

I har efterspurgt

...Vi har lyttet

**REGLER
FOR
MODERN
CLASSIC**



INTRODUKTION

SAUNARITUAL PÅ **12-15** MINUTTER.

UNDER RITUALET FORDAMPES
VAND OG / ELLER IS TILSAT
ÆTERISKE OLIER PÅ SAUNAENS
STEN.

DER ANVENDES MUSIK SOM
BAGGRUND.

LUFTEN BEVÆGES PRIMÆRT MED
HÅNDKLÆDE VED BRUG AF
KLASSISKE SVINGTEKNIKKER.

KOREOGRAFISKE / AVANCEREDE
BEVÆGELSER MÅ ANVENDES I
MODERAT OMFANG, SÅ LÆNGE
HOVEDFOKUS STADIG ER VARME-
OG LUFTFORDELING.



TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR



DISCIPLIN OG TEMA

AUFGUSS UDFØRES SOLO FOR
EKSPERTJURY OG GÆSTER.

TEMAET VÆLGES FRIT, MEN SKAL OPLYSES
VED TILMELDING.

TID OG STRUKTUR

VARIGHED: 12-15 MINUTTER (14 MINUTTER
ANBEFALES).

TID OG STRUKTUR

VARIGHED: 12-15 MINUTTER
(14 MINUTTER ANBEFALES).

TIDEN INKLUDERER VELKOMST OG
AFSLUTNING.

TIDEN STARTER, NÅR MOA GÅR IND I
SAUNAEN OG SLUTTER, NÅR VEDKOMMENDE
FORLADER DEN.

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR



VELKOMST OG INTRODUKTION

MÅ MAKS. VARE 90 SEKUNDER.

SKAL INDEHOLDE:

PRÆSENTATION AF TEMA

OPLYSNING OM ANVENDTE ÆTERISKE OLIER

*SIKKERHEDS- OG HYGIEJNEREGLER BEHØVES
IKKE FORKLARES.*

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

WWW.SAUNASELSKAB.DK



ÆTERISKE OLIER OG Udstyr

ALLE DUFTE SKAL AFLEVERES TIL JURYEN
FØR PERFORMANCE.

RØG OG URTEINFUSIONER HØRER UNDER
HERBAL CUP OG ER IKKE TILLADT HER.

DELTAGEREN MEDBRINGER SELV:

HÅNDKLÆDER & OLIER

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

WWW.SAUNASELSKAB.DK



MUSIK OG LYS

MUSIK OG LYDSTYRKE VÆLGES FRIT.

MUSIK SKAL SENDES TIL ARRANGØREN PÅ
FORHÅND.

LYS ER VALGFRET OG SKAL UNDERSTØTTE
TEMAET.

PÅKLÆDNING OG BRUG AF VIFTE

NEUTRAL SAUNA-PÅKLÆDNING, PESTEMAL
ELLER KILT.

KOSTUMER OG SYNTETISK TØJ ER IKKE
TILLADT.

VIFTE MÅ BRUGES I MAKS. 2 MINUTTER.

BEDØMMES PÅ VARMEFORDELING OG
TEKNIK.

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

WWW.SAUNASELSKAB.DK



FORBEREDELSE

ÉN TRÆNINGSMULIGHED PÅ LOKATIONEN.

FORBEREDELSE FØR RITUALET:

MAKS. 15 MINUTTER (UDEN HJÆLP).

OPRYDNING EFTER RITUALET:

MAKS. 15 MINUTTER.

INFORMATION TIL DS BESTYRELSE

FORUD FOR EVENTET SKAL JURYEN
MODTAGE:

BESKRIVELSE AF TEMA
FORMÅL (FX AFSLAPNING, MEDITATION,
REVITALISERING)

OPLYSNING OM ANVENDTE OLIER

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

WWW.SAUNASELSKAB.DK



DISKVALIFIKATION

OVERTRÆDELSE AF REGLER MEDFØRER
ØJEBLIKKELIG DISKVALIFIKATION.

ALKOHOL- ELLER NARKOTIKAPÅVIRKNING
MEDFØRER DISKVALIFIKATION.

BEDØMMELSESKRITERIER

PROFESSIONALITET

OPBYGNING OG FORDELING AF VARME

SVINGTEKNIKKER

DUFTVALG OG DOSERING

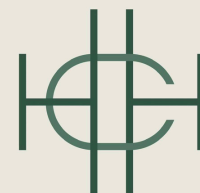
IMPLEMENTERING AF TEMA

SKABT ATMOSFÆRE

DETALJER FREMGÅR AF JURYKATALOGET:
[HTTPS://LNK.DK/JURYKATALOG](https://lnk.dk/jurykatalog)

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

WWW.SAUNASELSKAB.DK



MEDIER

DELTAGERE ACCEPTERER BRUG AF FOTO OG VIDEO FRA KONKURRENCEN.

MATERIALET KAN ANVENDES TIL MARKEDSFØRING (SOME, HJEMMESIDE M.M.).

KVALIFIKATIONSRUNDER

HVIS DER AFHOLDES KVALIFIKATIONSRUNDER OPLYSES DET HURTIGST MULIGT **EFTER** FRISTEN FOR TILMELDING ER UDLØBET.

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

TILMELD DIG HER:

WWW.SAUNASELSKAB.DK



TILMELD DIG HER:
WWW.SAUNASELSKAB.DK

TILMELDINGSFRIST
27.FEBRUAR

DM I SAUNAGUS 2026

14. - 17. MAJ

I DANMARKS STØRSTE SAUNA
HEAT N' HEALTH CLUB

Amager Landevej 241-247
2770 Kastrup

