



Technisch reglement Showdance en Urban

Versie: 2025

Discipline coordinator: reglement.showdance@dans.kngu.nl

1. Wat is Showdance?

Binnen de KNGU worden er verschillende dansactiviteiten georganiseerd. Zowel op recreatief- als op wedstrijdniveau. De Showdance wedstrijden zijn hier onderdeel van.

Showdance is een dansvorm die veelal gebruikt wordt ter vermaak van het publiek, waarbij veel expressie, gebaren en het entertainmentgehalte van de dans de show maken. Showdance komt, zoals vele dansstijlen, voort uit de klassieke jazzdans, dat zijn oorsprong kent in Afrika. Door de jaren heen heeft de jazzdans allerlei vernieuwingen ondergaan. Dit heeft geresulteerd in de verschillende stijlen die we nu kennen. De nadruk ligt bij de Showdance wedstrijden op het showelement en de entertainmentwaarde van deze dansen.

Wat is Urban?

Urban is een dansstijl die zijn oorsprong vindt op straat, in de wijken van grote steden. Het is een verzamelnaam voor verschillende stijlen zoals hiphop, streetdance, popping, locking, house en krump, die allemaal hun eigen karakter en expressie hebben. Urban draait om energie, creativiteit en persoonlijke stijl. Dansers laten hun individualiteit zien door unieke bewegingen, improvisatie en een sterke connectie met de muziek. Door de jaren heen is urban uitgegroeid van een straatcultuur tot een wereldwijd podium fenomeen. Bij de urban wedstrijden ligt de nadruk op ritmegevoel, originaliteit en performance — de kracht van de danser om zijn of haar verhaal te vertellen met attitude en flow.

2. Voorwaarden

Voor deelname aan de Showdance en Urban wedstrijden geldt een aantal voorwaarden. Lees deze punten goed door om aftrek en/of diskwalificatie te voorkomen. In gevallen waarin deze voorwaarden geen uitkomst bieden, beslist de discipline coördinator.

Algemeen

- Inschrijving voor KNGU aangesloten clubs vindt plaats via de KNGU inschrijfmodule. Niet-KNGU deelnemers schrijven zich in via een extern inschrijfformulier. Bij overschrijding van het maximaal aantal inschrijvingen hebben KNGU aangesloten clubs voorrang op plaatsing.
- Het minimum aantal deelnemers per team is vijf personen. Er is geen maximum aantal deelnemers.
- Een danser mag slechts voor één vereniging/dansschool uitkomen en aan één voorronde deelnemen.
- Eenzelfde team mag niet met twee dansen deelnemen aan dezelfde wedstrijd. Wel is het toegestaan om zowel aan de Showdance als aan de Urban wedstrijd deel te nemen met hetzelfde team op dezelfde dag. Echter dient dit wel met twee verschillende dansen te zijn.
- Teams in verschillende leeftijdscategorieën samenvoegen is toegestaan, mits je inschrijft in de juiste categorie. 20% van de dansers mag ouder zijn dan de categorie waarin ingeschreven wordt. Hiervoor dien je wel voor inschrijving dispensatie aan te vragen bij de discipline coördinator.
- Deelname van verschillende groepen van dezelfde vereniging met dezelfde dans in hetzelfde of een ander niveau is niet toegestaan. Dat wil zeggen dat de choreografie uniek is en maar één keer getoond mag worden door één dansteam en tijdens één voorronde.
- De minimumleeftijd om deel te nemen aan de Showdance en/of Urban wedstrijden is 9 jaar. Dat betekent dat de danser 9 jaar wordt of is in het kalenderjaar waarin de wedstrijd is.
- De uitslag is onherroepelijk, met uitzondering van rekenfouten.
- Deelname is op eigen risico. De organisatie is niet aansprakelijk voor diefstal, letsel o.i.d. (in welke vorm dan ook) tijdens de gehele wedstrijd. Dit geldt voor zowel binnen als buiten de sportlocatie.

- Er dient een ingevuld lichtplan ingeleverd te worden bij de Demo crew, voorafgaand aan de wedstrijd. In de toekomst zal dit onderdeel worden van het juryformulier. Zie de bijlage voor het formulier en tips en tricks.

3. Geldigheid van het document

Dit is "versie 2025" van het Technisch Reglement. Dit is geldig vanaf seizoen 2025-2026.

Voorstellen voor wijziging van dit reglement en de bijbehorende bijlagen moeten worden doorgegeven aan de Commissie Reglementen Dans. Nadat de Commissie Reglementen Dans de wijzigingen heeft doorgevoerd, treedt het gewijzigd Technisch Reglement in werking nadat dit op advies van de Statutencommissie door het Bondsbestuur is goedgekeurd.

3. Categorieën & wedstrijden

Leeftijdscategorieën

Voor inschrijving in een leeftijdsklasse is de peildatum, zoals vastgelegd in de artikelen 3.0.03 en 3.1.04 van het Huishoudelijk Reglement van de KNGU, bepalend. Deze peildatum is 31 december van het jaar waarin de wedstrijd plaatsvindt.

Voorbeeld: De leeftijd die op peildatum is bereikt wordt genomen bij bepalen van de leeftijdscategorie. Iemand die op 1 november jarig is en 10 jaar oud wordt is op de wedstrijden zelf dus nog 9 maar op peildatum 10. Deze danser valt dus in de leeftijdscategorie 9 t/m 13 jaar.

De leeftijdscategorieën zijn als volgt:

- 9 t/m 13 jaar
Niveaus: beginners, intermediate en advanced
- 14 t/m 19 jaar
Niveaus: beginners, intermediate en advanced
- 20 jaar e.o.
Niveaus: beginners, intermediate en advanced

Overschrijding van de leeftijdsgrens heeft uitsluiting tot gevolg.

Als bij inschrijving blijkt dat er per *niveau* te weinig teams zijn in de *totale* competitie, dan worden de leeftijdscategorieën in het betreffende niveau samengevoegd. Als er bijvoorbeeld te weinig inschrijvingen zijn voor beginners 20 jaar e.o., dan wordt deze categorie samengevoegd met beginners 14 t/m 19 jaar.

Dispensatie

Maximaal 20% van de groep mag bestaan uit deelnemers die ouder zijn dan de leeftijdscategorie waarvoor wordt ingeschreven. Eis hierbij is dat de danser niet jonger is dan 9 jaar, tenzij de danser 9 jaar wordt in het kalenderjaar waarin de wedstrijd plaatsvindt.

Indien men dispensatie aan wil vragen, moet dit schriftelijk en gemotiveerd vóór 1 oktober van het seizoen waarin de wedstrijd plaatsvindt. De aanvraag moet gemaild worden aan de betreffende discipline coördinator. De aanvraag dient gepaard te gaan met opgave van geboortedata en namen van de dansers van de groep en de naam en bevoegdheid van de leiding.

De richtlijnen voor de verschillende niveaus:

Beginners: dit zijn groepen die in hun dansen vooral nog gebruikmaken van de basistechnieken. Een beginnende groep heeft nauwelijks tot geen podiumervaring. De groep kan een dans neerzetten die het publiek betrokken houdt.

Intermediate: dit zijn gevorderde groepen. Zij beheersen de basistechnieken en kunnen enkele complexe technieken voldoende uitvoeren. Denk hierbij aan sprongen, draaien en balansen bij Showdance. Hun bewegingsamplitude, lichaamsspanning en houding is voldoende. Een *intermediate* groep heeft al vaker op het podium gestaan. Zij hebben een goed inlevingsvermogen in de dans en weten dit ook goed over te brengen op het publiek.

Advanced: Dit zijn ervaren groepen. Zij maken gebruik van complexe bewegingen, hebben een grote bewegingsamplitude en hebben een goede lichaamsspanning en houding. Zij kunnen meerdere technieken gecombineerd uitvoeren. Een *advanced* groep voelt zich vertrouwd op het podium. Zij hebben een zeer goed inlevingsvermogen in de dans en weten dit ook goed over te brengen op het publiek.

Dutch Gymnastics the Finals

Aan de hand van de hoeveelheid inschrijvingen zal voorafgaand aan de eerste wedstrijd bekendgemaakt worden hoeveel groepen er doorgaan naar de finale.

De groep die tijdens de Dutch Gymnastics - The Finals in de categorie *Advanced* 20+ de eerste plaats behaalde, mag zichzelf een jaar lang Nederlands Kampioen noemen. In alle andere niveau- en leeftijdscategorieën geldt de titel 'Bondskampioen' voor de nummers 1.

Promotieregeling

- De **Bondskampioen** is verplicht om door te stromen naar het volgende niveau.
- De groepen die in de finale minimaal 12.00 punten hebben behaald, zijn verplicht om door te stromen naar het volgende niveau.
- Promotie blijft ook staan wanneer de groep in een volgend seizoen in een leeftijdscategorie hoger gaat dansen. Bijvoorbeeld: een groep beginners 9 t/m 13 jaar haalt 12.20 punten op het NK en moet dus promoveren. De dansers in de groep vallen het jaar erop in een hogere leeftijdscategorie. Deze groep zal zich dan moeten inschrijven in de categorie *Intermediate* 14 t/m 19 jaar. Alleen een leeftijdscategorie omhoog is dus géén promotie.
- Wanneer een groep is gepromoveerd maar in de nieuwe categorie bij de laatste 10% eindigt, mag de groep zich het jaar daarop weer een niveau lager inschrijven. Dit is echter niet verplicht.
- Het staat groepen vrij om op eigen initiatief een niveau hoger in te schrijven, ook wanneer niet aan de promotievoorwaarden is voldaan.
- Dispensatie voor promotie dient uitsluitend schriftelijk en gemotiveerd vóór 1 oktober van het seizoen waarin de wedstrijd plaatsvindt te worden aangevraagd bij de betreffende discipline coördinator. De aanvraag dient gepaard te gaan met opgave van geboortedata en namen van de dansers en de naam en bevoegdheid van de leiding.

4. Uitleg juryformulier Showdance

Er wordt tijdens de Showdance wedstrijden van de KNGU op vijf verschillende onderdelen gejureerd:

- Algemene indruk (maximaal 4 punten)
- Kleding en attributen (maximaal 2 punten)
- Choreografie (maximaal 4 punten)
- Uitvoering en techniek (maximaal 4 punten)
- Fascinatie (maximaal 2 punten)

Per onderdeel worden de teams op verschillende criteria beoordeeld waarbij de punten als volgt zijn verdeeld:

- Onvoldoende: 0.20 punt
- Matig: 0.40 punt
- Voldoende: 0.60 punt
- Ruim voldoende: 0.80 punt
- Goed: 1.00 punt

Er volgt 0.50 punt aftrek voor overschrijding van de maximale tijdsduur, of het niet behalen van de minimale tijdsduur. Er wordt 0.20 punt aftrek genoteerd wanneer het team uit minder dan vijf dansers bestaat. Alle onderdelen worden beoordeeld door minimaal twee juryleden. Hieronder volgt een toelichting op de verschillende onderdelen en bijbehorende criteria.

Algemene indruk

Is er een duidelijk thema? Laat de groep uitstraling/beleving/lef zien? Voert de groep de dans uit als één team in energie/kracht en intensiteit?

Uitvoering als één team in energie/kracht en intensiteit

Dit betreft de manier waarop dansers op de muziek en op elkaar reageren, en hoe deze onderlinge afstemming zichtbaar wordt tijdens de uitvoering van de choreografie. Komt dit over als één team? Dansen ze met dezelfde energie, intensiteit, beleving en uitstraling? Solo's van één of meer dansers zijn toegestaan, mits het team op dat moment niet langer 'stilstaat' dan 2 x 8 tellen. Bij dit stilstaan van 2 x 8 geldt ook het stilstaan naast de vloer. Aflopen is toegestaan, eerder aflopen of later oplopen ook, echter mag dit niet langer dan 2 x 8 tellen duren. Indien een danser stilstaat als onderdeel van de dans (dus bv een andere danser die op zijn/haar rug zit en beweegt), dan is dit wel langer dan 2 x 8 tellen toegestaan. Het continu vasthouden van decor/attributen of aan een klein gedeelte van de dans deelnemen, vallen niet onder de uitzondering. Er is geen maximum aan solo's, echter blijft de groepseenheid wel belangrijk en mag de veelvoud van solo's dit niet verstoren.

Kleding en attributen

Passen de outfits en attributen bij de groep en bij de choreografie? Ziet het geheel van make-up, haarstijl, etc. er verzorgd uit?

Het gebruik van attributen/decor is bij Showdance toegestaan, mits deze passend zijn voor de dans, niet hinderlijk zijn en een toegevoegde waarde hebben in de dans. Zorg dat je attributen en decor echt onderdeel zijn van je dans. Het gebruik van attributen/decor is echter niet verplicht. Het is verboden met water, zand, vuur, sop, confetti en dergelijke te werken. Ook naaldhakken zijn niet toegestaan. Wil je tapschoenen gebruiken, of twijfel je, neem dan contact op met de desbetreffende discipline coördinator.

Choreografie

De manier waarop gebruik wordt gemaakt van formaties, richtingen, overgangen/verbindingen en muziek (interpretatie). Een creatieve invulling zorgt voor een origineel en uniek geheel. Zijn de formaties verrassend en lopen deze vloeiend in elkaar over?

Dynamiek/Opbouw/Muziekgebruik

Zit er een mooie opbouw /dynamiek in de dans? Is er een goede afwisseling van spanning en ontspanning? Er wordt gebruikgemaakt van accenten in de muziek en de muziek wordt op een eigen manier geïnterpreteerd. Het nummer voldoet aan de gestelde tijdsduur (min. 2:00 min/max. 3:30 min) en de eventuele verschillende muziekstukken passen bij elkaar en lopen vloeiend over. Een mix is niet vereist.

Past de choreografie bij de groep?

De choreografie en de bewegingen passen bij de groep qua leeftijd en niveau. Zij weten de juiste houding/attitude over te brengen en het niveau van de bewegingen is passend bij het niveau van de groep.

Vloergebruik/Formaties/Levels

De choreografie bevat tenminste vier verschillende formaties. Er wordt op een gevarieerde en dansante manier (door middel van wisselende, verschillende bewegingen en/of technieken) van formaties gewisseld. De wedstrijdvloer wordt hierbij volgens de gekozen dansstijl benut. Zorg dat de wisselingen qua tijd goed verdeeld zijn over de dans. Plaatswisselingen van dansers, die resulteren in eenzelfde opstelling, worden niet als nieuwe formatie aangemerkt. Let erop dat niet steeds dezelfde dansers vooraan staan. Er wordt gewerkt in verschillende levels qua hoogte (laag/midden/hoog).

Complexiteit beweging en techniek

Wat is de technische waarde van de bewegingen? Past deze bij het niveau van inschrijving en worden de gebruikte technieken en bewegingen technisch goed uitgevoerd? Technieken en eventuele lifts moeten op een verantwoordelijke manier worden uitgevoerd. Complexiteit in beweging en muziek worden gewaardeerd en horen passend te zijn bij het niveau. Technieken dienen door 75% van de dansers te worden uitgevoerd.

Uitvoering en techniek

De dansers dansen als homogene groep en dansen dus technisch op hetzelfde niveau.

Beweging/ afwerking

De bewegingen worden goed uitgevoerd en afgewerkt door de gehele groep.

Synchroon / Timing

De groep danst synchroon en gelijk. De groep danst op de maat van de muziek.

Formaties

De dans bestaat uit minimaal vier 'verschillende' formaties. De dansers voeren de formaties zonder problemen uit; dat wil zeggen dat de wisseling vlekkeloos verloopt en de uiteindelijke formatie duidelijk zichtbaar is. De formaties worden dansend gewisseld.

Fascinatie

Er kan minimaal 0.20 en maximaal 1.00 punt opwaardering gegeven worden voor het onderdeel *Fascinatie* (aandacht vasthouden/boeien). De dansers weten de aandacht van het publiek en de jury de gehele dans vast te houden. De dansers dansen vol overtuiging en enthousiasme. Daarnaast worden er punten gegeven voor originaliteit/creativiteit. Het totaalplaatje moet kloppen.

In totaal zijn er 16 punten te behalen.

Uitleg juryformulier Urban

Er wordt tijdens de Urban wedstrijden van de KNGU op vijf verschillende onderdelen gejureerd:

- Algemene indruk (maximaal 2 punten)
- Kleding (en decor/attributen) (maximaal 1 punten)
- Choreografie (maximaal 4 punten)
- Uitvoering en techniek (maximaal 4 punten)
- Fascinatie (maximaal 2 punten)

Per onderdeel worden de teams op verschillende criteria beoordeeld waarbij de punten als volgt zijn verdeeld:

- Onvoldoende: 0.20 punt
- Matig: 0.40 punt
- Voldoende: 0.60 punt
- Ruim voldoende: 0.80 punt
- Goed: 1.00 punt

Er volgt 0.50 punt aftrek voor overschrijding van de maximale tijdsduur, of het niet behalen van de minimale tijdsduur. Er wordt 0.20 punt aftrek genoteerd wanneer het team bestaat uit minder dan vijf dansers. Alle onderdelen worden beoordeeld door minimaal twee juryleden. Hieronder volgt een toelichting op de verschillende onderdelen en bijbehorende criteria.

Algemene indruk

Is er een duidelijk thema? Laat de groep uitstraling/beleving/lef zien? Voert de groep de dans uit als één team in energie/kracht en intensiteit?

Uitvoering als één team (energie/kracht/intensiteit)

De dansers reageren op de muziek en op elkaar en dansen zichtbaar als één team. Solo's zijn toegestaan, mits het team niet langer dan 2 × 8 tellen stil staat. Stilstaand onderdeel als deel van de choreografie is toegestaan. Eerder aflopen en later oplopen is toegestaan, max. 2×8 tellen. Het gebruik van solo's mogen de groepssamenhang niet verstoren.

Kleding

Outfits zijn verzorgd en passen bij de groep en de choreografie. Dit geldt ook voor make-up en haarstijl. Gebruik van attributen of decor is toegestaan, maar dient wel onderdeel te zijn van de dans.

Choreografie

De manier waarop gebruik wordt gemaakt van formaties, richtingen, overgangen/verbindingen en muziek (interpretatie). Een creatieve invulling zorgt voor een origineel en uniek geheel. Zijn de formaties verrassend en lopen deze vloeiend in elkaar over? Muziekinterpretatie is aanwezig en versterkt het geheel.

Dynamiek / Opbouw / Muziekgebruik

Er dient een goede afwisseling te zijn tussen spanning en ontspanning binnen de choreografie. Daarnaast moeten accenten in de muziek duidelijk worden gebruikt en geïnterpreteerd. Tijdsduur van de choreografie is min. 2:00 min / max. 3:30 min.

Een mix en het wisselen van muziekstijlen is niet verplicht, maar geeft wel opwaardering wanneer de mix van goede kwaliteit is en de verschillende stijlen goed worden beheerst. Bij een mix van muziek en verschillende stijlen kan gedacht worden aan hiphop, lyrical, commercial, feminine, dancehall, afro/afrofusion, reggaeton of freestyle.

Past de choreografie bij de groep?

De choreografie en de bewegingen passen bij de groep qua leeftijd en niveau. Zij weten de juiste houding/attitude over te brengen en het niveau en de attitude sluiten aan bij de groep.

Vloergebruik / Formaties / Levels

De choreografie bevat minimaal vier verschillende formaties passend bij de urban stijl. De wisselingen zijn ritmisch, dansant en muzikaal uitgevoerd (met groove, attitude of moves passend bij de muziek). Hierbij wordt de vloer volledig benut in breedte, diepte en richting. Overgangen dienen vloeiend en goed verdeeld te worden in de choreografie. Verschillende dansers nemen afwisselend voorposities in. Werk in levels: laag (grondwerk, squat, slides), midden (basisgrooves, isolaties), hoog (sprongen, accenten, reiken) om de choreografie dynamisch te houden.

Uitvoering en techniek

Complexiteit beweging en techniek

De technische waarde is passend bij het niveau van inschrijving. Technieken en lifts worden op een verantwoorde manier uitgevoerd. De complexiteit van bewegingen en muziek moet passend zijn bij het niveau van de groep. Minimaal 75% van de dansers voert de technieken uit om deze mee te laten tellen.

Uitvoering en techniek

De dansers dansen als homogene groep en dansen dus technisch op hetzelfde niveau. De bewegingen worden goed uitgevoerd en afgewerkt door de gehele groep. De groep danst synchroon en gelijk. De groep danst op de maat van de muziek.

10. Fascinatie / Originaliteit

Er kan minimaal 0.20 en maximaal 1.00 punt opwaardering gegeven worden voor het onderdeel *Fascinatie* (aandacht vasthouden/boeien). De dansers weten de aandacht van het publiek en de jury de gehele dans vast te houden. De dansers dansen vol overtuiging en energie. Het totaalplaatje moet overtuigen en kloppen.

In totaal zijn er 13 punten te behalen.