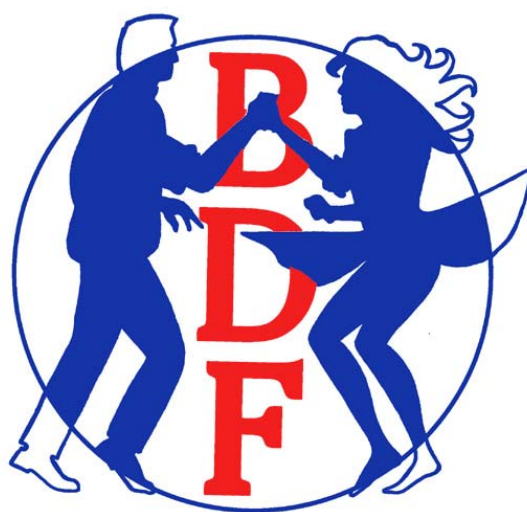


Regelbok

Information och lokala bestämmelser



Borås Dansförening

Mars 2002

Reviderad Jan 2003

Reviderad Febr 2003

Reviderad Mars 2004

Reviderad Mars 2008

Innehållsförteckning

◆	Att träffas och umgås är det allra viktigaste	1
◆	Så här gör vi när vi tränar	2
◆	Detta gäller i klubbens lokaler	3
◆	Träning, tävling osv. för nya dansare... ...eller nya grenar	4
◆	Startavgift	5
◆	Våra olika roller under tävlingen	6
◆	Tävlingsträning	8
◆	Regler för egenträning i klubblokalen	10
◆	Övrigt	12

Att träffas och umgås är det allra viktigaste!

Lokala bestämmelser

Förutom att medlemmarna skall hålla sig orienterade om danssportens aktuella bestämmelser vill vi att vissa bestämmelser som rör just vår verksamhet skall finnas och efterföljas:

Under tidigare år då tveksamheter uppstått har detta oftast berott på att medlemmar haft allför dåliga kunskaper om de regler som funnits.

Denna sammanställning av bestämmelser, vilket beslutats under årens lopp, har gjorts för att dansare på ett ställe skall kunna läsa om vad som verkligen gäller idag.

Vår förhoppning är att detta skall bidra till att öka trivseln inom klubben.

Så här gör vi när vi tränar!

- Vi meddelar tränaren och vår partner/partners om vi inte kan träna.
- Kom alltid i tid till träningen!
- Inget spring under träningen - ta med vattenflaska.
- Vid träningarna är det tränaren och träningsgruppen som har tillgång till träningslokalen. Vi ber alla att respektera detta och låta träningsgrupperna träna i fred.
- Gå på toaletten innan träningen börjar, ni ska klara av att träna i 1 timma utan att behöva gå på toaletten, eller springa och dricka vatten i köket.
- Om ni måste gå ut under träningen säger ni till tränaren varför ni måste gå ut.
- Stör ni träningen har tränaren rätt att be er gå ut. Ni förstör inte bara för er själva utan stör också de andra i träningsgruppen (ni är då välkomna tillbaka vid nästa träningstillfälle).

Detta gäller i klubbens lokaler!

- Häng kläder och ställ skor på avsedda platser. Spring inte omkring eller dansa på eller vid sidan av dansgolvet när det är kursverksamhet eller andra som tränar.
- All förtäring av mat, godis och dricka skall ske utanför träningshallarna. Enbart vattenflaskor är tillåtna i träningshallarna.
- För bästa möjliga träning för träningsparen ser vi helst att det är så lite folk som möjligt i träningslokalerna.
- Vill du som förälder se på ditt barn får du naturligtvis göra det. Hör med tränaren om det går bra, ibland har tränaren behov av att vara själv med paren.
- Sitt utmed sidan av dansgolven.
- Endast föreningens medlemmar har tillträde till lokalerna.
- Endast dansskor får användas i klubbens lokaler.

Träning, tävling osv. för nya dansare... ...eller nya grenar!

För att delta i parträning måste dansarna ha gått minst en fortsättningskurs. Då vi alltid har ont om killar, tar vi endast emot färdiga par!

I undantagsfall kan killar få börja efter nybörjarkursen om tränarna godkänner detta. Vid bugg och dubbelbugg måste dessa killar gå fortsättningskursen parallellt med parträningen.

Du skall ha partränat i en termin med klubbens träningstider för att få tävla i respektive gren. Tränare tillsammans med tävlingskommittén beslutar när dansarna kan börja tävla. Denna regel gäller när det är någon som är helt ny i grenen. Har dansarna tidigare dansat inom grenen kan de eventuellt få börja tävla tidigare.

Om din ordinarie Bugg- eller Boogie Woogie-partner inte åker med på tävlingen kan du få dansa med en annan partner om denna tidigare har tävlat i Bugg eller Boogie Woogie och båda ordinarie partners går med på detta. Detta gäller endast Bugg och Boogie Woogie pga. att ingen koreografi fordras. Detta får ej genomföras för att flytta upp den ena partnern i en högre klass.

OBS! Anmälan skall ha lämnats in minst 6 veckor före tävling.

Undantag vid Lag-SM

Endast vid sammansättning av lag till Lag-SM kan undantag göras för annan partner i samtliga grenar. Tävlingskommittén sätter ihop par och trios till respektive lag i samråd med tränare.

Startavgift

För att klubben ska betala halva startavgiften, skall dansarna ha minst 50 % närvaro på träningarna i respektive disciplin, (gäller ej vid sjukdom). Detta gäller till de av klubben uttagna tävlingar som anmälts i tid.

Uteblir du utan giltigt skäl från en tävling (t ex semester, vill ej tävla, slutar, läger osv.) debiteras du startavgift + ev. busskostnad. Vid sjukdom eller skada återbetalas ej avgiften.

Dansare som går upp en klass och därmed kan tävla på en tävling de tidigare inte är anmälda till och där anmälningstiden gått ut, kan få efteranmäla sig om arrangören godkänner detta. Dock måste dansarna själva då betala dubbel avgift eftersom arrangören kräver det. Exempelvis; ett RJN-par tävlar i Borås och går där upp till RJI. Två veckor senare är det tävling för RJI (men inte RJN) i Karlstad, då kan de få efteranmäla sig.

Om tävlingen inte är uttagen av klubben betalas hela startavgiften samt resan dit av de tävlande själva.

Våra olika roller under tävlingen!

Lagledaren skall:

- Dela ut nummerlappar.
- Ge preliminär tidpunkt för start i respektive klass.
- Se till att dansarna värmer upp i god tid.
- Ta hand om värdesaker.
- Vid behov, trösta.
- Föregå med gott exempel.

Rekommendationer för föräldrar och supporters:

- Vara hejarklack och stödja alla klubbens dansare.
- Sitta på läktaren, gärna ihop med de andra i klubben.
- Supporters har inte tillträde till dansgolvet, utan kan följa tävlingen från läktaren.
- En tävlingsdag brukar bli lång! En fikakorg är alltid bra att ha med sig till tävlingen.

Dansarna skall:

- Tänka på att visa hänsyn och respektera att vissa dansare inte vill bli störda under uppvärmning och vid insläpp.
- Ge akt på det lagledaren meddelar vad det gäller tider och liknande.
- Alltid meddela lagledaren om man lämnar tävlingshallen.
- Alltid hålla ihop med sin partner under det att tävlingen pågår i den egna klassen.
- Respektera när lagledaren säger till om uppvärmning - de skall inte behöva tjata om detta.
- Man får inte tävla i kläder med reklam på.
- Byt inte tävlingskläder innan ni är säkra på att ni inte gått vidare - det kan bli omdans.
- Heja på klubbens övriga par när man själv inte dansar.

Tävlingsträning!

Syftet med tävlingsträning är att stimulera och utveckla de dansare som har nått en viss nivå. Tävlingsträning kan erhållas på två sätt:

- Extraträning med inhyrda specialtränare.
- Extraträning under ledning av föreningens utsedda klubbtränare.

Träningen är endast öppen för par som tävlar i nedanstående klasser:

Bugg: SA, VA, VB, JA, JB, **JC**, UB, **UC**

Dubbelbugg: VB, VC, JA, JB, **JC**, UB, **UC**

Lindy Hop: VI, **JI**, **UN**

Boogie Woogie: VI, JI, UI

Rock: VI, VB, **JI**, **UI**

De klasser med fet stil som ändrar klass på grund av ålder och poäng skall inte fräntas rätten att delta på tävlingsträning.

Dansare i Lindy UN och Boogie Woogie UI skall ha 4 poäng innan de är berättigade till tävlingsträning.

De par/trios som har egen finalmusik har rätt att träna ensamma. I Bugg, DUB, DUC, Bw, Rui, Lhji-Lhun kan deltagarna dansa i grupp.

Grundförutsättningar för deltagande i tävlingsträning!

För att dansare skall få delta i tävlingsträningen skall de uppfylla vissa grundkrav.

Dansaren skall:

- Vara medlem i föreningen.
- Delta i träningsgrupp och erlägga avgift för denna.
- Ha tränat i föreningens ordinarie träningsgrupper under en termin.
- Tävla för Borås Dansförening eller ingå i en konstellation där någon av dansarna tävlar för Borås Dansförening.
- Ha för avsikt att delta på nästkommande SM/JSM/URM.
- Vara fysiskt vältränad så att han/hon kan tillgodose sig den träning som erbjuds.
- Skriva träningsdagbok.
- Vid ordinarie träning utveckla de övningar som han/hon har fått vid tävlingsträningen.

Föreningen förväntar sig även att dansaren:

- Deltar i föreningens löpande verksamhet.
- Ställer upp vid uppvisningar i klubbens namn för att marknadsföra föreningen.

Regler för egen träning i klubblokalen!

- Rätt till att boka upp sig för egen träning har alla dansare som är medlemmar i Borås Dansförening och som ingår i en träningsgrupp.
- Nycklar kan kvitteras ut hos kassören mot 300 kr i deponeringsavgift.
- Vid bokning skall följande uppgifter skrivas in i bokningsschemat:
 - Namn på dansarna
 - Telefonnummer
 - Disciplin
- Det par/trio som bokar tider har enbart rätt att skriva upp sig för två tider åt gången (max två timmar per träningstid) och paret/trion får enbart skriva upp sig på två tider under en tvåveckorsperiod.
- Månaden före SM och Lag-SM har de dansare som skall tävla för Borås Dansförening förtur att boka tider för egen träning. Dessa dansare skall då boka sina tider senast två dagar innan träningstillfället. Detta innebär att övriga dansare kan boka tider under dessa perioder, tidigast två dagar innan träningstillfället. Perioderna som detta gäller kommer att vara markerade i bokningsschemat.
- Tävlingskommittén och styrelsen har rätt att gå in och boka tider utöver de regler som har angetts.
- Städtider kan bokas in med en timme per lokal och vecka.

- Det är viktigt att bokningarna sköts på ett ansvarsfullt sätt. Det skapar mycket irritation om träningshallarna står tomma på grund av att dansare med bokade tider inte dyker upp. Om paret/trion inte kan komma på den bokade tiden är det deras ansvar att se till att tiden blir avbokad.
- Den stora hallen kan bokas på dagtid och övriga tider då ordinarie träningar ej är inlagda.
- Den mindre hallen kan bokas på vardagar efter kl 17.00 och övriga tider då ordinarie träningar ej är inlagda.

Övrigt!

Föreningen subventionerar resor till rankinggrundande tävlingar genom ex. bussar.

Bussen avgår alltid från Getängsvägen. Busstiderna meddelas genom klubben. Du kan anmäla dig till bussresor senast två veckor innan. Avamölan efter sista anmälningdatum innebär att du ändå blir skyldig att betala.

Använder du någon form av medicin, kontakta din läkare. Finns medicinen med på dopningslistan t.ex. Treo, Ipren och en del nässprayer osv. måste du ha läkarintyg. Dessutom måste du fylla i en dispensansökan och skicka till RF samt lämna en kopia till tävlingskommittén för att få delta i tävlingen. Dopningslistan finns på Apoteket, klubbens anslagstavla samt på RF:s hemsida.

För tävlingar utomlands kan dansare i efterhand söka bidrag för utgifter i samband med dessa, dock senast 1 december varje år. Kopior av biljetter, hotellräkningar o. dyl. inlämnas till styrelsen som tar beslut om bidrag utifrån föreningens ekonomi och beroende av antalet sökande.