



## **Kjære utøver, ledsager, coach eller frivillig**

Under har vi skrevet en del informasjon som vi anbefaler at du som utøver leser.

Her finner du blant annet generell informasjon om lokalet; Lillestrøm Kultursenter, rutine for gjennomføring, regler og annet. God lesing:)

Informasjonen under er ment for alle som skal delta i NM, men lurt å lese for deg som skal være ledsager, coach, props eller frivillig under NM.

Forhåpentligvis gir dette skrevet deg tilstrekkelig kunnskap om kommende NM helg med praktisk info slik at du stiller godt forberedt til NM.

## **NM gjennomføres i år (2024) i Lillestrøm Kultursenter som ligger i Kirkegata 11, 2000 Lillestrøm**

Når du kommer inn hovedinngangen ser du billettluken rett frem. Til venstre for den ligger Torget hvor du skal gå inn.

### **Torget:**

På konkurransedagene finner du ulike stands inne på Torget.

Her er også NPAF sin stand hvor utøvere sjekker inn på konkurransedagen.

Har du ikke deltatt i NM i Lillestrøm tidligere så henvend deg til NPAF stand ved ankomst.

Standen er alltid bemannet og de som sitter der kan vise eller forklare deg veien rundt på området. NPAF sin stand kan du også gå til om det er noe du lurer på i løpet av konkurransen.

### **Garderobe og oppvarming:**

Det er en egen oppvarmingssal som er i etasjen under scenen, 1 trapp ned fra Torget.

Der finner du også en herregarderobe som alle Herrer skal benytte.

I oppvarmingssalen er det plassert en stage pole/hoop som alle kan benytte seg av.

Husk å ta med deg egen matte og annet du bruker til oppvarming.

På vår nettside ligger det en pakkliste som er fint å følge.

I etasjen over scenen, 1 trapp opp fra innsjekk området (Torget) er det garderobe for junior og damer. Junior kan selv velge om de vil benytte seg av junior garderobe eller sammen med resten av sitt team.

Garderober og oppvarmingssalen er **KUN** tillatt for utøvere. **Ingen** fra publikum, familie, barn eller andre uten gyldig badges har lov til å være med inn i garderober, oppvarmings sal eller bak scenen.

Alle utøvere må selv passe på å ha kontroll på egne saker hele tiden, samt holde det ryddig rundt seg. Det er mange utøvere som er i garderobene og vi må alle være flinke til å passe på å holde det ryddig. Legg tomflasker/bokser i merket pose og kast søppel i søppelkasser. Sjekk over området du har vært i før du forlater stedet for å sikre at det ser ryddig og fint ut, samt at du ikke har glemt noe.

Pass på verdisaker og gjør deg kjent med området under generalprøven slik at du vet hvor du skal gå under selve konkurransen. Husk at det er lytt i områdene. Bak scenen er det viktig at man er stille og snakker lavt. Det samme gjelder inne i oppvarmings salen. Ha respekt for hverandre og hjelp hverandre med å huske på å snakke lavt.

### **Generalprøven:**

Generalprøve er frivillig for alle, men vi anbefaler at alle møter opp for å teste deler av sin rutine. Vil/kan du ikke møte opp til din avsatte tid på generalprøven så må du si ifra på forhånd.

Vi anbefaler at alle møter opp 45 min før tildelt Generalprøve tid. Du varmer opp og passer på tiden selv under generalprøven. Vask av utstyr og evt gulv må du også stå for selv under generalprøven. Anbefaler at man snakker med hverandre for å hjelpe hverandre med dette under generalprøven slik at det ikke går så mye utover din tildelte tid. Alle får 3 minutter på scenen på generalprøven og ikke mer. Det vil si at du må disponere tiden din godt og må si ifra til lydansvarlig om fra når du vil starte musikken din.

Generalprøven blir i utgangspunktet satt opp i samme rekkefølge som opptreden på selve konkurransen, men det kan være noen endringer for de som deltar i flere kategorier. Rekkefølgen for konkurransen blir lagt ut på vår nettside innen 14 dager etter påmeldingsfristen har gått ut. Rekkefølgen trekkes med vitner, men man tar hensyn til utøvere som deltar i flere kategorier slik at de får den pausen de har krav på. Skulle du ville endre på tidspunktet du har fått tildelt til din generalprøve, er det lov å spørre om endring, men det må skje så raskt som mulig og gjerne i forkant av listene med tidspunkt blir sendt. Vi kan ikke garantere noe, men gjør vårt beste for å tilpasse ønsker.

Endelige tidspunkt for generalprøve og konkurranse, og det endelige programmet, vil bli sendt ut på mail så raskt som mulig etter at fristen for å melde seg av konkurransen har gått ut. Man får tilsendt et foreløpig tidspunkt under utøvermøte, men endelige tidspunkt er ikke klart før etter innlveringsfrist og avmeldingsfrist har gått ut.

Husk å drikke masse vann og hvile godt før generalprøven og selve konkurransen. Er det noe som ikke er helt korrekt under generalprøven så er det viktig å si ifra til riggansvarlig og/eller NM ansvarlig så raskt som mulig.

### **Under konkurransen:**

Møt opp innenfor innsjekk tidspunktet som du har fått tilsendt. Her må du møte opp i tide hvis ikke kan du risikere å ikke få lov til å delta i NM.

Husk at du må sjekke inn med ID. Deltar du i Open må du ha med forsikring og bevis på statsborgerskap. Deltar du i Para må du ha med helseforsikringsbevis som dokumentasjon. Medlemmer av NPAF er forsikret gjennom forbundet og behøver ikke ta med forsikringsbevis. Bruk pakkelisten som ligger på NPAF sin nettside slik at du er sikker på at du har med deg alt du skal.

Rigg deg til i din merket garderobe og møt opp i god tid bak scenen for åpningsseremonien. (Husk at man skal alltid være stille bak scenen, selv om ikke showet er i gang)



Under åpningsseremonien skal alle utøvere ha på seg sin treningsdress og stå sammen med sitt Team. Etter at publikum er på plass og konferansier ønsker velkommen så skal alle Team ut på scenen. Konferansier vil rope dere inn pr team. Deretter en presentasjon av dommere, medic, lyd og lys ansvarlige, samt takke frivillige og gi litt annen informasjon før nasjonalsangen spilles. Etter nasjonalsangen går alle utøvere av scenen og venter på sin tur til å opptre.

**Er man en av de første utøverne** som skal på scenen så må man selv sørge for å varme godt opp før åpningsseremonien og så litt etter. Første utøver går på relativt raskt etter åpningsseremonien, men får nok tid til at man selv kan si ifra når man er klar. Dette gjelder kun første utøver på scenen etter åpningsseremonien og ikke etter evt en pause eller andre ting. Resten av utøvere må følge etter og kan få minus om man ikke er klar når man blir ropt opp.

**Før du skal ut på scenen:** sørg for å legge treningsdressen din i egen boks/område for ditt utstyr ved scenen og ha dialog med riggansvarlig som gir deg klarsignal FØR du kan gå ut på scenen. Riggansvarlig skal få tegn fra dommer om at alt er klart for deg. Du kan IKKE gå på scenen før du har fått lov til å gå ut og blir ropt opp.

Når du blir ropt opp av konferansier så kan du gå ut på scenen, sjekke utstyr om du vil det før du finner din plass på scenen. Deltar du i Hoop så skal høyden tilpasses før du finner din plass på scenen og musikken er i gang.

Som nevnt over og som er en viktig ting å passe på, er at du kan ikke være forsinket ut til din opptreden. Hvis alle er klare og du ikke er der så får du minus for hvert sekund du evt er forsinket. (Se POSA sine regler for minus) Det er ditt ansvar som utøver å passe på tiden under hele konkurransen. Utøveransvarlige vil være der å passe på de også, men du må selv følge med på om vi er foran eller bak skjema.

**Viktig:** Skulle det vise seg at musikken starter før du er klar, eller at det er noe som er feil med utstyr e.l så stopp med en eneste gang slik at feil kan evt rettes før du kan starte på nytt. Etter gjennomført rutine får du ikke gjenta din opptreden om du mener noe var galt. Vi snakker her om vesentlige tekniske feil og ikke evt om du har glemt en props eller noe feil med kostymet ditt eller feil lys. Gjentar dette 1 gang til: Er det noe som er veldig feil teknisk så stopp med en gang. Du får ikke kjøre din rutine på nytt om du har fullført rutinen din.

Etter endt opptreden går du av scenen, kler på deg din treningsdress og setter deg på Kiss&Cry stolen som er ute i salen. (Se etter denne under generalprøven slik at du vet hvor du skal gå.) Her sitter du frem til neste utøver har gjort sin opptreden. Din coach som har samme treningsdress som deg kan sitte sammen med deg og vente. Når opptreden etter deg er ferdig får du lest opp dine poeng av konferansier samt får din diplom for deltagelse.

Etter din(e) opptreden så kan du som utøver følge med på konkurransen fra salen om du vil. Det kan du også gjøre før du skal opptre. Det er veldig hyggelig for alle utøvere om alle kan heie på hverandre.

Opptreden tid vil alle å tildelt, men alle tider er ca. Dette er en live konkurranse så alle tider kan flyttes på av ulike årsaker. Det vil også si at har du gitt publikum som skal se på deg ditt



tildelte tidspunkt og de har tenkt å komme inn i salen under en pause, så kan det være litt risikabelt. Årsaken er som sagt at dette er live og dersom vi er foran eller bak skjema så kan pauser utgå, flyttes på o.l. Dørene inn til salen vil også være stengt under opptreden.

### **Dørene til salen er kun åpne under pausen.**

Vi kan ikke ha publikum som går inn og ut midt under en opptreden. Skulle publikum ha behov for å måtte gå ut av særskilte grunner så kan det ikke skje under en opptreden, men etter og da via bakdøren. Bakdøren gjelder kun utgang.

### **Poeng**

Man får sine poeng på skjermen slik at de i salen kan se poengene. Og man får sluttsummen lest opp av konfransier. Etter konkurransen får man tilsendt den poengscoren som ble vist på skjermen på mail. Utover det får man ikke noe mer informasjon.

Merk at det er forskjell på artistisk poengsum og sport poengsum. Sport har lavere totalt maximum poeng enn på artistisk.

Hvis det står poeng under Hovde dommer (HJ) så er dette **alltid** minus. En hoveddommer gir dessverre bare minus. Les POSA sine regler for hva en HJ kan gi i minus for å unngå det.

### **Premieutdeling:**

Etter at alle utøvere har vært på scenen rigges det til premieutdeling med en gang. Det vil si at før siste utøver har gått på scenen, dersom man ikke skal heie fra salen, møter du opp bak scenen i din treningsdress og venter stille. Still opp sammen med ditt team og vent til dere blir ropt ut på scenen.

Vinnere blir ropt opp med 3, 2 og 1 plass til slutt. Blir du ropt opp så går du frem til den pallen som viser din plass hvor du får tildelt din pokal/medalje/premie fra dommere. Etter at 1 plass har fått sin pokal så stå litt stille og nyt plassen for et bilde og så gå ned tilbake inn i rekken og vent på at neste kategori blir ropt opp.

Etter at premieutdelingen er ferdig i alle kategorier er også konkurransen ferdig.

### **Etter endt konkurransen**

Ta gjerne noen bilder på scenen med team på premiepallen o.l. Det er et veldig flott minne å ha. Rydd deg deretter raskt ut av garderoben og sjekk at du har med deg alle tingene dine. Det er viktig at du husker på å **levere tilbake badges** som du har fått. Vi må ha snor til badges tilbake for å spare penger, gjenbruk er tingen. Husk også å ta med deg din USB hjem. USB ligger i en boks som blir satt ved NPAF sin stand. Der kan du også levere badges.

Har du leid treningsdress fra NPAF så husk å levere den tilbake ved standen så slipper du frakten i etterkant.



### **Pole cleaners**

Utøvere som har flere fra sitt team eller coach med seg skal vaske stengene/silk/hoop før/etter utøver selv. Gulvet tar NPAF sine frivillige. De som ikke har mange fra sitt team kan NPAF sine frivillige vaske for. Men vi ønsker at hvert team passer på at stenger/silk/Hoop er gode for sine utøvere. På denne måten sikrer vi at utøvere får det slik som de vil. Men husk på at scenen og stenger/hoop må vaskes så raskt som overhodet mulig. I pole er det 2 stenger på nesten 4 meter. Vi anbefaler 2 vaskere på hver stang for at det skal gå raskt. Kan man som sagt ikke stille med 1 eller 2 som vasker selv så vil de frivillige pole cleaneren som er der hjelpe til. Snakk med de så fikser de det, bare vit at Pole cleaners sin oppgave er primært gulv og rigging.

### **Props til art**

Skal du ha med deg utstyr til din rutine så må det binges og settes frem selv. Trenger du hjelp så spør pole cleaners i god tid i forkant. Det er ikke lov med konfetti, skum, røyk eller lignende som tar lang tid å få bort. Det vil kunne ødelegge gulvet og sprekke tidsskjema. Informasjon om props kan skrives på lyd og lysskjema som sendes inn.

**Human props** må melde seg på via påmeldingslinken på våre nettsider innen angitt frist. De må også henvende seg til NPAF sin stand for å få badges. Skal en utøver eller coach være props så behøver ikke den personen å melde seg på med egen billett. Der dekkes utøver eller coach billetten.

### **Rettigheter til utøvere og de med badges:**

Utøvere har lov til å se konkurransene så lenge man har gyldig badges. Husk at er du ferdig som utøver og premieutdeling er ferdig, er det fint om du rydder sammen dine saker og gjør plass til andre utøvere om det er 2 konkurranser på samme dag.

Human props, coach og ledsager har alle lov til å være rundt på området, samt se konkurransen. Det samme gjelder de som har meldt seg på som utøvere, men som av en eller annen årsak ikke kan delta allikevel. Sørg bare for at du henvender deg til NPAF sin stand og får ditt inngangsbevis.

### **Påmelding, Innlevering, Utmelding og andre frister:**

Følg med på våre frister som ligger på vår nettside under NM. Viktig å huske på påmeldingsfrist, antidoping, innleveringer og evt utmeldings frister. Hvis man ikke følger og husker på fristene så kan det føre til minus og/eller evt diskvalifikasjon. Det er utøver selv som er ansvarlig for å følge frister. Får man ikke mail fra forbundet så ta kontakt. Alle utøvere skal få tilsendt informasjon via e-post. Sjekk evt SPAM om mailer har havnet der. Er man uheldig å må melde seg av etter at fristen har gått ut så må man levere legeerklæring. Se også konsekvenser i POSA sine regler dersom man ikke gjør det.

Ved påmelding kan du legge inn en liten kort introtekst om deg som utøver. Eks: x antall ganger på scenen, trent x antall år o.l. Glemt du å skrive tekst kan du sende den på mail innen innleveringsfrist.

Artistiske utøvere kan også levere inn en intro tekst om sin rutine, send den bare inn på mail om du ikke skrev det inn under tekst når du meldte deg på.



Påmelding er bindende. Ved en evt utmelding vil ikke påmeldingsavgift bli refundert. Selv ikke med en legeerklæring.

### **Informasjonskanal:**

All informasjon blir sendt på e-post som ligger inne på deg selv. Du kan se informasjon om deg selv samt andre utøvere på Gnist. Oversikt over utøvere blir også lagt ut på vår nettside. Her ligger det også en del informasjon som er verdt å lese igjennom. Pass på at man benytter den siste code of points som gjelder. Vi oppretter alltid en Facebook gruppe som man selv må passe på å bli medlem av. Husk at det finnes ingen spørsmål som er feil å stille, bedre å stille et spørsmål for mye enn for lite.

### **Sport utøvere:**

For deltagere i Sport kategorien kan man benytte seg av NPAF sine sertifiserte dommere sin kunnskap. Bestill en gjennomgang i forkant eller etterkant av konkurransen om du ønsker. Dommere ser gjerne over ditt difficulty skjema og lift skjema i forkant, men da MÅ skjema sendes inn i god tid før innleveringsfristen slik at de rekker å se over samt at du rekker å evt rette feil.

### **Coach:**

Krav til en coach er at de må kunne POSA code of points og rules and regulations. De må også være på competitive nivå og medlem av forbundet. Viktig at alle coacher melder seg på som coach via påmeldingslenken som utøvere også benytter. Coach må ha sin egen billett under konkurransen. Coach bør melde seg på så tidlig som mulig slik at de også får den samme informasjonen tilsendt som utøvere får. Skal en coach være utøver så må NPAF få beskjed.

**Alle junior må ha en coach** og en coach må også stå i nærheten av utøver på scenen under opptreden.

### **Musikk:**

Det er KUN MP3 format som er godkjent musikkfil. Filen må være ferdig redigert iht din opptredetid innenfor din divisjon og kategori. Husk også at musikken må være iht reglene.

### **Dokumenter, Treningsdress, kostyme, rigg og scene o.l:**

Er du usikker på reglene rundt treningsdress, hvordan scenen rigges til e.l. så se på vår nettside under Dokumenter. Der ligger det godt beskrevet i dokumenter som du må lese.

### **Code of points Rules and regulations**

Som utøver og coach må du kunne code of points og rules and regulations. Man må også passe på at man benytter seg av den nyeste versjonen under et VM/EM. Det kan bety at dersom det har kommet en ny Code of points rett før et VM så må man benytte seg av den nye versjonen. Det kan bety at triks har fått nytt navn, nye krav og evt annen poengsum enn tidligere. Så vær obs på dette. Spør oss gjerne om du er i tvil. POSA skal IKKE kontaktes direkte. Alle spørsmål som dere har om regler eller lignende skal kun gjøres via NPAF. Dette er en regel som POSA selv har satt og viktig at dere overholder dette.



### **Frivillighet:**

Norges Pole og aerial forbund er et frivillig drevet forbund. Alle som jobber i forbundet og de som har meldt seg som hjelpere er der for dere. Dette er dedikerte personer som ønsker å gjøre en innsats for Pole og Aerial miljøet ved å dedikere sin fritid og sine egne penger for at forbundet og konkurransen skal gå rundt. Viktig at alle følger våre retningslinjer og behandler alle med respekt. Utøvere, frivillige, publikum o.l

Forbundet sin eneste inntekt for å kunne arrangere NM kommer fra billettsalg og påmeldingsavgift. I tillegg jobber vi med å skaffe fine premier slik at vi kan selge lodd for å dekke kostnader. Vi har egne folk som jobber med å få tak i sponsorer for å kunne overleve. Alt dette tar mye tid, men forbundet gjør så godt de kan for å få det til å rulle rundt slik at dere som står på scenen får en best mulig opplevelse.

Dessverre så kan det noen ganger oppstå mangel på penger, mangel på folk og andre evt uforutsette ting som gjør at vi ikke alltid kan klare å gjennomføre alt det vi ønsker. Vit at vi gjør virkelig vårt beste. Skulle du sitte inne med en idé som kan gi inntekt, noen du vet vil bidra med hjelp i form av arbeidsoppgaver, økonomiske midler, utstyr, mat eller lignende så setter vi stor pris på alt vi kan få. Ta kontakt med oss uansett når på året.

Hjelp oss med å spre den fantastiske nyheten om at du skal delta i NM og få folk til å ville komme for å se på deg. Det betyr mye for oss og deg kanskje å se en full sal med et energisk publikum. Kjenner du noen som vil bli bedre kjent med hvordan det er å jobbe bak scenen under en konkurranse så be de melde seg som frivillige. Vi trenger all den hjelpen vi kan få.

### **Avslutningsvis**

Husk å kos deg på scenen. Vær stolt av at du har meldt deg på. Gjør ditt beste og ha det gøy med både forberedelser og selve konkurransen. Ikke glem å nyte øyeblikket hvor du går av scenen og har utført noe som kanskje mange andre ikke hadde turt. Uansett hvordan det går så handler det kun om hva du får til og har kjempet deg igjennom. Det skal du være så veldig stolt av.

### **Kontaktinformasjon:**

[nm@polesportnorge.no](mailto:nm@polesportnorge.no)

[antidoping@polesportnorge.no](mailto:antidoping@polesportnorge.no)

Minner igjen om at POSA skal **IKKE** kontaktes direkte. Alle spørsmål som dere har om regler eller lignende skal kun gjøres via NPAF. Dette er en regel som POSA selv har satt og viktig at dere overholder dette.