

# 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
- 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
- Egen Silks om du skal ha (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

## Før du drar fra konkurransen

- Sjekk at du har med deg alle tingene dine
- Rydd bort all søppel
- Lever inn badges du har fått