

# Nederlands Studenten Kampioenschap Paaldansen



# VOORWOORD

## OVER LASYA

N.S.P.V. Lasya is de Nijmeegse studenten paaldansvereniging. Dit jaar zullen wij de 4e editie van het Nederlands Studenten Kampioenschap Paaldansen (NSK) organiseren.

Dit NSK wordt georganiseerd in samenwerking met Studentensport Nederland en is in lijn met hun reglementen.

Het NSK zal plaatsvinden om 6 mei 2023 in het Radboud Sportcentrum te Nijmegen. Opgeven als deelnemer kan door het aanmeldformulier in te vullen via de volgende link:

<https://forms.gle/dgX6AZhB6jhCumbs5>

Hopelijk zien wij jullie allen daar! Wij hebben er in ieder geval al veel zin in.

Minou Verhaeg, voorzitter

Sanne Festen, vice-voorzitter

Shanie Wu, secretaris

Lizzy Grootjen, penningmeester

Anouk van Rosmalen, commissaris extern

Voor meer informatie en vragen kunt u contact met ons opnemen via:

[nsk.lasya@gmail.com](mailto:nsk.lasya@gmail.com)

[www.lasya.nl/nsk](http://www.lasya.nl/nsk)

Categorieën	.
Prijzen	.
Regels en Voorschriften	.
1 Categorieën	.
2 Inschrijfprocedure	.
3 Deadlines	.
4 Beoordelingscriteria	.
5 Prijzen	.
6 Plattegrond en specificaties podium	.
7 Regels en voorschriften	.
7.1 Muziek	.
7.2 Kleding	.
7.3 Attributen	.
7.4 Verboden middelen	.
7.5 Gedragsvoorschriften	.
7.6 Algemene regels	.

## 1. CATEGORIEËN

- Solo beginners
- Solo intermediate
- Solo advanced
- Duo

De technieken per categorie kan je vinden op: [www.lasya.nl/nsk](http://www.lasya.nl/nsk) onder de bestandsnaam 'Technieken per categorie'. Voor duos wordt er geen onderscheid gemaakt tussen beginners, intermediate en advanced.

Naast de verdeling in technieken, wordt er bij hogere niveaus meer gelet op een goede verdeling tussen spinning en static, en het gebruik van de volledige hoogte van de paal.

## 2. INSCHRIJFPROCEDURE

Om je in te schrijven vul je het formulier in dat te vinden is onder de volgende link:

<https://forms.gle/dgX6AZhB6jhCumbs5>

Na het insturen van dit formulier moet je (indien nog niet geupload) de volgende informatie mailen naar [nsk.lasya@gmail.com](mailto:nsk.lasya@gmail.com): Een bewijs van inschrijving aan een instelling voor hoger onderwijs (WO/HBO), of afgestudeerden moeten een bewijs van afstuderen aanleveren

De inschrijving is compleet nadat N.S.P.V. Lasya betaling van de deelnemer heeft ontvangen. De deelnemer zal na een succesvolle inschrijving binnen enkele dagen bericht ontvangen over de kosten. De kosten zijn: €27,50 voor de categorie mannen en vrouwen en €37,50 voor duo's.

Het inschrijfgeld dient uiterlijk 20 maart overgemaakt te zijn naar NL85 RABO 0194 3852 64 op naam van NSPV Lasya. De deelnemer moet in de omschrijving het NSK en voor- en achternaam vermelden. Nadat N.S.P.V. Lasya de betaling heeft ontvangen, is de deelnemer succesvol ingeschreven. Hierover ontvangt de deelnemer bericht binnen enkele dagen.

Bij afmelding of niet komen opdagen is het helaas niet mogelijk om geld terug te krijgen. Het is wel mogelijk om je deelname om te zetten in een entreeticket.

## 3. DEADLINES

In onderstaand overzicht staan alle deadlines m.b.t. het NSK:

Inschrijving:	20 maart
Geld overmaken	20 maart
Doorgeven muziek:	6 april
Lichtstand en beginpositie	22 april
Aanwezigheid tijdens NSK:	2 uur voor de start van de categorie

## 4. BEOORDELINGSCRITERIA

Het optreden zal beoordeeld worden door de juryleden. De hoofdcriteria zullen bestaan uit kracht, lenigheid en afwerking. Op onderstaand beoordelingsformulier is de puntenverdeling te vinden.

# Beoordelingsformulier

Categorie:

Deelnemer:

Jury:

Kracht	Max	Punten
Variatie	10	
Moeilijkheidsgraad van de krachtoefeningen	10	
Uitvoering van de krachtoefeningen	10	
<b>Totaal</b>	<b>30</b>	

Lenigheid	Max	Punten
Variatie	10	
Moeilijkheidsgraad van de lenigheidsoefeningen	10	
Uitvoering van de lenigheidsoefening	10	
<b>Totaal</b>	<b>30</b>	

Afwerking	Max	Punten
Flow overgangen van technieken/dans/expressie	10	
Originaliteit (muziek/thema/act)	10	
Overall impressie/(in geval van duo geldt ook samenspel)	10	
Kleding/attributen	10	
<b>Totaal</b>	<b>40</b>	

Puntenaftrek	Max	Punten
Glijden	-5	
Vallen	-5	
Afvegen handen	-5	
Bewegingen of handelingen van seksuele aard	-5	
<b>Totaal</b>	<b>-20</b>	

**SCORE totaal (Max100)**

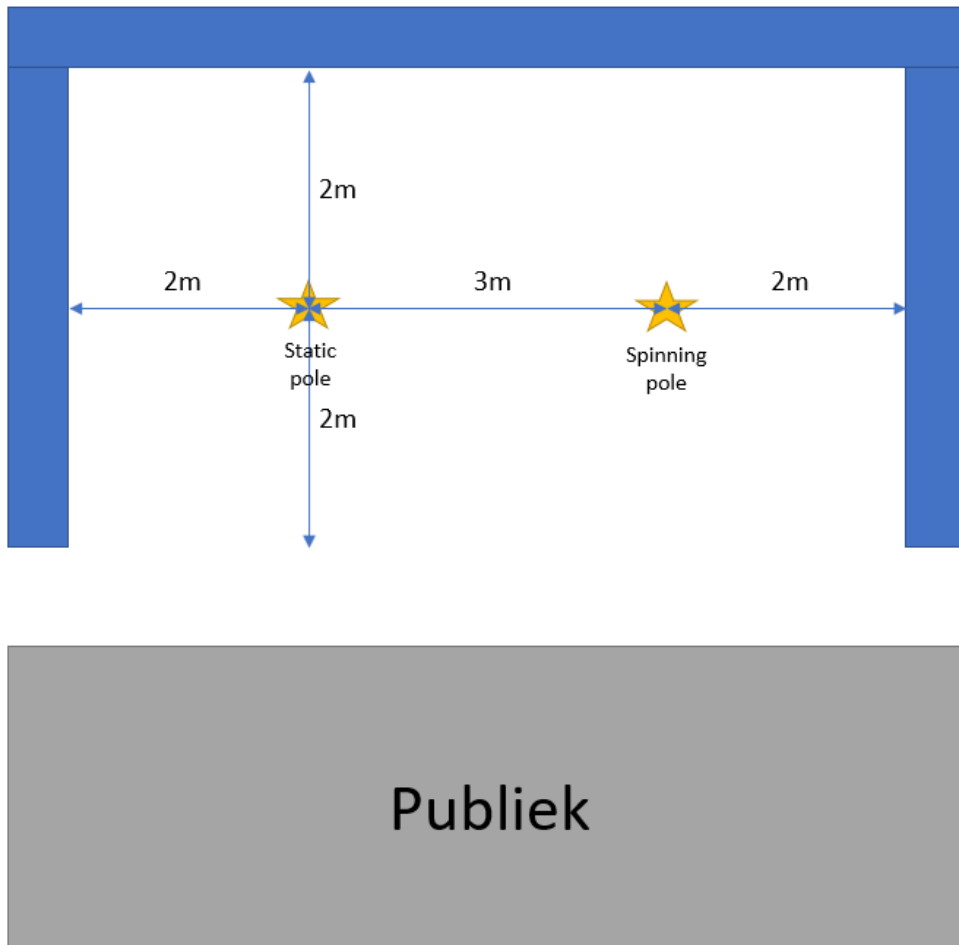
**Opmerkingen**

## 5. PRIJZEN

In elke categorie zal een eerste, tweede en derde prijs uitgereikt worden voor het optreden dat de meeste punten heeft behaald (zie beoordelingsformulier).

Alle deelnemers dienen aanwezig te zijn tijdens de prijsuitreiking.

## 6. PLATTEGROND EN SPECIFICATIES PODIUM



- I. Het podium is 7 meter breed en 4 meter diep
- II. Er is 2 meter tussen de palen en de truss, zowel zijwaarts als voor en achter
- III. Er zit 3 meter tussen de palen
- IV. De palen zijn 4 meter hoog.
- V. Er is 2 meter aan de zijkanten van de palen
- VI. De linker paal is static, de rechter paal is spinning (vanuit het publiek gezien)
- VII. Aan de zijkanten en achterkant van dit podium zullen truss balken op de grond liggen van ongeveer 30cm hoog. Hier dient de deelnemer over heen te stappen voor het betreden van het podium

## 7. REGELS EN VOORSCHRIFTEN

### 7.1 MUZIEK EN LICHT

Deelnemers moeten voor 6 april de muziek opgestuurd hebben via [nsk.lasya@gmail.com](mailto:nsk.lasya@gmail.com). Het niet op tijd aanleveren van de muziek zal leiden tot diskwalificatie.

#### Criteria muziek

- I. Nummer dient tussen de 3:00 en 4:00 minuten te duren.
  - a. Beginner: 2:30 tot 3:00
  - b. Intermediate, advanced & Duo: 3:00 tot 4:00
- II. Indien meerdere deelnemers uit dezelfde categorie hetzelfde nummer insturen, zal de eerst aangeleverde voorrang krijgen om op dit nummer te dansen. Gedeeltelijke overlap door middel van medleys wordt wel toegestaan.
- III. Muziek dient ingeleverd te worden in de vorm van mp3 door het te sturen naar [nsk.lasya@gmail.com](mailto:nsk.lasya@gmail.com) met de volgende informatie: eigen naam, categorie en titel en artiest van het nummer.
- IV. De muziek mag zang bevatten en mag een mix zijn van verschillende liedjes.
- V. De muziek zal worden gestart als de beginpositie is aangenomen.
- VI. De beginpositie kan doorgegeven worden tot uiterlijk 22 april.

### 7.2 TIJDENS DE ACT

Van de deelnemer wordt verwacht dat de kleding aansluit op de act. Het dragen van ongepaste kleding kan leiden tot diskwalificatie. Hieronder wordt verstaan:

- Ten allen tijden dienen billen, liezen en voor vrouwen borsten bedekt te zijn.
- De act dient niet in exotische stijl te zijn, houdt rekening met publiek van andere leeftijden
- Handschoenen, sticky-kleding en enkelbescherming als hulpmiddelen zijn niet toegestaan.
- Het is niet toegestaan om in de truss te klimmen of op andere manieren de truss te gebruiken voor of tijdens de act.
- Politieke en maatschappelijke thema's zijn toegestaan, maar houdt het netjes. Bij twijfel, contacteer de organisatie.

### 7.3 ATTRIBUTEN

Het gebruik van attributen is toegestaan, indien niet gevaarlijk voor deelnemers, jury, publiek en organisatie. Onder gevaarlijke attributen worden onder andere bedoeld: vuur, rook en vloeistoffen. Bij twijfel over het gevaar van een attribuut kan contact worden opgenomen met het bestuur via [nsk.lasya@gmail.com](mailto:nsk.lasya@gmail.com).

#### De attributen:

- Moeten door de deelnemer zelf worden meegenomen.
- Mogen tijdens het optreden niet van het podium af
- Moeten binnen 1 minuut opgezet en opgeruimd kunnen worden
- Het is mogelijk de attributen te laten verwijderen door een lid van N.S.P.V. Lasya, indien van te voren aangegeven.

#### 7.4 VERBODEN MIDDELEN

- I. Gebruik van drugs, alcohol en andere stimulerende middelen zijn verboden tijdens het NSK paaldansen. Deelnemers zullen gediskwalificeerd worden bij verdenking hiervan. Uitzondering zijn medicijnen die zijn voorgeschreven door een arts vanwege medische redenen.
- II. Palen worden schoongemaakt met ontvettend middel door leden van N.S.P.V. Lasya. In overleg zijn, indien noodzakelijk, andere middelen toegestaan. Deze moeten zelf meegebracht worden en vooraf besproken met de organisatie. Uitzondering hierop zijn middelen op basis van ammoniak.
- III. Het is verboden gripmiddelen op de paal aan te brengen
- IV. Dryhands, (vloeibare/droge) magnesium, vergelijkbare middelen zijn toegestaan. Overige gripmiddelen zijn verboden, vooral geen itac gebruiken.
- V. Vettige producten die grip voor de volgende deelnemer kunnen verminderen zijn verboden te gebruiken.

#### 7.5 GEDRAGSVOORSCHRIFTEN.

- I. Deelnemers dienen minstens 2 uur voor aanvang van zijn/haar categorie aanwezig te zijn op het RSC en zich te melden bij de organisatie.
- II. Gedurende het evenement en bij registratie moeten deelnemers een geldig ID bewijs kunnen tonen.
- III. Met toestemming van de jury kan een act worden herstart of overgedaan worden; in het geval van bijvoorbeeld technische of organisatorische fouten. De jury en organisatie zijn leidend in het stopzetten van een act.
- IV. Van deelnemers wordt verwacht dat zij een sportieve houding hebben tegenover mede deelnemers en juryleden.
- V. De deelnemers worden geacht aanwezig te zijn tijdens de prijsuitreiking.

#### 7.6 ALGEMENE REGELS

Bij deelname aan het NSK Paaldansen wordt verwacht het volgende in acht te hebben genomen:

- I. Voor deelname aan het NSK dienen de regels van de Studentensport Nederland gevolgd te worden. Hun reglement is te vinden op [www.studentensport.nl](http://www.studentensport.nl)
- II. De deelnemer dient tijdens het evenement in het bezit zijn van een geldig identiteitsbewijs
- III. Wedstrijddeelname is mogelijk voor alle studenten die maximaal 1 jaar zijn afgestudeerd en studenten die staan ingeschreven aan een voltijdse dagopleiding.
- IV. Deelnemers hoeven niet in Nederland woonachtig te zijn.
- V. Deelname is mogelijk tot 1 jaar na het behalen van het afstudeerdiploma, gerekend op 1 januari 2023
- VI. Deelname is mogelijk vanaf 16 jaar t/m 30 jaar, gerekend op 1 januari 2023.
- VII. Deelname aan het NSK is geheel op eigen risico. Tijdens het evenement zal EHBO-hulpverlening aanwezig zijn.



- VIII. Het inschrijfgeld bedraagt 27,50 euro per persoon voor solo en 37,50 voor duo. Dit dient uiterlijk 20 maart betaald te zijn. Deze kosten kunnen daarna niet meer worden teruggevorderd.
- IX. Deelnemers mogen keuze in kleur van het licht doorgeven. Specifieke transities en kleurovergangen zijn beperkt en zijn mogelijk wanneer vooraf besproken met de organisatie
- X. Wanneer deelname onverwachts niet kan doorgaan vanwege bijvoorbeeld een blessure, kan de inschrijving voor deelname worden omgezet naar een gratis entreeticket voor het NSK.
- XI. Er zullen kluisjes en omkleedruimtes beschikbaar zijn. Iedereen is verantwoordelijk voor hun eigen spullen. Lasya en het RSC zijn niet aansprakelijk voor het verlies of schade van eigendommen.
- XII. De palen zullen voor ieder optreden worden schoongemaakt met een ontvettend middel. Voor specifieke regels omtrent het schoonmaken van de palen, zie 7.4 verboden middelen.
- XIII. Tijdens het evenement zal beeldmateriaal gemaakt worden, die mogelijk ook voor commerciële doeleinden gebruikt kunnen worden. Door in te schrijven voor het NSK stemt de deelnemer hiermee in.
- XIV. Het reglement, logo en ander promotiemateriaal voor dit NSK paaldansen mag niet zonder toestemming van de organisatie worden gebruikt.
- XV. Wijzigingen van het reglement kunnen door de organisatie worden ingevoerd indien nodig. In dit geval zullen de deelnemers altijd op de hoogte worden gesteld.
- XVI. De jury heeft het recht om een uitvoering te stoppen indien er gevaar is voor gezondheid, veiligheid of wanneer de deelnemer zich niet aan de regels houdt.
- XVII. De jury heeft het recht op elk moment een deelnemer te diskwalificeren bij het overtreden van dit reglement.