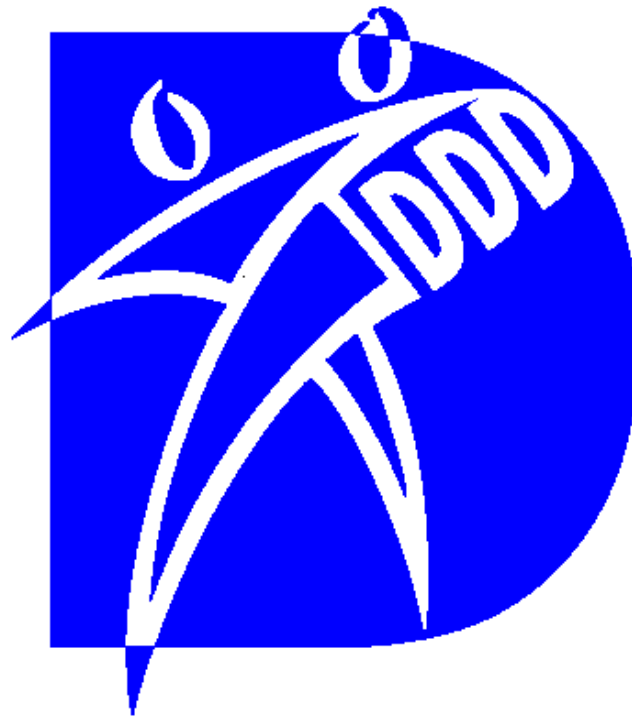


Regelsæt 2025/26

For deltagelse i Internationale Rækker under
IDO Danmark
Gælder fra den 1. september 2025 – den 31. august 2026

Udgivet januar 2026 af IDO Danmark



Turneringer: IDO Danmark Int.Open øst, SM, JM, **JM Cup vest**, DM. (HH/DD)

SM/JM, DM for Show Dance, Modern/Contemporary, Disco free Style, Popping, Breaking og HH Battle. (Regler som til ranglisterne)

Discipliner: Disco Dance – Star/Superstar: Solo female/male, Duo, female-female (kun voksne), Duo Mix (kun voksne).

Disco Dance – Alle dansere: Groups 3-7 dansere.

Hip Hop – Star/Superstar: Solo female/male, Duo.

Hip Hop – Alle dansere: Groups 3-7 dansere.

Disco Slow – star/superstar – se tillæg på sidste side.

Tid & Tempo: Disco Dance Solo og Duo 30 sek./1 min./1 min. 136-140 bpm.
Disco Dance Groups, 1.30 min. 136-140 bpm.
Hip Hop Solo, 1 min. /1 min. 108-112 bpm /1 min. 90-100-bpm.
Hip Hop Duo, 1 min./1 min./1 min. 108-112 bpm.
Hip Hop Groups, 1.30 min. 108-112 bpm.

**Deltagelse i
Solo/Duo:**

Star og Superstar dansere, som er tilmeldt og modtager ugentlig holdundervisning i turnerings-disciplinen på en danseskole under De Danske Danseskoler, DDD.

Internationale Superstar dansere kan ikke deltage i DDD's Nationale turneringer i samme disciplin. (En danser kan godt være int. i Disco og nat. i Hip Hop eller omvendt.)

Star dansere kan deltage i Nationalkonkurrence, dog kun i et mesterskab d.v.s. 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.

Superstar dansere kan kun deltage i international Superstar række.

Når en danser i solo og/el. duo har sagt **JA** til EM/VM, skal denne danser straks efterfølgende konkurrere i International Super Star rk. i enten solo eller duo og kan ikke rykke tilbage til Star rk.

Dog kan alle dansere ved oprykning til ny alders kategori pr. 1.jan. 2026, skifte fra Superstar til Star.

Det er ikke tilladt at skifte fra Star/Superstar til Nationale rækker.

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

Aldersinddeling i

Solo/Duo: : _____ 2026: _____.

Minibørn

Børn

Jun.1

Jun.2

Voks.

Børn 2014 og efter

Jun.1 2013-2012

Jun.2 2011-2010

Voks. 2009 og før

Duo dances altid efter den ældste dansers alder.

Disco solo deles i ungdom og voksne.

Deltagelse i

Groups:

Alle dansere som er tilmeldt og modtager ugentlig holdundervisning i turnerings-disciplinen på en danseskole under De Danske Danseskoler DDD.

Aldersinddeling i

Groups: : _____ 2025: _____.

Børn

Junior

Voksen

Adult 2

Børn 2014 og efter

Junior 2010-11-12-13

Voksen 2009 og før

Adult 2 1995 og før

Akrobatik:

Akrobatik er figurer hvor kroppen drejer om sin egen længde-akse.

IKKE tilladt i Disco Dance.

ER tilladt i Hip Hop for junior og voksne.

Er tilladt for BØRN, hvis en del af kroppen har kontakt med gulvet, danseren må ikke få fysisk support af andre dansere.

Løft:

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

IKKE tilladt i Disco Dance

IKKE tilladt i Hip Hop

Jumpover er ikke tilladt i de første 30 sek. og i det sidste minut i Disco.
Det er kun tilladt i det midterste minut.

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

Påklædning:

Tøjet må ikke bære danseskolereklamer og anstødene tekst/billeder under selve turneringen. Tøjet skal være tilpasset danserens alder, de intime kropsdele skal være dækket helt af ikke transparent/hudfarvet materiale.

se IDO regler på hjemmeside ido-dance.com

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. sol/image briller, masker m.m.

Forsikring: Turneringsledelse eller IDO Danmark kan ikke drages til ansvar for uheld ved turneringer/ranglister. 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.

IDO Danmark 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 IDO Danmark turneringer altid udviser god og proper opførsel jf. IDO's code of ethics.

Tågehorn, fløjter og lignende er ikke tilladt at anvende. Anvendelse af dette kan i yderste konsekvens medføre bortvisning fra IDO Danmarks turneringer. Det er ikke tilladt at henvende sig til dommere og andre officials ved IDO Danmark turneringerne, man skal altid kontakte danseskolens repræsentant.

Afvikling: **SOLO/DUO**

SUPERSTAR

1. runde	(op til 6 dansere/par pr.pulje)
Kvartfinale	(op til 6 dansere/par pr.pulje)
Semifinale	(2 dansere/par pr.pulje)
Finale	(solo-runde)

STAR

1. runde	(op til 6 dansere/par pr. pulje)
Kvartfinale	(op til 6 dansere/par pr. pulje)
Semifinale	(op til 6 dansere/par pr. pulje)
Finale	(op til 6 dansere/par pr. pulje)

I solo/duo dances 30 sek. i Disco/1 min. i Hip Hop fælles præsentation til start, 1 min. i den midterste runde og 1 min. fælles til sidst.

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

Groups:

1. runde	(2-3 grupper pr. pulje)
Finale	(solo- runde)

Turneringslederen kan til en hver tid ændre på turneringsafviklingen.

Præmier: Alle finalister præmieres.

Disqualification/Warnings – se IDO's regler.

Code of ethics – se IDO's **samt DDD's** regler.

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.

TILLÆG TIL REGELSÆT FOR INTERNATIONALE RÆKKER sæson 2025/2026.

DISCO SLOW

Turneringer: IDO Danmark International Open øst, SM, JM, **JM Cup vest**, DM.

Discipliner: Disco Slow SOLO for Børn – Junior 1 – junior 2 – Voksen
Star rk. – for Nationale Disco dansere samt int. Star Disco dansere.
Superstar rk. – for internationale Superstar Disco dansere.

Musik: Der dances til IDO Danmarks musik **68-72 bpm.**

Afvikling: Der må dances frit på hele gulvet.

Indl. runde: **30 sek. præsentation i store puljer af 12-15 dansere**
1 min. i små puljer af 5-6 dansere
30 sek. i store puljer af 12-15-dansere

Semifinale: **30 sek. alle i et heat**
1 min. 2 dansere af gangen
30 sek. alle i et heat

Finale: **30 sek. alle i et heat**
1 min. solorunde
30 sek. alle i et heat

Aldersinddeling:

Børn 2026: 2014 og efter
Junior 1 2026: 2013 - 2012
Junior 2 2026: 20011-2010
Voksne 2026: 2009

Akrobatik: Er IKKE tilladt – dog tillades små akrobatiske øvelser, **hvor en del af kroppens skal være i gulvet, i finalens midterste runde.**

Påklædning: Som i andre int. Turneringer i IDO Danmark. Se regler for Internationale Rækker.

Rekvisitter: Er IKKE tilladt.

Præmier: Alle finalister præmieres.

Efter deltagelse til EM og VM forbliver DISCO slow danseren i superstar.
IDO Danmark følger IDO's regler i Disco Slow – se IDO's hjemmeside.