

Hjelpearke til Mini/Pee Wee-Trenere

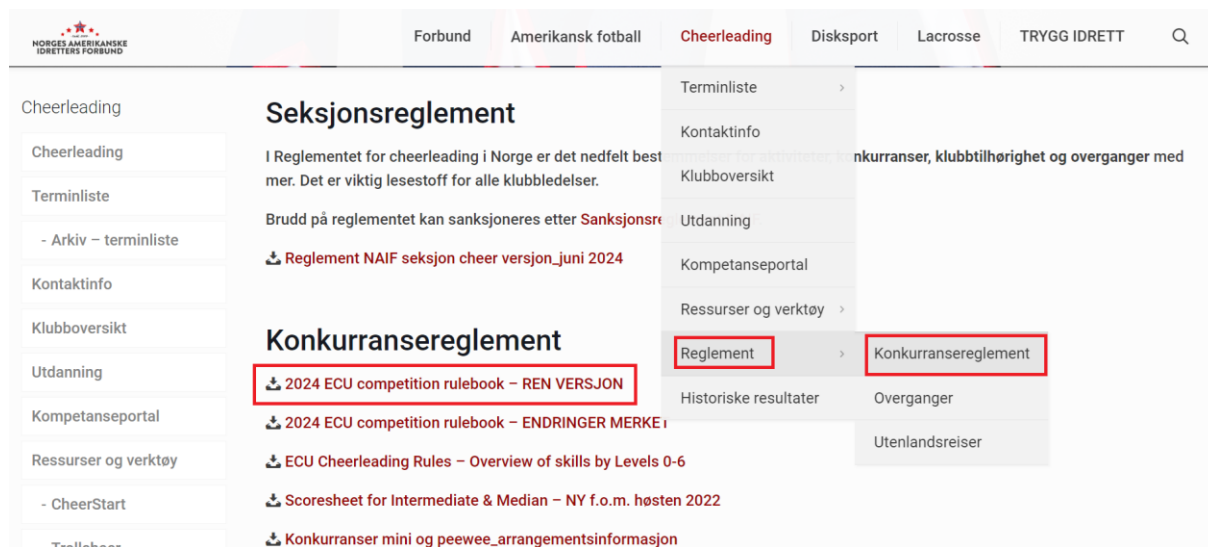
Reglement 2024

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. The navigation menu includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading', 'Disksport', 'Lacrosse', and 'TRYGG IDRETT'. The 'Cheerleading' section is active, displaying a sidebar with links to 'Cheerleading', 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubboversikt', 'Utdanning', 'Kompetanseportal', and 'Ressurser og verktøy'. 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 klubbledelser. Brudd på reglementet kan sanksjoneres etter Sanksjonsre... Reglement NAIF seksjon cheer versjon_juni 2024'. Below this, the 'Konkurransereglement' section is visible, with a dropdown menu open showing 'Reglement' and 'Konkurransereglement'. The 'Reglement' option is highlighted with a red box, and the 'Konkurransereglement' option is also highlighted with a red box. The dropdown menu also includes 'Historiske resultater', 'Overganger', and 'Utenlandsreiser'.

TURN (NOVICE DIVISION 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: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) in a stunt is allowed in the Novice Division.

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

STUNT (NOVICE DIVISION 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.

2. A spotter is required for each top person in a 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 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.

Unntak: Kan stå i et en-bens stunt i prep dersom top personen har kontakt med noen som står på performance surface som er separat fra baser og spotter.

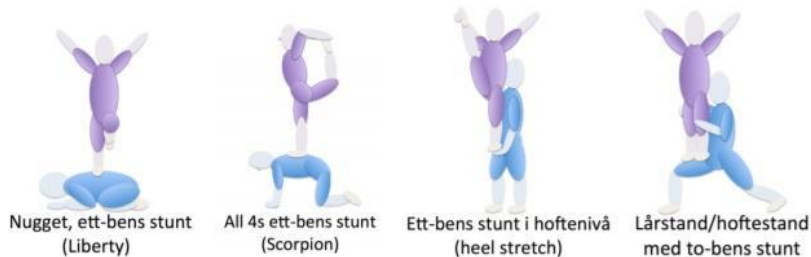
Kontakten må være hånd/arm og må bli gjort før top personen initierer ett-bens stundet.

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 All-4s: ett- og to-ben stunt Lårstand/hoftestand: ett- og to-ben stunt Stunt i hoftenivå: ett- og to-ben stunt Prepnivå: KUN to-ben stunt (evt se unntak)	Ett-ben stunt høyere enn hoftenivå (evt se unntak) Stunt som går høyere enn prepnivå

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)



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

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. Noen unntak til regelen se side 28 i reglementet.

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 sponge til prep (KUN to-ben stunt)	180° til cradle
90° fra prep til sponge (KUN to-ben stunt)	

H. Novice Division Stunts – Release Moves

1. No release moves are allowed other than those allowed in Novice Division "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).

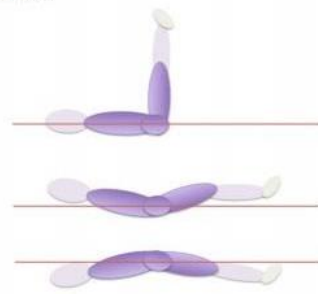
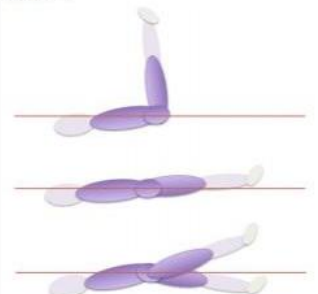
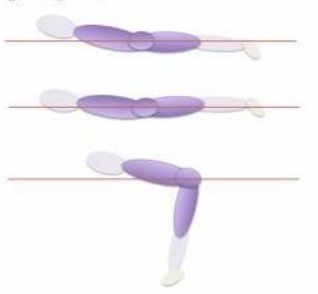

LOVLIG	ULOVLIG
«Tik tok» i hoftenivå med en bakperson som holder ankene til flyer hele tiden	Log roll/Barrel roll Helikopter Tik Tok Ball up

I. Novice Division 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 beina er høyere enn hoftene (se illustrasjon under).



LOVLIG	ULOVLIG
Ryggeleie: 	Ryggeleie: 
Mageleie(prone): 	Mageleie(prone): 

PYRAMIDER (NOVICE DIVISION PYRAMIDS)

A. Pyramids must follow Novice Division “Stunts” and “Dismounts” rules and are allowed up to 2 high.

Note: Single based or assisted single based EXTENDED stunts are not allowed in the Novice Division.

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, with following conditions:

- The connection must be made prior to initiating the two leg extended stunt.
- Prep level top person bracers must have both feet in bases' hands.
Exception: Prep level top persons are not required to have both feet in the bases' hands if the top person is in a shoulder sit, flat back, straddle lift or shoulder stand.

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. Det er også krav til at kontakten mellom top person og bracer blir gjort før stuntet initieres. Bracer må også ha begge ben i basenes hender med mindre bracer er i skulder sitt, flat back, V-sitt eller skulder stand.

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 bracere.

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
Skuldresitt ■ to-ben extended	

Skuldersitt ■ to-ben extended ■ Prep	<p>Prepnivå ett-ben UTEN bracer</p> <p>Prepnivå ett-ben ■ ett-ben prepnivå</p> <p>Prepnivå ett-ben ■ to-ben extended</p> <p>Prepnivå to-ben ■ ett-ben extended</p>
Skulderstand ■ to-ben extended ■ Prep	
Prep ■ ett-ben prepnivå	
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 DIVISION 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 gode tette cradle-mottak.

E. Twisting dismounts (including a ¼ turn/rotation) are not allowed.

Ingen twist nedgang er lovlig.

G. No dismount are allowed from skills above prep level in pyramids.

Ikke lovlig med cradle eller assistert nedgang til performance surface fra stunts over prep level i pyramider.

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

TOSS (NOVICE TOSSES)

A. Tosses are not allowed.

Det er ikke lov med noen varianter av kast, uansett høyde. Eller kast fra load in (spounge) og waist level cradles.

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