

Hjelpearke til PeeWee-Trenere

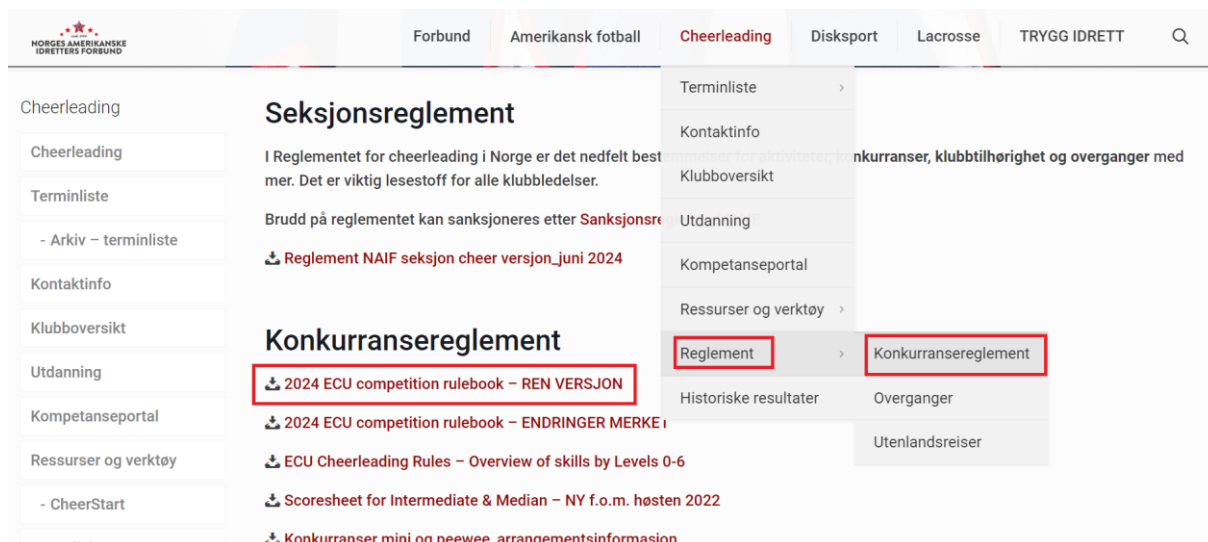
Reglement 2024

Reglementer er laget for å sikre riktig progresjon, god teknikk og forebygging 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 derfor ikke alt i reglementet. De fullstendige reglene for rutiner finnes ved å inn på <https://amerikanskeidretter.no/>

Mini: følger ECU BEGINNER og NOVICE
Pee Wee: følger ECU NOVICE og INTERMEDIATE



The screenshot shows the website interface for the Norwegian American Sports Federation (NAIF). The navigation menu includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading', 'DiskSPORT', 'Lacrosse', and 'TRYGG IDRETT'. The main content area is titled 'Seksjonsreglement' and contains the following text: 'I Reglementet for cheerleading i Norge er det nedfelt best mer. Det er viktig lesestoff for alle klubblelser. Brudd på reglementet kan sanksjoneres etter Sanksjonsre'. Below this, there is a link to 'Reglement NAIF seksjon cheer versjon_juni 2024'. The 'Konkurransereglement' section is also visible, with a link to '2024 ECU competition rulebook - REN VERSJON' highlighted in a red box. A dropdown menu is open, showing 'Reglement' and 'Konkurransereglement' both highlighted in red boxes. Other items in the dropdown include 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubbversikt', 'Utdanning', 'Kompetanseportal', 'Ressurser og verktøy', 'Historiske resultater', 'Overganger', and 'Utenlandsreiser'.

TURN (INTERMEDIATE DIVISION STANDING TUMBLING)

A. Flips and aerials are not allowed.

Kun turn som har bakkekontakt og arabere er lovlig.

“Standing tumbling” betyr:

A tumbling skill (series of skills) performed from a standing position without any previous forward momentum. Any number of steps backward prior to execution of tumbling skill(s) is still defined as “standing tumbling”.

LOVLIG	ULOVLIG
Forover rule	Salto (alle varianter – pikert, strak osv.)
Bakover rule	
Araber	Flikk flakk serier (stillestående)
Forlengs bro-overgang	Hopp direkte inn i flikk flakk
Baklengs bro-overgang	
Bakover bro direkte til flikk flakk	

TURN (INTERMEDIATE DIVISION RUNNING TUMBLING)

Fortsatt ikke lovlig med flips and aerials

B. Series front and back handsprings are allowed.

Flikkflakk serier er lovlig i Intermediate.

“Running tumbling” betyr:

“Tumbling that involves a forward step or a hurdle used to gain momentum as an entry to a tumbling skill”

LOVLIG	ULOVLIG
Flikk flakk serier (løpende)	Salto (alle varianter – pikert, strak osv.)
Araber- flikk flakk serier (løpende)	Noe form for twist (unntak arabere)

STUNT (INTERMEDIATE DIVISION STUNTS)

A. Spotters

1. Må ha spotter over prep level
2. Må ha spotter for hver top person i et “floor stunt”

“Base lying on the performance surface on their back with arm(s) extended. A “Floor Stunt” is a waist level stunt.”

B. Stunt Level

1. Single leg stunts above prep level are not allowed. A single leg stunt may not pass above prep level.

Ett-ben stunt er lov, men det er KUN lov i prepnivå (unntak: se PYRAMIDER)

LOVLIG	ULOVLIG
Lårstand ett-ben	Extended double based uten spotter
Prepnivå ett-ben	Extended ett-ben
To-ben i extended (må ha spotter)	Extended ett-ben med posisjoner

C. Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of a ½ twisting rotation by the top person in relation to the performing surface.

Twist oppgang eller overganger er lov opp til maksimum 180 grader. Top-person (flyer) må beholde kontakten med en base gjennom hele elementet (kan ikke twiste i løse luften, se egne regler for NEDGANGER). Et unntak er log barrel roll med en hel twist, den må starte og lande i cradle og må assisteres av en base.

LOVLIG	ULOVLIG
180° til lårstand ett-ben 180° til prepnivå ett-ben 180° til prep Spounge, 180° til prep 180° extended	360° til noe stunt 180° til ett-ben extended 180° til cradle

E. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.

Ingen varianter av salto er lovlig selv med kontakt med bracer.

I. Intermediate Division Stunts – Release Moves

1. No release moves are allowed other than those allowed in Intermediate Division "Dismounts" and "Tosses".

“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 Intermediate (Level 2) enn de som er listet i Dismounts (Nedganger).

J. Intermediate Division Stunts - Inversions

Transitions from ground level inversions to non-inverted positions are allowed. No other inversions are allowed.

Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface unless being lifted directly to a non-inverted position.

Example 1: Allowed: Transition from a handstand on the ground to a non-inverted stunt (e.g. a shoulder sit).

Example 2: Not allowed: Transition from a cradle to a handstand or a transition from a prone position to a forward roll.

Dette betyr at top-personen (flyer) kan være inverted, men inversion skal starte på bakkenivå og ende opp i en ikke-inverted posisjon. I reglementet er det lagt til 2 eksempler på inversions som er lovlig i Intermediate (Level 2). Viktig at når top person blir løftet ikke løftes av performance surface for så å touche performance surface igjen, (eks en dobbeldip).

PYRAMIDER (INTERMEDIATE DIVISION PYRAMIDS)

*I pyramider må man også følge Intermediate Division “Stunt” og “Dismounts”

C. Extended stunts may not brace or be braced by any other extended stunts.

Dersom man skal ha extended to-ben stunt i en pyramide så må bracer være i prepnivå eller lavere. Ingen extended stunt skal braces av et annet extended stunt.

E. Extended single-leg stunts:

1. Must be braced by at least one (1) top person at prep level or below with hand-arm connection only. The hand-arm connection of the top person must be, and must remain, connected to the hand-arm of the bracer.
2. Connection must be made prior to initiating the extended single leg stunt.
3. Prep level top persons bracers must have both feet in the bases hands.

Exception: Prep level top person do not have to have both feet in the bases hands if the top person is in a shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.

Et ett-ben stunt kan gå opp i extended-nivå dersom den har kontakt med minst en bracer i prepnivå eller lavere. Bracer kan kun være i to-ben stunt, hvor begge ben holdes av baser, unntak er ved shoulder sit, flat back, straddle lift og shoulder stand.

LOVLIG (■ betyr brace)	ULOVLIG (■ betyr brace)
Extended ett-ben ■ Prep Prep ■ Extended-nivå ■ Prep Extended to-ben ■ Prep ■ Extended to-ben	Extended ett-ben ■ Extended ett-ben Extended ett-ben uten bracer Extended ett-ben ■ Extended Extended to-ben ■ Extended to-ben Extended ett-ben ■ Prepnivå ett-ben

NEDGANGER (INTERMEDIATE DIVISION DISMOUNTS)

*Nedganger/Dismounts er bevegelser som blir released og lander i cradle eller assistert til performance surface.

D. Only straight pop downs, basic straight cradles and ¼ turns are allowed.

Twist nedgang som overgår ¼ er ikke lovlig. Det maksimale en top-person (flyer) kan twist er 90° (se bildet). Det er da heller ikke lov med variasjoner av ulike kroppsposisjoner slik som toe touch, kick, pike, tuck og lignende.



G. Cradles from extended single leg stunts in pyramids are allowed.

Lovlig med cradle nedgang fra extended single leg stunts i pyramide.

TOSS (INTERMEDIATE DIVISION TOSSES)

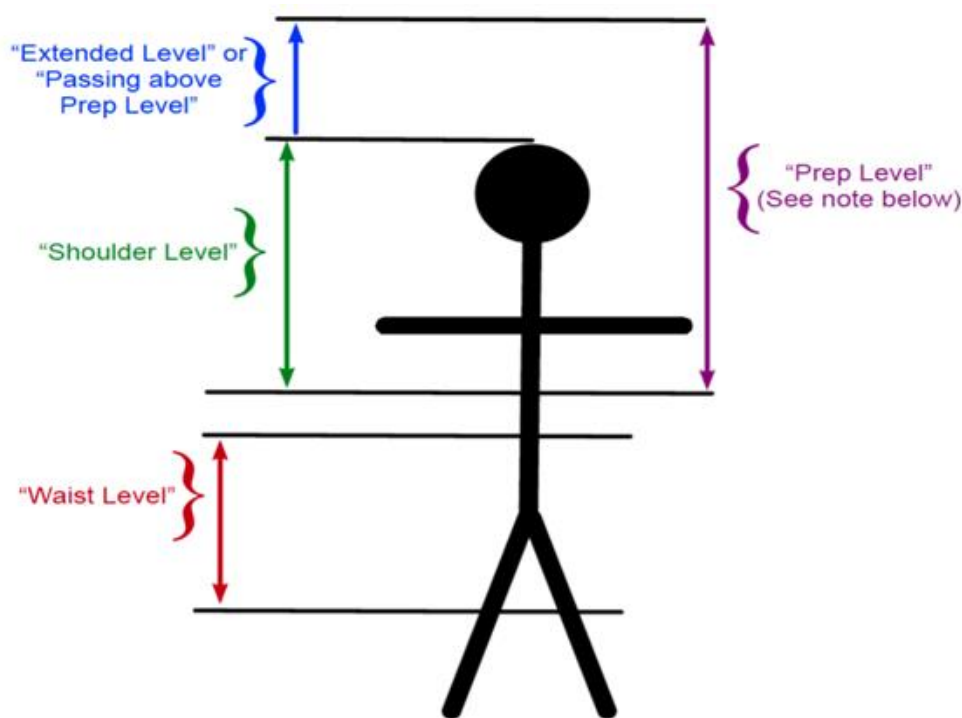
*Other Divisions

E. The only body position allowed is a straight ride.

Dette betyr at det eneste kastet som er lovlig er rett-opp kast. Her kan man legge inn en armbevegelse slik som: vinking, blåsekysss eller andre tegn med hånden (positivt ladet). Overdreven Arch kan beregnes som et skill og vil derfor være ulovlig.

LOVLIG	ULOVLIG
Rett-opp kast Rett-opp kast med arm-bevegelser	Rett-opp kast med ben bevegelse Toe-touch kast Andre varianter av kast

Illustrasjoner:



NOTE: Holding a stunt above the head may also be considered Prep Level (not Shoulder Level) if the top person is being held in a non-upright vertical position such as an extended flat back or extended prone (face down) position or in a seated position such as an extended "V" sit .



Nugget, ett-bens stunt
(Liberty)



All 4s ett-bens stunt
(Scorpion)



Ett-bens stunt i hoftenivå
(heel stretch)



Lårstand/hoftestand
med to-bens stunt



Strattle lift / V-sit / 3-point / Teddy bear
waistlevel = trenger ikke spotter i level 1



Extended strattle lift / 3-point / Teddy bear
prelevel = trenger spotter i level 1



Prep

må ha bakperson/spotter i level 1