



Tanzen in der Schule

Dr. Hans-Jürgen Burger
Schulsportbeauftragter
Haneckstraße 36
D-65719 Hofheim
Tel. +49 6192 22404
schulsport@tanzsport.de

Deutscher
Tanzsportverband e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
D-60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 69 677285-0
Fax +49 69 677285-30
www.tanzsport.de
dtv@tanzsport.de

Bundeswettbewerb: Tanzen in der Schule

Durchführungsbestimmungen

Stand: 11.12.2024

Veranstalter:	Deutscher Tanzsportverband e.V.
Ausrichter:	Thüringischer Tanzsportverband e.V.
Datum u. Beginn/Ende:	24.05.2025, 11.30 – 18.00 Uhr
Ort:	Landessportschule Bad Blankenburg Wirbacher Str. 10 07422 Bad Blankenburg
Meldeschluss Schulen an Schulsportbeauftragten Landestanzsportverband:	01.05.2025



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

zertifiziert Angebote mit



Bankverbindung:

Sparkasse Langen-Seligenstadt
IBAN DE71 5065 2124 0034 0052 98
BIC HELADEF1SLS

Durchführungsbestimmungen Kombinationswettbewerb

Alle Schüler*innen müssen einer Schule angehören. Ausnahme: Ausschließlich in den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden und andere Regelungen gelten (Beispiel: Schulen, die in Schulprojekten oder Kooperationen mit anderen Schulen im Laufe eines Schuljahres regelmäßig tanzen).

Alle Schüler*innen müssen in schulischen Organisationsformen (z.B. in Arbeitsgemeinschaften, in Wahlpflichtkursen, im Sportunterricht) gemeinsam regelmäßig im Laufe eines Schuljahres unterrichtet werden.

Tänze: Langsamer Walzer, Quickstep, Cha Cha Cha, Jive; (Schrittbegrenzung C-Klasse, Dauer 1,5 – 2 min).

Wertung: Eine Mannschaft besteht im Kombinationswettbewerb aus drei bis fünf Paaren, wovon die drei besten Paare mit dem Ergebnis ihrer Platzziffern für den Mannschaftswettbewerb gewertet werden.

Altersklassen:

Wettkampf I – Jahrgangsstufe 11– 13 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf II/III – Jahrgangsstufe 8 – 10 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf IV – Jahrgangsstufe 7 und jünger. Mind. 2. Klasse

Den Schüler*innen, die im Kombinationswettbewerb tanzen, ist es nicht gestattet, im Synchro Duo-Wettbewerb (Standard und Latein) zu starten.

Durchführungsbestimmungen Synchro Duo-Wettbewerb (Standard und Latein)

Alle Schüler*innen müssen einer Schule angehören. Ausnahme: Ausschließlich in den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden und andere Regelungen gelten (Beispiel: Schulen, die in Schulprojekten oder Kooperationen mit anderen Schulen im Laufe eines Schuljahres regelmäßig tanzen).

Alle Schüler*innen müssen in schulischen Organisationsformen (z.B. in Arbeitsgemeinschaften, in Wahlpflichtkursen, im Sportunterricht) gemeinsam regelmäßig im Laufe eines Schuljahres unterrichtet werden.

Tänze: Langsamer Walzer, Quickstep, Cha Cha Cha, Jive; (Schrittbegrenzung C-Klasse, Dauer 1,5 – 2 min).

Weitere Regelungen s. Anlage 3

Wertung: Eine Mannschaft besteht im Synchro Duo-Wettbewerb aus drei bis fünf Paaren, wovon die drei besten Paare mit dem Ergebnis ihrer Platzziffern für den Mannschaftswettbewerb gewertet werden.

Altersklassen:

Wettkampf I – Jahrgangsstufe 11– 13 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf II/III – Jahrgangsstufe 8 – 10 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf IV – Jahrgangsstufe 7 und jünger, mind. 2. Klasse

Den Schüler*innen, die im Synchro Duo-Wettbewerb (Standard und Latein) tanzen, ist es nicht gestattet, im Kombinationswettbewerb zu starten.

Durchführungsbestimmungen Formationswettbewerbe

Alle Schüler*innen müssen nur einer Schule angehören. Ausnahme: Ausschließlich in den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden und andere Regelungen gelten (Beispiel: Schulen, die in Schulprojekten oder Kooperationen mit anderen Schulen im Laufe eines Schuljahres regelmäßig tanzen).

Alle Schüler*innen müssen in schulischen Organisationsformen (z.B. in Arbeitsgemeinschaften, in Wahlpflichtkursen, im Sportunterricht) gemeinsam regelmäßig im Laufe eines Schuljahres unterrichtet werden.

Formationswettbewerb (Paartanz)

Standard-, Lateinamerikanische Tänze, Discofox, Salsa, Rock´n´Roll u.a. (auch in Mischformen).

Zwei Drittel der Choreographie müssen in Tanzhaltung (geschlossen/offen) getanzt werden.

Zu einer Mannschaft gehören mindestens sechs Schüler*innen.

Der Formationstanz kann frei gewählt werden. Der Vortrag darf eine Zeit von 2 - 4 Minuten nicht unter- bzw. überschreiten. Für die Bereitstellung der technischen Anlagen sorgt der Ausrichter. Der Tonträger, der ausschließlich mit der Wettkampfmusik bespielt ist, muss ein USB-Stick (MP3-Datei) sein; Handy oder Tablet in Reserve bereithalten.

Die Musik rechtzeitig vor dem Bundeswettbewerb per MP3-Datei mit Namen der Schule, des Formationswettbewerbs (Paartanz) und der Altersklasse (WK I, II/III oder IV) an NN (wird später benannt) senden.

Altersklassen:

Wettkampf I – Jahrgangsstufe 11 – 13 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf II/III – Jahrgangsstufe 8 – 10 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf IV – Jahrgangsstufe 7 und jünger, mind. 2. Klasse.

Formationswettbewerb (Gruppentanz)

Modern Styles (z. B. Jazz und Modern Dance/Contemporary, Hip-Hop, Jumpstyle, Video-Clip Dancing, Cheerleading, künstlerischer Tanz, Breaking u.v.a.m.)

Zwei Drittel der Choreographie müssen offen ohne Tanzhaltung getanzt werden.

Der Formationstanz kann frei gewählt werden. Der Vortrag darf eine Zeit von 2 - 4 Minuten nicht unter- bzw. überschreiten. Für die Bereitstellung der technischen Anlagen sorgt der Ausrichter. Der Tonträger, der ausschließlich mit der Wettkampfmusik bespielt ist, muss ein USB-Stick sein (MP3-Datei), Handy oder Tablet in Reserve bereithalten.

Die Musik rechtzeitig vor dem Bundeswettbewerb per MP3-Datei mit Namen der Schule, des Formationswettbewerbs (Gruppentanz) und der Altersklasse (WK I, II/III oder IV) an NN (wird später benannt) senden.

Altersklassen:

Wettkampf I – Jahrgangsstufe 11 – 13 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf II/III – Jahrgangsstufe 8 – 10 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf IV – Jahrgangsstufe 7 und jünger, mind. 2. Klasse

In den Bundesländern, in denen die Grundschule sechs Jahre umfasst, wird im Wettkampf IV Jahrgangsstufe 5 – 7 durch Jahrgangsstufe 2 – 6 ersetzt.

Den Schüler*innen, die im Formationswettbewerb (Gruppentanz) tanzen, ist es nicht gestattet, im Duo-Wettbewerb (Modern Styles) zu starten.

Durchführungsbestimmungen Duo-Wettbewerb (Modern Styles)

Alle Schüler*innen müssen einer Schule angehören. Ausnahme: Ausschließlich in den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden und andere Regelungen gelten (Beispiel: Schulen, die in Schulprojekten oder Kooperationen mit anderen Schulen im Laufe eines Schuljahres regelmäßig tanzen).

Alle Schüler*innen müssen in schulischen Organisationsformen (z.B. in Arbeitsgemeinschaften, in Wahlpflichtkursen, im Sportunterricht) gemeinsam regelmäßig im Laufe eines Schuljahres unterrichtet werden.

Den Schüler*innen, die im Duo-Wettbewerb tanzen, ist es nicht gestattet, im Formationswettbewerb (Gruppentanz) zu starten.

Modern Styles (z. B. Jazz und Modern Dance/Contemporary, Hip-Hop, Jumpstyle, Video-Clip Dancing, Cheerleading, künstlerischer Tanz, Breaking u.v.a.m.)

Zwei Drittel der Choreographie müssen offen ohne Tanzhaltung getanzt werden.

Der Tanz des Duos kann frei gewählt werden. Der Vortrag darf eine Zeit von 1,15 - 2 Minuten nicht unter- bzw. überschreiten. Für die Bereitstellung der technischen Anlagen sorgt der Ausrichter. Der Tonträger, der ausschließlich mit der Wettkampfmusik bespielt ist, muss ein USB-Stick sein (MP3-Datei), Handy oder Tablet in Reserve bereithalten.

Die Musik ist rechtzeitig vor dem Bundeswettbewerb per MP3-Datei mit Namen der Schule, des Formationswettbewerbs (Duo) und der Altersklasse (WK I, II/III oder IV) an NN (wird später benannt) senden.

Wertung: Eine Mannschaft besteht im Duo-Wettbewerb aus zwei oder drei Duos, wovon die zwei besten Duos mit dem Ergebnis ihrer Platzziffern für den Mannschaftswettbewerb gewertet werden.

Altersklassen:

Wettkampf I – Jahrgangsstufe 11 – 13 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf II/III – Jahrgangsstufe 8 – 10 und jünger, mind. 5. Klasse

Wettkampf IV – Jahrgangsstufe 7 und jünger, mind. 2. Klasse

Den Schüler*innen, die im Formationswettbewerb (Gruppentanz) tanzen, ist es nicht gestattet, im Duo-Wettbewerb (Modern Styles) zu starten.

Die Duos einer Schulmannschaft können in verschiedenen Tanzarten antreten.

Discofox-School-Cup

Freiwillige Teilnahme der Paare, die bereits am Kombinationswettbewerb und/oder Synchro Duo-Wettbewerb und/oder Formationswettbewerben und/oder Duo-Wettbewerb teilnehmen. Eine freie Zusammenstellung von Partnerschaften innerhalb der Schulmannschaft und schulübergreifend sind möglich.

Breaking-Challenge

Meldungen für diesen Wettbewerb erfolgen über die Schule an den LTV und müssen auf dem vorgegebenen Anmeldeformular erfolgen (Kopiervorlage s. Anlage).

Die Challenge wird als Einzelwettbewerb (Battle) durchgeführt. Alle Teilnehmer/innen erhalten ein Zeitfenster (Timeslot) von 2x 1 Minute, um sich zu präsentieren und die Mittänzer/innen herauszufordern. Ein Berühren der Mittänzer*innen ist nicht erlaubt!

Gegenseitiger Respekt ist selbstverständlich und es gelten die Regeln des sportlichen Fairplays. Die Nichtbeachtung dieses Ehrenkodexes unter B-Girls und B-Boys führt direkt zur Disqualifikation.

Es sind alle altersgerechten Moves und Choreos aus der Hip-Hop- und Breakingszene erlaubt

Weitere Auskünfte erteilt der Ausrichter.

Wettkampfbestimmungen

Es gelten die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Tanzsportverbandes e.V. (DTV-Turnier- und Sportordnung und Bewertungsrichtlinien, zu beziehen bei: Geschäftsstelle des DTV, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main oder abrufbar unter:

<https://www.tanzsport.de/de/sportwelt/sportbetrieb/turnier-und-sportordnung>, sofern in dieser Ausschreibung nichts anderes festgelegt

ist. Die Turnierleitung kann bezüglich der Rundenabwicklung von der TSO abweichende Entscheidungen treffen.

1. Alle Wettbewerbe werden als Mannschaftswettbewerbe durchgeführt. (Ausnahme Discofox-School-Cup und Breaking.)
2. Die Meldung der Teams muss auf dem vorgegebenen Anmeldeformular erfolgen (Kopiervorlage s. Anlage).
3. *Kombinations- u. Synchron Duo-Wettbewerb(Standard und Latein):* Eine Hoffnungsrunde oder zwei Vorrunden können bei Bedarf durchgeführt werden. Das Skatingsystem findet keine Anwendung.
4. Alle Wettbewerbe werden von mindestens drei Wertungsrichter*innen bewertet.
5. *Kleidung:*
Im Sinne des Jugendschutzgedankens muss die Kleidung der Tänzer*innen die Intimzonen (Brust, Becken, Po und Unterleib) während des Vortrags durchgehend blickdicht bedecken. Transparente oder durchscheinende Stoffe sind in den Intimzonen daher auch nicht erlaubt. Das Ab- oder Anlegen von Bekleidungsteilen ist nicht gestattet.

Jungen:

- Oberteil mit oder ohne Ärmel und lange (Sport-)Hose in jeder Farbe bzw. auch Mischungen von Farben.
- Tanzschuhe mit Chromledersohle oder Hallenschuhe mit heller Sohle. Sonderregelung Formationswettbewerb (Gruppentanz) und Duo-Wettbewerb: Es müssen keine Schuhe getragen werden.

Mädchen:

- Trägertop, Bluse, Oberteil mit langem oder kurzem Ärmel und Rock, Kleid, lange Sport-Hose in jeder Farbe bzw. auch Mischungen von Farben.
- Tanzschuhe mit Chromledersohle oder Hallenschuhe mit heller Sohle. Sonderregelung Formationswettbewerb (Gruppentanz) und Duo-Wettbewerb: Es müssen keine Schuhe getragen werden.

Einschränkungen:

- Zierrat ist grundsätzlich nicht zugelassen - hierzu zählen Federn, Perlen, Pailletten, Strasssteine, Blink- und Leuchteffekte. Dies gilt auch für das Anbringen am Körper und Haaren sowie Haarteilen.
- Stoffe mit Leuchteffekt sind nicht zugelassen. Als Stoffe mit Leuchteffekt gelten beispielsweise Leder, Lack, glitzernde Stoffe, Paillettenstoff, metallisch schimmernde Stoffe, Glanzstoffe. (Hinweis zur Klarstellung: Neonfarbene Stoffe zählen nicht zu "Stoffen mit Leuchteffekt".)
- Transparente oder durchscheinende Stoffe sind nur am Rücken, an Armen und am Dekolleté erlaubt.

Regelung Meshstoffe s. Anlage 2

Schminke erlaubt.

6. *Requisiten*: Die Verwendung von Requisiten während des Vortrags ist nicht gestattet.
7. *Musik* (Formationen und Duo-Wettbewerb): Ein Musikwechsel ist von Runde zu Runde nicht gestattet.
8. Schüler/innen dürfen nur in einer Wettkampfklasse im selben Wettbewerb starten.
9. Die Wettkampfklasse richtet sich nach dem ältesten Mitglied der Schulmannschaft.
10. Der Veranstalter bzw. Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung für Sach- und Personenschäden während der Veranstaltung sowie bei der An- und Abreise. Den gemeldeten Mannschaften wird empfohlen, die Teilnahme in der Schule als Schulveranstaltung gemäß den Vorgaben des Bundeslandes abzusichern.
11. *Formationswettbewerb Gruppentanz und Duo-Wettbewerb*: Regelungen zu Hebungen und Akrobatik s. Anlage 1
12. *Synchron Duo-Wettbewerb* (Standard und Latein): Die Choreografie muss ohne Tanzhaltung getanzt werden. Die beiden Synchron Duo-Tänzer*innen zeigen alle Bewegungen synchron nebeneinander, in Schattenposition oder hintereinander. Alle Figuren können von den beiden Synchron Duo-Tänzer*innen auf zwei Arten getanzt werden, entweder gleichzeitig die Damen- oder die Herrenschritte. Es ist nicht erlaubt, im Paar gegenüberstehend zu tanzen. Kopf, Arme, Beine, Füße und Körper der beiden Synchron Duo-Tänzer*innen

sollten während der gesamten Ausführung synchron bewegt werden. (vgl. auch Anl. 3)

13. Innerhalb eines Wettbewerbs dürfen Schüler*innen nur in einer Altersgruppe tanzen.

Regelungen für Schulsportbeauftragte der Länder

1. Jeder LTV, der einen Landesentscheid durchführt, ist berechtigt, zwei Schulmannschaften in allen Wettbewerben in jeder Altersgruppe zu melden. Dies gilt auch für die Wettbewerbe, die nicht in einem Land durchgeführt werden. Alle anderen LTV können eine Schulmannschaft in jedem Wettbewerb in jeder Altersgruppe melden.
2. In den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden, qualifizieren sich jeweils die erst- und zweitplatzierten Schulen für den Bundeswettbewerb, sofern diese die Bedingungen des Bundeswettbewerbs erfüllen. Die Entscheidung der Qualifikation obliegt grundsätzlich den Vorgaben der Landesschulsportbeauftragten für ihr Land.
3. Werden in einem LTV keine Landesentscheide oder nicht alle im Bundeswettbewerb angebotenen Wettbewerbe oder Altersgruppen durchgeführt, entscheiden die Landesschulsportbeauftragten über die Meldung der jeweiligen Schulmannschaft in der entsprechenden Altersgruppe.
4. Alle Schüler/innen müssen einer Schule angehören. Ausnahme: Ausschließlich in den LTV, in denen Landesentscheide durchgeführt werden und andere Regelungen gelten (Beispiel: Schulen, die in Schulprojekten oder Kooperationen mit anderen Schulen im Laufe eines Schuljahres regelmäßig tanzen), sind die Regelungen des Landes anzuwenden. Die Landesschulsportbeauftragten prüfen vorab diese Vorgaben.
5. Mit der Meldung sind Wettbewerbsarten und Wettkampfklassen anzugeben.
6. Die Meldung muss auf dem vorgegebenen Anmeldeformular (Meldeliste) erfolgen (Kopiervorlage s. Anlage).
7. Die Landesschulsportbeauftragten stellen sicher, dass die Regelungen und Bestimmungen den teilnehmenden Schulen bekannt sind.

8. **Meldeschluss an den DTV: 01.05.2025**; vorab ist eine Einschätzung über die Anzahl der am Bundeswettbewerb teilnehmenden Mannschaften in den verschiedenen Wettbewerben und Altersklassen an den Schulsportbeauftragten DTV abzugeben.

Datenschutzerklärung

Um den Bundeswettbewerb „Tanzen in der Schule“ durchführen zu können, muss der DTV als Veranstalter einige personenbezogene Daten erheben, speichern und anderweitig verarbeiten. Im Folgenden ist für jede Gruppe von Betroffenen und für jede Art von Daten erklärt, zu welchem Zweck wir die Daten benötigen und wie wir sie verarbeiten.

Die möglichen Verwendungszwecke (s. Spalte „Verwendungszweck“) sind:

1. Intern zur Durchführung der Veranstaltung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO. Ein Widerspruch ist nur vor dem Veranstaltungstag möglich und nur wenn die Anmeldung zurückgezogen wird, da die Verarbeitung für die Durchführung der Veranstaltung zwingend erforderlich ist.
2. Zur Kommunikation mit den Teilnehmern gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO. Ein Widerspruch ist nur vor dem Veranstaltungstag möglich und nur wenn die Anmeldung zurückgezogen wird, da die Verarbeitung für die Durchführung der Veranstaltung zwingend erforderlich ist.
3. Zur öffentlichen Berichterstattung in Wort, Bild und Ton, insb. aber nicht ausschließlich auf den Webseiten des Veranstalters, des Ausrichters sowie in den sozialen Medien gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Ein Widerspruch ist gem. Art. 21 Abs. 1 DSGVO nur aus Gründen, die sich aus einer besonderen Situation der Betroffenen ergeben, möglich.

Für Teilnehmer*innen

Datum	Verwendungszweck	Löschfrist*
Vor- und Nachname	1 und 3	Keine
Geburtsdatum, Altersklasse	1	14 Tage
Organisation (Schule)	1 und 3	Keine
Wertungen und Ergebnisse	1 und 3	Keine

Für Kontaktpersonen und Vertreter*innen der meldenden Schule

	Verwendungszweck	Löschfrist*

Vor- und Nachname	1 und 2	14 Tage
E-Mail	1 und 2	14 Tage
Telefonnummern	1 und 2	14 Tage

* nach Veranstaltungsende

Anlage 1

Regeln Schulsportliche Wettbewerbe Bundeswettbewerb „Tanzen in der Schule“ – Modern Styles (Formation u. Duo)

Vgl. Turnier- u. Sportordnung DTV (TSO), Stand: 2024-07-08, S. 69 ff.

>> nach Regeln für Jazz- und Modern/Contemporary-Wettbewerbe, Teil I Small Groups und Formation

WK I u. II/III

Vgl. 9.2: **Hebefiguren** sind Figuren, bei denen eine Person mit Unterstützung einer anderen Person vom Boden abgehoben wird.

Es dürfen nicht mehr als zwei Personen an der Ausführung beteiligt sein (Hebender und Gehobener/Pas de deux). (Vgl. Landes-/Verbands-/Ober- und Regionalligen im Turniersport. Nur in den Bundesligen dürfen mehrere Personen beteiligt sein.)

Sprünge einer Person, bei denen nur eine Hand oder beide Hände einer anderen Person als Unterstützung (z.B. Ziehen / Transporte) dienen, gelten nicht als Hebefigur im Sinne dieser Regel.

Das Werfen einer Person ist unzulässig

Vgl. 9.3: **Akrobatik** sind Leistungen, die auf körperlicher Kraft und Gewandtheit beruhen.

Akrobatik ist zulässig, wenn sie ohne Hilfe einer anderen Person durchgeführt wird.

WK IV

Vgl. 9.2: Im WK IV sind **Hebungen** untersagt. Auch die vollständige Gewichtsübertragung auf eine andere Person ist nicht zulässig (passive Hebung). (Vgl. Kindergruppe Turniersport)

Das Werfen einer Person ist unzulässig

Vgl. 9.3: **Akrobatik** sind Leistungen, die auf körperlicher Kraft und Gewandtheit beruhen.

Akrobatik ist zulässig, wenn sie ohne Hilfe einer anderen Person durchgeführt wird.

Ausnahme für alle Wettbewerbe: Disziplin Cheerleading, aufgrund Vorgaben des Verbands.

Anlage 2

MESH-Stoffe

Regelung für Bundeswettbewerb Tanzen in der Schule

Stand: 2024-03-21

Bezug TSO: JMC Kleiderordnung und Std/Lat nach Anhang 1.1. D-Klasse

- WK IV, II/III u. I: Jede Art von transparenten Stoffen ist in den Intimzonen nicht erlaubt. Damit wäre MESH hier nicht möglich.

Zusätzlich müssen Bauch und Oberkörper komplett blickdicht bedeckt sein, kein Bodypainting, im Rücken ist es freigestellt (analog Badeanzug)

Damit wären die MESCH-Stoffe für Arme/Ärmel, Schultern, Dekolleté oberhalb der Brust erlaubt, auch Rücken.

Anlage 3

Regeln Schulsportliche Wettbewerbe Bundeswettbewerb „Tanzen in der Schule“ – Synchro Duos (Standard/Latein)

Vgl. Turnier- u. Sportordnung DTV (TSO), Stand: 2024-01-19, ergänzt nach S. 20, 43

WK IV, II/III u. I

Ein Synchro Duo besteht aus zwei nebeneinander tanzenden Aktiven.

Tänze: Langsamer Walzer, Quickstep, Cha Cha Cha, Jive

Schrittbegrenzung C-Klasse, Dauer eines Tanzes: 1,5 – 2 min

Die Choreografie eines Synchro Duos muss ohne Tanzhaltung getanzt werden. Hierbei geht es ausschließlich um das Anfassen oder gar Körperkontakt.

Natürlich darf man gerne Armbewegungen frei tanzen, grundsätzlich wären auch die typischen Haltungen in den Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen alleine zulässig. Figuren, bei denen die Synchro Duo-Tanzenden sich anfassen, sind unzulässig. Sowohl Raumrichtung als auch Schritte und Bewegungen der Duo-Tanzenden müssen während des gesamten Tanzes synchron sein. Köpfe, Körper, Arme und Beine sollten sich synchron bewegen. Der Abstand zwischen den beiden Duo-Tanzenden sollte während des gesamten Tanzes zwischen 2 m und einer Armlänge Abstand betragen.

Beide Aktiven dürfen Herren – oder Damenschritte zur gleichen Zeit tanzen und ggfs. auch während des Tanzes wechseln.

Akrobatik, Bewegungen und Rollen auf dem Boden sind nicht erlaubt. Akrobatik sind alle Leistungen, die auf körperlicher Kraft und Gewandtheit beruhen.