

# Tävlingsregler Svensk Fox

## Några viktiga regler att känna till för dig som tävlar

- Om regler bryts kan det påverka domarnas bedömning för en eller båda i paret.
- Det är en pardans så det skall vara en ledare och en följare.
- Koreografi är inte tillåtet.
- Dansen görs i normal dansriktning, dvs moturs.
- Majoriteten av stegen bör vara en kombination av quicks & slows (normal och halv timing).
- Minst 90% av dansen måste innehålla fysisk kontakt mellan förare och följare. Minst en sida bör vara stängd under större delen av dansen, avvikelser får förekomma i figurer.
- Steg där båda fötterna släpper kontakten från golvet (lyft) är inte tillåtna.
- Nerlägg (dip) där fötterna har kontakt med golvet är tillåtna.
- Nerlägg (dip) där fler kroppsdelar än fötterna har kontakt med golvet är inte tillåtna.
- Att sabotera eller störa andra tävlande är inte tillåtet.
- Teamwork och partneranpassning belönas.

## Som tävlande kommer du att bedömas enligt följande kategorier

1. Danskaraktäristik
2. Timing
3. Teamwork & partneranpassning
4. Teknik
5. Figurer och styling
6. Musikalitet
7. Variation
8. Kontinuitet och känsla



**SVENSKA  
FOX  
FÖRENINGEN**