

Huskeliste for innlevering innen frist angitt på våre nettsider og hva du skal pakke med deg til selve NM

Sport innleveringsliste (innen frist angitt på våre nettsider)

- Difficulty sheets
- Lift sheets (kun doubles)
- Musikk
- Antidoping bevis

Hvis ikke ovennevnte ting blir sendt på mail innen fristen vil dere få minus for hver dag dere er for sene.

- (Kort faktatekst om deg selv, hvis du vil)
- Sjekk at all informasjon om deg selv er korrekt iht listen som ligger på vår nettside

Artistisk innleveringsliste (innen frist angitt på våre nettsider)

- Lysskjema
- Musikk
- Antidoping bevis

Hvis ikke ovennevnte ting blir sendt på mail innen fristen vil dere få minus for hver dag dere er for sene.

- (Kort faktatekst om deg selv, hvis du vil)
- (Introtekst til din rutine)
- Sjekk at all informasjon om deg selv er korrekt iht listen som ligger på vår nettside

Pakkeliste

- Id
- Usb med Musikk (merket med navn)
- Hoop/silks (merket med navn)
- Treningsdress (ankom gjerne i den)
- Yogamatte til oppvarmingsområde
- Sokker eller innesko
- Mat og drikke
- Sminke
- Antrekk du skal opptre med
- Props (kun Artistisk)
- Godt humør