

Hjelpearck til Mini-Trenere

Reglement 2020

Reglementer er laget for å sikre riktig progresjon, god teknikk og forebyggelse av skader hos utøvere. Det er derfor spesielt viktig for de yngste å følge reglene under trening, oppvisninger og konkurranser.

Spørsmål om reglementet kan sendes til rules@naifcheer.no

Dette dokumentet er ment som hjelp til trenere, og dekker ikke alt i reglementet.

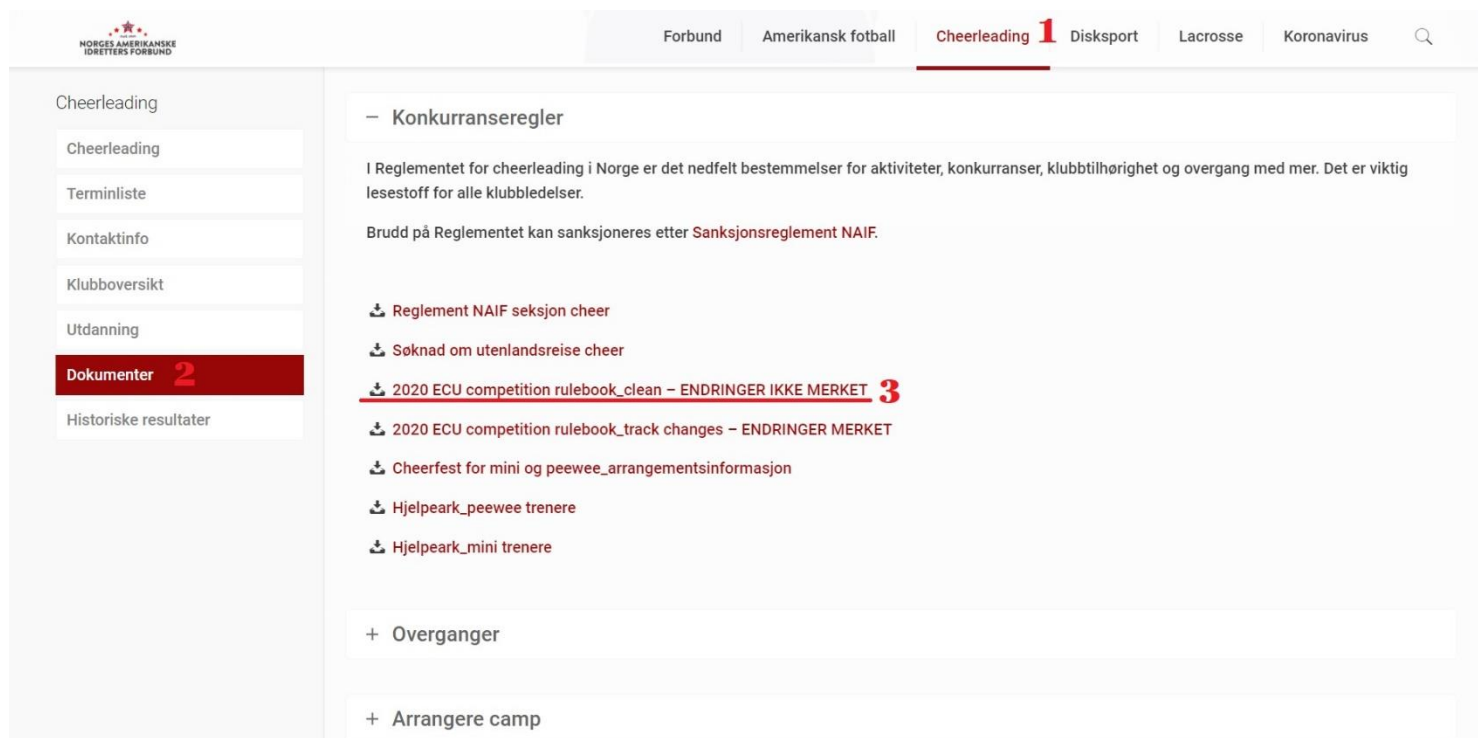
De fullstendige reglene for rutiner finnes ved at å inn på

<https://amerikanskeidretter.no/>

Velg «Cheerleading» → «Dokumenter» → «Konkurranseregler» → «2020 ECU competition rulebook_clean»

Mini: følger ECU Level 1 Division (Novice)

Pee Wee: følger ECU Level 2 Division (Intermediate)



The screenshot shows the website interface for the Norwegian American Sports Federation (NAIF). The top navigation bar includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading 1', 'Disksport', 'Lacrosse', and 'Koronavirus'. The left sidebar lists various sections: 'Cheerleading', 'Cheerleading', 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubbversikt', 'Utdanning', 'Dokumenter 2', and 'Historiske resultater'. The main content area is titled 'Konkurranseregler' and contains the following text:

– Konkurranseregler

I Reglementet for cheerleading i Norge er det nedfelt bestemmelser for aktiviteter, konkurranser, klubbtilhørighet og overgang med mer. Det er viktig lesestoff for alle klubbedelere.

Brudd på Reglementet kan sanksjoneres etter [Sanksjonsreglement NAIF](#).

- Reglement NAIF seksjon cheer
- Søknad om utenlandsreise cheer
- 2020 ECU competition rulebook_clean – ENDRINGER IKKE MERKET 3**
- 2020 ECU competition rulebook_track changes – ENDRINGER MERKET
- Cheerfest for mini og peewee_arrangementsinformasjon
- Hjelpearck_peewee trenere
- Hjelpearck_mini trenere

+ Overganger

+ Arrangere camp

TURN (NOVICE GENERAL AND STANDING/ RUNNING TUMBLING)

A. Skills must involve constant physical contact with the performing surface.

Dette betyr at turn må ha bakkekontakt i Level 1 (Novice)

Et unntak for denne regelen er Araber (Exception: Block cartwheels and round offs are allowed.)

LOVLIG	ULOVLIG
Forover rulle	Salto (alle varianter – pikert, strak osv.)
Bakover rulle	Flikk flakk
Håndstående (stillestående og gående)	Flikk flakk serier
Hjul	Araber-flikkflakk serier
En hånds hjul	
Forlengs bro-overgang	
Baklengs bro-overgang	
Araber	

STUNT (NOVICE STUNTS)

A. Spotters

1. A spotter is required for each top person at prep level and above.

Dette betyr at alle stunts som går skal til eller er i prepnivå må ha en spotter for hode og nakke, dette er som regel en bakbase.

B. Stunt Levels

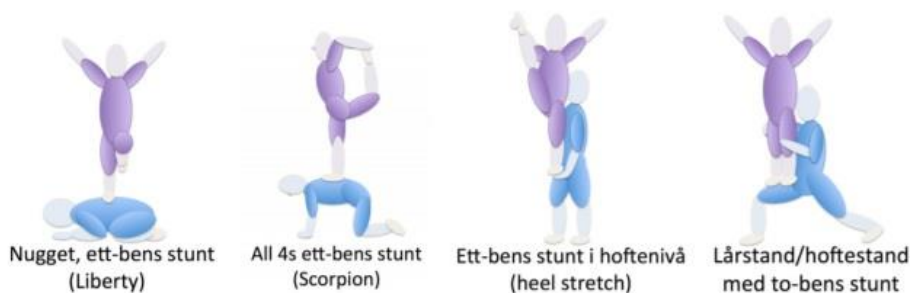
1. Single leg stunts are only allowed at waist level.

Dette betyr at ett-bens stunt (liberty, heel-stretch, arabesque) er lov, men ikke over hoftenivået til basene.

2. Stunts above prep level are not allowed. A stunt may not pass above prep level.

Dette betyr at to-bens stunts er lov opp til prep nivå og at et stunt ikke kan gå over prep nivå.

LOVLIG	ULOVLIG
Nugget: ett- og to-ben stunt	Ett-ben stunt høyere enn hoftenivå
All-4s: ett- og to-ben stunt	Stunt som går høyere enn prepnivå
Lårstand/hoftestand: ett- og to-ben stunt	
Stunt i hoftenivå: ett- og to-ben stunt	
Prepnivå: KUN to-ben stunt	
Skulderstand: flyer må holde basen i BEGGE hender til begge ben er plassert på skuldrene til basen. Her må man ha en ekstra person som passer på bak (internspotter)	



C. Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of a ¼ twisting rotation by the top person in relation to the performing surface.

Dette betyr at twist i oppganger eller nedganger i stunts er lov opptil 90 grader, altså maksimalt en kvart runde. Her telles både twist hos flyer og baser, til sammen kan maksimalt 90 grader twist skje.

LOVLIG	ULOVLIG
90° til nugget (ett-ben og to-ben stunt)	90° til Extended stunt
90° til lårstand (ett-ben og to-ben stunt)	180° til hvilket som helst stunt
90° til prepnivå (KUN to-ben stunt)	Stunt høyere enn prepnivå
90° til prep (KUN to-ben stunt)	90° til cradle
90° fra spounge til prep (KUN to-ben stunt)	180° til cradle
90° fra prep til spounge (KUN to-ben stunt)	

I. Novice stunts – Release Moves

1. No release moves are allowed other than those allowed in Level 1 "Dismounts"

“Release Move” betyr at top-person (flyer) blir fri fra kontakt med basene for så å komme tilbake til basene. Regelen sier altså at det er ikke lov med andre release moves i Novice (Level 1) enn de som er listet i Dismounts (Nedganger).

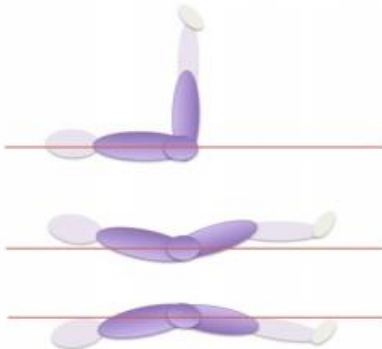
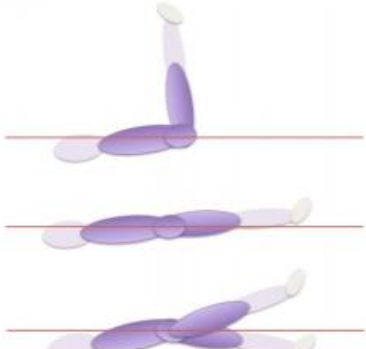
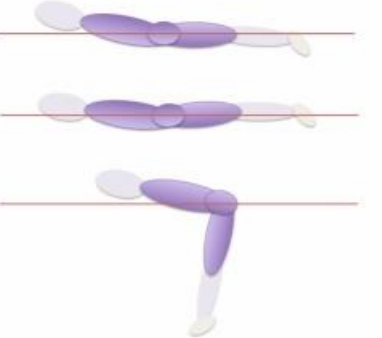

LOVLIG	ULOVLIG
«Tik tok» i hoftenivå med en bakperson som holder ankene til flyer hele tiden	Log roll/Barrel roll Helikopter Tik Tok Ball up

J. Novice stunts – Inversions

1. Inversions are not allowed.

Dette betyr at det ikke er lov at en top-person (flyer) blir «inverted». Flyer kan derfor aldri ha hodet lavere enn hoftene samtidig som ett eller begge bena er høyere enn hoftene (se illustrasjon under).



LOVLIG	ULOVLIG
Ryggleie: 	Ryggleie: 
Mageleie(prone): 	Mageleie(prone): 

PYRAMIDER (NOVICE PYRAMIDS)

C. Two leg stunts:

1. Two leg extended stunts must be braced by a top person at prep level or below with a hand-arm connection only.

Dette betyr at et to-ben stunt kan gå til extended-nivå dersom top-personen (flyer) er bracet (hånd i hånd) med en person i prepnivå eller lavere.

2. Two leg extended stunts may not brace or be braced by other extended stunts.

Dette betyr at dersom man skal ha flere extended-nivå stunts i en pyramide så må annenhver stuntegruppe ha top-personen (flyer) i prepnivå eller lavere. Altså en bracer må holde seg i prepnivå eller lavere. Ingen extended stunt skal brace et annet stunt i extended-nivå.

D. Single Leg Stunts

1. Prep level single leg stunts must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm connection only.

Ett-ben stunt kan gå til prepnivå, dersom top-personen (flyer) er bracet (hånd i hånd) av en person i prepnivå eller lavere. Ett-ben stunt høyere enn prepnivå er ikke lov, selv med bracer.

Eksempler på posisjon i brace:

- Stå i prep
- Stå i nugget, all-4s, lår/hoftestand
- Sitte i skulder sitt
- Strattle lift/V-sit/3-point/teddybear
- Stå i skulderstand

LOVLIG (■ betyr brace)	ULOVLIG (■ betyr brace)
Prep ■ to-ben extended	To-ben extended UTEN bracer
Prep ■ to-ben extended ■ Prep	To-ben extended ■ to-ben extended
Skuldersitt ■ to-ben extended	
Skuldersitt ■ to-ben extended ■ Prep	Prepnivå ett-ben UTEN bracer
Skulderstand ■ to-ben extended ■ Prep	Prepnivå ett-ben ■ ett-ben prepnivå
	Prepnivå ett-ben ■ to-ben extended
Prep ■ ett-ben prepnivå	Prepnivå to-ben ■ ett-ben extended
Prep ■ ett-ben prepnivå ■ Prep	
Skuldersitt ■ ett-ben prepnivå	
Skuldersitt ■ ett-ben prepnivå ■ Prep	
Skulderstand ■ ett-ben prepnivå	
Skulderstand ■ ett-ben i prepnivå ■ Prep	

NEDGANGER (NOVICE DISMOUNTS)

D. Only straight pop downs and basic straight cradles are allowed.

Dette betyr at det ikke er lov med noen form for twisting i nedganger i Novice level 1, ikke engang 90 grader. Fokuset på nedganger i Novice Level 1 skal være kontrollerte, teknisk riktige cradler og godte tette cradle-mottak.

LOVLIG	ULOVLIG
Hoppe rett ned fra nugget, All-4s, lår/hoftestand Pop ned fra prep eller skulderstandnivå (assistert) Bearhug nedgang Spounge Cradle	Cradle med twist Cradle med benbevegelse (kick, splitt eller liknende)

TOSS (NOVICE TOSSES)

A. Tosses are not allowed.

Det er ikke lov med noen varianter av kast, uansett høyde.

LOVLIG	ULOVLIG
	Spounge til cradle Rett-opp kast (toss) Toe-touch kast (toss) Alle varianter av toss