



DRAAIBOEK Paaldansen

Locatie (s):	Radboud Sportcentrum Multizaal 5
Data:	21 Juni 2025
Speeltijden:	Zaterdag: 11:00–15:30
Commissie contactpersoon:	Kim van den Broek
Alle informatie:	GNSK 2025 Nijmegen en/of GNSK 2025 app

Commissie samenstelling

De paaldans commissie bestaat uit de volgende mensen:

Naam	Functie	Telefoonnummer
Kim van den Broek	Voorzitter	
Myrthe Kager		
Malin Wagenbach		

De commissie kan worden bereikt via het volgende mailadres:
bestuur.lasya@gmail.com

Tijdschema

Zaterdag 21 mei

11.00: Ontvangst eerste vrijwilligers

- *Uitleg vrijwilligers*
- *Opzetten stage pole multi 5*
- *Opzetten multizaal 2*

12.00: Ontvangst deelnemers → palen testen van 12.30

- *Opwarmen in multizaal 2*

13.00 Start wedstrijd

- *10 minuten per deelnemer → 6 deelnemers*

14.00 verwachte eindtijd wedstrijd

14.30 prijsuitreiking

- *afbreken stage pole*
- *afbreken multizaal 2*

15.30 einde



Wedstrijdplanning

De wedstrijdplanning zijn te vinden in de GNSK 2025 app in de sectie wedstrijdschema's. Instructies en uitleg over de app vind je hieronder.

Naam	Starttijd	Eindtijd
Lina Hoitink	13:00	13:10
Abigail Ketner	13:10	13:20
Roy van Loosbroek	13:20	13:30
Rick Vonk	13:30	13:40
Shanie Wu	13:40	13:50
Dageon Yang	13:50	14:00

Paaldans gerelateerde zaken

Het is belangrijk voor alle deelnemers en coaches/captains om het reglement goed door te lezen (zie het einde van dit draaiboek).

Hierbij enkele belangrijke regels uitgelicht voor het paaldans toernooi:

- Wedstrijdvorm zal uitgevoerd worden op X-pole X-stage poles. Hierbij is er 2,68 m aan bruikbare ruimte op de paal voor moves. De deelnemer dient voor de gecommuniceerde datum aan te geven of diegene de paal op static OF op spinning wil hebben staan.
- Score wordt bepaald door middel van een beoordelingsformulier dat tijdig naar de deelnemers doorgestuurd zal worden.
- De deelnemer heeft in totaal 3 minuten om al zijn elementen uit te voeren op een vooraf doorgestuurd muziekstuk.
- Alle drops en jump-outs zijn verboden en kunnen resulteren in minpunten of diskwalificatie, vanwege veiligheidsredenen door gebruik van een stage-pole.



- Het gebruik van hars-gebaseerde hulpmiddelen zoals I-tac of gripkleding is verboden en kan leiden tot diskwalificatie. Gebruik van overige gripmiddelen voor op de huid is toegestaan.
- De deelnemer wordt geacht alle sieraden (bijvoorbeeld: horloges, ringen, armbanden, kettingen, oorbellen) af te doen voor het betreden van de paal. Wordt er niet gehouden aan dit reglement is diskwalificatie en mogelijke schadekosten van toepassing.
- Van de deelnemer wordt verwacht dat de kleding aansluit op de act. Het dragen van ongepaste kleding kan leiden tot diskwalificatie. Hieronder wordt verstaan:
 - Ten alle tijden dienen billen, liezen en voor vrouwen borsten bedekt te zijn.
 - Handschoenen, sticky-kleding en enkelbescherming als hulpmiddelen zijn niet toegestaan.

Sportlocatie

Paaldansen wordt zaterdag gehouden in Multizaal 5 van het Radboud Sportcentrum. Het adres is: **Heyendaalseweg 141, 6525 AJ Nijmegen**

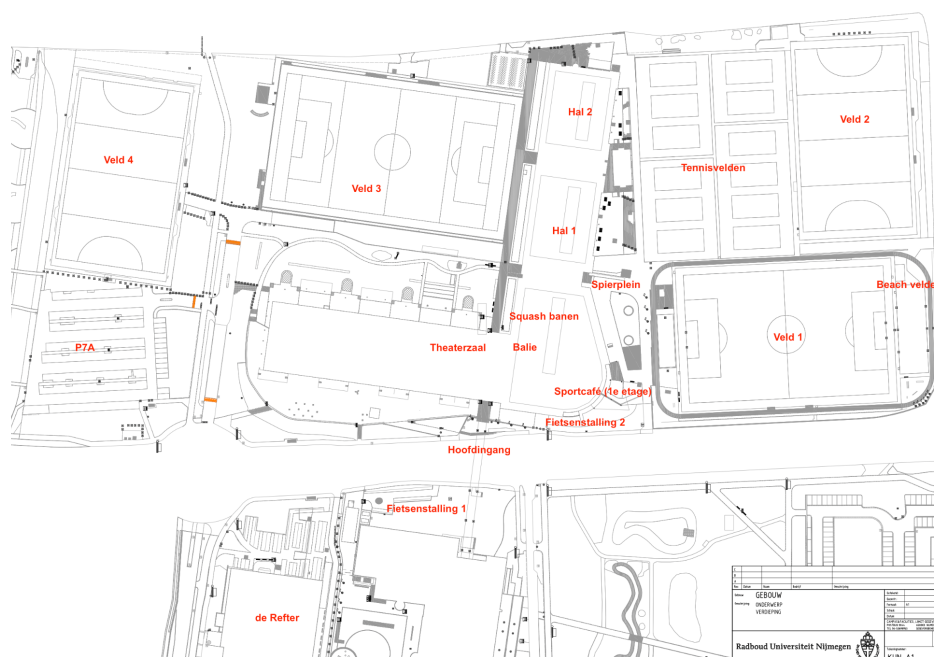
OV: Vanaf station Nijmegen, neem o.a. buslijn 10, 14 of 15 naar bushalte Erasmusgebouw.

Auto: GNSK deelnemers kunnen (gratis) gebruik maken van de parkeerplaatsen P7A en P13 van de Radboud Universiteit.

(OV) fiets: 15 minuten fietsen vanaf station Nijmegen.



Plattegrond Radboud sportcentrum:



Voordat er gesport kan worden op de wedstrijdlocatie, is registratie vereist bij de registratiebalie in het Radboud Sportcentrum (zie hieronder voor meer informatie).

Registraties GNSK 2025

Aanmelden voor het GNSK 2025 moet gebeuren voordat je deelneemt aan het sporttoernooi. Dit kan op vrijdag in Hal 1C in het Radboud Sportcentrum en op zaterdag bij de inschrijfbalie in het Radboud Sportcentrum. Het adres is: **Heyendaalseweg 141, 6525 AJ Nijmegen**. Je kunt je op de volgende tijden aanmelden:

- Vrijdag 20 juni: 16.00 tot 20.00 uur
- Zaterdag 21 juni: 8u tot 13u

Wanneer je je aanmeldt, moet je de volgende documenten kunnen aanleveren:

- Geldig bewijs van inschrijving van de onderwijsinstelling, of bewijs van afstuderen (alleen verplicht voor deelnemers, niet voor teamofficials).
- Geldige accreditatiekaart op de GNSK 2024 app (zie hieronder GNSK 2024 app)
- Geldig paspoort, ID-kaart of rijbewijs

Nadat dit is gedaan, kunnen deelnemers en teamofficials naar de wedstrijdlocatie gaan met een geldige accreditatie.



Vervoer naar Radboud Sportcentrum

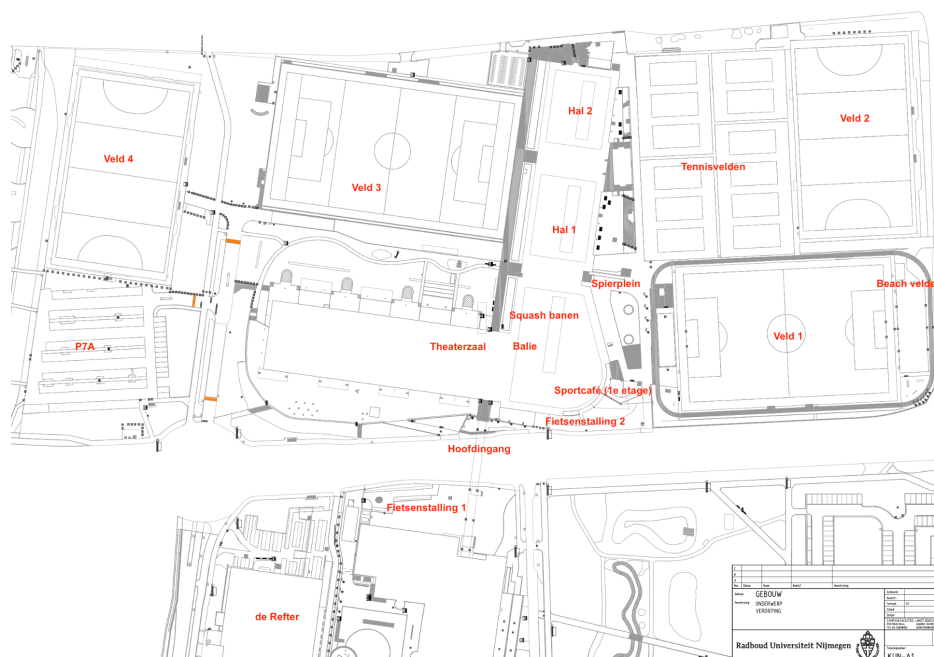
In het Radboud Sportcentrum worden verschillende sporttoernooien georganiseerd en hier moeten deelnemers en teamofficials zich aanmelden. Ook wordt er naast het Radboud Sportcentrum in de Refter het ontbijt en avondeten geserveerd. Het adres is: **Heyendaalseweg 141, 6525 AJ Nijmegen.**

OV: Vanaf station Nijmegen, neem o.a. buslijn 10, 14 of 15 naar bushalte Erasmusgebouw.

Auto: GNSK deelnemers kunnen (gratis) gebruik maken van de parkeerplaatsen P7A en P13 van de Radboud Universiteit.

(OV) fiets: 15 minuten fietsen vanaf station Nijmegen.

Plattegrond Radboud Sportcentrum



GNSK 2025 app

Ook dit jaar wordt er weer gebruik gemaakt van de GNSK app met daarin alle informatie over het GNSK, zoals EHBO, feest- en wedstrijdprogramma's. Belangrijk is dat de app wordt gebruikt voor accreditatie tijdens het GNSK en elke deelnemer en teamofficial moet deze app downloaden. In de volgende stappen kunt u de app downloaden en uw persoonlijke accreditatie aanvragen:

Stap 1: Download de GNSK app voor Android of voor Apple

Stap 2: Open de GNSK app en klik op de drie balken in de linkerbovenhoek

Stap 3: Klik op 'accreditatiekaart'.

Stap 4: Voer uw telefoonnummer in

Stap 5: Voer de verificatiecode in die je in een sms hebt ontvangen

Catering

Ontbijt

Het ontbijt op zaterdag- en zondagochtend is alleen toegankelijk voor deelnemers, team officials en vrijwilligers die gebruik maken van de camping met ontbijt. Het ontbijtbuffet wordt gefaciliteerd in de Rafter (Erasmusplein 3). Iedere gast kan één keer langs het buffet lopen. We vragen iedereen vriendelijk om na afloop zijn/haar resten en afval netjes op te ruimen. Het ontbijt wordt geserveerd van 6:30 tot 9:00 uur. De specifieke tijdsloten worden later bekendgemaakt.

Het ontbijt omvat:

- Brood: Tarwe brood / Wit brood
- Beleg: Kaas / Kipfilet / Aardbeienjam / Hagelslag / Gekookt ei
- Overig: Mini donut / Hangop / Muesli / Fruit
- Drinken: koffie/ Thee / Sinaasappelsap

Lunch

Tijdens het weekend dienen deelnemers en team officials zelf voor hun lunch te zorgen. Bij het Radboud Sportcentrum zullen diverse eetkraampjes aanwezig zijn, en je kunt ook terecht bij The Yard, het sportcafé dat zich in het sportcentrum bevindt.



Avondeten

Het avondeten op vrijdag en zaterdag is alleen toegankelijk voor deelnemers, team officials en vrijwilligers die gebruik maken van de camping met avondeten. Het avondeten wordt gefaciliteerd in de Refter

(Erasmusplein 3). Ieder gast kan één keer langs het buffet lopen. we vragen iedereen vriendelijk om na afloop zijn/haar resten en afval netjes op te ruimen. Het avondeten wordt geserveerd van 17:00 tot 20:00 uur. De specifieke tijdsloten worden later bekendgemaakt.

Maaltijden worden standaard vegetarisch geserveerd. Geef eventuele andere wensen door bij de aanmelding.

Maaltijd vrijdagavond: Pasta Bolognese met een Italiaanse Salade en Ciabatta.

Maaltijd Zaterdagavond: Rijst met Kipkerrie met een komkommersalade.

Slapen

Het slapen is bij het Radboud Sportcentrum in de hallen en een camping op het Sportpark D'Almarasweg.

Er is alleen gebruik te maken van de slaapgelegenheid indien dit is aangegeven bij de inschrijving voor het GNSK 2025. Er wordt deels geslapen in de sporthallen en deels op een grasveld waar eigen tenten meegenomen moeten worden. De deelnemers die slapen in de sporthallen hoeven alleen eigen slaapspullen (incl. matje en/of luchtbed, deken en kussen) mee te nemen. De deelnemers die slapen op het grasveld moeten eigen tenten en slaapspullen (incl. matje en/of luchtbed, deken en kussen) meenemen. Het is van belang om een tent mee te nemen die passend is voor het aantal mensen dat erin zal slapen. Neem je een te grote tent mee voor het aantal personen dat daarin zal slapen, dan kan de organisatie de tent weigeren. Bij twijfel, overleg van tevoren even met de gnsk-organisatie. We doen ons best om zoveel mogelijk stroompunten en verlichting te regelen op de camping, maar het kan zijn dat niet overal voldoende stroom of goede verlichting beschikbaar is. We raden daarom aan om een zaklamp en een extra powerbank mee te



nemen voor extra comfort. Het RSC is ook 's nachts toegankelijk en op de camping zal er dag en nacht beveiliging zijn.

Campingreglement

Dit campingreglement dient ervoor om iedereen een prettig weekend te bezorgen. De organisatie en de beveiliging behouden het recht eenieder die deze regels niet naleeft per direct te verwijderen van de beide campings.

1. Het is op de camping verplicht te luisteren naar de beveiliging, de organisatie en de vrijwilligers.
2. Op de camping gelden de algemene voorwaarden van het GNSK 2025.
3. Bezoekers hebben alleen toegang tot het kampeerterrein op vertoon van hun accreditatie in de GNSK 2025 App na registratie bij de aanmeldbalie in het Radboud Sportcentrum.
4. Kamperen op de aangewezen plek.
5. De eigen tent dient passend te zijn voor het aantal mensen dat erin zal slapen. Is de tent te groot voor het aantal personen, dan kan de organisatie de tent weigeren.
6. Caravans, campers en vouwwagens zijn niet toegestaan.
7. Personenauto's worden niet toegestaan op het kampeerterrein, deze kunnen tegen betaling geparkeerd worden rondom de campus.
8. De camping is geopend vanaf vrijdag 16.00 uur. De tenten mogen op zondag 22 juni tot uiterlijk 18.00 uur blijven staan op het kampeerterrein.
9. Aankomst op de camping is mogelijk tot zaterdag 21 juni om 20.00 uur. Bij de eerste aankomst op de camping meld je je bij de vrijwilligers die jou een plek aanwijzen om te overnachten.
10. Er is van 20.00 tot 8.00 uur altijd een bhv'er aanwezig in de tent naast de camping.
11. Het hele weekend is er toezicht op de camping door beveiliging en/of vrijwilligers. Voor calamiteiten word je verwezen naar deze medewerkers en/of naar het centrale informatiepunt bij het Radboud Sportcentrum. Houd er echter rekening mee dat het laten liggen van



spullen altijd op eigen risico is. Wij kunnen niet verantwoordelijk worden gesteld voor verloren of beschadigde goederen.

12. Naast het kampeerterrein zijn voldoende toiletten aanwezig. Houd deze voorzieningen netjes en schoon, zodat degene na jou ook naar een schoon toilet kan.
13. Er is beperkt stroomvoorziening op het kampeerterrein.
14. Open vuur en dus ook BBQ's en gasflessen zijn verboden. Koken is **niet** toegestaan in verband met brandveiligheid.
15. Afval dient gedeponeed te worden in de hiervoor bestemde klike's.
16. Denk aan de nachtrust van medekampeerders. Tussen 22.00 en 07.00 moet het stil zijn op het kampeerterrein. Gebruik van geluidsinstallaties is dan ook verboden.
17. Huisdieren zijn verboden op de camping.
18. Handel, reclame of publicaties nabij de ingangen of op het kampeerterrein zijn uitsluitend toegestaan met voorafgaande schriftelijke toestemming van de organisatie.
19. Eigen eten en drinken mag worden meegenomen en genuttigd op de camping, mits alles wordt opgeruimd.
20. Het is toegestaan om alcohol te nuttigen op de camping, mits dit in blik of plastic verpakt zit.
21. Het is **niet** toegestaan om sterke drank of enige vorm van drugs te nuttigen op de camping.
22. Glas is verboden op de camping in verband met de veiligheid. Tassen worden bij binnenkomst op de camping gecontroleerd.
23. Roken mag alleen op de aangegeven plaatsen naast het campingterrein en niet op het campingterrein zelf.
24. Bij het verlaten van het kampeerterrein op zondag, kan door beveiliging en vrijwilligers gecontroleerd worden of de campingplek schoon en netjes is achtergelaten. Er kan gevraagd worden om achtergebleven afval op te ruimen.





Openingscermonie

Om het GNSK gezamenlijk te openen zal er een welkomstwoord en gezamenlijke warming-up worden georganiseerd op vrijdag om 19:00 op veld 1 van het Radboud Sportcentrum.

Feest

Wat zou het Groot Nederlands Studenten Kampioenschap zijn zonder een legendarisch feest? Precies – geen compleet weekend! Daarom hebben we dit jaar groots uitgepakt. In samenwerking met de Tributeparty zorgen we voor een avond vol energie, dans, en onvergetelijke momenten.

Wat kun je verwachten?

Op zaterdagavond, nadat alle sportieve prestaties zijn geleverd en de spieren beginnen te protesteren, is het tijd om de sportschoenen om te wisselen voor dansschoenen. Het feest vindt plaats in park Brakkenstein dat volledig wordt omgetoverd tot een festivalterrein.

De Tributeparty staat bekend om hun uitverkochte evenementen in Nijmegen en omstreken! Of je nou houdt van 90's classics, 00's poprock, of stiekem losgaat op Bruno Mars – bij de Tributeparty is er voor iedereen wat wils! Kortom; dit wil je niet missen!!!

Praktisch

Datum & Tijd: Zaterdagavond, vanaf 20:00 tot 00:00

Locatie: Park Brakkenstein

Toegang: Met feest-ticket (gekocht tijdens het inschrijven)





Protest formulier

Naam/namen

Stad

Team/sport

Datum

Tijdstip

Locatie voorval

Betreffende artikel of bepaling dat overtreden zou zijn:

.....
.....
.....
.....
.....

Beschrijving van de situatie:

.....
.....
.....
.....
.....

Eventuele getuigen:

.....
.....
.....
.....
.....

Handtekening:

Datum + tijdstip:

Het protestgeld bedraagt €10,-. Bij toekenning van het protest zal restitutie plaatsvinden. Dit zal achteraf gefactureerd worden.

Dit formulier dient uiterlijk 1 uur na kennisgeving van protest volledig ingevuld bij de wedstrijdcommissie te zijn ingeleverd.





Wedstrijdreglementen (NL en ENG)

Wedstrijdreglement Paaldansen

GNSK 2025

Speelgerechtigdheid

1. Per Overkoepelende Studenten Sport Organisatie (hierna: OSSO)/stad kunnen meerdere individuen worden ingeschreven. De eerste drie ingeschreven deelnemers per OSSO/stad hebben altijd recht om mee te doen, ongeacht geslacht. Afhankelijk van het aantal ingeschreven individuen wordt besloten of de andere individuen mee kunnen doen. Mochten er te veel individuen zijn voor de overgebleven plekken, gaat deelname op basis van volgorde van inschrijving.

2. De ingeschreven deelnemers van een OSSO/stad mogen uitsluitend bestaan uit studenten die voldoen aan de voorwaarden als gesteld in hoofdstuk 1 van het evenementenreglement van SSN. Bij overtreding van deze regel worden alle resultaten van deze deelnemer geschrapt. Als een ongerechtigde deelnemer meedoet aan het GNSK, wordt er een boete van €200,- in rekening gebracht bij de OSSO/vertegenwoordigende organisatie in de stad voor wie die deelnemer uitkomt.

Wedstrijdbepalingen

3. Wedstrijdvorm zal uitgevoerd worden op X-pole X-stage poles. Hierbij is er 2,68 m aan bruikbare ruimte op de paal voor moves. De deelnemer dient voor de gecommuniceerde datum aan te geven of diegene de paal op static OF op spinning wil hebben staan.

4. Score wordt bepaald door middel van een beoordelingsformulier dat tijdig naar de deelnemers doorgestuurd zal worden.

5. De deelnemer heeft in totaal 3 minuten om al zijn elementen uit te voeren op een vooraf doorgestuurd muziekstuk.

6. Restricties en Deducties:

6.1. Alle drops en jump-outs zijn verboden en kunnen resulteren in minpunten of diskwalificatie, vanwege veiligheidsredenen door gebruik van een stage-pole.



6.2. Het gebruik van hars-gebaseerde hulpmiddelen zoals I-tac of gripkleding is verboden en kan leiden tot diskwalificatie. Gebruik van overige gripmiddelen voor op de huid is toegestaan.

6.3. Mannen en vrouwen worden identiek beoordeeld en behandeld. Hierdoor zal er in puntentellingen geen onderscheid gemaakt worden.

Slotbepalingen

7. De organisatie draagt geen verantwoordelijkheid voor ongevallen of schade vóór, tijdens of na de wedstrijd. Deelname geschiedt op eigen risico.

8. De organisatie draagt geen verantwoordelijkheid voor diefstal vóór, tijdens of na de competitie.

9. De deelnemer wordt geacht alle sieraden (bijvoorbeeld: horloges, ringen, armbanden, kettingen, oorbellen) af te doen voor het betreden van de paal. Wordt er niet gehouden aan dit reglement is diskwalificatie en mogelijke schadekosten van toepassing.

10. Van de deelnemer wordt verwacht dat de kleding aansluit op de act. Het dragen van ongepaste kleding kan leiden tot diskwalificatie. Hieronder wordt verstaan:

- Ten alle tijden dienen billen, liezen en voor vrouwen borsten bedekt te zijn.
- Handschoenen, sticky-kleding en enkelbescherming als hulpmiddelen zijn niet toegestaan.

11. In alle gevallen behoudt de paaldanscommissie en de juryleden zich het recht om een bindende beslissing te nemen.

12. Bezwaren en/of onregelmatigheden dienen zo snel mogelijk schriftelijk na deelname gemeld te worden bij de organisatie tot maximaal 30 minuten na bekendmaking van de uitslag. Hierna overlegt de organisatie met de juryleden of de uitslag aangepast moet worden. Tegen dit besluit is geen bezwaar mogelijk.





Poledancing Regulations

GNSK 2025

Eligibility

1. Several individuals can be registered per Overarching Student Sports Organisation (hereinafter: OSSO)/city. The first three registered participants per OSSO/city are always entitled to participate, regardless of gender. Depending on the number of individuals registered, it will be decided whether the other individuals can participate. Should there be too many individuals for the remaining spots, participation will be on a first-come, first-served basis.

2. The registered participants of an OSSO/city may only consist of students who meet the conditions set out in Chapter 1 of SSN's event regulations. If this rule is violated, all results of this participant will be deleted. If an unauthorised participant competes in the GNSK, a fine of €200 will be charged to the OSSO/representing organisation in the city for which that participant competes.

Match provisions

3. The competition will take place on X-pole X-stage poles. There is 2.68 meters of usable space on the pole for performing moves. Participants must indicate by the communicated deadline whether they want the pole set to static or spinning mode.

4. Scoring will be determined using a judging form that will be sent to participants in a timely manner.

5. Each participant will have a total of 3 minutes to perform all their elements to a pre-submitted music track.

6. Restrictions and Deductions:

6.1. All drops and jump-outs are prohibited and may result in point deductions or disqualification due to safety concerns with the use of a stage pole.

6.2. The use of resin-based aids such as I-tac or grip clothing is prohibited and may lead to disqualification. The use of other skin-applied grip aids is permitted.



6.3. Men and women will be judged and treated equally. Therefore, no distinction will be made in scoring.

Closing provisions

7. The organization accepts no responsibility for accidents or damages occurring before, during, or after the competition. Participation is at one's own risk.

8. The organization accepts no responsibility for theft before, during, or after the competition.

9. Participants are expected to remove all jewelry (e.g., watches, rings, bracelets, necklaces, earrings) before entering the pole. Failure to comply may result in disqualification and potential liability for damages.

10. Participants are expected to wear attire appropriate to their act. Wearing inappropriate clothing may lead to disqualification. This includes:

- Buttocks, groin area, and for women, breasts, must be covered at all times.
- Gloves, sticky clothing, and ankle supports are not allowed as aids.

11. In all cases, the pole dance committee and the judges reserve the right to make binding decisions.

12. Complaints and/or irregularities must be submitted in writing to the organization as soon as possible after participation, and no later than 30 minutes after the results have been announced. The organization will then consult with the judges to determine if the results should be adjusted. This decision is final and cannot be appealed.

