

Dans.se

- Skapa användarkonto för **mina tävlingsidor**
- Ansök om licens (ska godkännas av dansskolan och SDL)
- Anmäl till tävling och betala för tävling (håll koll på sista betalningsdag)
- Resultat och anmälningar, inför och efter tävling



Vote4dance.se (finns som app)

- Kommande tävlingar
- Tidsschema för tävling, tävlande och följa resultat under tävling

SDL – Boken för tävlande, information om kläder, pricksystem för nivåbyte mm

Bra saker att planera, tänka på inför och under danstävling!

- ✚ Boka boende i god tid vid behov av övernattnig
- ✚ Följ information på dansstudions sida för tävlingsdansare (FB)
- ✚ Kom i god tid till tävlingen och leta upp omklädningsrum
- ✚ Hämta nummerlapp enligt tidsangivelse
- ✚ Sök upp och skapa kontakt med dansskolans lagledare för tävlingen
- ✚ Packa kläder och saker i en bra väska med packpåsar/packkuber
- ✚ Prata om tävlingsmomenten – hur det går till

Bra att tänka på för den tävlande!

- ✚ Äta och sova bra inför tävling
- ✚ Packa väskan enligt checklista i god tid så allt blir med
- ✚ Förbereda hår kvällen innan om det behövs
- ✚ Berömma varandra, hålla om och trösta varandra – vara en bra kompis!
- ✚ Värma upp ordentligt, hålla sig varm och stretcha efter tävling

Bra att tänka på för vårdnadshavare/anhörig till tävlande!

- ✚ Dubbelkolla att alla saker/kläder är med
- ✚ Peppa, stötta och håll om
- ✚ Hjälpa till att byta om vid behov
- ✚ Håll tider
- ✚ Se till att dansaren äter och dricker ordentligt, det kan bli långa dagar
- ✚ Hjälpa till att hålla koll på resultattavlan/vote4dance
- ✚ Skapa kontakt med andra föräldrar till tävlingsdansare

Följ Facebook; tävlingsdansare i Dalarna

Inspiration kläder/hår, begagnat och nytt:

Facebook; Discodräkter till salu, DISCO Hårband, Haircuffs och Dräkter SÄLJES, TG Disco/hiphopkläder säljes

INSTA; Costumebypaulina, Minidedisco, Discoklader, by atenga, Showstore, Dance de luxe

Internet; Showstore, Dansshopen, Dansbutik, Decathlon, Dansklader-freestyle

Lycka till, varmt välkommen att höra av dig med frågor och funderingar till Kristina Andrén

(076-788 88 29, stina.andren77@gmail.com)