

A woman dressed in a Regler costume, featuring a white long-sleeved shirt, a dark vest, and a dark skirt, stands in a lush green forest. She holds a dark checkered umbrella in her right hand and a large, patterned bag in her left. A white arrow points from the text towards the bag. The background is filled with dense green foliage and trees.

**REGLER  
FOR  
SHOW  
GUS**

# Hvad konkurrencen går ud på?

KONKURRENCEN HANDLER OM  
SHOW-GUS: EN KLASSISK  
SAUNAGUS KOMBINERET MED:

- MUSIK
- KOREOGRAFI
- KOSTUMER
- LYS OG EFFEKTER

DE KLASSISKE ELEMENTER SKAL  
STADIG VÆRE I FOKUS:

- VAND ELLER IS PÅ STENENE
- HÅNDKLÆDETEKNIK (SVINGNING)
- BRUG AF DUFTE/AROMAER

FORMÅLET ER AT SKABE EN UNIK  
SAUNAOPLEVELSE FOR PUBLIKUM.



# Konkurrencediscipliner

## SINGLE

SHOW-GUS UDFØRES AF ÉN GUSMESTER ALENE I SAUNAEN.

## TEAM

SHOW-GUS UDFØRES AF 2 ELLER 3 GUSMESTRE. INGEN HJÆLP FRA ANDRE UNDER RITUALET.

## Tema

- TEMAET ER FRIT VALGT.
- SKAL OPLYSES VED TILMELDING.

## Varighed

- GUSRITUALET VARER 12–15 MINUTTER.
- 14 MINUTTER ANSES SOM OPTIMALT.
- TIDEN INKLUDERER:
  - VELKOMST
  - AFSLUTNING
- RITUALET STARTER VED FØRSTE HANDLING (FX ÅBNING AF DØREN).



## Velkomst til publikum

- VALGFRET OM MAN VIL TALE TIL PUBLIKUM.
- MAKS 90 SEKUNDER.
- INDGÅR I DEN SAMLEDE TID.
- ENGELSK ANBEFALES FOR INTERNATIONAL FORSTÅELSE.

## Aromaer

ALLE DUFTE SKAL:

- INDSENDES FØR KONKURRENCEN
- GØRES TILGÆNGELIGE FOR DOMMERNE.

## Udstyr, lys og musik

ARRANGØREN STILLER TIL RÅDIGHED:

- SPANDE
- SKEER
- VAND
- IS

DELTAGEREN ORGANISERER SELV:

- KOSTUMER
- DEKORATION
- MUSIK
- LYS
- SPECIALEFFEKTER



## Praktiske tidsrammer

- OPSÆTNING FØR GUS: MAX 15 MIN
- NEDTAGNING OG RENGØRING: MAX 10 MIN

## Sikkerhed

- ALLE INSTALLATIONER SKAL OVERHOLDEBRAND- OG SIKKERHEDSREGLER.
- INDGANG OG UDGANG MÅ ALDRIG BLOKERES.

## Diskvalifikation

MAN DISKVALIFICERES VED:

- BRUD PÅ REGLERNE
- TYDELIG PÅVIRKNING AF ALKOHOL ELLER STOFFER
- UPASSENDE OPFØRSEL



# Medier

DELTAGERE ACCEPTERER BRUG AF FOTO OG VIDEO FRA KONKURRENCEN.

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

# Bedømmelseskriterier

DOMMERNE VURDERER:

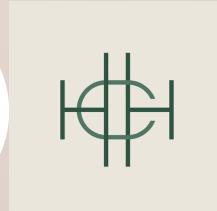
- PROFESSIONALITET
- OPBYGNING OG FORDELING AF VARME
- HÅNDKLÆDETEKNIK
- DUFTE OG DOSERING
- TEMA OG UDFØRELSE
- TEAMWORK (KUN I TEAMKONKURRENCEN)



LÆS DE  
OFFICIELLE VM  
REGLER HER



LÆS JURY  
KATALOGET  
HER



# DM I SAUNAGUS 2026

14. - 17. MAJ

I DANMARKS STØRSTE SAUNA  
HEAT N' HEALTH CLUB

Amager Landevej 241-247  
2770 Kastrup



[WWW.SAUNASELSKAB.DK](http://WWW.SAUNASELSKAB.DK)