

Klubbguide for uttak og nivåinndeling



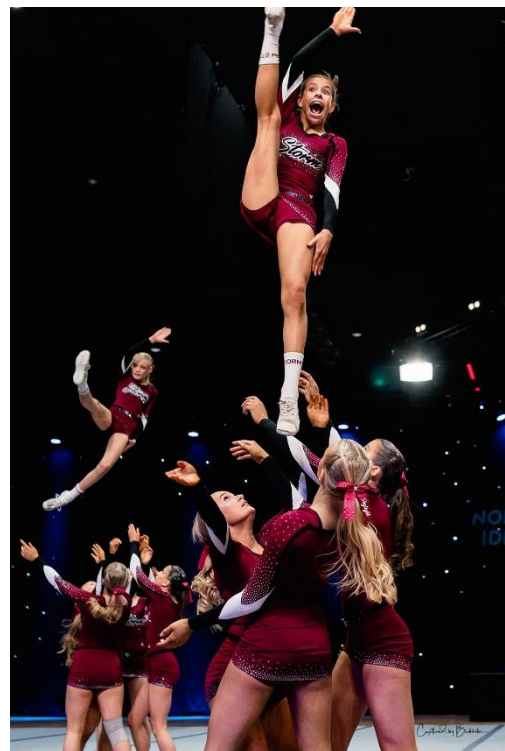
Formål

Cheerleading utvikler seg raskt i Norge. Det dukker stadig opp flere klubber og lag, og uttak og nivåinndeling kan være en utfordrende situasjon. Denne klubbguiden er ment som retningslinjer og anbefalinger fra NAIF for uttak og nivåinndeling av lag. Guiden bygger på innholdet i utviklingstrappen, og er ment som et tilleggsdokument som spesifiserer prosessen i å velge riktig nivå for laget og skape en rettferdig og trygg uttaksprosess.

Utviklingstrappen: https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/2026/05/NAIF_Cheer_Utviklingstrapp.pdf

Innhold

Formål.....	1
Mini & PeeWee	3
Youth.....	4
Cheerleading	4
Performance cheer	6
Junior	8
Cheerleading	8
Performance cheer	10
Senior.....	11
Cheerleading	12
Performance cheer	14
Nivåinndeling cheerleading.....	16
Nivåinndeling performance cheer	17
Foreldreguide.....	19
Diskusjon	21
Må man ha uttak?	21
GS/PS/doubles på ulikt nivå enn laget.....	22



Mini & PeeWee

For Mini og PeeWee bør fokus ligge på idrettsglede, mestring, utvikling og trygg progresjon.

Til Mini og PeeWee skal det ikke holdes uttak, dette i tråd med NIFs Bestemmelser for barneidrett. Dersom klubben tilbyr flere lag i samme aldersgruppe, anbefales det at lagene i størst mulig grad fordeles etter praktiske hensyn, alder, barnehage-skoleklasse kohorter eller treningsdager, fremfor prestasjonsnivå alene. Målet bør være å skape trygge grupper hvor utøverne opplever tilhørighet, mestring og utvikling. Ved behov for å dele opp i flere lag for Mini og PeeWee, har vi tre forslag til hvordan utøvere kan fordeles på lag:

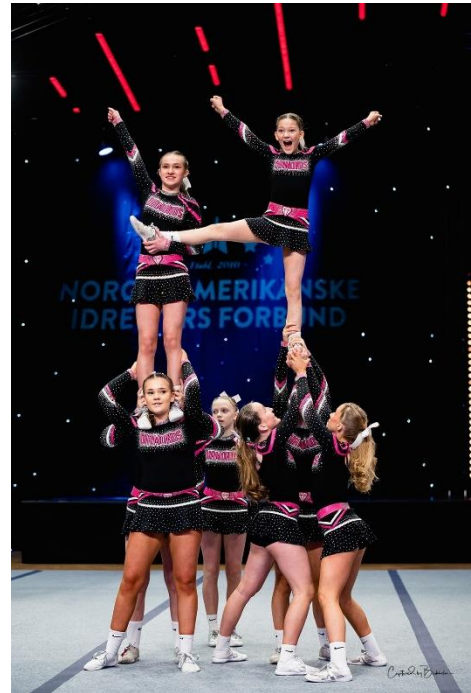
- Utøvere og foreldre får i stor grad velge lag ut fra hvilke ukedager de ønsker å trene
- Lagene deles inn etter alder, hvor de eldste plasseres på ett lag og de yngste plasseres på et annet lag. Noe tilrettelegging her for å imøtekomme ønsker om treningsdager bør også tilbys, så lenge det lar seg gjøre administrasjonsmessig
- Lagene deles inn etter hvem som vil trene én dag per uke eller hvem som vil trene to dager per uke



Youth

For aldersgruppen Youth anbefaler vi å gjøre uttaksprosessen så ufarlig og ryddig som mulig. Uttaket bør i størst mulig grad gjennomføres som en vanlig trening, der alle utøverne opplever å bli inkludert og sett. Arrangementet kan med fordel kalles «Fordelingstrening» eller liknende navn som bidrar til å ufarliggjøre prosessen.

Det bør tas en grundig vurdering i klubben på hvorvidt det er hensiktsmessig å gjennomføre en uttaksprosess eller om utøvere allerede før sesongstart kan motta tilbud om plass på et lag. Dette gjelder spesielt mindre klubber, hvor det er lett å holde oversikt over alle utøverne og deres utviklingsnivå. Ved en slik ordning kan eventuelle nye utøvere komme på prøvetreninger ved sesongstart og plasseres på passende lag deretter.



Cheerleading

Turn

Vi anbefaler at utøverne hovedsakelig fordeles på lag etter nivå i turn. Yngre utøvere lærer ofte turnferdigheter raskere enn eldre utøvere, og ved å ha et større fokus på turn i yngre alder lærer utøverne viktige elementer for utvikling videre i idretten. Et lag der utøverne ligger jevnt med hverandre i turnnivå er også lettere å trene turn med gjennom sesongen, noe som kan bidra til raskere og bedre utvikling i turnferdigheter gjennom året. Historisk sett ligger Norge litt bak nabolandene på turnnivå, og tiltak for å utvikle turnnivået hos landets utøvere er viktig for å utjevne denne forskjellen.

Riktig teknisk utførelse av elementer bør gå foran vanskelighetsgrad. Det vil si at utøverne bør mestre turnelementer med riktig teknikk før progresjon til vanskeligere elementer. (Eks: En utøver som klarer å kaste seg rundt i en krøket flikk flakk hører ikke nødvendigvis hjemme på et Youth Intermediate-lag, men bør gå på et Novice-lag for å jobbe med bakover- og forover broovergang med strake ben, samt bygge styrke i håndstående posisjon, når disse elementene mestres med god teknikk kan flikk flakk begynne å øves inn med bedre teknikk, selv om utøver går på et Novice-lag).

Ved å fokusere på teknikk framfor vanskelighetsgrad bygger vi sterke utøvere for framtiden, forebygger mentale sperrer og legger til rette for god progresjon i turn i mange år framover.

Fysisk form

For Youth bør fysisk form være viktig i uttaksprosessen. Utøvere bør mestre hulposisjonen, samt vise god kjernestyrke og kontroll over kjernemuskulaturen. Fysiske tester kan med fordel gjennomføres med kroppsvekt. Eksempel på tester som kan gjennomføres er:

- Push ups
- Holde hul
- Håndstående inntil vegg
- Knebøy

Fokus på teknisk utførelse av styrkeøvelsene bør være høyt.

Strake push ups bør foretrekkes, men ved dårlig teknisk utførelse bør utøver heller gjøre push ups på knær. Dersom utøver ikke klarer å kontrollere kjernen i strak hul-posisjon, kan bena bøyes, slik at utøver klarer å presse korsryggen i underlaget.

Håndståendeposisjonen skal være rett, med et godt skyv gjennom skuldre og god kontakt med kjernemuskulatur. Bena skal være samlet og strake, med pointet tær. For knebøy skal knær og tær peke i samme retning, og øvelsen skal gjennomføres med god koordinasjon, til lårbenet er parallelt med underlaget.

God fysisk form er viktig for å forebygge skader. Fysiske svakheter kan skape utrygg progresjon videre, og i verste fall bidra til langvarige, alvorlige skader og korte ned idrettskarrieren.

Styrketestene kan også gjennomføres mindre skummelt, ved at en større gruppe utøvere gjennomfører øvelsene sammen, og ved å unngå at mange utøvere blir stående å se på enkeltutøvere gjennomføre øvelsene.

Valg av styrkeøvelser med litt motstand kan være aktuelt for eldre utøvere på youth. F.eks. knebøy med stang, skulderpress og benkpress. Merk at disse øvelsene da gjennomføres med lettere motstand, og stort fokus på riktig teknisk utførelse.

Stunt

I denne aldersgruppen bør utøvere i liten grad ha spesialisert seg i en stunteposisjon. Utøverne vokser fortsatt, og kan fint lære seg nye og forskjellige stunteposisjoner enn det de har hatt før. Uttak bør derfor i denne aldersgruppen baseres lite på stunteferdigheter, og heller ha fokus om å skape gode stunter gjennom sesongen basert på turnferdigheter og fysisk form.



Dersom man velger å stunte på uttaket eller fordelingstreningen (spesielt aktuelt for lag som planlegger å konkurrere i youth advanced), bør grunnteknikker og god forståelse for mottak og trygg stunting vektlegges.

Performance cheer

Teknikk

Teknikk bør være det viktigste vurderingsområdet ved uttak til Performance Cheer i youth-alder. Utøverne bør vurderes på grunnleggende ferdigheter som kroppsholdning, linjer, balanse, koordinasjon, fleksibilitet og evne til å utføre bevegelser med kontroll.

Riktig teknisk utførelse bør alltid vektlegges høyere enn vanskelighetsgrad. En utøver som utfører grunnleggende bevegelser med god kontroll og kvalitet vil ofte ha bedre forutsetninger for videre utvikling enn en utøver som forsøker mer avanserte elementer uten tilstrekkelig teknisk fundament.



Ved vurdering av teknikk kan trenerne blant annet se på:

- Kroppsholdning og kroppsbevissthet
- Fotarbeid og plassering av vekt og vektoverføring
- Linjer og armposisjoner
- Balanse og kontroll
- Fleksibilitet og bevegelse
- Timing og koordinasjon

Et godt teknisk grunnlag bidrar til trygg progresjon, reduserer skaderisiko og legger til rette for videre utvikling gjennom hele idrettskarrieren.

Fysisk form

God fysisk form er viktig for å kunne gjennomføre koreografi med kvalitet gjennom hele rutinen, og gir utøverne en god forståelse for hva idretten vil kreve for at man skal holde seg skadefri og som samtidig gir et bedre utgangspunkt for å utvikle seg på de tekniske elementene. Uttaket bør derfor inneholde vurdering av styrke, utholdenhet, stabilitet og kroppskontroll.

Aktuelle tester kan være:

- Planke
- Knebøy med egen kroppsvekt
- Utfall
- Push ups
- Balansetester
- Enkle utholdenhetstester tilpasset aldersgruppen

Teknisk utførelse bør alltid prioriteres foran antall repetisjoner eller belastning. Målet er å identifisere utøvernes fysiske forutsetninger og behov for videre utvikling, ikke å rangere dem ut fra styrkenivå alene.

Koreografi

Koreografi bør inngå som en sentral del av uttaket.

Utøverne bør få lære en kort kombinasjon under uttaket slik at trenerne kan vurdere hvordan de tilegner seg nytt materiale.

Følgende områder kan vurderes:

- Innlæringsevne
- Hukommelse
- Timing
- Musikalitet
- Utførelse og energi
- Presentasjon og utstråling

For youth bør det legges større vekt på potensial, læringsvilje og utviklingsmuligheter enn på perfeksjon i utførelsen.

Triks-elementer

Dersom triks-elementer er en del av lagets disiplin eller planlagte konkurranserutine, kan disse vurderes under uttaket. Fokus bør være på teknisk kvalitet, kropps kontroll og sikker utførelse. Det er ikke nødvendig å legge opp til en egen sekvens for triks i uttaket, men å spørre om noen ønsker å vise noe de kan. Teknisk korrekt utførelse bør alltid gå foran vanskelighetsgrad.

Utøvere skal ikke presses til å gjennomføre elementer de ikke behersker, og trener har et ansvar for at uttak gjennomføres på trygt grunnlag. Triks som skal brukes i konkurranserutina kan øves inn på treninger senere i sesongen, eller at trener kun setter inn de eventuelle triks som enkeltutøvere kan.



Junior

For junior kan uttaksprosessen likne mer et uttak, med synligere fordeling av utøvere til lag. Vi ønsker å presisere at uttaket skal være en god opplevelse for alle, hvor alle utøverne opplever å få vise hva de kan, bli sett og få tydelige tilbakemeldinger for videre utvikling. Uttaket skal fortsatt i bunn og grunn plassere utøverne sammen med andre utøvere på likest mulig nivå.

Cheerleading

Turn

Turn bør også på junior vektlegges sterkt. God teknisk utførelse bør vurderes over vanskelighetsgrad, med fokus på at gode tekniske elementer er lettere å utvikle videre til vanskeligere elementer over tid. Lag med jevnere turnnivå er også lettere å utvikle gjennom sesongen, og turnnivå bør derfor ha stor betydning for hvilket lag utøver går på.



Fysisk form

Fysiske tester bør være en del av junioruttak, med fokus på riktig teknisk utførelse. Anbefalte tester er:

- Beep test
- Knebøy
- Skulderpress
- 90° sit ups
- Benkpress
- 90 sek box jumps

Motstanden i øvelsene skal ikke overskride teknisk utførelse. Et utvalg av øvelsene kan også eventuelt gjøres på uttaket, med oppfølging av resterende øvelser etter sesongstart. For nærmere beskrivelse av gjennomføring av øvelsene, se Beast Mode på amerikanskeidretter.no.

God fysisk form er viktig for å forebygge skader. Fysiske svakheter kan skape utrygg progresjon videre, og i verste fall bidra til langvarige, alvorlige skader og korte ned idrettskarrieren.

Stunt

Til junior-alder er det vanligere at utøvere i større grad har spesialisert seg i en stunteposisjon, men heller ikke uvanlig at utøvere bytter posisjon ved oppstart av ny

sesong, eller i noen tilfeller også i løpet av sesongen. Stunt vil derfor naturlig ha en større innflytelse på laginndeling på junior enn på youth, og bør derfor også ha en større plass i uttaksprosessen.

Ved gjennomføring av stunt under uttak, bør fokus ligge på enkle, basiselementer, og teknisk korrekt utførelse av disse. Vanskelighetsgraden kan deretter gradvis økes i takt med hva utøverne på uttak viser god kontroll på. Trygghet i mottak skal alltid kontrolleres før progresjon i ferdigheter.

Alle utøvere på uttaket skal få vise seg fram og føle seg sett i stunt, også de som ikke har vist sterke ferdigheter i turn eller fysisk form. Utøvere kan tas inn på juniorlag på bakgrunn av sterke stuntferdigheter til tross for manglende turnferdigheter, men god fysisk form bør alltid gå foran progresjon i stunt, for å forebygge skader og sikre trygg utvikling av utøvere.



Kast

Ved test av kast på uttak er det viktig at teknikk og trygghet kommer først. Det kan være lurt å gjennomføre noen felles drills, og sjekke at utøverne er godt kjent med mottak før de får gjennomføre kast. Ved test av triks i kast er det lurt å gå sakte fram, og forsikre seg om at ingen utøvere kaster seg rundt i elementer de ikke kan svært godt. Dersom nye skills skal testes på uttak, er det viktig at trenerne deltar aktivt i trygg opplæring og progresjon, og at utøverne ikke presses forbi egne evner. Merk at utøvere i en uttakssituasjon selv kan ha sterke ønsker om å pushe egne grenser, og at trener her har ansvar for å vurdere hvorvidt dette er trygt.

Pyramider

For alle juniorkategorier går stunt og pyramider tett sammen, og det er ikke alltid det vil være nødvendig å teste pyramider på uttak. Dersom trenerne like vel bedømmer at dette er nødvendig, er det viktig å tenke sikkerhet først, og sørge for at alle utøverne er godt kjent med grunnleggende grep og sikkerhetsregler for pyramider (f.eks. brace slipper ved fall i pyramider).

Også i pyramider er det svært viktig å følge en trygg progresjon i uttaket, og ikke presse utøverne forbi egne evner.

Performance cheer

Teknikk

På juniornivå bør teknikk fortsatt være det viktigste vurderingsområdet ved uttak. Utøverne forventes å ha etablert et grunnleggende teknisk fundament, og vurderingen bør derfor i større grad fokusere på kvalitet, presisjon og konsistens.

Vurderingsområder kan inkludere:

- Kroppslinjer
- Fleksibilitet
- Balanse og vektoverføring
- Presisjon i bevegelser
- Dynamikk og kontroll
- Evne til å variere styrke og uttrykk i bevegelsene



Utøvere som viser god teknikk vil ofte ha større utviklingspotensial enn utøvere som kun viser høy vanskelighetsgrad.

Fysisk form

Fysisk kapasitet blir mer avgjørende på juniornivå, ettersom rutinene ofte inneholder høyere intensitet og større krav til utholdenhet.

Aktuelle vurderingsområder:

- Kjernestyrke
- Stabilitet
- Spenst
- Utholdenhet
- Mobilitet

Fysiske tester kan gjennomføres individuelt eller i grupper, men bør alltid ha fokus på trygg og teknisk korrekt utførelse.

Koreografi

Koreografi bør ha stor betydning ved junioruttak. Utøverne bør vurderes både på innlæringsevne og hvordan de fremfører materialet.

Vurderingsområder:

- Musikalitet
- Timing
- Utstråling
- Bevegelseskvalitet og styrke ved gjennomføring av koreografien
- Evne til å formidle stil og karakter
- Tilpasning til ulike dansestiler

Utøvere bør gis mulighet til å vise både teknisk utførelse og personlig uttrykk.

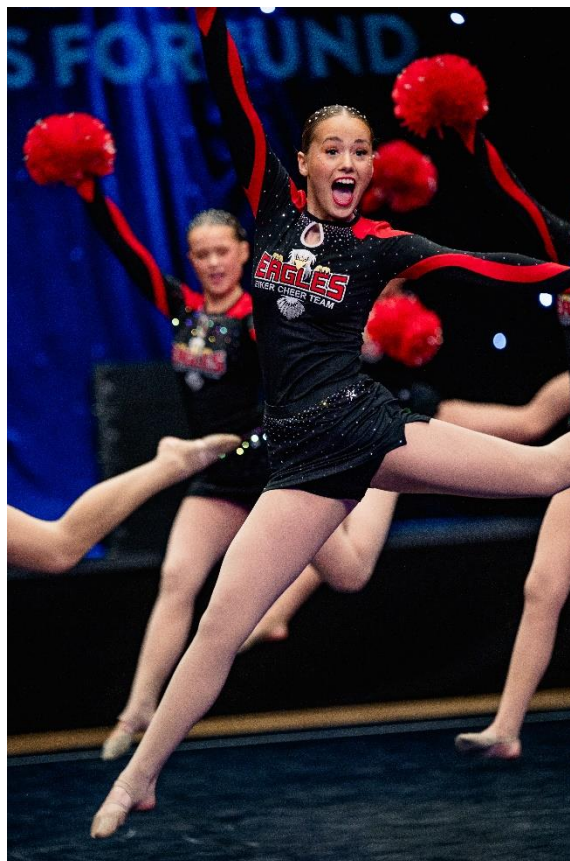
Trikselementer

Trikselementer kan ha større betydning på junior enn på youth, særlig dersom laget konkurrerer på et nivå hvor slike elementer inngår som en naturlig del av rutinen.

Ved vurdering bør trenerne se på:

- Teknisk kvalitet
- Kontroll
- Stabil landing
- Overganger inn og ut av elementer
- Konsekvent utførelse

Sikkerhet og kvalitet skal alltid prioriteres foran vanskelighetsgrad.



Senior

Cheerleading

På senior er det naturlig at uttak gjennomføres med fordeling av utøvere etter nivå, avhengig av om man kjører uttak for flere lag samtidig, eller til ett lag av gangen. Uttaksprosessen skal like vel være en god opplevelse for alle, og utøverne på uttak skal oppleve å bli sett og få vise fram det de kan. Utøverne skal også tilbys tydelige tilbakemeldinger på hvor de ligger i forhold til laget de prøver seg på, og hva de må jobbe videre med, både ved tilbud om plass og ved avslag.

Også på senior er det en fordel av utøverne som plasseres på samme lag holder jevnt over samme nivå, og det kan være positivt å heller ta ut færre utøvere som matcher nivå, og tilby et lag på lavere nivå til de utøverne som ikke når opp. Dersom klubben har for få utøvere til flere lag, bør heller hele laget gå ned i nivå for å konkurrere med selvtillit, hvor de utøverne som når høyere nivå kan konkurrere sammen i GS/PS for å utfordre seg videre.

Ved uttak til seniorlag på premier-nivå, sørg for at du har utøvere som fyller alle nødvendige roller i pyramider, samtidig som turnnivå ikke glemmes i prioriteringen.

Turn

God teknisk utførelse bør vurderes over vanskelighetsgrad, med fokus på at gode tekniske elementer er lettere å utvikle videre til vanskeligere elementer over tid. Lag med jevnere turnnivå er også lettere å utvikle gjennom sesongen, og turnnivå bør derfor vektlegges i vurderingen av hvilket lag utøver går på.

Fysisk form

Fysiske tester bør være en del av senioruttak, med fokus på riktig teknisk utførelse. Anbefalte tester er:

- Beep test
- Knebøy
- Skulderpress
- 90° sit ups
- Benkpress
- 90 sek box jumps



Motstanden i øvelsene skal ikke overskride teknisk utførelse. Et utvalg av øvelsene kan også eventuelt gjøres på uttaket, med oppfølging av resterende øvelser etter sesongstart. For nærmere beskrivelse av gjennomføring av øvelsene, se Beast Mode på amerikanskidretter.no.

God fysisk form er viktig for å forebygge skader. Fysiske svakheter kan skape utrygg progresjon videre, og i verste fall bidra til langvarige, alvorlige skader og korte ned idrettskarrieren.

Stunt

På senior er det vanlig at utøvere i stor grad har spesialisert seg i en stunteposisjon, men bytte av posisjon bør ikke utelukkes for å sikre en god sammensetning av laget. Det er naturlig at stunt har stor innflytelse på lagfordeling på senior, og at dette derfor er en av de viktigste fokuspunktene i uttaksprosessen.

Ved gjennomføring av stunt under uttak, bør fokus ligge på enklere, basiselementer, og teknisk korrekt utførelse av disse. Merk at basiselementer tilpasses nivået det er uttak til, og at basiselementer for uttak til premier-lag er på et annet nivå enn basiselementer for lavere levels. Vanskelighetsgraden på skills økes i takt med hva utøverne på uttak viser god kontroll på. Trygghet i mottak skal alltid kontrolleres før progresjon i ferdigheter.

Alle utøvere på uttaket skal få vise seg fram og føle seg sett i stunt, også de som ikke har vist sterke ferdigheter i turn eller fysisk form. Utøvere kan tilbys plass på et høyere nivå på bakgrunn av sterke stunteferdigheter til tross for manglende turnferdigheter, men god fysisk form bør alltid gå foran progresjon i stunt, for å forebygge skader og sikre trygg utvikling av utøvere.

Kast

Ved test av kast på uttak er det viktig at teknikk og trygghet kommer først. Ved test av triks i kast er det lurt å gå sakte fram, og forsikre seg om at ingen utøvere kaster seg rundt i elementer de ikke kan svært godt. Dersom nye skills skal testes på uttak, er det viktig at trenerne deltar aktivt i trygg opplæring og progresjon, og at utøverne ikke presses forbi egne evner. Merk at utøvere i en uttakssituasjon selv kan ha sterke ønsker om å pushe egne grenser, og at trener her har ansvar for å vurdere hvorvidt dette er trygt.

Pyramider

For alle kategorier fra Novice til Elite går stunt og pyramider tett sammen, og det er ikke alltid det vil være nødvendig å teste pyramider på uttak. Dersom



trenerne like vel bedømmer at dette er nødvendig, er det viktig å tenke sikkerhet først, og sørge for at alle utøverne er godt kjent med grunnleggende grep og sikkerhetsregler for pyramider (f.eks. brace slipper ved fall i pyramider).

For uttak til Premier-lag kan det være mer relevant å teste pyramider under uttak, spesielt dersom trener har lite oversikt over kvalifikasjoner i essensielle pyramideposisjoner blant utøvere på uttak (skulderstand, mellomflyer og toppflyere). For gruppene som skal kaste toppflyere opp i pyramider, relaterer teknikkene mye til stunt.

Også i pyramider er det svært viktig å følge en trygg progresjon i uttaket, og ikke presse utøverne forbi egne evner.

Performance cheer

Teknikk

På seniornivå bør teknikk være en avgjørende faktor ved laguttak. Utøvere forventes å kunne utføre grunnleggende og avanserte ferdigheter med høy grad av kontroll, presisjon og kvalitet.

Trenerne bør vurdere:

- Teknisk utførelse
- Linjer og kroppskontroll
- Fleksibilitet
- Dynamikk
- Konsistens
- Evne til å opprettholde kvalitet under fysisk belastning

Utøvere som behersker grunnteknikken godt, vil ha bedre forutsetninger for å bidra til helheten i laget.

Fysisk form

Seniorutøvere må kunne håndtere høy treningsbelastning og gjennomføre rutiner med kvalitet fra start til slutt.

Aktuelle vurderingsområder:

- Utholdenhet
- Styrke
- Stabilitet
- Mobilitet
- Eksplosivitet

God fysisk form er viktig både for prestasjon og skadeforebygging.



Koreografi

Koreografi bør være en sentral del av uttaket. På seniornivå bør trenerne vurdere både teknisk kvalitet og utøverens evne til å bidra til et konkurransedyktig uttrykk, høyere tempo, og gjennomføring av tekniske elementer i kombinasjon med koreografi..

Vurderingsområder:

- Musikalitet og temposkifter
- Timing
- Presentasjon
- Publikumskontakt
- Stilforståelse
- Evne til å utføre koreografi med presisjon og energi gjennom hele rutinen



Det bør også vurderes hvordan utøveren fungerer som del av en gruppe og bidrar til et helhetlig visuelt uttrykk.

Trikselementer

På seniornivå vil trikselementer ofte ha større betydning for lagets konkurransepotensial. Ved uttak bør trenerne vurdere både bredde og kvalitet i utøvernes ferdighetsrepertoar.

Fokus bør ligge på:

- Teknisk korrekt utførelse
- Kontroll og stabilitet
- Variasjon i ferdigheter
- Konsekvent utførelse
- Evne til å integrere elementene i koreografien

Som i alle aldersgrupper skal trygg progresjon og teknisk kvalitet alltid prioriteres foran vanskelighetsgrad alene.

Nivåinndeling cheerleading

Mini og PeeWee

I tråd med NIFs bestemmelser for barneidrett skal nivåinndeling i denne aldersgruppen gjøres med stor varsomhet, og at alle utøvere får mulighet til å delta og utvikle seg i et positivt og inkluderende miljø.

I Norge er Mini maksimalt på nivå Beginner (lv 0,5) og PeeWee maksimalt på nivå Novice (lv 1). Vi oppfordrer til å skape mye lek og kreativitet innenfor disse nivåene, og holde fokuset på trygghet og riktig progresjon. Utvikling av turnferdigheter innenfor disse nivåene bør ha stort fokus i denne aldersgruppen, og riktig teknisk utførelse bør gå foran progresjon i ferdigheter.



Youth, junior og senior

NAIF anbefaler at alle breddelag setter konkurransenivå etter overgangsfristen har gått ut, både for å sikre at laget har trent sammen lenge nok til at trenere er godt kjent med konkurransenivået, men også for å forhindre stor grad av klubbytter hvor utøvere «shopper» nivå. Etter at uttaksprosessen er gjennomført, og utøverne er fordelt på lag hvor de får trene med andre på likest mulig nivå, bør laget ha en god periode hvor de trener sammen før konkurransenivået deres avgjøres.

I klubber hvor det er god oversikt over omtrentlig nivå for elitelag, kan øverste level på disse settes før uttak, men dersom klubben mangler oversikt over hvilket nivå satselag vil være på inneværende sesong, anbefaler vi også å avvente å sette konkurransenivå før etter at laget har trent sammen i en god periode først.

Ved valg av konkurransenivå bør trenerne, gjerne i samarbeid med sportslig ansvarlig i klubben, se på hvilket nivå utøverne som helhet mestrer best. Det bør legges opp til at laget skal makse ut nivået i hver kategori av scoresheeten, og kunne konkurrere trygge, kreative rutiner med stor selvtillit. Dette framfor å konkurrere i høyest mulig level. Husk at laget fint kan øve på enkelte elementer som tilhører nivået over gjennom sesongen, for å forberede seg på å gå opp et nivå til senere i idrettskarrieren.

Husk at hvilket level laget konkurrerer i kan endres senere i sesongen, og at det er mer motiverende for utøverne å gå opp i nivå enn å måtte gå ned, eller alltid prestere dårlig i sin kategori.

Nivåinndeling performance cheer

Mini og PeeWee

I tråd med NIFs bestemmelser for barneidrett skal nivåinndeling i denne aldersgruppen gjøres med stor varsomhet, og at alle utøvere får mulighet til å delta og utvikle seg i et positivt og inkluderende miljø.

I Performance Cheer bør det legges særlig vekt på utvikling av:

- Grunnleggende teknikk
- Kroppskontroll og koordinasjon
- Rytme og musikalitet
- Bevegelseskvalitet og styrke
- Samarbeid og lagfølelse
- Kreativitet og uttrykk

Konkurransenivå bør velges ut fra hva laget som helhet mestrer trygt og med god kvalitet. Det er viktig at utøverne opplever mestring gjennom godt utførte rutiner.

I denne aldersgruppen bør riktig teknisk utførelse alltid prioriteres foran vanskelighetsgrad. Det er viktig å sørge for trygg progresjon og bedre utviklingsmuligheter på sikt.

Youth, junior og senior

NAIF anbefaler at breddelag innen Performance Cheer setter konkurransenivå etter at overgangsfristen har gått ut og lagene har fått tid til å trene sammen. Dette gir trenerne et bedre grunnlag for å vurdere lagets samlede ferdighetsnivå og potensial.

Etter at utøverne er fordelt på jevnest mulige lag, bør laget få en periode til å utvikle samspill, teknisk kvalitet og forståelse for stilarten før endelig konkurransenivå fastsettes. Dette gir et mer realistisk bilde av hva laget kan prestere som helhet.

Ved valg av konkurransenivå bør trenerne vurdere lagets samlede kompetanse innen:

- Teknikk
- Koreografi og innlæringsevne
- Synkronisering
- Musikalitet
- Fysisk kapasitet
- Presentasjon og uttrykk



På youth der man har Novice og Premier nivåer bør det legges opp til at laget konkurrerer på et nivå hvor utøverne kan vise høy kvalitet, trygg utførelse og stor selvtillit gjennom hele rutinen. Målet bør være å maksimere lagets styrker innenfor gjeldende scoresheet, fremfor å konkurrere på høyest mulig nivå.

Et lag som utfører elementer med god teknikk, sterke linjer, god synkronisering og tydelig presentasjon vil ofte oppnå bedre utvikling og konkurranseopplevelser enn et lag som konkurrerer på et nivå hvor ferdighetene ikke er tilstrekkelig etablert.

Trenere bør også huske at nivå kan justeres mellom sesonger og i enkelte tilfeller gjennom sesongen. Det er ofte mer motiverende for utøverne å utvikle seg til et høyere nivå over tid enn å oppleve at laget må senke nivået fordi ferdighetene ikke er godt nok etablert.

For satsingslag kan det være naturlig å sette et foreløpig konkurransenivå tidligere dersom trenerteamet har god oversikt over utøvergruppen. Likevel anbefales det at den endelige vurderingen baseres på lagets samlede ferdigheter etter en periode med felles trening.

For å sikre jevnest mulige lag bør synkronisering og helhetlig visuelt uttrykk vektlegges like høyt som enkeltutøveres ferdighetsnivå.



Foreldreguide

Denne guiden skal bidra til et trygt, rettferdig og utviklende miljø for alle utøvere. Foreldre spiller en viktig rolle i å støtte både utøvere, trenere og klubbens arbeid – spesielt i forbindelse med laguttak og nivåinndeling, som ofte kan oppleves krevende.

Laguttak og nivåinndeling er viktige, men også sårbare prosesser. Når foreldre møter dette med forståelse, respekt og støtte, bidrar det til et miljø hvor barn og unge kan utvikle seg, oppleve mestring og ha det gøy – som er det aller viktigste.

Grunnprinsipper

Respekt for trenerrollen

Trenere tar beslutninger basert på helhetlig vurdering av ferdigheter, utvikling, lagdynamikk og sikkerhet.

Utøverens beste i sentrum

Målet er langsiktig mestring, utvikling og trivsel – ikke kortsiktig prestisje.

Tillitsbasert samarbeid

Et godt samarbeid mellom foreldre og klubb er avgjørende for et sunt idrettsmiljø.

Hvordan foreldre bør forholde seg til laguttak

Støtt beslutningen – også når det er vanskelig

- Anerkjenn at laguttak er komplekst og gjøres etter faglige vurderinger.
- Unngå å snakke negativt om laget eller nivået barnet er plassert på.
- Hjelp utøveren med å se muligheter for utvikling på sitt lag.

Sett fokus på prosess – ikke kun resultat

- Fremhev innsats, progresjon og læring framfor «hvilket lag man kom på».
- Minn utøveren på at utvikling ikke alltid er lineær.

Unngå sammenlikning

- Sammenlikning med andre utøvere skaper ofte unødvendig press og dårlig miljø
- Hver utøver har sin egen utviklingsvei

Hvordan foreldre bør forholde seg til nivåinndeling

Forstå hensikten

Nivåinndeling handler om:

- Sikkerhet
- Mestring
- Riktig progresjon
- Lagbalanse

Respekter faglige vurderinger

Trenere vurderer blant annet:

- Ferdigheter og teknikk
- Mental modenhet
- Samspill og holdninger

Disse vurderingene er ikke alltid synlige for foreldre, og modenhet, samspill og holdninger kan variere i idrettslig sammenheng og andre situasjoner.

Ha et langsiktig perspektiv

- Riktig nivå er det nivået som gir best utvikling over tid.
- Et lavere nivå kan være en strategisk beslutning for å bygge trygghet og ferdigheter.

Kommunikasjon med trener og klubb

Velg riktig kanal og tidspunkt

- Ta opp spørsmål gjennom etablerte kommunikasjonslinjer.
- Unngå diskusjoner rett etter trening eller konkurranse

Ha en åpen og respektfull dialog

- Still spørsmål for å forstå, ikke for å utfordre beslutningen. Eksempel: «Hva kan mitt barn jobbe med for å utvikle seg videre?»

Unngå å involvere andre foreldre

- Diskusjoner i foreldregrupper kan fort skape rykter og dårlig miljø.
- Ta saker direkte med klubben.

Hvordan støtte utøveren best mulig

- Lytt til barnets opplevelse uten å forsterke negativitet.
- Hjelp barnet med å sette egne mål.
- Oppmuntre til trening, innsats og lagånd.
- Minn barnet på hvorfor de startet med cheer – glede og fellesskap
- Bidra til å styrke lagfølelsen

Hva foreldre bør unngå

- Å kritisere trenere eller laguttak foran barnet.
- Å presse barnet til å prestere utover det som er sunt.
- Å forsøke å påvirke beslutninger gjennom press eller sammenlikning.
- Å gjøre nivå til et spørsmål om status.

Felles ansvar for et godt miljø

Et godt klubb- og lagmiljø skapes når:

- Foreldre støtter klubbens struktur og beslutninger.
- Trenere kommuniserer tydelig og rettferdig.
- Utøvere føler seg trygge og motiverte.

Diskusjon

Må man ha uttak?

Laguttak og nivåinndeling er en naturlig del av cheerleading, særlig i større klubber med mange utøvere og flere lag på samme nivå. Samtidig er det viktig å reflektere over om formelle uttak alltid er nødvendig – spesielt i mindre klubber eller i situasjoner der det er usikkert om det er nok utøvere til å fylle mer enn ett lag.

Uttak er et nyttig verktøy, men ikke et universelt krav. For store klubber med mange utøvere er det ofte nødvendig for å sikre kvalitet og struktur. For mindre klubber kan det derimot være mer hensiktsmessig å prioritere fleksibilitet, inkludering og utvikling framfor formelle uttaksprosesser.

Det viktigste er ikke om man gjennomfører uttak, men hvordan klubben best ivaretar utøvernes utvikling, idretts glede, trygghet og tilhørighet.

Argumenter for å gjennomføre uttak

1. Kvalitet og hensiktsmessig nivå

Uttak kan bidra til:

- At utøvere plasseres på riktig nivå ut fra ferdigheter og utvikling
- Bedre treningsutbytte for både enkeltutøveren og laget
- Økt sikkerhet

2. Forutsigbar struktur

- Klare uttaksprosesser kan skape tydelige rammer og forventninger
- Kan bidra til opplevd rettferdighet når det gjennomføres transparent

3. Konkurransforberedelse

- Nivåinndeling kan være viktig for å stille lag som er best mulig rustet innenfor sitt nivå

Argumenter mot å gjennomføre uttak

1. Begrenset behov i små klubber og mindre lag

- Ved få utøvere per aldersgruppe
- Lagene må ofte settes sammen uansett for å kunne delta
- Formelle uttak kan oppleves unødvendige og demotiverende
- I slike tilfeller kan fleksibel laginndeling basert på tilgjengelighet være mer hensiktsmessig enn formelle uttak

2. Risiko for ekskludering og frafall

- Uttak kan oppleves som belastende, spesielt for yngre utøvere
- Følelse av «å ikke bli valgt» kan redusere motivasjon og tilhørighet
- Rekruttering kan svekkes hvis det oppleves som en terskel å stille på uttak

3. Ressursbruk vs. nytte

- Uttak krever tid, planlegging og kompetanse
- I små miljøer kan dette gå på bekostning av trening og utvikling
- Gevinsten er ikke alltid like stor når alternativene (antall utøvere og lag) er få eller gitt

Gode alternativer til uttak

1. Fleksibel laginndeling

- Trenerne setter lag basert på helhetsvurdering uten formell uttaksprosess
- Justeringer kan gjøres underveis i sesongen ved behov

2. Utviklingsfokuset plassering

- Fokus på hva som er riktig for denne utøveren akkurat nå
- Nivå sees som dynamisk, ikke statisk

3. Åpne treninger/prøveperiode

- Vurderingsperiode over et bestemt antall treninger i starten av sesongen
- Mindre press enn tradisjonelle uttak

Hva klubben bør vurdere

Når man skal avgjøre om uttak er nødvendig, kan klubben stille seg følgende spørsmål:

- Har vi nok utøvere til å danne flere lag i samme aldersgruppe?
- Vil uttak faktisk gi et bedre tilbud for utøverne?
- Hvordan påvirker dette trivsel, inkludering og rekruttering?
- Har vi kapasitet og kompetanse til å gjennomføre en god uttaksprosess?
- Hva er klubbens verdigrunnlag – bredde, topp eller begge deler?

GS/PS/doubles på ulikt nivå enn laget

I mange lag – særlig i mindre klubber eller lag med stor nivåspredning – vil det være utøvere som ligger foran resten av gruppen. Dette reiser et viktig spørsmål: Hvordan kan man ivareta disse utøvernes utvikling uten at det går på bekostning av lagets helhet?

Et aktuelt alternativ er å tilby ekstra utviklingsarenaer som GS (Group Stunt), PS (Partner Stunt) og doubles for utøverne som ønsker å utvikle seg utover det laget som helhet kan tilby.

GS, PS og doubles kan fungere som:

- Et supplement til lagtrening, ikke en erstatning
- En arena for spisset utvikling
- En motivasjonsfaktor for utøvere som trenger større utfordringer

Et slik tilbud er særlig relevant når:

- Enkelte utøvere holder et høyere nivå enn laget som helhet
- Klubben ikke har grunnlag for flere nivåinndelte lag
- Utøveren har ambisjoner om videre utvikling

Fordeler ved å bruke GS, PS og doubles

1. Individuell utvikling

- Gir utøvere mulighet til å jobbe med mer avanserte ferdigheter
- Bedre progresjon for de som ellers kan stagnere på lagnivå
- Mulighet til å utvikle spesifikke posisjoner i stunt

2. Økt motivasjon og mestring

- Utøvere som får passende utfordringer opplever ofte større trivsel
- Reduserer risiko for at dyktige utøvere mister motivasjonen
- Kan bidra til å beholde utøvere lenger i klubben

3. Fleksibilitet i små miljøer

- Et godt alternativ når klubben ikke kan tilby flere lag
- Gjør det mulig å ivareta både bredde og satsing samtidig

4. Kompetanseheving som smitter tilbake på laget

- Utøvere som utvikler seg gjennom GS, PS og doubles kan bidra positivt i utvikling av laget
- Kan fungere som rollemodeller for andre utøvere
- Utøverne på GS/PS kan med fordel fordeles ut over flere grupper i laget for å spre den kompetansen de tilegner seg ved deltakelse i disse kategoriene

Utfordringer og fallgruver

1. Risiko for «A- og B-lagfølelse»

- Hvis ikke godt forankret, kan dette oppleves som forskjellsbehandling
- Viktig å kommunisere at dette er tilleggstilbud, ikke en rangering av verdi

2. Totalbelastning

- Ekstra trening kan føre til fysisk overbelastning og mental slitasje
- Krever god styring av treningsmengde og restitusjon

3. Ressursspørsmål

- Har GS, PS og doubles behov for trener, og har klubben en trener tilgjengelig med riktig kompetanse?
- Hvor skal utøverne trene? Koordinering av hallplass, tid og oppfølging
- GS, PS og doubles krever tilrettelegging i klubb og samarbeid om bruk av deler av en matte eller egen avsatt tid til spesifikk trening

4. Lagfølelse og prioriteringer

- Risiko for at enkeltutøvere prioriterer individuelle arenaer over laget
- Viktig å tydeliggjøre at laget fortsatt er hovedarena og at GS, PS og doubles er et supplement

Suksesskriterier for god praksis

For at denne modellen skal fungere godt, er det noen viktige forutsetninger som må på plass.

Tydlig forankring i klubbens verdier

- Må være i tråd med klubbens filosofi
- Klare retningslinjer for hvem det gjelder og hvorfor

Åpen og tydelig kommunikasjon

- Foreldre og utøvere må forstå formålet med tilbudet og hvordan utøverne velges ut, evt. om utøvere selv får styre om de deltar i GS, PS eller doubles
- Redusere misforståelser og spekulasjoner

Frivillighet og helhetlig vurdering

- Ikke alle utøvere ønsker eller har behov for ekstra satsing
- Utvelgelse baseres på ferdigheter, motivasjon og belastningstoleranse, eller kun på eget ønske om å delta i en av nevnte kategorier sammen med spesifikke samarbeidspartnere

Balansere individ og lag

- Tydeliggjøre at laget er hovedprioritet
- Ekstra deltakelse i GS, PS og doubles skal bidra til lagets utvikling, ikke svekke den

God treningsstyring

- Koordinering mellom lagtrener og gruppe-trener
- Fokus på skadeforebygging og totalbelastning