

# Kompetenskatalog

---

-tränare, domare, utbildare eller examinator -

2026-05-21

<b>1. Tränare - Disco, Hiphop, Artistic Ballroom, Performing Arts</b> .....	3
1.1.1 Krav på kandidaten .....	3
1.1.2 Närvaro vid utbildning .....	3
1.1.3 Examination.....	3
1.2 Kompetenspoäng.....	3
1.3 Tränarutbildningar.....	4
1.3.1 Steg 1 .....	4
1.3.2 Steg 2 .....	4
1.3.4 Steg 3 - Artistic Ballroom (Standard/Latin/Bugg/Caribbean).....	5
1.3.5 Steg 3 - Disco (Disco, Disco Freestyle, Engelsk Freestyle, Slow).....	6
1.3.6 Steg 3 - Hiphop (Battle, Electric Boogie).....	7
1.3.7 Steg 4 - Licenciate Standard eller Latin.....	8
<b>2. Övriga utbildningar</b> .....	9
2.1 Moment: Synsätt Danstävlingar Organisation.....	9
2.2 Moment: Kontrollantutbildning .....	9
2.3 Moment: Certifieringspaket .....	9
2.4 Moment: Barndans .....	10
<b>3. Domare</b> .....	11
<b>4. Utbildare och Examinator</b> .....	12

## 1. Tränare - Disco, Hiphop, Artistic Ballroom, Performing Arts

Utbildningarna syftar till att ge en bred och gedigen kunskapsbas anpassad till det svenska tävlingssystemet inom Swedish Dance League och Sveriges Dansorganisation.

Utbildning i framförallt Steg 2 och 3 kräver omfattande studier på egen hand.

Tränarutbildning ligger i många fall som grund för behörighet till andra uppdrag som t.ex. domare eller kontrollant. Mer om detta står att läsa i avsnitt 2.3 och 4.

Dessa utbildningar arrangeras av Sveriges Dansorganisation AB som är ett momspliktigt bolag. Samtliga angivna priser på utbildningar för tränare är inklusive 25% moms.

### 1.1.1 Krav på kandidaten

Följande behörighetskrav gäller för att kunna gå utbildning

Steg 1 kandidaten ska fylla 16 år det år utbildningen påbörjas.  
Utbildningen måste slutföras inom 1 år från första utbildningstillfället.

Steg 2 kandidaten ska fylla 18 år det år utbildningen påbörjas samt ha examinerats i Steg 1.  
Utbildningen måste slutföras inom 1 år från första utbildningstillfället.

Steg 3 kandidaten ska fylla 20 år det år utbildning påbörjas samt ha examinerats i Steg 2.  
Utbildningen måste slutföras inom 1 år från första utbildningstillfället.

Om det föreligger begränsningar för kandidaten att genomföra de olika delmomenten och/eller examinationen ska detta förtydligas i samband med anmälan, så att om möjligt, nödvändiga anpassningar kan göras.

### 1.1.2 Närvaro vid utbildning

Kandidat skall närvara vid planerade utbildningstillfällen. Skulle särskilda skäl föreligga till varför kandidaten inte kan delta vid något tillfälle (t.ex. representation eller sjukdom) skall kandidaten anmäla detta utbildningsansvarig i styrelsen och få besked om förlorade utbildningstillfällen kan tas igen och så fall hur och till vilken kostnad.

### 1.1.3 Examination

Efter godkänd examination erhåller kandidaten ett intyg/diplom från SDO. För Steg 1 skickas dessa via mail till den adress som uppgavs vid anmälan. För Steg 2 och 3 sker utdelning i samband med kongress. Mer om examination under respektive utbildning.

Att ha genomgått en utbildning är ingen garanti för att bli godkänd på eventuell examination. Beroende på förkunskaper rekommenderas enskilda lektioner. Dessa bekostas av kandidaten.

## 1.2 Kompetenspoäng

Vissa utbildningar inom SDO är värda kompetenspoäng (antal poäng anges i anslutning till varje utbildning nedan).

Den totala poängen ger en övergripande bild om utbildningsnivån för varje Associerad eller Individuell medlem. Kompetenspoäng utgör också grunden för en medlemsdansskolas möjlighet att vara Licensierad eller Certifierad.

## 1.3 Tränarutbildningar

### 1.3.1 Steg 1

(10 kompetenspoäng)

Förutom grundläggande kunskap om regler och struktur inom Swedish Dance League innehåller utbildningen även

1. Ledarrollen
2. Dans på barns villkor
3. Disco
4. Hiphop
5. Pardans & Artistic Ballroom (urval av danser)
6. Anatomi och Fysiologi

Omfattning: 14 lektioner samt tid för utvärdering och examination

Pris: 3500 kr inkl examinationsavgift.

#### Examination

Examinationen sker i anslutning till utbildningstillfället. För att få godkänt krävs aktivt deltagande på utbildningen samt godkänt på skriftligt prov. Utbildare agerar examinator.

*Vad händer om man inte får godkänt?*

Skulle kandidaten underkännas i det aktiva deltagandet, måste kandidaten gå om utbildningen. Kostnaden för detta är den vid tidpunkten gällande kursavgiften.

Skulle den skriftliga examinationen underkännas ges nytt tillfälle vid nästkommande Steg 1. För detta tillkommer ingen kostnad. Om kandidaten underkänns även vid ett andra skriftligt prov måste kandidaten gå om hela utbildningen. Kostnaden för detta är den vid tidpunkten gällande kursavgiften.

### 1.3.2 Steg 2

(10 kompetenspoäng)

På Steg 2 kan du välja inriktning

- Artistic Ballroom (Standarddans, Latinamerikansk dans, Bugg och Caribbean)
- Disco (inkl Engelsk Freestyle och Slow)
- Hiphop (inkl Freestyle och Battle)
- Performing Arts (Modern och Jazz)

Fördjupning sker inom vald inriktning och detta är också vad examinationen fokuserar på. För alla kandidater igår introduktion till övriga stilar. Detta för att man i rollen som domare ska få en god insikt även inom det som inte är ens inriktning.

För samtliga kandidater ingår även grundläggande kunskap om regler och struktur inom Swedish Dance League, Ledarrollen och ansvaret som danslärare, Anatomi och Fysiologi, Domarutbildning

Omfattning: varierar beroende på vald inriktning

Pris: 8 500 kr inkl examinationsavgift.

#### Kurslitteratur i Artistic Ballroom

Standard: Guy Howard – *Technique of Ballrom Dancing*

Latin: Walter Laird – *The Laird Technique of Latin Dancing*

Böckerna för standard och latin ingår ej i kursavgiften.

Kandidaten ansvarar själv för att införskaffa senaste versionen av böckerna.

### Examination

Examinationen i Steg 2 består av 5 moment:

1. Aktivt deltagande på utbildning
2. Inlämning filmat material (koreografier)
3. Skriftligt prov i samband med andra utbildningstillfället
4. Praktiskt test (sker vid separat tillfälle och inte i anslutning till utbildning)

Examinatorn kan inte vara samma person som utbildare.

#### *Vad händer om man inte får godkänt?*

Om kandidaten i underkänns i något av de fyra momenten gäller följande:

1. Aktivt deltagande på utbildning – kandidaten måste gå om hela utbildningen. Kostnaden för detta är den vid tidpunkten gällande kursavgiften.
2. Inlämning filmat material – komplettering enligt utbildarens instruktioner tills det fått OK. Utbildaren sätter tidsramar. Om det mot förmodan inte är klart och godkänt innan andra utbildningstillfället måste kandidaten gå om utbildningen. Kostnaden för detta är den vid tidpunkten gällande kursavgiften.
3. Skriftligt prov – ny examination ska ske inom 6 månader efter det ordinarie tillfället. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. För varje nytt examinationstillfälle utgår avgift om 3000 kr.
4. Praktiskt test - skulle kandidaten underkännas ska ny examination ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. För varje nytt examinationstillfälle utgår avgift om 3000 kr.

Inom Artistic Ballroom - skulle kandidaten underkännas kan ny examination ske i ett eller flera av de fyra enskilda momenten Standard, Latin, Bugg eller Caribbean. Ny examination skall ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. För varje nytt examinationstillfälle utgår avgift om 3000 kr.

### Domarbehörighet

För att erhålla domarbehörighet ska kandidaten efter godkänd examination övningsdöma minst en gång samt genomföra ett ordinarie uppdrag utan ersättning (det som utomlands ofta omnämns som voluntary judging). Ersättning för utlägg utgår.

Läs även avsnittet om 3. Domare.

#### 1.3.4 Steg 3 - Artistic Ballroom (Standard/Latin/Bugg/Caribbean) (10 kompetenspoäng)

Disciplingemensamma delar av Steg 3 arrangeras i grupp – t.ex. anatomi, kost, återhämtning och ledarskap. Detta sker vid två heldagstillfällen vid två olika helger.

Undervisning i dansspecifika delar av Steg 3 sker i enskilda lektioner med av SDO utsedd och godkänd utbildare. Beroende på kandidaternas förkunskaper samt praktiska förutsättningar kan hela eller delar av de dansspecifika momenten arrangeras i grupp. Om det genomförs i grupp eller som enskilda lektioner är en överenskommelse mellan ansvarig huvudutbildare och kandidaterna. Till grund för behovet av lektioner ligger en utbildningsplan som kandidaten upprättar tillsammans med huvudutbildare. Minimum antal timmar som krävs för de dansspecifika momenten är:

- Bugg 2-5 lektioner
- Standard 2-5 lektioner
- Latin 2-5 lektioner
- Caribbean 2-5 lektioner

### Kostnad

Disciplingemensamma delar: 8500 kr ink examinationsavgift.

Litteraturkostnad enligt nedan.

Dansspecifika delar enligt utbildningsplan: 1000 kr ex moms/60 min.  
Betalas till respektive utbildare.

### Kurslitteratur

Ledarskapsdelen: *Du leder! Personligt ledarskap med Mia Törnblom*.  
Boken ingår i kursavgiften.

Standard: Guy Howard – *Technique of Ballrom Dancing* och Harry Smith Hampshire – *The Viennese Waltz*.

Latin: Walter Laird – *The Laird Technique of Latin Dancing*

Böckerna för standard och latin ingår ej i kursavgiften.  
Kandidaten ansvarar själv för att införskaffa senaste versionen av böckerna.

### Examination

Examinationen i Steg 3 består av 4 moment:

1. Aktivt deltagande på utbildning
2. Inlämning filmat material ("koreografier")
3. Skriftligt prov - i samband med andra utbildningstillfället
4. Praktiskt test - sker vid separat tillfälle, ej i samband med utbildningsdagar

Efter ovan ska undervisning ske nästkommande kongress ca 30 min.

Examinatorn kan inte vara samma person som ansvarig utbildare.  
I Steg 3 skall en av sektionen utsedd behörig observatör närvara.

Skulle kandidaten underkännas skall ny examination skall ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. Kostnad för extra examinationstillfällen tillkommer med 3000 kr per tillfälle.

### 1.3.5 Steg 3 - Disco (Disco, Disco Freestyle, Engelsk Freestyle, Slow) (10 kompetenspoäng)

Disciplingemensamma delar av Steg 3 arrangeras i grupp – t.ex. anatomi, kost, återhämtning och ledarskap. Detta sker vid två heldagstillfällen vid två olika helger.

Undervisning i dansspecifika delar av Steg 3 sker i enskilda lektioner med av SDO utsedd och godkänd utbildare. Beroende på kandidaternas förkunskaper samt praktiska förutsättningar kan hela eller delar av de dansspecifika momenten arrangeras i grupp. Om det genomförs i grupp eller som enskilda lektioner är en överenskommelse mellan ansvarig huvudutbildare och kandidaterna. Till grund för behovet av lektioner ligger en utbildningsplan som kandidaten upprättar tillsammans med huvudutbildare. Minimum antal timmar som krävs för de dansspecifika momenten är:

- Disco 3-5 lektioner
- EF/Slow 2-5 lektioner

### Kostnad

Disciplingemensamma delar: 8500 kr ink examinationsavgift.

Litteraturkostnad enligt nedan.

Dansspecifika delar enligt utbildningsplan: 1000 kr ex moms/60 min.  
Betalas till respektive utbildare.

### Kurslitteratur

Ledarskapsdelen: *Du leder! Personligt ledarskap med Mia Törnblom*.  
Boken ingår i kursavgiften.

Engelsk Freestyle och Slow: Anna Jones - *Freestyle Dance* och *Advanced Freestyle*  
Böckerna ingår ej i kursavgiften.

Kandidaten ansvarar själv för att införskaffa senaste versionen av böckerna.

### Examination

Examinationen i Steg 3 består av 4 moment:

1. Aktivt deltagande på utbildning
2. Inlämning filmat material ("koreografier")
3. Skriftligt prov - i samband med andra utbildningstillfället
4. Praktiskt test - sker vid separat tillfälle, ej i samband med utbildningsdagar

Efter ovan ska undervisning ske nästkommande kongress ca 30 min.

Examinatorn kan inte vara samma person som ansvarig utbildare.

I Steg 3 skall en av sektionen utsedd behörig observatör närvara.

Skulle kandidaten underkännas skall ny examination skall ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. Kostnad för extra examinationstillfällen tillkommer med 3000 kr per tillfälle.

### 1.3.6 Steg 3 - Hiphop (Battle, Electric Boogie)

(10 kompetenspoäng)

Disciplingemensamma delar av Steg 3 arrangeras i grupp – t.ex. anatomi, kost, återhämtning och ledarskap. Detta sker vid två heldagstillfällen vid två olika helger.

Undervisning i dansspecifika delar av Steg 3 sker i enskilda lektioner med av SDO utsedd och godkänd utbildare. Beroende på kandidaternas förkunskaper samt praktiska förutsättningar kan hela eller delar av de dansspecifika momenten arrangeras i grupp. Om det genomförs i grupp eller som enskilda lektioner är en överenskommelse mellan ansvarig huvudutbildare och kandidaterna. Till grund för behovet av lektioner ligger en utbildningsplan som kandidaten upprättar tillsammans med huvudutbildare. Minimum antal timmar som krävs för de dansspecifika momenten är:

- Hiphop 5 -10 lektioner

### Kostnad

Disciplingemensamma delar: 8500 kr ink examinationsavgift.

Dansspecifika delar enligt utbildningsplan: 1000 kr ex moms/60 min.

Betalas till respektive utbildare.

### Kurslitteratur

Ledarskapsdelen: *Du leder! Personligt ledarskap med Mia Törnblom*.  
Boken ingår i kursavgiften.

### Examination

Examinationen i Steg 3 består av 4 moment:

1. Aktivt deltagande på utbildning
2. Inlämning filmat material ("koreografier")
3. Skriftligt prov - i samband med andra utbildningstillfället
4. Praktiskt test - sker vid separat tillfälle, ej i samband med utbildningsdagar

Efter ovan ska undervisning ske nästkommande kongress ca 30 min.

Examinatorn kan inte vara samma person som ansvarig utbildare.  
I Steg 3 skall en av sektionen utsedd behörig observatör närvara.

Skulle kandidaten underkännas skall ny examination skall ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. Kostnad för extra examinationstillfällen tillkommer med 3000 kr per tillfälle.

### 1.3.7 Steg 4 - Licenciata Standard eller Latin (10 kompetenspoäng för Standard och 10 kompetenspoäng för Latin )

Arrangeras inte i grupp. Undervisning sker på basis av enskilda lektioner med av SDO utsedd och godkänd utbildare.

Standard: Guy Howard – *Technique of Ballroom Dancing* och Harry Smith Hampshire – *The Viennese Waltz*

Latin: Walter Laird – *The Laird Technique of Latin Dancing*

Kandidaten ansvarar själv för att införskaffa senaste versionen av böckerna.

Omfattning: Avgörs av förkunskaper och bestäms i samråd med utsedd utbildare

Pris: Uppgörelse mellan handledare och kandidat

Examinationsavgift: 3000 kr

#### Examination

Examinationen muntlig.

Examinatorn kan inte vara samma person som ansvarig utbildare och en av sektionen utsedd behörig observatör närvara.

Skulle kandidaten underkännas skall ny examination skall ske inom 6 månader. Skulle kandidaten underkännas även vid detta tillfälle ges ny möjlighet för examination. Kostnad för extra examinationstillfällen tillkommer med 3000 kr per tillfälle.

## 2. Övriga utbildningar

Dessa utbildningar arrangeras av SDO, som är en ideell förening och inte momspliktigt.

### 2.1 Moment: Synsätt Danstävlingar Organisation

*(0 kompetenspoäng)*

Detta moment är obligatoriskt för alla medlemsdansskolor och endast öppet för Associerade medlemmar genom dansskolans anmälan.

Momentet syftar till att djupare kunskap om SDO som organisation och vilka värderingar som driver arbetet. Vidare ges djupare kunskap om regelböcker, stadgar och dans.se

Omfattning: c:a 6 timmar

Pris: 6000 kr

### 2.2 Moment: Kontrollantutbildning

*(0 kompetenspoäng)*

För att vara behörig att gå kontrollantutbildning skall kandidaten vara B eller A licensierad domare.

Efter genomgången utbildning ska praktik genomföras på minst en Rising Star tävling. Existerande kontrollant agerar handledare.

Att upprätthålla sin behörighet som kontrollant krävs närvaro minst en gång per 24 månader på ett av SDO arrangerat kontrollantseminarium. SDO upprätthåller aktuell förteckning av behöriga kontrollanter.

Examinationen är skriftlig.

Utbildningen innehåller 5 delmoment:

1. Boken för Arrangörer
2. Boken för Tävlade
3. Arbetsbeskrivning
4. Ansvarsområden
5. Policy

Omfattning: 6 lektioner

Pris: Ej bestämt ännu

### 2.3 Moment: Certifieringspaket

*(0 kompetenspoäng)*

SDO erbjuder Licensierade dansskolor möjlighet att certifiera sin verksamhet. Se mer info vilka som kan söka i Boken för Medlemmar. Ansökan och frågor skickas till Erik Lucht på erik@sverigesdansorganisation.se.

Certifieringens fokus ligger på lagstiftningens krav för yttre miljö, brandskydd, arbetsmiljö samt skyldigheter gentemot kunder och anställda. Hälsosamt tränande och riskbedömning samt systematiskt förbättringsarbete så att dansskolans kunder och medarbetare ges en trygg och säker dansskola med hög kvalitet. Grundmaterial finns tillgängligt i Boken för Dansskoleägare.

Certifieringen gäller i fem år, därefter kan dansskolan ansöka om recertifiering. Då utgår enbart kostnad för certifiering.

Omfattning: 4 timmar genomgång av material och upplägg samt certifieringsbesök.  
Efter godkänd certifiering erhålls kandidaten ett intyg/diplom från SDO samt certifieringsprotokoll med beskrivning av vad som gåtts igenom, en bedömning av nuläget och förslag på förbättringar.

Pris: 15 000 kr

Utlägg i samband med resa tillkommer.

## 2.4 Moment: Barndans

*(0 kompetenspoäng)*

Utbildningen är öppen för alla Associerade medlemmar eller Individuella Medlemmar.

Barndanspedagogiken bygger på imitation och improvisation. SDO:s metod är en kombination av dessa, där barnen ömsom får träna sig på att lyssna och ta efter och ömsom får fria övningar som utvecklar deras kreativitet. Undervisningen sker efter barnens förmåga och öppnar deras sinnen så att rörelserna blir en naturlig och positiv effekt av danslektionerna. Genom att iscensätta berättelser och sånger med rörelser och koreografier ges barnen en bred kunskapsbas att bygga vidare på.. Noga utvald musik förstärker upplevelsen och stimulerar rytmkänsla, dynamik, musikalitet, rums- och kroppsuppfattning och minne.

- Utbildningen ger dig verktyg att jobba pedagogiskt med barn mellan 2-9 år.
- Väl anpassade koreografier blandas med pedagogiska tips och övningar.
- Du får gärna filma på plats, för att komma ihåg samt kunna använda materialet på din dansskola.
- Du får även musiktips samt viktiga noteringar i ett kompendium.

Omfattning: 4 lektioner

Pris: 900 kr

### 3. Domare

För att inneha domarlicens krävs Individuellt eller Associerat medlemskap i SDO. Att upprätthålla giltig domarlicens kräver närvaro minst en gång per 24 månader på ett av SDO arrangerat domarseminarium. SDO upprätthåller aktuell förteckning av behöriga domare.

För att en Individuell eller Associerad medlem med utbildning i annan organisation ska erhålla domarlicens måste SDO göra en viktning av utbildningen. Baserat på viktningens utfall ges medlemmen de rättigheter som hör samman med bedömd stegnivå. Man kan som högst viktas till Steg 2. Utöver viktning måste medlemmen kompetensutvecklas dels med hänsyn till tävlingssystemet som helhet och dels med inriktning på discipliner som den viktade utbildningen ej omfattar. Plan för kompetensutveckling upprättas på individuell nivå.

Det finns tre nivåer av domarbehörighet, A, B och C-licens.

De som avslutat sin karriär som tävlande kan ha A eller B-licens i en eller flera discipliner. Exempel – person med Steg 3 utbildning i Disco har en A-licens i denna disciplin och B-licens i övriga discipliner. En person med Steg 2 utbildning har B-licens i alla discipliner.

Nivå	Utbildningskrav	Rättighet
A-licens	Steg 3 samt en gedigen erfarenhet som domare.	I den aktuella disciplinen - domare på alla svenska tävlingar samt att ansöka om IDO licens efter två år.  Pardans: WDC-licens kräver Licentiate i Standard och Latin. För att kunna representera SDO internationellt som domare i Pardans krävs Licentiate i aktuell disciplin.
B-licens	Steg 2	Domare på Rising Star och Challenger. Ej behörighet att döma SM.
C-licens	Steg 2	Steg 2 eller 3 utbildade som fortfarande är aktiva som tävlande. Behörighet döma Rising Star, förutsatt att man inte själv tävlar på den nivån.

B-licensierad domare som genomgått Steg 3 uppgraderas inte automatiskt till A-licens i den aktuella disciplinen. Begäran om bytet ska ställas till utbildningsansvarig som gör en bedömning av domarfarenheten. För att gå från B-behörighet till A-behörighet som domare behöver man ha dömt fyra uppdrag inklusive voluntary.

A eller B-licensierad domare som vill återgå till att tävla ska meddela utbildningsansvarig [joachim@sverigesdansorganisation.se](mailto:joachim@sverigesdansorganisation.se). I och med detta ges aktuell person C-licens, som kvarstår t.o.m. 12 månader efter det att personen meddelat utbildningsansvarig att hen inte längre är aktiv som tävlande. Detta sker för att skydda domarnas integritet och säkra att ingen kan ifrågasätta resultatet av en tävling

## 4. Utbildare och Examinator

Kraven för att blir behörig utbildare och examinator varierar mellan disciplinerna.

### **Pardans/Artistic Ballroom**

1. Individuellt eller Associerat medlemskap i SDO
  2. Att i 5 år i innehaft Steg 3 i aktuell disciplin
- För vara observatör krävs att man är behörig utbildare.

### **Disco**

1. Individuellt eller Associerat medlemskap i SDO
  2. Att i 5 år i innehaft Steg 3 i aktuell disciplin
- För vara observatör krävs att man är behörig utbildare.

### **Hiphop**

1. Individuellt eller Associerat medlemskap i SDO
  2. Att i 5 år i innehaft Steg 3 i aktuell disciplin
- För vara observatör krävs att man är behörig utbildare.