkurranser i Performing Arts (jazz moderne og show)

Hvis du lurer på hvordan du kan bli en konkurransedanser i performing arts og hva det går ut på så bør du vite dette.

Det er ca. 4 konkurransehelger i show og moderne og 4 konkurransehelger i jazz (og disco) i Norge hvert år med svært overkommelig avstand fra Kongsvinger. Du må ikke delta på alle, dette velger du selv. Info og påmelding til konkurransene finner du på linken under:

Norges danseforbund sin kalender:

<https://www.danseforbundet.no/hva-skjer->

Dansegrener og disipliner

- Jazz
- Moderne
- Show (der tema står i fokus og du kan bruke rekvisitter)

Innenfor alle dansegrener kan du stille i følgende disipliner:

- Solo (alene)
- Duo (et par)
- Smallgroup (4-7 dansere)
- Formasjon (8 – 24 dansere)

For å kunne delta i konkurranser må du da ha din egen konkurransekoreografi. Dette får du ved å bestille en privattime med en av PA trenerne våre. Disse kan kontaktes på Spond for å avtale tid.

- Maja Holmstedt
- Synne Odland Aase
- Maren Fonstad

Priser:

Pakkepris for nytt program – kr 1000,-

Dette inkluderer da 3 privattimer a 30 min for innlæring og filming av koreografi samt redigering av musikk og tips/råd/hjelp med å finne kostyme. Kostyme betaler



du selv og trenger ikke å koste altfor mye. Mye kan også kjøpes brukt og her vil koreografen din veilede deg.

Videre bør man ha jevnlig oppfølging med privattimer for å jobbe med programmet, gjøre mindre endringer og oppgraderinger ved behov og justere vanskelighetsgraden i takt med danserens utvikling. Da kan man booke enkle privattimer og disse koster kr 250,- per 30 min. Denne prisen deler man på om man er flere

Når du har fått programmet ditt bør du delta på PA konkurranse klassen på timeplanen for å jobbe konkurranserettet og spesifikt med konkurransekoreografiene.

Det er regler på innhold og varighet. Dette vet treneren din og lager koreografi og anbefaler kostyme deretter.

På konkurranse er det viktig at kostyme er sømmelig (dekker skritt, rumpe og bryst) og at håret er stramt og satt opp pent. Trenere kan veilede eller hjelpe til med hår dersom foresatte eller danser selv føler seg utilstrekkelig. Ta med sikkerhetsnåler til å feste startnummer med. Overtrekk er viktig samt nok med mat og drikke. Dagene kan bli lange.

Alder og nivå

Klassene blir delt inn etter alder og nivå.

Alderstrinn	
Barn 1	Fyller inntil 10 år
Barn 2	fra det året man fyller 11
Junior 1	Fra det året man fyller 13 år
Junior 2	fra det året man fyller 15 år
Senior	fra det året man fyller 17 år
Nivåer	
Åpen klasse	Nybegynner
Champion	Øvet
Superstar / Elite	Her rangeres man for uttak til EM og VM



Opprykk til neste nivå skjer ved antall oppnådde poeng som man tilegner seg ved å delta på konkurranse og oppnår resultater:

Plassering:	Poeng v/kvalifisert finale	Poeng v/direkte finale
1	7	7
2	5	4
3	4	3
4	3	2
5	2	1
6,7 osv	1	0

Dansere som i nasjonal konkurranse oppnår følgende poengsum rykker opp i neste nivå:

14 poeng (åpen klasse)

21 poeng champion

I barn 1 følges barneidrettsbestemmelsene og plasseres ikke opp mot hverandre. Alle får danse like mange ganger og mottar premie for deltagelse.

Ønsker du å lese mer om reglene kan du gjøre det her:

<https://www.danseforbundet.no/Dokumenter/Konkurranser%20og%20reglement/Konkurransereglement/Performing%20Arts%20og%20Disco.pdf>