

BÆRUM CHEER KLUBB CHARMERS I
SAMARBEID MED NAIF SEKSJON CHEER HAR
GLEDEN AV Å INVITERE TIL



SPRING OPEN

18.-19. APRIL 2026
BÆRUM IDRETTSPARK



VELKOMMEN TIL SPRING OPEN!

Spring Open 2026 arrangeres av Charmers Cheer Klubb Bærum 18.-19. april.

Konkurransen holdes i Bærum Idrettspark. Her møtes cheer-Norge for to morsomme dager med konkurranse og gøy. Alle kategorier er velkomne.

På www.springopen.no vil det løpende bli lagt ut informasjon om arrangementet fremover.

KATEGORIER

CHEERLEADING LAG	CHEERLEADING GROUPSTUNT OG PARTNERSTUNT
Youth Novice	Youth Groupstunt Novice
Youth Intermediate	Youth/Junior Groupstunt Intermediate
Youth Median	Youth/Junior/Senior Groupstunt Median
Youth Advanced All Girl & Coed	Youth/Junior/Senior Groupstunt Advanced
Junior Intermediate	Junior/Senior Groupstunt Elite
Junior Median	Senior Groupstunt Premier All Girl
Junior Advanced All Girl & Coed	
Junior Elite All Girl & Coed	Junior/Senior Partnerstunt Advanced Coed
Senior Intermediate	Junior/Senior Partnerstunt Elite Coed
Senior Median All Girl & Coed	Senior Partnerstunt Premier Coed
Senior Advanced All Girl & Coed	
Senior Elite All Girl & Coed	
Senior Premier All Girl & Coed	
Åpen Klasse Median	
PERFORMANCE CHEER LAG	PERFORMANCE CHEER DOUBLES
Youth Pom Novice	Senior Pom Doubles
Youth Pom Premier	Senior Hip Hop Doubles
Youth Hip Hop Novice	
Youth Hip Hop Premier	
Junior Pom	
Junior Hip Hop	
Senior Pom	
Senior Hip Hop	



NB! Ved 3 eller færre påmeldte lag i en kategori, vil det gjøres sammenslåinger mellom all girl og coed på samme nivå, dersom arrangøren mener dette er hensiktsmessig.

I år er Performance Cheer, Youth + Junior Cheerleading på lørdagen og alle Group stunt Cheerleading + Senior Cheerleading + Åpen Klasse på søndagen. Det kan bli endringer på dette avhengig av antall påmeldte i de ulike kategoriene.

PEEWEE OPPVISNING

Det settes av 4 minutter per oppvisningslag i tidsplanen.

Antall oppvisningslag vil tilpasses til tidsplanen.

REGLER OG RETNINGSLINJER

Norske klubber må være medlem av Norges Amerikanske Idretters Forbund (NAIF) og ha betalt medlemskontingent for å delta i NAIFs offisielle konkurranser.

SPORTSLIG REGELVERK

Det vil konkurreres etter gjeldende konkurranseregler fra ICU/ECU. Regelverket finnes på [NAIFs hjemmeside](#). Eventuelle norske tilpasninger er oppført i Reglement Seksjon Cheer.

NAIF oppfordrer alle trenere til å lese regelverket svært nøye, og komme med spørsmål i forkant av konkurransen. **Spørsmål om konkurransereglene rettes til forbundets regelkomité på mail: rules@naifcheer.no.**

IDRETTENS SENTRALE REGELVERK

Dette arrangementet er underlagt regelverket til Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) og Norges amerikanske idretters forbund. Dette omfatter også NIFs antidopingregelverk.

En sak som gjelder et mulig brudd på idrettens regelverk, vil bli behandlet av NIFs domsorganer, og eventuelt med endelig virkning i Idrettens voldgiftsrett, dersom saken gjelder brudd på antidopingregelverket. Brudd på reglene kan medføre sanksjoner, bl.a. utelukkelse fra all idrettslig aktivitet under NIF herunder Norges amerikanske idretters forbund. For mer informasjon se [her](#).

Ved påmelding vedkjenner klubbene at de har lest og forstått vilkårene for deltakelse og godtar disse.

ANTIDOPING

Alle utøvere plikter å sette seg inn i de dopingreglene som er fastsatt av Antidoping Norge (ADNO, www.antidoping.no). Dersom man er usikker på om medisinerne man bruker står på dopinglisten



anbefaler vi å sjekke for sikkerhetsskyld, det kan gjøres ved et legemiddelsøk:

<https://antidoping.no/regler/legemiddelsok>

LISENS

Alle konkurrerende utøvere fra norske klubber må ha gyldig og betalt lisens til NAIF. Lag som har utøvere uten lisens, vil bli straffet iht. sanksjonsreglementet.

Klubbene er selv ansvarlig for at sine utøvere har gyldig lisens. Spørsmål som gjelder registrering av lisens, kan sendes til NAIF på mail: naif@amerikanskeidretter.no.

AKKREDITERING

Hver utøver stiller opp i alfabetisk rekkefølge etter fornavn og må si sitt fulle navn når de kommer til akkrediteringen. Deretter går de til piercing/smykkekontroll. De trenger *IKKE* å ha med ID.

Ved påmelding må alle klubber bekrefte at de påmeldte utøverne er de som faktisk stiller på matta og at de har betalt utøverlisens.

PÅMELDING

Påmelding gjøres digitalt via iSonen: <https://isonen.no/event/cmkv81hkj09bp8f016ru2ggg7>

Påmeldingsfrist for lag og utøvere er: 6. mars 2026

Siste frist for endringer i påmeldingen er: 27.mars 2026

ETTER-REGISTRERING OG ENDRINGER

Registrering av lag og/eller deltakere etter påmeldingsfristen vil medføre et ekstra gebyr på kr 100,- per lag og kr 100,- per deltaker. Dette inkluderer endring av navn og lignende.

Vi ber om at klubbene overholder fristene.

KONKURRANSEKOSTNADER

Påmelding er bindende og faktura sendes klubbene når fristen for påmelding har gått ut.

DELTAKERAVGIFT

Konkurransedeltaker: 425,- per deltaker. Prisen inkluderer t-skjorte. Dette gjelder for både utøvere, trenere og lagledere.

Oppvisningsdeltaker: 275,- per deltaker. Prisen inkluderer deltakerpremie og t-skjorte. Trenere/Lagledere som KUN følger oppvisningslag betaler ikke deltaker avgift.

Lunspakke: 70 per deltaker (valgfritt)



LAGAVGIFT

Konkurranselag: 900,- per lag

Groupstunt/Partnerstunt/Doubles: 400,- per lag

Oppvisningslag: 900,- per lag

TILBUD OM LUNSJPAKKER FOR DELTAKERNE

Vi tilbyr valgfri lunsj for deltagerne. Av allergier/preferanser vil vi ta hensyn til gluten og vegetar, i tillegg til at alle retter vil være nøttefrie. De som har allergier utover dette bør ta med egen mat til arrangementet. Antall registreres i påmeldingen i iSonen. Pris for lunsj er kr 70,- per deltaker og kommer i tillegg til deltakerprisen.

Alternativ 1: Sandwich med ost og skinke

Alternativ 2: Sandwich med ost (vegetar)

Alternativ 3: Glutenfri sandwich

ØVRIG INFORMASJON

MUSIKK

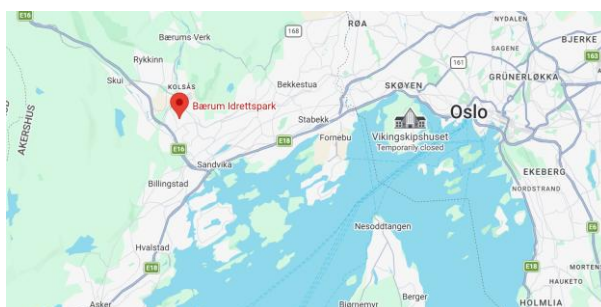
Alle deltakende lag/grupper er selv ansvarlig for å ta med seg musikk som spiller av via mobiltelefon. Husk å sette mobiltelefonen i flymodus. Husk også å ta med en backup hvis noe skulle skje under avspilling. Den som styrer musikken, må være akkreditert og møte opp ved musikkstyringen 2 lag/grupper før de skal på matta.

ARENA OG FREMKOMMELIGHET

Adresse:

Hauger skolevei 36

1351 RUD



Tog til Sandvika:

Både flytoget og VY går jevnlig fra og til Oslo Gardermoen flyplass. Det tar ca. 40 minutter til flyplassen med flytoget.

Fra Sandvika togstasjon: Det går tre busser fra Sandvika stasjon til Kolsås, 160, 210A og 210B. Tar ca 11 min. Gangavstand fra Kolsås til Bærum idrettspark, ca 5 min.

Parkering Utenfor Bærum Idrettspark, Rud videregående skole og Bærum ishall.

Vi vil anmode alle til å benytte seg av kollektiv transport dersom det er mulig - Tenk miljø og velg kollektivt!

BILLETTPRISER FOR PUBLIKUM

Voksne: 200,- per dag

Honnør/student: 150,- per dag

Barn 5-15 år: 50,- per dag

Barn opptil 5 år: Gratis

Ledsagerbevis: Gratis

Familiebillett 2 voksne + 2 barn: 400,- per dag

STANDS OG SALG AV MAT

Det vil være ulike stands med salg av klær, sko o.l. på arrangementet. Mer informasjon om hvem som kommer kan du se på www.springopen.no

Det vil være kiosk på arrangementet med mulighet for kjøp av lunsj, kaker, ulike drikke og sunn snacks.

ANNET

Vi har bankterminal/Vipps samt at du kan betale med kontanter. Mer informasjon om billettsalg kommer på våre nettsider når det nærmer seg konkurranse.

Overnatting:

Thon Hotel Oslofjord ligger sentralt til i Sandvika, med kort vei til både Bærum idrettspark og Sandvika Storsenter og kun 10 minutter fra Oslo sentrum. Hotellet har store og komfortable rom, og er et av landets største konferansehotell. Det er kort vei til kollektivtransport, og kommer du med bil kan vi tilby parkering etter gjeldene betingelser.

Priser fra 1375,- pr. natt inkludert frokost for dobbeltrom.

<https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/sandvika/thon-hotel-oslofjord/>



INFORMASJONSKANALER

Hjemmesiden oppdateres fortløpende med informasjon: www.springopen.no

Spørsmål om konkurransen kan rettes til: springopen@charmners.no

Vi ønsker dere alle velkommen og gleder oss til å se dere!

Hilsen fra Bærum Cheer Klubb CHARMERS

