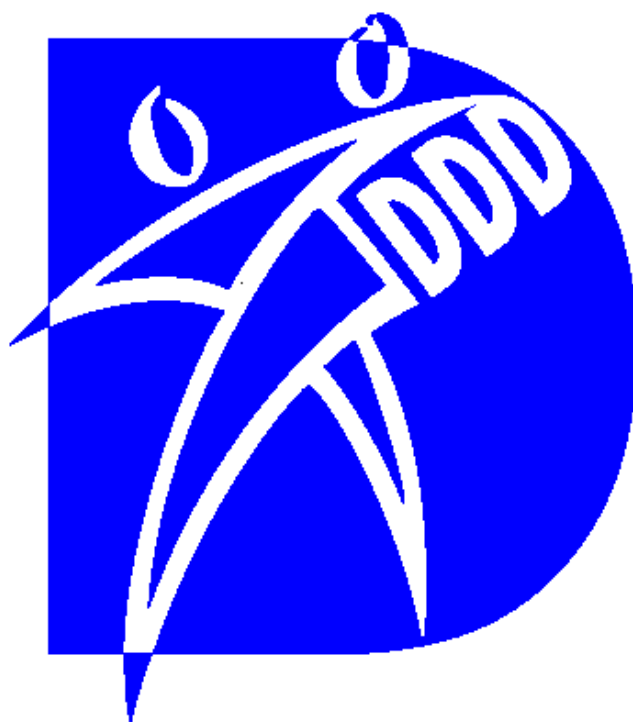


Regelsæt 2025/26

**For deltagelse i Internationale rækker under DDD
Gælder fra d. 1. januar 2026 – d. 31. december 2026**

Udgivet november 2025 af De Danske Danseskoler



**De Danske Danseskoler
D.D.D.**



Turneringer:

I kalenderåret 2026 afholdes turneringerne Int. Open, SM, JM samt DM i Disco Dance, Disco Slow og Hip Hop. Turneringerne afvikles efter dette regelsæt.

Der dances også Ballet, Show Dance, Modern/Contemporary, Disco freestyle, Popping, Breaking og Hip Hop Battle til ovenstående turneringer. Her dances efter regelsættet gældende for ranglisteturneringer.

Discipliner:

Disco Dance Star/Superstar:	Solo og duo
Disco Dance:	Groups (3-7 dansere)
Disco Slow Star/Superstar:	Solo
Hip Hop Star/Superstar:	Solo og duo
Hip Hop:	Groups (3-7 dansere)

Deltagelse i solo / duo:

Star og Superstar-dansere, som er tilmeldt og modtager ugentlig holdundervisning i turneringsdisciplinen på en danseskole under DDD, kan deltage.

Hvis en danser stiller op i International Superstar i solo, kan danseren kun deltage i International Superstarrække i tilsvarende disciplin i duo.

En danser kan dermed godt være international danser i disco og national danser i Hip Hop eller omvendt.

Star-dansere kan deltage i National Konkurrence, dog kun i ét mesterskab, dvs. enten i National SM/JM/DM eller i International SM/JM/DM.

Det er muligt f.eks. at danse Nationalt SM/JM og Internationalt DM eller omvendt.

En danser skal konkurrere i Superstar fra det øjeblik, vedkommende accepterer udtagelsen til EM / VM i Disco Dance, Disco Slow eller Hip Hop, uafhængigt af andre stilarter.

Den tidligere regel om, at man skulle konkurrere i Superstar i både solo og duo, hvis man accepterede udtagelse i blot én kategori, bortfalder.

Fremover skal man alene konkurrere i Superstar i den kategori, man er udtaget til EM / VM i.

Dansere kan ved oprykning til ny alderskategori pr. 1. jan. 2026 skifte fra Superstar til Star.



En danser deltager i egen kategori i solo og i højeste kategori i duo.

Aldersinddeling i solo / duo:

Børn	2014 og efter
Junior 1	2012 og 2013
Junior 2	2010 og 2011
Ungdom	2008 og 2009 (dog kun i disco solo)
Voksen	2009 og før

Duo dances altid efter den ældste dansers alder.

Deltagelse i groups:

Alle dansere, som er tilmeldt og modtager ugentlig holdundervisning i turneringsdisciplinen på en danseskole under DDD, kan deltage.

Aldersinddeling i groups:

Børn	2014 og efter
Junior	2010, 2011, 2012, 2013
Voksen	2009 og før
Adults 2	1995

Tid og tempo:

Disco Dance	Solo og Duo	30 sek. - 1 min. - 1 min.	136-140 bpm.
Disco Dance	Group	1.30 min.	136-140 bpm.
Disco Slow	Solo	30 sek. – 1 min. – 30 sek.	68-72 bpm.
Hip Hop	Solo	1 min. - 1 min. - 1 min. (sidste minut)	108-112 bpm. 90-100-bpm.
Hip Hop	Duo	1 min. - 1 min. - 1 min.	108-112 bpm.
Hip Hop	Group	1.30 min.	108-112 bpm.



Afvikling:

Solo/duo i Disco Dance, **Disco Slow** og Hip Hop

For Superstar gælder følgende:

- 1. runde Op til 6 dansere/par i midterste runde
- Kvartfinale Op til 6 dansere/par i midterste runde
- Semifinale 2 dansere/par i midterste runde
- Finale Solo-runde i midterste runde

For Star gælder følgende:

- 1. runde Op til 6 dansere/par i midterste runde
- Kvartfinale Op til 6 dansere/par i midterste runde
- Semifinale Op til 6 dansere/par i midterste runde
- Finale **Op til 6 dansere/par** i midterste runde

Groups:

- 1. runde **1-2** grupper pr. pulje
- Finale Solo-runde

Turneringslederen kan til enhver tid ændre på turneringsafviklingen.

Ind og ud af gulv:

I solo, duo og groups har danserne max. 10 sek. til at komme på gulvet samt max. 10 sek. til at forlade gulvet og være helt ude eller tilbage på rækken.

Akrobatik:

Akrobatik er figurer, hvor kroppen drejer om sin egen længdeakse.

Disco Dance Ikke tilladt.

Disco Slow Tilladt.

Hip Hop Tilladt for børn, hvis en del af kroppen har kontakt med gulvet. Danseren må ikke få fysisk support af andre dansere.
Tilladt for junior og voksen.



Løft:

Løft er figurer, hvor begge fødder er væk fra gulvet med hold/støtte/hjælp fra en eller flere personer.

Disco Dance Ikke tilladt

Hip Hop Ikke tilladt

Jumpover er kun tilladt i det midterste minut i Disco Dance.

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

Løb:

Discodansere må højst benytte sig af 4 lange løbetrin i træk over gulvet. Herefter skal der danses, jf. IDO's regler.

Påklædning:

Turneringstøjet må ikke bære danseskolereklamer og frastødende tekst eller billeder.

Tøjet skal være tilpasset danserens alder.

De intime kropsdele skal være dækket helt af ikke transparent/hudfarvet materiale, jf. IDO's regler.

Løse dele som ærmer, hatte, tørklæder, jakker m.m. må ikke smides væk under dansen. Perlefrynser af glas o. lign. er forbudt på dansetøjet.

Rekvisitter:

Det er ikke tilladt at danse med rekvisitter, f.eks. solbriller/imagebriller, masker m.m.

Forsikring:

Turneringsledelse eller DDD kan ikke drages til ansvar for uheld ved turneringer. Hver danser er forpligtiget til selv at have tegnet forsikring.

Vi opfordrer til, at alle danseskoler selv har en lille "lægetaske" med indeholdende eks. plastre, isposer o. lign.

DDD står ikke til ansvar for rejser og ophold. Dansere og pårørende skal selv tegne forsikring for dette.



Etik:

Det er danseskolens ansvar at dansere, forældre og danselærere, der deltager til DDD-turneringer, altid udviser god og proper opførsel.

Det er ikke tilladt at henvende sig til dommere og andre officials ved DDD-turneringer. Man skal altid kontakte danseskolens repræsentant.

Præmier:

Alle finalister præmieres.

Advarsler og diskvalifikationer:

Se IDO's regler.

IDO's regler kan findes på www.ido-dance.com