

Reglement

Clubkampioenschappen

G.S.P.V DE NOORDPOLE 2017 -

2018

G.S.P.V De NoordPole

Tel -
Facebook DeNoordpole

Blauwborgje 16
9747 AC, Groningen

www.denoordpole.nl
bestuurnoordpole@gmail.com

Inhoud

Categorieën	1
Muziek, attributen en kleding	2
Reglement solo act	4
Reglement duo act.....	5
Inschrijfprocedure	7
Beoordelingscriteria solo act	9
Beoordelingscriteria duo act	11
Algemene regels en voorschriften	13

Categorieën

Voor onderstaande categorieën geldt dat er meegedaan kan worden op het niveau waarop men oorspronkelijk traint of een niveau hoger. Tevens kunnen onder punt 2 'muziek, attributen en kleding' de regels omtrent de muziek gevonden worden (deze gelden voor alle categorieën).

Solo act

Bij een solo act zal een lid individueel een routine laten zien en zal daarbij beoordeeld worden volgens de beoordelingscriteria onder punt 6 in het Reglement.

Er zijn drie solo categorieën:

- Beginner (niveau A)
- Intermediate (niveau B)
- Gevorderd (niveau C)

Het reglement solo act is van toepassing op deelnemers in één van bovenstaande categorieën.

Duo act

Bij een duo act zullen twee leden van hetzelfde niveau een gezamenlijke routine laten zien en zullen daarbij beoordeeld worden volgens de beoordelingscriteria onder punt 6 in het Reglement.

Er zijn drie duo categorieën:

- Beginner (niveau A)
- Intermediate (niveau B)
- Gevorderd (niveau C)

Het reglement duo act is van toepassing op deelnemers in één van bovenstaande categorieën.

Mixed

In de mixed categorie zullen twee leden van een ander niveau een gezamenlijke routine laten zien. Onder punt 2 'muziek, attributen en kleding' kunnen de regels omtrent de muziek gevonden worden (deze gelden voor alle categorieën). Het reglement duo act is van toepassing op

Muziek, attributen en kleding

Muziek

Deelnemers moeten hun muziek (in .mp3 formaat) opgestuurd hebben via bestuurnoordpole@gmail.com. Indien het nummer beschikbaar is op Spotify en het hele nummer gebruikt wordt voor het optreden is het toegestaan om alleen de informatie van het nummer te sturen*. Het niet op tijd aanleveren van de muziek zal leiden tot diskwalificatie. Deelnemers dienen zich aan onderstaande criteria te houden:

- I. Lengte van het nummer:
 - a. Beginners solo/duo
tussen de 1.30 en 2:00 minuten
 - b. Intermediate 1 solo/duo
tussen de 2:00 en 3:00 minuten
 - c. Intermediate 2 solo/duo
Tussen 3:00 – 3:30 minuten
 - d. Gevorderd solo/duo
tussen de 3:30 en 4:30 minuten
 - e. Mixed
tussen de 2:30 en 3:30 minuten
- II. Indien meerdere deelnemers hetzelfde nummer insturen, zal degene van wie het nummer als eerst is ontvangen op het nummer mogen dansen. Het bestuur zal de andere deelnemers zo spoedig mogelijk op de hoogte stellen.
- III. De muziek mag zang bevatten en mag een mix zijn van verschillende nummers.
- IV. De muziek zal worden gestart als de beginpositie is aangenomen. Indien deelnemers een geluidloos beginstuk willen, dienen zij zelf een nummer aan te leveren met het geluidloze stuk inbegrepen.
- V. De lengte van de muziek is tevens de lengte van de act.
- VI. **wanneer een nummer van Spotify gebruikt wordt moet het gehele nummer gebruikt worden en de lengte van het nummer moet exact zo lang zijn als het optreden zelf.*

Attributen

Het gebruik van attributen tijdens het clubkampioenschap is toegestaan. Om het veilig en gezellig te houden, wordt er verzocht om een attribuut van te voren aan te geven bij het bestuur door dit bij de aanmelding te vermelden. Indien er hulp gewenst is bij het vasthouden of verwijderen van de attributen dient ook dit van te voren aangegeven te worden.

Kleding

Er zijn weinig kledingvoorschriften, maar onderstaande regels dienen door de deelnemers nageleefd te worden:

- Het dragen van te korte onderkleding (zoals strings) is niet toegestaan;
- Schoeisel en sokken mogen tijdens het optreden niet gedragen worden;
- **Het dragen van grip verbeterende kleding, zoals stickyleggings, schoenen en handschoenen, is niet toegestaan.**
- Kleding dat de paal zou kunnen beschadigen (zoals ringen aan een topje of broekje) zijn ook niet toegestaan.

Reglement solo act

	Beginners	Intermediates	Intermediate 2	Advanced
Lengte act	1,5-2 minuten	2-3 minuten	3-3,5 minuten	3,5-4,5 minuten
Spins (verschillend)	Minimaal 2	3 spins, waarvan 2 in combinatie (mag met stap ertussen)	3 spins, waarvan 2 in combinatie (zonder stap ertussen)	3 spins op static pole, waarvan 1 met houdingsverandering en 2 in combinatie (zonder stap ertussen)
Klimmen	Minimaal 1 keer; hoe hoger hoe beter	Minimaal 1 keer; tot bovenin de paal	Minimaal 2 keer (mag zelfde techniek)	Minimaal 2 verschillende klimtechnieken
Verplichte elementen	Butterfly, helicopter, vertical break	1 element ondersteboven, 1 lenigheidshouding, 1 krachthouding	2 elementen ondersteboven, 2 lenigheidshoudingen, 1 kracht van minimaal 2 seconden	1 polehandstandvorm, krachthouding minimaal 3 seconden, 2 lenigheidshouding, drop/tumble
Verboden elementen	Extended butterfly, superman, Ayesha, handspring, shoulder mount, iguana, flying ballerina, brass monkey, Marley, fang, tuck through straddle spin, alles genoemd bij verboden elementen op intermediate 1 en intermediate 2 niveau	Dragon tail, yogini, Ayesha elbow grip, jade, Marion amber, full moon, elbow-grip handspring, russian lay back, pole-radslag, remi sit, remi bridge, janeiro, allegra, titanic, Oona split, iron x, pole drops & tumbles, Suicide spin, alles wat bij intermediate 2 staat.	Dragontail, pole radslag, janeiro, oona split, pole tumbles, phoenix, spatchcock, remi bridge, rainbow marchenko, machine gun, dangerous bridge, starfish, iron-x.	-
Spinning pole	-	Minimaal 1 element	Minimaal 2 elementen	Minimaal 3 elementen

Reglement duo act

N.B.: Beide deelnemers voeren onderstaande elementen uit. Dit betekent dat een duo, 4 spins doet en dus 2 verschillende per persoon. Deelnemers in de mixed categorie zullen beoordeeld worden op het eigen niveau.

Hierbij geldt:

- **duo beginner/intermediate:** duo moves op intermediate niveau
- **duo beginner/gevorderd:** duo moves op intermediate niveau
- **duo intermediate/advanced:** duo moves op gevorderden niveau

	Beginners	Intermediates	Advanced
Lengte act	1,5-2 minuten	2-3 minuten	3-4,5 minuten
Spins	Minimaal 2 verschillende synchroon <i>Minimaal 4 per duo</i>	3 verschillende spins, waarvan 2 in combinatie per persoon (mag met stap ertussen) <i>Minimaal 6 per duo waarvan 4 in combinatie</i>	3 verschillende spins op static pole, waarvan 1 met houdingsverandering en 2 in combinatie per persoon (mag met stap ertussen) <i>Minimaal 6 per duo waarvan 2 met houdingsverandering en in combinatie</i>
Klimmen	Minimaal 1 keer per persoon; hoe hoger hoe beter <i>2 keer per duo</i>	Minimaal 1 keer per persoon; tot bovenin de paal <i>2 keer per duo</i>	Minimaal 2 verschillende per persoon <i>4 keer per duo</i>
Verplichte elementen	Butterfly, helicopter, vertical break	1 element ondersteboven, 1 lenigheidshouding, 1 krachthouding	1 polehandstand vorm, krachthouding minimaal 3 seconden, lenigheidshouding, drop/tumble
Verboden elementen	Extended butterfly, superman, handspring, shouldermount, Ayesha, iguana, flying ballerina, brass monkey, marley, fang, tuck through straddle spin,, alles genoemd bij verboden elementen op intermediate niveau	Dragontail, yogini, aisha (elbow grip), jade, marion amber, full moon, elbowgrip handspring, russian lay back, pole-radslag, janeiro, titanic, oona split, iron x, pole drops & tumbles	-
Spinning pole	-	Minimaal 1 element	Minimaal 3 elementen

Verplichte duo moves	1 duo draai in dezelfde paal	In static pole een polesit met helicopter aan de arm (tijdens de helicopter mag men met andere hand de paal vasthouden)	1 duotrick in spinning pole
Synchroon	Minimaal 1 draai	Minimaal 1 draai en 1 andere move	Minimaal 3 waarvan 1 draai

Inschrijfprocedure

Deelnemers dienen onderstaand inschrijfformulier volledig in te vullen. Het formulier zal daarna moeten worden verstuurd naar bestuurnoordpole@gmail.com of in het postvakje van G.S.P.V. De NoordPole worden gelegd. Inschrijfformulieren die niet volledig zijn ingevuld of niet zijn ingeleverd voor de vastgestelde datum zullen niet worden verwerkt en deze leden zullen dan ook niet aan het clubkampioenschap kunnen deelnemen. Na inschrijving ontvangen de deelnemers een bevestiging via de opgegeven mail.

Alles met een * erachter dient in ieder geval ingevuld te worden om als een volledig inschrijfformulier te gelden.

Inschrijfformulier	
Achternaam*	
Voornaam*	
Leeftijd*	
Opleiding*	
Studentennummer *	
Categoriekeuze* (bijv. solo intermediate)	
Voor- en achternaam en studentnummer deelnemer 2 (indien duo of mixed categorie)	<u>Voornaam:</u> <u>Achternaam:</u> <u>Studentnummer:</u>
Attributen	Ja Nee
Muziek* (bestand dient bijgevoegd te zijn)	Naam artiest – Nummer – Lengte –
Bijzonderheden	
Moet er nog iets over je act verteld worden? (bijv. thema, boodschap)	

Onderstaande vragen moeten ook beantwoord worden voor een volledige inschrijving, maar mogen later ingeleverd worden. De inleverdata zullen via de nieuwsbrief, social media en de mail bekend worden gemaakt.

Vragen	
Hoe lang doe je al aan paaldansen?	
Wat is je favoriete move? En aan welke move heb je een hekel?	
Doe je nog een andere sport naast paaldansen of heb je een andere sport gedaan?	
Welke paaldans move hoop je als volgende te leren?	
Als je een superkracht zou mogen kiezen, welke zou dat dan zijn?	
Wat doe je het liefste in je vrije tijd?	
Wat is het laatste wat je geleerd hebt?	
Wat is gaafste/leukste/lachwekkende paaldanservaring?	
Omschrijf je act in één zin	

Beoordelingscriteria solo act

Het optreden zal beoordeeld worden door de juryleden. Om een goede performance neer te kunnen zetten zijn elementen in de paal net zo belangrijk als elementen buiten de paal.

Onderstaand beoordelingsformulier zal gebruikt worden door de juryleden om de deelnemers in de solo categorieën te beoordelen.

Categorie/niveau	
Deelnemer:	

Onderdelen		
Krachtoefening(en)	Maximaal	Punten
Moeilijkheidsgraad <i>(rekening houdend met het niveau)</i>	10	
Uitvoering - <i>gestrekte tenen/knieën</i> - <i>flow</i>	10	
Totaal	20	

Lenigheidsoefening(en)	Maximaal	Punten
Moeilijkheidsgraad <i>(rekening houdend met het niveau)</i>	10	
Uitvoering - <i>gestrekte tenen/knieën</i> - <i>flow</i>	10	
Totaal	20	

Algemeen	Maximaal	Punten
Variatie <i>(niet steeds dezelfde moves)</i>	10	
Verplichte onderdelen <i>(alles gedaan? spinning pole gebruikt voor B/C niveau)</i>	10	
Techniek <i>(worden alle moves naar behoren uitgevoerd met een nette afwerking en soepelheid)</i>	10	
Totaal	30	

Show	Maximaal	Punten
Dans (pasjes, gebruik ruimte, lengte van de dans)	10	
Expressie (uitstraling, inleving etc.)	10	
Kleding/attributen	10	
Originaliteit (muziek/thema/act)	10	
Totaal	40	

Totaal score	Maximaal	Punten
	110	

Naast een eerste, tweede of derde prijs zijn ook nog de volgende certificaten te verdienen en kunnen dus ook worden behaald door deelnemers die al een prijs hebben ontvangen. De eerste twee certificaten (kracht en sierlijkheid) kunnen ook worden behaald door de afzonderlijke leden van een duo:

- Sterkste deelnemer
- Sierlijkste deelnemer
- Meest originele act
- Beste interpretatie van de muziek

Beoordelingscriteria duo act

Het optreden zal beoordeeld worden door de juryleden. Om een goede performance neer te kunnen zetten zijn elementen in de paal net zo belangrijk als elementen buiten de paal. Onderstaand beoordelingsformulier zal gebruikt worden door de juryleden om de deelnemers in de duo categorieën te beoordelen.

N.B: Deelnemers in de mixed categorie zullen op hun eigen niveau beoordeeld worden. Duo moves voor een mixed duo zullen beoordeeld worden naar de criteria onder reglement duo act.

Categorie/niveau deelnemer A	
Categorie/niveau deelnemer B	
Deelnemer A:	
Deelnemer B:	

Onderdelen			
Krachtoefening(en)	Maximaal	Punten A	Punten B
Moeilijkheidsgraad (rekening houdend met het niveau)	10 p.p.		
Uitvoering - gestrekte tenen/knieën - flow	10 p.p.		
Totaal	40		

Lenigheidsoefening(en)	Maximaal	Punten A	Punten B
Moeilijkheidsgraad (rekening houdend met het niveau)	10 p.p.		
Uitvoering - gestrekte tenen/knieën - flow	10 p.p.		
Totaal	40		

Algemeen	Maximaal	Punten A	Punten B
Variatie (niet steeds dezelfde moves)	10 p.p.		

Verplichte onderdelen (alles gedaan? spinning pole gebruikt voor B/C niveau)	10 p.p.		
Techniek (worden alle moves naar behoren uitgevoerd met een nette afwerking en soepelheid)	10 p.p.		
Synchroon (bewegingen uitvoeren op hetzelfde moment, het is echter niet noodzakelijk dat ze dezelfde kant opdraaien)	10		
Totaal	70		

Show	Maximaal	Punten A	Punten B
Dans (pasjes, gebruik ruimte, lengte van de dans)	10 p.p.		
Expressie (uitstraling, inleving etc.)	10 p.p.		
Kleding/attributen	10 p.p.		
Originaliteit (muziek/thema/act)	10 p.p.		
Totaal	80 p.p.		

Totaal score	Maximaal	Punten
	230	

Naast een eerste, tweede of derde prijs zijn ook nog de volgende certificaten te verdienen en kunnen dus ook worden behaald door deelnemers die al een prijs hebben ontvangen. De eerste twee certificaten (kracht en sierlijkheid) kunnen ook worden behaald door de afzonderlijke leden van een duo:

- Sterkste deelnemer
- Sierlijkste deelnemer
- Meest originele act
- Beste interpretatie van de muziek

Algemene regels en voorschriften

- I. Alle gripmiddelen zijn verboden om op de paal aan te brengen. Het is echter wel toegestaan om gripmiddelen op de lichaamsdelen aan te brengen.
- II. Met toestemming van de jury kan een act worden herstart of overgedaan worden.
- III. De deelnemers worden geacht aanwezig te zijn tijdens de prijsuitreiking.

Lijst met toegestane elementen per niveau

Voor intermediate & advanced: *L = Lenigheid, Kr = kracht*

Beginners

- Alle basic spins (kneeturn, flashdance, fireman, carousel-spin, chair, attitude spin, swan, basic gate, dramaqueen, horse spin en combinaties hiertussen)
- Basic straddle (3/4 split)
- Vertical break (handen los)
- Helicopter
- Basic climb
- Take five/polesit
- Thight hold
- butterfly (normal/extended)
- Angel
- Outside leghang
- Inside leghang
- Flatline scorpio
- Hangover
- Ballerina (normal and flying)
- Genevieve (martini glass sit)
- Pole handstand (handstand opgooien tegen paal, met rug naar paal toe).

Intermediate

- Alle basic spins (kneeturn, flashdance, fireman, carousel-spin, chair, attitude spin, swan, basic gate, dramaqueen horse spin en combinaties hiertussen)
- Tuck through straddle
- Basic straddle (3/4 split) (**Kr**)
- Vertical break (handen los)
- Alle moves in de beginners categorie zijn toegestaan
- Outside leghang (closed variation: **L**)
- Inside leghang (closed variation: **L**)
- Hangover (cross knee release/cross ankle release) (**Kr**)
- Ballerina (**L**)
- Flying ballerina (**L**)

- Allegra (**L**)
- Pole handstand (handstand to the pole, with back to the pole).
- Handstand against the pole to polesit
- Outside leghang to inside leg hang (switch)
- Flatline scorpio (**L**)
- Extended butterfly (**L**)
- Superman (**Kr**)
- Handspring (**Kr**)
- Shouldermount (**Kr**)
- Iguana (pencil/fang)
- Brass monkey (**Kr**)
- Marley (**L**)
- Fang
- Pike

N.B: Voor de advanced categorie zijn geen restricties, zie voor lenigheids- en krachthoudingen de toegestane tricks op intermediate-niveau ter indicatie.

Niet alle mogelijke moves staan in deze lijst. Bij twijfel vraag een trainster of het bestuur.