

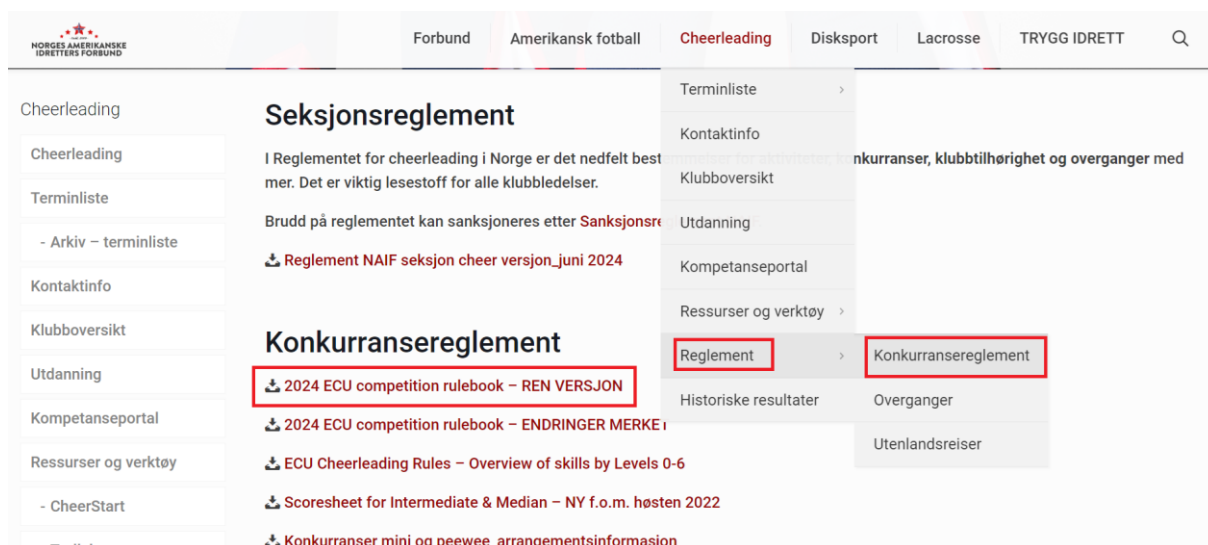
Hjelpearke Performance Cheer til Mini og Pee Wee Trenere Reglement 2024

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 at å inn på <https://amerikanskeidretter.no/>

Mini & PeeWee Performance Cheer: Følger ECU Performance Cheer Divisions - **5.7 Specific Rules - Pom / Hip Hop / Jazz for Tiny, Mini & Youth Divisions**



The screenshot shows the NAIF website interface. The top navigation bar includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading', 'DiskSPORT', 'Lacrosse', and 'TRYGG IDRETT'. The main content area is divided into two columns. The left column contains a sidebar menu with items like 'Cheerleading', 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubboversikt', 'Utdanning', 'Kompetanseportal', 'Ressurser og verktøy', and 'Treningsplan'. The right column displays the 'Seksjonsreglement' and 'Konkurransereglement' sections. Under 'Seksjonsreglement', there is a link for 'Reglement NAIF seksjon cheer versjon_juni 2024'. Under 'Konkurransereglement', there are several links, including '2024 ECU competition rulebook - REN VERSJON' (highlighted in red), '2024 ECU competition rulebook - ENDRINGER MERKE', 'ECU Cheerleading Rules - Overview of skills by Levels 0-6', 'Scoresheet for Intermediate & Median - NY f.o.m. høsten 2022', and 'Konkurranser mini og peewee_arrangementsinformasjon'. A dropdown menu is open over the 'Reglement' link, showing 'Konkurransereglement' as the selected option.

Punkt 5.1. Glossary of Terms - Performance Cheer: kan være nyttig for å forstå seg på ulike begreper benyttet i reglementet. Her forklarer de litt mer de ulike begrepene som blir brukt i reglene.

A. Performed by Individuals

1. Inverted Skills

Inversion: en posisjon der utøverens midje, hofte og ben er høyere enn utøverens hode og skuldre

2. Skills with hip over-head rotation

Hip over-head rotation: en kontinuerlig bevegelse der utøverens hofter roterer over utøverens hode i en skill (slik som i hjul eller broovergang)

LOVLIG	ULOVLIG
Hjul	Hjul med dusker*
Rulle (forlengs og baklengs)	Håndstående med dusker*
Rulle med dusker*	Ett håndshjul med dusker i support hånd*
Håndstående	Kip up med dusker*
Kip up (med armstøtte fra gulvnivå)	Aerial-Hjul
Aerial	

*Presisering for individuelle elementer:

Dersom utøveren skal utføre et skill med hand support kan utøveren ikke ha dusker, props eller deler av uniformen/kostyme i hendene. Det eneste unntaket er for forlengs- og baklengsrulle.

B. Performed by Groups and Pairs

1. Utførende utøver må ha kontakt med en støttende utøver som er i direkte kontakt med underlaget (performance surface).
2. En støttende utøver må ha kontakt med utførende utøver gjennom hele løftet over skuldernivå.
3. Utførende utøver må ha kontakt med støttende utøver ved hip over-head rotation helt til utførende utøver har kontakt med performance surface og er i en oppreist posisjon. Det er kun lov med en kontinuerlig hip over-head rotation.
4. Vertical inversion er lovlig dersom utførende utøver så lenge det er kontakt mellom utførende utøver og minst 1 støttende utøver helt til utførende utøver har kontakt med performance surface og er i en oppreist posisjon. Dersom høyden på den vertikale inversjonen går over skulderhøyde må det benyttes en spotter som ikke holder vekten til utførende utøver.

Vertical inversion: utførende utøvers midje, hofter og ben er høyere enn hode og skuldre og vekten er holdt av støttende utøver(ere) med et stopp.

***Partner Work og løft er lovlig for Mini og PeeWee, men det oppfordres til å kun gjøre løft som er trygt for utøverne. Derfor er det ikke nevnt mer utfordrende løft i tabellen under, som gir forslag til lovlige og ulovlige løft.**

LOVLIG	ULOVLIG
Kick Line Leaps 3-point /V Sit Hoftestand/ Lårstand	Løft som overgår skulderhøyde uten at støttende utøver har direkte kontakt med underlag/performance surface

*** Presisering for skills utført av grupper og par:**

Ved alle løft over skulderhøyde må utførende utøver ha direkte kontakt med en Supporting Athlete/person som utfører løftet som står direkte på underlaget/performance surface.

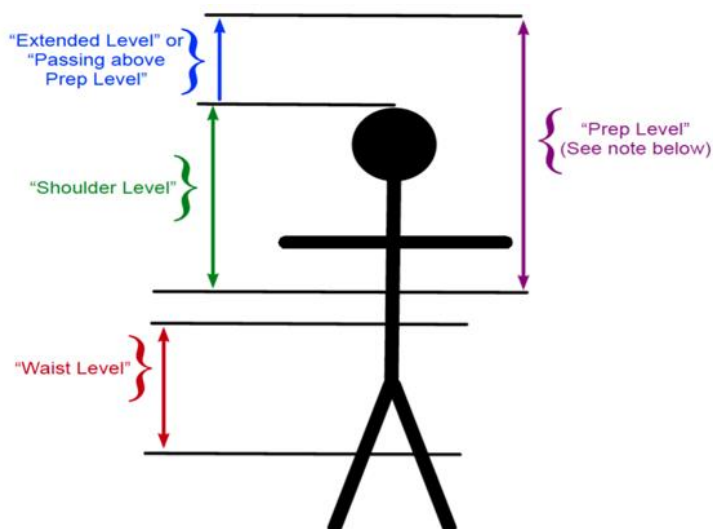
Visuell fremstilling på lovlige elementer utført av grupper eller par:



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



Lårstand/hoftestand



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.

C. Performed by Groups & Pairs: Dismounts to the Performance Surface

1. Utførende utøver kan hoppe, steppe eller dytte av en støttende utøver dersom:
 - a. Det høyeste punktet for trikset/skill ikke hever den utførende utøverens hofter over hodenivå
 - b. Utførende utøver skal ikke gå via prone eller invertert posisjon etter at skill er fri fra støttende utøver, altså released.

2. Støttende utøver kan kaste en utførende utøver dersom
 - a. Det høyeste punktet for trikset/skill ikke hever den utførende utøverens hofter over hodenivå
 - b. Utførende utøver må ikke være i en supine eller invertert posisjon når de blir sluppet av støttende utøver
 - c. Utførende utøver kan ikke gå igjennom prone eller invertert posisjon etter den blir kastet av støttende utøver