2026-10-06

Svenska Danssportförbundet

Tävlingsbestämmelser för testtävling

Stjärnkampen

För alla med någon form av intellektuell funktionsnedsättning

”Alla kan dansa!”

Svenska Danssportförbundet
Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm
Besöksadress Skansbrogatan 7

Innehåll

1. ALLMÄNT 3
2. TÄVLINGSFUNKTIONÄRER 3
   - *2.1 Domare 3*
   - *2.2 Tävlingsledare 3*
3. FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELTAGANDE 4
   - *3.1 Tävlingslicens 4*
   - *3.2 Engångslicens 4*
   - *3.3 Klassificering 4*
   - *3.4 Tävlingsdeltagaren 4*
   - *3.5 Nummerlapp 4*
4. KLASSINDELNING 4
   - *4.1 Deltagarkategorier 5*
   - *4.2 Bedömningsnivå 6*
   - *4.3 Funktionsklass ..... Fel! Bokmärket är inte definierat.*
5. TÄVLINGSARRANGEMANG 6
   - *5.1 Tävlingslokal 6*
   - *5.2 Priser 6*
6. DANSBESTÄMMELSER 6
   - *6.1 Dansstilar 7*
   - *6.2 Otillåtna moment 7*
   - *6.3 Musik 7*
   - *6.4 Klädsel 8*
7. TÄVLINGSGENOMFÖRANDE 8
   - *7.1 Registrering 8*
   - *7.2 Genomförande av omgångar 8*
8. REGLER FÖR BEDÖMNING 9
   - *8.1 Allmänna regler 9*
   - *8.2 Bedömning Freestyle 10*
   - *8.3 Bedömning Bugg 10*

1. Allmänt

Stjärnkampen är en tävlingsform för dansare med intellektuell funktionsnedsättning.

Tävlingen syftar till att skapa en trygg, inkluderande och utvecklande tävlingsmiljö där dansglädje, delaktighet och prestation står i centrum.

Tävling kan genomföras i flera olika dansstilar och kategorier enligt denna tävlingsbestämmelse.

2. Tävlingsfunktionärer

2.1 Domare

2.1.1 Antal domare

Tävling ska dömas av ett udda antal domare. Stjärnkampen bör dömas av minst tre domare.

2.1.2 Domarbehörighet

Domare ska ha erfarenhet av dansbedömning samt god förståelse för målgruppen.

För att döma Stjärnkampen ska domaren vara examinerad inom aktuell disciplin (Stage Dance eller Bugg) och ha genomfört Domarutbildning rullstolsdans i Idrottens utbildningsplattform (IUP).

Inför tävlingen ska domarna ta del av gällande bedömningskriterier och poängskala.

Bedömningen ska utgå från deltagarens prestation vid tävlingstillfället och göras utifrån dennes egna förutsättningar.

2.1.3 Uttagningsbegränsningar

I tävlingen Stjärnkampen gäller inga särskilda uttagningsbegränsningar för domare.

2.2 Tävlingsledare

Varje tävling ska ha en utsedd tävlingsledare.

Tävlingsledaren ansvarar för tävlingens genomförande och fungerar som kontaktperson för deltagare, föreningar, domare och funktionärer. Tävlingsledaren ansvarar även för administrationen i Vote4Dance.

3. Förutsättningar för deltagande

3.1 Tävlingslicens

Licens kan sökas av dansare som är medlem i en av DSF:s föreningar. Låg licens krävs. Under tävlingsåret 2026/2027 och 2027/2028 kan licens också sökas av dansare som är medlem i en förening ansluten till Parasportförbundet.

3.2 Engångslicens

Dansare som inte är medlemmar i DSF:s föreningar kan delta i tävlingar genom att skaffa en engångslicens. Engångslicens gäller endast för det aktuella tävlingstillfället och berättigar inte till fortsatt tävlings- eller träningsverksamhet inom ramen för förbundets ordinarie tävlingssystem.

3.3 Klassificering

Ingen klassificering krävs för deltagande i Stjärnkampen.

3.4 Tävlingsdeltagaren

- Stjärnkampen riktar sig till personer med intellektuell funktionsnedsättning.
- Deltagande kan ske i kategorierna Solo, Par (duo eller combi) och Grupp enligt avsnitt 4.1.
- Dansare i samma kategori kan vara av valfritt kön.
- Det är tillåtet att använda hjälpmedel, exempelvis rullstol, rollator eller andra personliga hjälpmedel.
- Hjälpmedlet bedöms inte i sig utan ses som en naturlig del av framförandet.
- I danser där roller förekommer är det upp till deltagarna själva att välja hur rollerna fördelas.

3.5 Nummerlapp

Nummerlapp ska bäras väl synligt under hela tävlingen. Nummerlappen kan placeras på ryggen eller på rullstolens ryggstöd. I Bugg ska nummerlappen bäras av föraren.

4. Klassindelning

Tävlingen genomförs i dansstilarna Freestyle och Bugg.

I Freestyle kan deltagande ske i kategorierna Solo, Par (duo eller combi) och Grupp. Deltagarna framför sitt bidrag ensamma på dansgolvet.

I Bugg tävlar deltagarna i par antingen i duo eller combi. Flera par dansar samtidigt på golvet.

Tävlingen genomförs endast i bedömningsnivån Stjärna. Deltagarna bedöms individuellt utifrån sina egna förutsättningar och rangordnas inte.

Solo, Par (duo eller combi) kan vid behov delas in i funktionsklass Gul och Blå. Grupper delas inte in i funktionsklasser.

4.1 Funktionsklass

Personer med intellektuella funktionsnedsättningar kan ha funktionsnedsättningar relaterade till kognitiva, språkliga, motoriska och sociala färdigheter som gör det svårt att delta i Svenska Danssportförbundets andra tävlingsklasser.

För att skapa så rättvisa tävlingsförutsättningar som möjligt används två funktionsklasser.

Stjärnkampen är indelad i två funktionsklasser enligt följande:

4.1.1 Klass gul

Denna klass är för dansare som använder hjälpmedel såsom rullstol, rollator, kryckor eller liknande.

4.1.2 Klass blå

Denna klass är för dansare som INTE använder hjälpmedel.

4.2 Deltagarkategorier

I Stjärnkampen finns följande kategorier:

4.2.1 Solo

- En dansare med intellektuell funktionsnedsättning.

4.2.2 Par - Duo

- Båda dansarna har en intellektuell funktionsnedsättning.

4.2.3 Par - Combi

- En av dansarna har en intellektuell funktionsnedsättning och en utan.

4.2.4 Grupper

- Grupper får inte delas in i funktionsklasser. En grupp kan därför bestå av dansare både med och utan hjälpmedel.
- Tränare/hjälpare kan vara en del av gruppen.
- En grupp måste bestå av minst 3 dansare. Det finns ingen övre gräns för antalet dansare i grupp.
- Grupper kan skapa egna dedikerade namn.

4.2.5 Begränsning av deltagande

- En deltagare får endast delta en gång per deltagarkategori.
- Deltagande kan ske i högst:
  - en Solo-kategori
  - en Par-kategori (Duo eller Combi)
  - en Grupp-kategori
- Det är inte tillåtet att delta flera gånger inom samma deltagarkategori under samma tävling.

4.3 Bedömningsnivå

4.3.1 Stjärna

Stjärna är en bedömningsnivå utan inbördes rangordning.

Deltagarna bedöms utifrån sina egna förutsättningar.

Efter tävlingen får deltagarens tränare eller ansvariga ledare ta del av ett sammanställt bedömningsunderlag från domarna.

Alla deltagare får samma typ av pris eller utmärkelse.

Det finns ingen åldersgräns.

5. Tävlingsarrangemang

5.1 Tävlingslokal

Tävlingslokalen måste vara tillgänglig och anpassad för rullstolsdansare. Det innebär bland annat att det ska finnas handikapptoalett och ramper vid eventuella trappor, så att alla kan ta sig fram smidigt.

Golvytan bör vara minst 100² m. Ingen sida på golvet bör vara kortare än 10 meter. Golvet bör vara av trä eller annat hårt underlag. Gummimatta- eller plastmatta rekommenderas ej.

Vid mindre golv och/eller annat underlag än trä ska de framgå i tävlingsinbjudan.

5.2 Priser

Alla deltagare ska uppmärksammas och få samma typ av pris eller utmärkelse. Deltagarna rangordnas inte och någon vinnare utses inte.

6. Dansbestämmelser

Stjärnkampen genomförs i freestyle och bugg.

6.1 Dansstilar

6.1.1 Freestyle

- Valfri dansstil.
- Dansen framförs ensam på golvet.
- Solo och par dansar 1 minut 30 sekunder ± 5 sekunder.
- Grupp dansar 3 minuter ± 5 sekunder.
- Deltagaren eller tränare/ lagledare ansvarar för deltagarens musik.
- Musiken skickas till arrangören enligt tävlingsinbjudan.

6.1.2 Bugg

- Dansas i par (Duo eller Combi).
- Det är upp till paret att bestämma vem som är förare och följare.
- Alla par dansar samtidigt på golvet.
- Tävlingen genomförs till en långsam och en snabb låt.
- Varje låt är 1 minut 30 sekunder.
- Arrangören väljer musiken.
- Den långsamma och snabba låten skickas ut i förväg så att deltagare och tränare kan förbereda sig.

6.2 Otillåtna moment

Följande moment är inte tillåtna:

- Huvudstående
- Huvudsnurrar
- Framåtvolter
- Bakåtvolter

Om ett moment bedöms innebära en säkerhetsrisk kan tävlingsledaren, i samråd med domarna, avbryta framförandet.

6.3 Musik

6.3.1 Freestyle

I Freestyle ansvarar deltagaren själv för sin musik.

Musiken ska:

- vara av god ljudkvalitet
- skickas i ett av arrangören godkänt format, exempelvis MP3 eller MP4
- vara fri från kränkande, stötande eller diskriminerande innehåll

Musikfilen ska skickas till arrangören senast det datum som anges i tävlingsinbjudan.
Musiken får vara färdigklippt, men det är inget krav. Om musiken inte är klippt till angiven tävlingstid kommer arrangören eller DJ:n att tona ut musiken när den maximala tävlingstiden har passerat.

Musiklängd:

Solo: 1 minut 30 sekunder ± 5 sekunder

Par (duo och combi): 1 minut 30 sekunder ± 5 sekunder

Grupp: 3 minuter ± 5 sekunder

6.3.2 Bugg

Arrangören ansvarar för musiken i Bugg.

Alla deltagare dansar till samma musik:

- En långsam bugglåt med 25–30 takter per minut (100–120 BPM).
- En snabb bugglåt med 35–39 takter per minut (140–156 BPM).

De båda låtarna skickas ut i förväg till föreningar och tränare så att deltagarna kan förbereda sig inför tävlingen.

Musiklängd:

Varje låt spelas i 1 minut och 30 sekunder ± 5 sekunder.

6.4 Klädsel

- Kläderna bör representera den dansstil du dansar i.
- Kläderna måste vara anständiga.
- Kläder ska inte störa dansaren eller dansen.
- Det är inte tillåtet att bära kläder som signalerar en politisk ståndpunkt.
- Reklamen får högst ha storleken 40 cm²/sponsor och från högst 3 sponsorer per dansare.
- Föreningskläder är tillåtna.

7. Tävlingsgenomförande

7.1 Registrering

Anmälan sker via Dans.se.

7.2 Genomförande av omgångar

7.2.1 Presentationsrunda

Samtliga deltagare deltar i en gemensam presentationsrunda som inte bedöms av domarna.

Presentationsrundan genomförs till musik som arrangören väljer och är cirka 1 minut lång.

7.2.2 Freestyle

I Freestyle dansar en solodansare, ett par eller en grupp åt gången.
Deltagarna framför sin dans en gång och bedöms av domarna. Deltagarna rangordnas inte.

Efter tävlingen får deltagarens tränare eller ansvariga ledare ta del av ett sammanställt bedömningsunderlag från domarna.

7.2.3 Bugg

I Bugg dansar samtliga par i heatet samtidigt på golvet.
Varje heat består av:

1. en långsam låt på 1 minut och 30 sekunder
2. en snabb låt på 1 minut och 30 sekunder

Domarna bedömer parets dans under båda låtarna. Deltagarna rangordnas inte.

Om antalet par är för stort för att dansa säkert samtidigt får tävlingsledaren dela in deltagarna i flera heat. Samma musik som skickats ut till deltagarna används i samtliga heat.

Efter tävlingen får deltagarens tränare eller ansvariga ledare ta del av ett sammanställt bedömningsunderlag från domarna.

8. Regler för bedömning

8.1 Allmänna regler

Deltagarna bedöms individuellt utifrån sina egna förutsättningar och jämförs inte med andra deltagare.

Domarna ger poäng från 1 till 10 inom tre bedömningsområden:

1. Musikalitet
2. Teknik
3. Presentation

Halva poäng får användas

Poängskala

Poäng	Bedömning
1–4	Grundnivå
5–6	God nivå
7–8	Mycket god nivå
9–10	Utmärkt nivå

Det är möjligt att få maximalt 30 poäng från varje domare.

Efter tävlingen får deltagarens tränare eller ansvariga ledare ta del av ett sammanställt bedömningsunderlag från samtliga domare. Domarnas bedömning används som återkoppling och stöd för fortsatt utveckling.

8.1.1 Kommentarer för bedömning:

- Deltagarna bedöms mot en gemensam skala (1–10).
- Deltagarna jämförs inte med varandra.
- En domare kan ge samma poäng till flera deltagare.
- Bedömningen ska utgå från dansarens egna förutsättningar.
- Domarna ska ta hänsyn till deltagarens funktionsnedsättning och individuella förmåga.

8.2 Bedömning Freestyle

Musikalitet

- Rör sig dansaren/dansarna till musiken?
- Passar rörelserna till musikens tempo och karaktär?
- Används musikens pauser?
- Samspelar dansen med musiken på ett kreativt sätt?

Teknik/Steg

- Genomförs dansen självständigt och med kontroll?
- Visar dansaren/dansarna balans, koordination och rörelsekvaliteter?
- Finns variation i steg, rörelser och riktningar?
- Bibehålls kvalitet och energi genom hela dansen?
- Är dansen anpassad till dansarens/dansarnas förmåga?

Presentation

- Har dansen ett tydligt uttryck, tema eller en idé?
- Visar dansaren/ dansarna engagemang och dansglädje?
- Finns kontakt med publik och/eller mellan deltagarna?
- Används dansgolvet på ett bra sätt?
- Ger dansen ett positivt helhetsintryck?

8.3 Bedömning Bugg

Musikalitet

- Dansar paret i takt till musiken?
- Anpassar paret dansen efter musikens tempo och karaktär?
- Behåller paret rytm och timing genom hela dansen?

Buggteknik

- Är grundsteg och figurer tydliga?
- Visar paret flyt och variation i dansen?
- Visar paret ett bra samspel mellan förare och följare?

- Har paret kontroll och säkerhet på dansgolvet?

Presentation

- Visar paret dansglädje och energi?
- Visar paret kontakt och samarbete genom hela dansen?
- Använder paret dansgolvet på ett bra sätt?
- Ger dansen ett positivt helhetsintryck?