

Nederlands Studenten Kampioenschap Paaldansen



VOORWOORD

OVER LASYA

N.S.P.V. Lasya is de Nijmeegse studenten paaldansvereniging. Dit jaar zullen wij de 6de 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 op 2 mei 2026 in het Radboud Sportcentrum (RSC) te Nijmegen. Opgeven als deelnemer kan door het aanmeldformulier in te vullen via de volgende link:

<https://forms.gle/MGhji7HDKkk4Hzvr7>

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

Lizzy Grootjen, voorzitter

Janneke van Buchem, secretaris

Rick Vonk, penningmeester

Anna Saringer, N.S.P.V. Lasya 13de bestuurs representatie

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

nsk.lasya@gmail.com

<https://lasya.nl/competitions/>

INHOUD REGLEMENT

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's
- Low Flow
- Artistic

De technieken per categorie kan je vinden op: <https://lasya.nl/competitions/> onder de bestandsnaam 'Technieken per categorie'. Voor duo's, artistic en low flow wordt er geen onderscheid gemaakt tussen niveaus. Je wordt op andere aspecten beoordeeld, specifiek gebonden aan de desbetreffende categorie.

Naast de verdeling in technieken, wordt er bij alle niveaus gelet op een goede verdeling tussen spinning en static, en het gebruik van de volledige hoogte van de paal (met uitzondering van low flow).

In de artistic categorie is het de bedoeling dat er een artistiek element of theater wordt toegevoegd aan de act. Voor low flow mag je op hakken dansen en mag je sensuele bewegingen maken (maar geen seksuele!) . Bij low flow mag je niet omhoog klimmen.

2. INSCHRIJFPROCEDURE

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

<https://forms.gle/JzT7AHMcVntNYZw9>

Na het insturen van dit formulier moet je (indien nog niet geupload) de volgende informatie mailen naar nsk.lasya@gmail.com: Een bewijs van inschrijving aan een instelling voor hoger onderwijs (MBO/HBO/WO), 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: €15,00 per persoon per categorie.

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 een 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:	27 maart
Lichtstand en beginpositie	18 april
Aanwezigheid tijdens NSK:	2 uur voor de start van de categorie

4. BEOORDELINGSCRITERIA

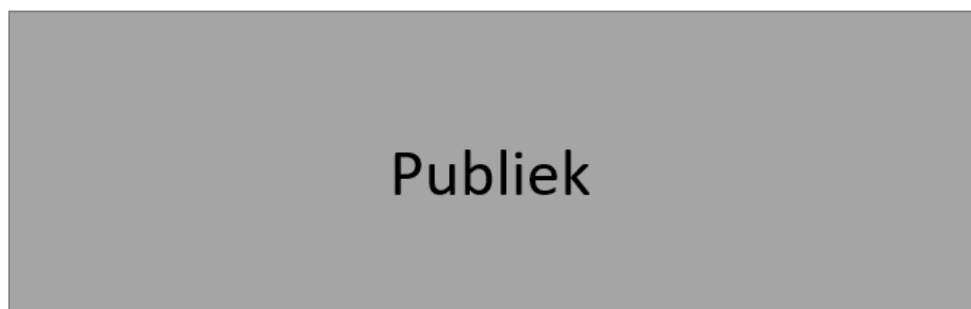
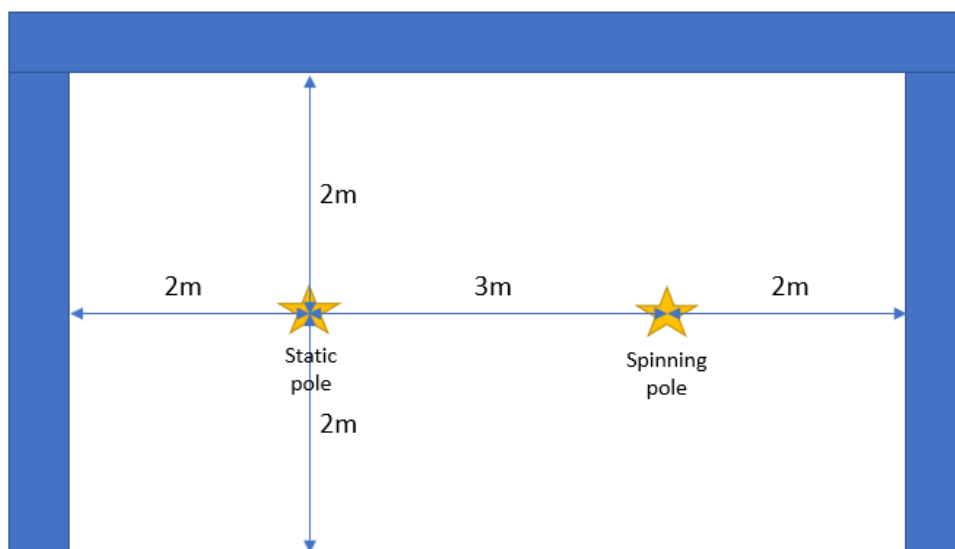
Het optreden zal beoordeeld worden door de juryleden. De hoofdcriteria bestaan uit kracht, lenigheid, afwerking en categorie-specifieke criteria. De beoordelingsformulieren zijn per categorie te vinden op <https://lasya.nl/competitions/>

5. PRIJZEN

In elke categorie wordt een eerste, tweede en derde prijs uitgereikt voor het optreden dat de meeste punten heeft behaald (zie beoordelingsformulieren op de link hierboven).

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 uiterlijk 27 maart de muziek opgestuurd hebben via nsk.lasya@gmail.com. Het niet op tijd aanleveren van de muziek zal leiden tot diskwalificatie.

Criteria muziek

- I. De muziek dient tussen de 3:00 en 4:00 minuten te duren - met uitzondering van de Solo Beginners categorie. Deze muziek moet tussen 2:30 en 3:00 minuten duren.

- 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 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 18 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 alle tijden dienen billen, liezen en voor vrouwen borsten bedekt te zijn.
- De act dient niet in exotisch stijl te zijn, houdt rekening met publiek van andere leeftijden
 - Uitzondering: Low flow mag sensuele bewegingen bevatten, maar geen seksueel/suggestieve bewegingen.
- Handschoenen, sticky-kleding en enkelbescherming als hulpmiddelen zijn niet toegestaan.
- Dragen van hakken is enkel toegestaan bij Low Flow.
- 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 maar niet gelimiteerd tot: vuur, rook en vloeistoffen. Bij twijfel over het gevaar van een attribuut kan contact worden opgenomen met het bestuur via 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 tevoren 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 en vergelijkbare middelen zijn toegestaan. Overige gripmiddelen zijn verboden, met name itac.
- 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 hun 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 mededeelnemers 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 <https://studentensportnederland.nl/nsks/>
- 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 2026.
- VI. Deelname is mogelijk vanaf 16 jaar t/m 30 jaar, gerekend op 1 januari 2026.
- VII. Deelname aan het NSK is geheel op eigen risico. Tijdens het evenement zal EHBO-hulpverlening aanwezig zijn.
- VIII. Het inschrijfgeld bedraagt 15,00 euro per persoon. 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, dat mogelijk ook voor commerciële doeleinden gebruikt kan 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 en organisatie hebben 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.