

# Hjelpearke til Mini Trenere

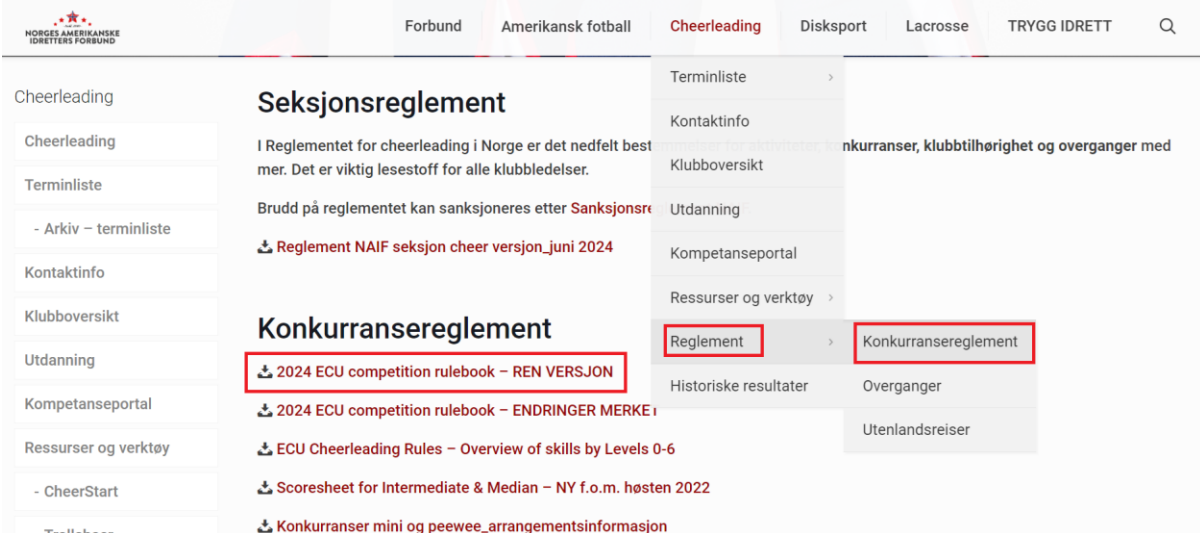
## Reglement 2024

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](mailto: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: følger ECU BEGINNER og NOVICE  
Pee Wee: følger ECU NOVICE og INTERMEDIATE



The screenshot shows the website interface for 'Norges Amerikanske Idretters Forbund'. The navigation bar includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading', 'DiskSPORT', 'Lacrosse', and 'TRYGG IDRETT'. The main content area is titled 'Seksjonsreglement' and 'Konkurransereglement'. Under 'Konkurransereglement', there is a link '2024 ECU competition rulebook - REN VERSJON' highlighted with a red box. A dropdown menu is open, showing 'Reglement' and 'Konkurransereglement' also highlighted with red boxes. Other links in the dropdown include 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubbversikt', 'Utdanning', 'Kompetanseportal', 'Ressurser og verktøy', 'Historiske resultater', and 'Utenlandsreiser'.

## TURN (BEGINNER 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 Beginner.

Unntak for denne regelen er block cartwheels og araber (round off).

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

## STUNT (BEGINNER DIVISION STUNTS)

### A. Spotters

#### 1. A spotter is required for each top person above ground level.

Dette betyr at alle stunts som går opp fra bakken må ha en spotter for hode og nakke, dette er som regel en bakbase. Spotteren kan holde rundt livet til top personen som støtte.

### B. Stunt Levels

#### 1. Single leg, two leg and all stunts are only allowed at waist level if the top person is connected to someone standing on the performance surface, which must be a separate person other than the base(s) or spotter.

Dette betyr at stunts er lov, men ikke over hoftenivået til basene og ikke lov uten kontakt med en person som ikke er baser eller spotter.

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

Dette betyr at det ikke er lovlig med noe stunt over waist level.

### C. Twisting stunts and transitions are not allowed.

Unntak: Rebounding to a prone position (½ twist to stomach) is a stunt allowed in the Beginner Division.

LOVLIG	ULOVLIG
Nugget: ett- og to-ben stunt m/spotter All-4s: ett- og to-ben stunt m/spotter Lårstand/hoftestand: ett- og to-ben stunt m/spotter Stunt i hoftenivå: ett- og to-ben stunt m/spotter Araber rebound ½ til mage (i stunt)	Ett-ben stunt høyere enn hoftenivå (evt se unntak) Stunt som går høyere enn waist level

### I. Beginner Division Stunts - Release Moves

1. Release Moves er ikke lovlig

### J. Beginner Division Stunts - Inversions

1. Inversions er ikke lovlig.

Eksempel: Håndstående med assistanse er en lovlig inversion, men regnes ikke som et stunt.

## PYRAMIDER (BEGINNER DIVISION PYRAMIDS)

A. Pyramider må følge Beginner Division “Stunt” og “Dismount” rules.

B. Top person må få primær støtten fra en base

Forklaring: Hver gang en top person er fri fra basene (released) i en pyramide overgang så må top personen gå til performance surface, det er ikke lovlig å bruke cradle.

LOVLIG ( ■ betyr brace)	ULOVLIG ( ■ betyr brace)
Single leg nugget ■ Single leg nugget* Lårstand ■ Lårstand* Hoftestand ■ Hoftestand*	To-ben extended UTEN bracer To-ben extended ■ to-ben extended  Prepnivå ett-ben UTEN bracer Prepnivå ett-ben ■ ett-ben prepnivå Prepnivå ett-ben ■ to-ben extended Prepnivå to-ben ■ ett-ben extended

\*Spotter er nødvendig i alle stunt over bakkenivå.

## NEDGANGER (BEGINNER DIVISION DISMOUNTS)

A. Only straight pop downser lovlig

Forklaring: Dismounts til performance surface må ha assistanse fra en base eller spotter.

B. Waist level cradles er ikke lovlig

C. Twist i dismount er ikke lovlig

LOVLIG	ULOVLIG
Hoppe rett ned fra nugget, All-4s, lår/hoftestand med assistanse Pop downs Bearhug nedgang	Hoppe ned fra nugget, All-4s, lår/hoftestand uten assistanse 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.