

# POSA regler som gjelder for Norgesmesterskap 2022

## Nivåer som gjelder for Pole Sports, Pole Arts, Hoop Sports, Hoop Arts

### 1. Amatør:

- a. Hvis du har vært på topp 3 to ganger før på en konkurranse på amatør, må du konkurrere i Semi-Pro eller Competitive.
- b. Hvis du har vært med i IPSF Sports Elite/ Professional eller Artistic Professional/Semi-Professional, uansett plassering, kan du ikke delta på Amatør nivå.
- c. Topp 3 på Amatør i NM 2022 vil kvalifisere seg til VM.

### 2. Semi-Pro:

- a. Hvis du har vært på topp 3 to ganger før på en konkurranse på Semi-Pro nivå, må du konkurrere i Competitive.
- b. Hvis Semi-Pro utøvere vil kvalifisere seg til VM, må de bytte til Competitive.
- c. Topp 3 på Semi-Pro i NM 2022 vil ikke kvalifisere seg til VM. Det kan bli endringer etter 2023 hvis POSA ser at det er stor interesse for Semi-Pro kategori.
- d. Semi-Pro er kun åpen for Seniors og Masters, ikke for Junior utøvere. Junior må velge mellom Amatør og Competitive.

### 3. Competitive:

- a. Topp 3 på Competitive i NM 2022 vil kvalifisere seg til VM.

## Aldersgrupper:

- Junior A: 13-14
- Junior B: 15-17
- Junior Doubles mix: 13-17
- Seniors: 18-39
- Masters 40+: 40-49
- Masters 50+: Fra 50

## Verdensmesterskap:

- Pole Sports og Pole Arts: desember 2022 i Italia
- Hoop Sports og Silks Sports: dato og sted kommer. Foreløpig er det ingen VM i Hoop Arts. Det kan bli VM for Hoop Arts hvis det er stor interesse fra utøvere, men dette er noe vi ikke kan garantere for.

## Musikk

### Pole Sports og Hoop Sports

- Amatør, Semi-Pro, Para Pole, Junior Competitive: 03.20-03.30
- Competitive Senior og Masters: 03.50-4.00
- Det er lov med lyrics for sport.

### Pole Arts og Hoop Arts

- Gjelder for alle kategorier: 03.50-4.00

NPSF eller POSA vil ikke sjekke musikk fra utøvere. Utøvere har ansvar for egen musikk og må sørge for at deres musikk har riktig lengde og ikke innebærer banneord eller upassende tema (f.eks om vold, sex, politikk).

### Pole Sports og Hoop Sports

#### Difficulty elements (Compulsory)

	<b>Amatør</b>	<b>Semi-Pro</b>	<b>Competitive</b>	<b>Para</b>
<b>Single</b>	5 obligatoriske elementer 1 valgfri element	5 obligatoriske elementer 1 valgfri element	10 obligatoriske elementer	Ingen element
<b>Doubles</b>	5 obligatoriske elementer 1 valgfri element	5 obligatoriske elementer 1 valgfri element	5 obligatoriske elementer	Ingen element

	<b>Amatør</b>	<b>Semi-Pro</b>	<b>Competitive</b>
<b>Junior A</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.4 1 valgfri element fra 0.5	<i>Ikke åpen for Junior</i>	10 obligatoriske elementer 0.1-0.7 Utøvere kan velge en element høyere enn 0.7
<b>Junior B</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.5 1 valgfri element fra 0.6	<i>Ikke åpen for Junior</i>	10 obligatoriske elementer 0.2-0.9 Utøvere kan velge en element høyere enn 0.9
<b>Junior Doubles Mix</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.5 1 valgfri element fra	<i>Ikke åpen for Junior</i>	10 obligatoriske elementer 0.2-0.9

	0.6		Utøvere kan velge en element høyere enn 0.9
<b>Senior</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.5 1 valgfri element fra 0.6	5 obligatoriske elementer fra 0.3-0.8 1 valgfri element fra 0.8	0.3-1.0
<b>Masters 40+</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.5 1 valgfri element fra 0.6	5 obligatoriske elementer fra 0.3-0.8 1 valgfri element fra 0.8	0.2-0.7
<b>Masters 50+</b>	5 obligatoriske elementer fra 0.1-0.4 1 valgfri element fra 0.5	5 obligatoriske elementer fra 0.3-0.8 1 valgfri element fra 0.8	0.2-1.0

### Webinar med POSA

Søndag 13. mars 2022 på dagtid. Vi kommer med informasjon snart.

### Frist

Bytter av kategorier eller melder deg ut	19. mars 2022 kl 13:00	<a href="#">Vennligst fyll ut dette skjemaet og ikke send oss en epost.</a>
Utmelding av konkurranse (dersom du er skadet eller ikke kan delta)	5. mai 2022 kl 13:00	Påmeldingsavgift og medlemskontingent refunderes ikke. Etter fristen må man ha legeerklæring for utmelding, hvis ikke kan bli utestengt og ikke kan delta på NM året etter.  Mer informasjon på hvordan du melder deg ut kommer snart.
Frist for å sende inn skjemaer, lys (for Arts utøvere) og musikk	6. mai 2022 kl 13:00	Du vil få minus poeng for hver dag som er for sent.

		Mer informasjon på hvordan du sender inn skjema og musikk kommer snart.
Absolutt frist for skjemaer, lys og musikk	18. mai 2022 kl 13:00	Diskvalifisering dersom man ikke sender inn skjemaer, lys, musikk innen fristen.