



# Landslagshåndboken for Cheer

## Formål

Over det siste tiåret har Norges Amerikanske Idretters Forbund (heretter NAIF eller forbundet) sendt stadig flere landslag for å representere Norge i ICU Cheerleading Worlds. Landslagene organiseres på ulike måter, med variert grad av involvering fra forbundet.

Til VM i 2025 og 2026 deltok NAIF med hele 9 landslag. Grunnet denne pågangen og interessen for å representere Norge, ser forbundet seg nødt til å systematisere organiseringen på tvers av elitelandslag, utviklingslandslag og representasjonslag.

Landslagshåndboken inneholder regler og retningslinjer for organisering av alle formene for cheerleading og performance cheer landslag, samt regler for tildeling av utviklings- og representasjonslandslag. Alle landslag skal følge NAIF sine rollebeskrivelser og regler for rekvisitter, uten unntak.

Dette dokumentet bygger videre på NAIFs retningslinjer for landslag:

[https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/Retningslinjer-for-landslag-i-NAIF\\_Vedtatt-oktober2022.pdf](https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/Retningslinjer-for-landslag-i-NAIF_Vedtatt-oktober2022.pdf)

## Innhold

Formål.....	1
Elitelandslag .....	3
Utviklingslandslag .....	5
Representasjonslandslag.....	7
Doubles .....	7
Rollebeskrivelser .....	8
Landslagskoordinator .....	8
Seksjonsleder.....	10
Toppidrettsansvarlig.....	10
Trener .....	10
Lagleder.....	12
Medic.....	13
Utøver .....	14
Kontaktpersoner .....	16
For alle landslag.....	17
Drakter .....	17
Rop og props .....	17
Klespakke.....	17
Åpningsseremoni.....	18

## Elitelandslag

Elitelandslag er primært organisert gjennom forbundet, hvor ansatte på forbundskontoret sørger for planlegging, ansettelse av trenere, lagledere og utøverkontrakter, i tillegg til regler og retningslinjer for gjennomføring og deltakelse. NAIF har per 2026 kun to elitelandslag: Senior All Girl Premier og Senior Coed Premier.

### Trener

Trenere til landslagene ansettes via langsiktig planlegging og vurdering av prestasjoner. Ved behov gjennomføres en søknadsprosess. Høy utdannelse innenfor treneryrket vektlegges ved ansettelse. NAIF ønsker å ansette trenere for elitelandslag for flere sesonger av gangen. Alle landslagstrenerer er ansatt med kontrakt via forbundet. Det er i første omgang hovedtrener som ansettes, og assistenttrenere vil senere ansettes i samarbeid mellom hovedtrener og forbundet med toppidrettsansvarlig, generalsekretær og seksjonsleder.

Landslagstrenerne skal representere gode verdier, og bidra til utvikling av cheer-Norge. En landslagstrener er lidenskapelig opptatt av idretten, følger med på den internasjonale utviklingen, og er aktiv i egenutvikling i trenerrollen. NAIF ønsker trenere som leverer på høyeste nivået innenfor vår idrett, og som forstår hva som kreves av utøvere, egen rolle og støtteapparat for å drive et landslag.

### Landslagsuttak

Uttak til landslagene holdes hver høst, fortrinnsvis rundt midten av september. For å vurderes for et landslag, må utøverne melde seg på uttak. Nødvendig informasjon om uttak og kommende landslagssesong skal publiseres på forbundets nettside ([amerikanskeidretter.no](http://amerikanskeidretter.no)) i løpet av sommeren og før begynnelsen av august. I påmeldingsskjemaet til uttaket skal klesstørrelser fylles ut, for mulighet til å raskt kunne bestille landslagsklær etter uttak.

På uttak skal minst én ekstern person med annen klubbtilhørighet enn landslagstrenerne være til stede (evt. en person knyttet til seksjonen), og delta i diskusjoner rundt valg av utøvere. Dette for å sikre en rettferdig og nøytral uttaksprosess. Hovedtrener har siste ord i valg av utøvere, men skal kunne begrunne valgene godt.

### Økonomi

Forbundet strekker seg etter å gi landslagsutøverne et så økonomisk ansvarlig tilbud som mulig. Landslagene er finansiert av økonomisk støtte fra NAIF og egenandel fra utøverne. I tillegg får utøverne på landslagene mulighet til å jobbe inn sponsorpenger gjennom Team NAIF, i tillegg til å redusere egenandelen via arbeid på oppsatt landslagscamper for hvert av landslagene.



## Støtteapparat

Hvert landslag reiser med 1-2 lagledere, som har tett kontakt med laget og trenerne, og bidrar som støtte mot trenerne og utøverne på alt ikke-idrettslig. NAIF sender også flere representanter, som støtter landslagene og representerer Norge politisk i internasjonale møter.



## Samlinger og treninger

Landslagssamlinger er først og fremst helgebaserert, men ukedager kan benyttes nærmere avreise, og/eller i ferier, ved behov. Det er landslagstrenerne som har ansvar for å sette opp forslag til samlingsplan, som skal godkjennes av toppidrettsansvarlig, generalsekretær og seksjonsleder. Det er ønsket at landslagene har flest mulig felles samlinger mellom nyttår og VM, både for å bygge samhold, men også grunnet behov for samarbeid om medic. Det er viktig at treningsforholdene til landslagene er gode, med full, trygg matte. Landslagene bør trene på 9 matteremser, da dette tilsvarer konkurranseforholdene under VM.

Ved booking av treninger i USA har elitelandslag førsteprioritet på treningstider over utviklingslandslag og representasjonslag. Representant fra NAIF booker treningstider for elitelandslag.

Landslag kan gjerne ha fellestrening med landslag fra andre land, så lenge dette er avklart med tanke på booking av hall. Fellestreninger med landslag fra andre nasjoner skal ha til hensikt å bygge samhold og vennskap på tvers av nasjoner.

## Dommersamarbeid

Elitelandslagene skal samarbeide med dommere for å sikre best mulig forutsetninger for lagene under konkurransen i Orlando. Dommere som skal dømme Premier-kategoriene under ICU VM kan ikke hjelpe lagene inntil 12 måneder før konkurransen. Vi oppfordrer trenerne til å ta kontakt med dommer tidlig i landslagssesongen, både i planlegging av rutine og i underveisevaluering i forberedelsesprosessen mot VM.

Dommer bør også kontaktes av trener i etterkant av mesterskapet, for å diskutere refleksjoner og evaluere videre arbeidsoppgaver for landslaget. I etterkant av mesterskapet kan dommer som har dømt VM kontaktes.

Hvilken dommer som skal kontaktes for underveisevaluering av rutine og forberedelser mot VM informeres om ved sesongstart.



## Utviklingslandslag

Utviklingslandslag er et landslagsprosjekt utplassert til valgte klubber. Disse klubbene er ansvarlige for å arrangere gitt landslag, organisere uttak, ansette trenere, booke tur, opphold og sørge for påmelding til konkurransen. Ansvarsklubbene skal ha tett dialog med toppidrettsansvarlig i forbundet.

### Valg av arrangørklubb

For å velge klubb til å arrangere de ulike utviklingslandslagene ser forbundet på en rekke kriterier. Stabilitet i prestasjoner og økonomi, samt forutsigbarhet er viktige kriterier for NAIF i valg av arrangørklubb. Vi ønsker derfor å kunne tilby arrangørklubbene utviklingslandslag for to sesonger av gangen.

### Økonomi

Arrangørklubben må ha en stabil og trygg økonomi for å anses som pålitelige i ansvarsrollen for et utviklingslandslag. Klubber som har penger utestående til forbundet vil derfor ikke tilbys oppgaven å arrangere et utviklingslandslag. Klubben må kunne vise til en tydelig økonomisk plan og budsjett for oppdraget, hvor utøverne også får muligheten til å jobbe inn deler av kostnadene gjennom dugnad.

Arrangørklubbene vil motta en bestemt sum som økonomisk støtte hver sesong. Klubben fakturerer selv utøvere, som er valgt ut til utviklingslandslaget, for utgiftene deltakelsen medfører. Klubben er pliktet til å gjøre økonomiske valg som holder utøvernes kostnader på et fornuftig nivå.

### Prestasjoner

Stabile prestasjoner over tid veier tungt når forbundet vurderer arrangørklubb. Klubben må ha et konkurrerende lag i gitt kategori, som over tid presterer på topp i norske og store internasjonale konkurranser. NAIF vil se på prestasjoner og plasseringer over de to foregående sesongene ved valg av arrangørklubb.

### Trenere

Klubben må kunne stille med kvalifiserte trenere med relevant utdanning. Trenerne må ha sterk erfaring fra konkurransenivået utviklingslandslaget skal stille på. I tillegg må trenerne ha minimum Trener 1 gjennom forbundet, og delta på elitetrenerensamlingen i perioden klubben arrangerer utviklingslandslaget. Valg av trenere skal diskuteres med seksjonsledelse. Klubben bør strekke seg etter at trenere i tillegg har annen relevant utdanning (f.eks. pedagogikk, idrett- eller trenerutdanning fra NIH, fysioterapi, topp trener, trenerløftet e.l.).



### *Støtteapparat*

Arrangørklubben må kunne stille med et sterkt team rundt utviklingslandslaget. Klubben må ha en person med hovedansvaret for booking av reisen, oppholdet og konkurransen. Reiseansvarlig skal ha kapasitet til å jobbe jevnt med forberedelser til reisen fra klubben har fått tilbudet om å arrangere utviklingslandslag til laget er hjemme i Norge igjen etter gjennomført VM. Datoer og billettforslag skal være klart ved uttakstidspunkt på høsten. I tillegg skal minimum to (helst fire) lagledere/reiseledere kunne reise med laget, og fungere som sjåfører for to store biler i USA.

### **Uttak**

Til utviklingslandslagene skal det holdes åpne uttak for utøvere i hele Norge. Uttaket kan arrangeres i to deler, med videobasert førsteuttak og invitasjonsbasert fysisk uttak fra videosøknadene, eller uttaket kan arrangeres med åpen påmelding for alle som ønsker å prøve seg. Dersom arrangørklubben ønsker å gjennomføre uttak på annen måte, må dette først godkjennes av toppidrettsansvarlig og seksjonsleder.

På uttak skal minst én trener fra en ekstern klubb være til stede og delta i diskusjoner rundt valg av utøvere. Dette for å sikre en rettferdig og nøytral uttaksprosess ovenfor utøverne. Hovedtrener har siste ordet i valg av utøvere, men skal kunne begrunne valgene godt.

### **Samlinger og treninger**

Samlinger er hovedsakelig helgebaseret og/eller koblet til relevante ferier og helligdager. Arrangørklubb har selv ansvar for booking av treningsarenaer. Dersom arrangørklubbene ønsker at sitt utviklingslandslag skal trene på samme sted som senior cheer landslag i USA, må klubb/trener kontakte landslagskoordinator i forbundet for booking. Dette gjelder også ved ønske om fellestrening med et senior cheer landslag i USA.

Utviklingslandslag i performance cheer booker treninger i Norge og USA selv, og har eget ansvar for å avtale eventuelle fellestreninger med representasjonslag eller andre utviklingslandslag.



## Representasjonslandslag

Representasjonslandslag er klubblag, som gjennom å ha vunnet pallplass i EM foregående sesong, kan søke til NAIFs seksjonsledelse om å representere Norge under ICU VM som landslag å påfølgende sesong. Tilbudet gjelder kun for den bestemte sesongen som følger pallplassen i EM. Søknaden må sendes til seksjonsleder så tidlig som mulig etter EM, senest før 1. september.

Klubben som får tilbud om å sende et representasjonslandslag er selv ansvarlige for å sende trenere, utøvere og støtteapparat for laget, samt booking av reise og opphold i USA. Klubben fakturerer selv egne utøvere, som er valgt ut til representasjonslaget, for utgiftene deltakelsen medfører, men er pliktet til å gjøre økonomiske valg som holder utøvernes kostnader på et fornuftig nivå.

Representasjonslag mottar ingen økonomisk støtte fra forbundet.

## Doubles

Norge sender ett par i henholdsvis Pom og Hip hop doubles til å representere Norge i VM. Kvalifisering til dette skjer gjennom å vinne Norwegian Open (NO) høsten samme sesong. Utøvere som ønsker å representere Norge i VM i en av doubles-kategoriene må derfor konkurrere i Norwegian Open høsten før gjeldende verdensmesterskap.

Doubles mottar ingen økonomisk støtte fra forbundet.



# Rollebeskrivelser

## Landslagskoordinator

Landslagskoordinator er ansatt i NAIF og har det overordnede administrative ansvaret for elitelandslagene. Rollen skal sikre struktur, kvalitet, etterlevelse av regelverk og god informasjonsflyt gjennom hele prosessen – fra planlegging og uttak, til mesterskap og etterarbeid.

Målet er å legge til rette for at utøvere og trenere kan konsentrere seg om det sportslige, innenfor trygge og forutsigbare rammer. Landslagskoordinator skal først og fremst samarbeide med toppidrettsansvarlig for seksjon cheer, samt lagledere på de to elitelandslagene.

Landslagskoordinator eier prosesser, frister, systemer og dokumentasjon. Rollen har ikke sportslig ansvar og er ikke reiseleder eller daglig operativ leder under mesterskap.

### **Planlegging og koordinering**

Landslagskoordinator har ansvaret for overordnet koordinering av landslagsarbeid i samarbeid med toppidrettsansvarlig, generalsekretær, økonomiansvarlig og seksjonsleder. Rollen har ansvar for oppfølging av tidsfrister og administrativ sesongplanlegging, samt håndtering av arbeidsoppgaver som ikke eies av trenere eller lagledere.

### **Økonomi**

Landslagskoordinator skal samarbeide om økonomisk styring av landslag med økonomiansvarlig i NAIF. Dette innebærer:

- Oppsett og oppfølging av prosjektbudsjett
- Fastsetting og informasjon om egenandeler i forkant av uttak
- Opprettelse og oppfølging av betalinger
- Fakturagrunnlag etter endt sesong/mesterskap

### **Landslagsuttak og konkurransepåmelding**

Landslagskoordinator har ansvar for administrativ oppfølging før og etter landslagsuttak. Dette innebærer:

- Invitasjon og påmeldingssystem til uttak
- Utsendelse og oppfølging av utøverkontrakter etter endt uttak
- Lisenssjekk og oppgradering til utvidet lisens for elitelandslagsutøvere
- Innsending av utøverlister til Antidoping Norge og innhenting av samtykkeskjemaer fra mindreårige elitelandslagsutøvere

Denne rollen har også ansvar for konkurransepåmelding til VM og dialog med arrangør. Dette innebærer innhenting og kontroll av nødvendige dokumenter til påmelding til VM i

samarbeid med lagledere, samt overholde påmeldingsfrister og booking av treningstid på arenaen.

### **Kommunikasjon**

Landslagskoordinator har ansvar for utsendelse av infoskriv, bekreftelser og praktisk informasjon til trenere, utøvere og lagledere. Rollen skal ha løpende dialog med hovedsakelig lagledere, og eventuelt trenere, utøvere og foresatte. Landslagskoordinator skal også håndtere henvendelser knyttet til kontrakter, representasjonsklær og opphold under VM.

### **Reise, logistikk og opphold (før avreise)**

Landslagskoordinator har ansvar for bestilling og koordinering av hotell og leiebiler. Rollen kan også bidra til booking av flybilletter for trenere og støtteapparat, booking av treningsfasiliteter i Norge og i utlandet, utarbeidelse av kontaktlister og sjekklister, samt etablering og oppfølging av beredskapsplan.

### **Representasjonstøy og utstyr**

Landslagskoordinator har ansvar for å planlegge og bestille klespakke og kolleksjon for alle landslagene. Det innebærer:

- Innhenting av størrelser og fastsetting av frister for bestilling
- Bestilling, trykk og utlevering av representasjonstøy
- Koordinere utdeling og innsamling av drakter og props i samarbeid med lagledere og trenere
- Oversikt over beholdning, tap og evt. erstatningskrav

### **Trygg idrett og etterlevelse**

Landslagskoordinator har ansvar for:

- Oppfølging av antidopingkrav
- Oppfølging av helseattest og samarbeid med landslagslege i forbindelse med denne
- Sikre trygg idrett og safeguarding
- Forsvarlig håndtering av personopplysninger
- Identifisering av risiko og oppretting av forebyggende tiltak

### **Under mesterskap**

Landslagskoordinator har ingen operativ eller sportslig rolle under mesterskapet. Rollen bidrar administrativt ved behov (arrangørdialog, utfordringer, kriser o.l.).

### **Etterarbeid**

Landslagskoordinator skal legge til rette for intern evaluering av landslagsprosessen etter endt sesong sammen med relevante samarbeidspartnere i NAIF. Rollen er også ansvarlig for en økonomisk sluttrapport. Landslagskoordinator skal også samarbeide med lagledere om innsamling av drakter og utstyr i forkant av avreise fra USA.

Dokumentasjon, erfaringer og forbedringspunkter skal oppsummeres og hentes inn fra trenere, utøvere, lagledere og støttepersonell, og rollen skal bidra til å videreutvikle rutiner og gi innspill til landslagshåndboken.

## Seksjonsleder

Seksjonslederen er øverste ansvarlige for reglementet rundt organiseringen av landslag, i samarbeid med toppidrettsansvarlig og generalsekretær. Seksjonslederen skal i forkant av- og underveis i landslagssesongen aktivt delta i avgjørelser om landslag i samarbeid med landslagskoordinator, toppidrettsansvarlig, landslagstrenere og støtteapparat rundt landslagene.

Seksjonsleder er tett involvert, og har siste ordet ved valg av klespakker og landslagsdrakter.

Ved endringer i utøvermassen på elitelandslag og utviklingslandslag skal seksjonsleder involveres i avgjørelser.

Seksjonsleder skal legge til rette for god dialog med alle involverte i landslagsprosjektene til NAIF. Seksjonsleder skal delta aktivt i prosessen med å godkjenne opplegg og planarbeid i forkant av landslagssesong, og har ansvar for å kalle inn til evalueringsmøte innen 14 dager etter hjemkomst fra VM.

Seksjonsleder har siste ordet ved uenigheter.

## Toppidrettsansvarlig

Toppidrettsansvarlig er nærmeste kontaktperson for utviklingslandslag og representasjonslag i forbundet. Denne rollen er også tett samarbeidspartner med utviklingslandslagene i utarbeidelse av planer. Vedkommende samarbeider med seksjonsledelse, generalsekretær, landslagskoordinator, samt team rundt landslagene.

Toppidrettsansvarlig har også tett dialog med Olympiatoppen for å sikre hensiktsmessig og framtidsrettet drift av landslag, samt utviklingen av toppidrettssatsningen i Norge.

Toppidrettsansvarlig er tett sparringspartner med seksjonsleder for drift av alle landslag.

## Trener

Treneren er ansatt av forbundet på egen kontrakt (elitelandslag) eller gjennom klubb (utviklingslandslag og representasjonslag). Trener har ansvar for det sportslige opplegget for sitt landslag.

## Planlegging

Før oppstart av landslagssesong skal det fra trenerteamet framlegges en plan for uttak og kriterier for å kvalifisere seg til landslag, samt samlingsplan og mål for sesongen.

Trener skal i samarbeid med toppidrettsansvarlig (og klubb der det er relevant) sette tydelige forventninger til hva som kreves av landslagsutøvere i forkant av uttak, både for det sportslige og for oppførsel.

### **Kommunikasjon**

Trener skal kommunisere saklig med forbund, lagledere og utøvere. Tilbakemeldinger og kritiske spørsmål stilles direkte til seksjonsleder, toppidrettsansvarlig, landslagskoordinator eller generalsekretær (se oversikt over kontaktpersoner for ulike tema). Fortrinnsvis skriftlig. Uenigheter diskuteres ikke foran utøvere eller i åpne forum, som Facebook-grupper o.l.

### **Oppfølging av utøvere**

Trener har ansvar for å følge opp utøvere tett, med god dialog og tydelige tilbakemeldinger for idrettslig og personlig utvikling. Utøverne på landslaget skal føle seg sett av trener. Trener har taushetsplikt, også ovenfor lagledere og andre utøvere på laget dersom ikke annet er avklart.

### **Koreografi og oppbygning av rutine**

Trener har ansvar for at sitt landslag har en hensiktsmessig oppsatt rutine for å prestere best mulig under VM. Bruk av ekstern koreograf må på forhånd avtales med økonomiansvarlig i forbundet (elitelandslag) eller klubb (utviklingslandslag og representasjonslag). Valg av elementer til rutinen skal matche lagets nivå, og framheve lagets styrker. Landslaget skal kunne utføre rutinen med trygghet, energi og utstråling på generalprøven og VM-matta, og rutinen skal være godt innøvd før disse arrangementene. Trener har ansvar for å i god tid bestille musikk tilpasset lagets koreografi, innenfor avtalt budsjett og satte retningslinjer fra ICU.

### **Samarbeid med dommer**

Trenere på elitelandslag skal samarbeide med ICU-utdannet dommer slik at laget stiller sterkest mulig mot scoresheet til VM. Dommeren kan ikke være satt opp til å dømme ICU VM for inneværende sesong. Dommer skal inviteres til å delta på minimum en samling etter at rutinen er satt, samt følge opp underveis med videoer av rutinen. Trenere til utviklingslandslag og representasjonslag oppfordres også til å samarbeide med dommer, budsjett for dette må avklares i arrangørklubb.

### **Ved skade på utøver**

Dersom en utøver på elitelandslag skader seg eller trekker seg fra landslaget, skal det (hvis hensiktsmessig) hentes inn beste mulige erstatter. Dersom noen skal hentes inn til landslaget etter uttak, må dette gjøres i samråd med toppidrettsansvarlig og seksjonsleder. Utøveren som hentes inn skal fortrinnsvis ha stilt på landslagsuttak på høsten, men kan etter avtale med overnevnte være en annen utøver dersom det gir best forutsetninger for laget.

## **Reise og opphold i USA**

Trener for elitelandslag kan velge om vedkommende booker reise selv, og legger ut for denne, med refusjon fra forbundet, eller om forbundet booker flybilletter for trener. Flybillettene skal, så godt det lar seg gjøre, være innenfor avtalt budsjett. Trenere for utviklingslandslag og representasjonslag avtaler booking av reise med arrangørklubb.

Dersom ikke annet er avtalt, skal trenere for elitelandslag dele leilighet sammen med trenerteamet.

## **Lagleder**

Lagleder er en ressursperson for forbundet, laget og trenerne, og skal avlaste trenere, utøvere og forbundsansatte i ikke-sportslige oppgaver tett knyttet til laget. Lagleder skal ikke involvere seg i idrettslige diskusjoner om utøvere eller laget med trenere, landslagsutøvere eller øvrige. Denne rollen skal heller ikke gi idrettslige tilbakemeldinger til utøvere på noen landslag. Lagleder har taushetsplikt.

## **Mellomledd mellom lag og forbund/klubb**

Lagleder skal fungere som et mellomledd mellom forbund og sitt tilknyttende lag. Dette innebærer følgende oppgaver:

- Avlaste forbundet/klubb i avtalt administrasjonsarbeid knyttet til laget
- Samle inn utøverkontrakter, og holde oversikt over hvem som har levert inn
- Ha oversikt over reisetider til utøvere på landslag
- Dele ut og samle inn waivers, personlig informasjon etc. som trengs til påmelding og deltakelse i VM
- Disponere avtalt budsjett for snacks til treninger, samlinger og sosialt, samt kjøpe inn og stille opp for laget med dette
- Følge opp at utøvere leverer inn nødvendige dokumenter og informasjon til forbundet, og purre på de som mangler
- Videreformidle hensiktsmessig informasjon fra forbund til utøvere og trenere
- Samle inn drakter etter endt sesong, og ha oversikt over hvem som har levert inn drakt

## **Mellomledd mellom trenere og laget**

Lagleder skal også fungere som et mellomledd mellom trenere og utøvere/laget, og gjøre en innsats for å bli kjent med alle utøverne og trenerne. Lagleder skal ikke formidle eller promotere syn på sportslige valg verken mot utøvere eller trenere. Arbeidsoppgaver innenfor dette området innebærer:

- Delta på avtalte samlinger og treninger i Norge før avreise
- Bli kjent med de utøverne på laget som lagleder ikke kjenner godt fra før
- I samarbeid med trenere arrangere noe sosialt for laget i Norge og/eller i USA
- Avlaste trenere i ikke-sportslig arbeid knyttet til laget, forbundet og trenere
- Motta romlister for opphold fra trenere og formidle dette videre til forbund

## Kommunikasjon

Lagleder skal kommunisere saklig med forbund, trenere og utøvere. Tilbakemeldinger og kritiske spørsmål stilles direkte til seksjonsleder, toppidrettsansvarlig, landslagskoordinator eller generalsekretær (se oversikt over kontaktpersoner for ulike tema). Fortrinnsvis skriftlig. Uenigheter diskuteres ikke foran utøvere eller i åpne forum, som facebookgrupper o.l.

## I USA

- Dersom ikke annet er avtalt, skal lagleder være sjåfør i lag-van i USA under VM-reisen
- Følge opp utøvere og lagrommene under VM, og hjelpe utøverne å overholde avtalte oppmøtetider og planlagte aktiviteter
- Motta og dele ut akkrediteringer til utøvere
- Bistå trenere og forbundet i nødvendige arbeidsoppgaver som dukker opp underveis i turen
- Følge laget på alle treninger og gjennom konkurransedagene
- Ha kontroll på lagets props og organiser (i samarbeid med trenere) at disse er med til treninger og konkurranser
- Ha nødvendig utstyr i sekken til konkurransedagene (eks: kalk/magnesium for bedre grep, druesukker/energibarer/snacks, paracet, ispose, kompresjonsbandase, teip o.l.)

## Medic

Landslagslege, Hanne Warlo Borgen, har overordnet ansvar for Medic-teamet.

Elitelandslagene reiser med et medic-team bestående av 1-2 fysikalske behandlere og 1 idrettslege. Medic har ansvar for å følge opp utøvere på elitelandslag, og hvis tid se til utøvere fra utviklingslandslag og representasjonslag. Medic skal gjøre en innsats på å bli kjent med utøverne på begge elitelandslagene, og følge dem opp på det medisinske. Medic skal være til stede på avtalte samlinger. Medic har taushetsplikt.

Lege og fysikalsk behandler kan gi utøver startnekt, eller ta utøver ut av trening for en periode, dersom det er fare for liv og helse ved videre fortsettelse av idrettslig aktivitet. En eventuell startnekt skal alltid gjøres i dialog med medisinsk ansvarlig og trener. Medic har her siste ordet. En startnekt skal alltid følges av tydelig behandlingsforløp og plan for retur til idrettslig aktivitet.

Fysikalsk behandler skal gjennomføre undersøkelser og behandlinger med utøvere, og veilede mtp. øvelser, trening og deltakelse, og bidra med teiping. Fysikalsk behandler skal være aktivt til stede på avtalte samlinger, og bidra med akuttskadebehandling der det er behov.

Lege skal gjennomføre helseattest på alle utøvere på elitelandslag, og følge opp enkeltutøvere der det er behov.

Det skal legges til rette for at begge elitelandslag skal ha lik tilgang på medic. På konkurransedagene skal behandling av utøvere til gunstig tid prioriteres over sosiale sammenkomster, som felles måltider. Tidsrom for behandlinger på konkurransedagene avtales med trenere og seksjonsleder. Medic har ansvar for å sette opp daglige tidsrom for behandling og konsultasjoner på øvrige dager i USA.

## Utøver

Landslagsutøvere tilbys plass på landslag for én sesong av gangen. Utøveren skal først og fremst representere Norge på VM, men også nasjonalt representere verdiene til en landslagsutøver. En landslagsutøver skal forstå ansvaret ved å representere Norge i store internasjonale konkurranser, og oppføre seg deretter.

En landslagsutøver skal behandle trenere, utøvere, støtteapparat og forbund (fra egen og andre nasjoner) med respekt. Uenigheter og konflikter skal tas opp direkte med de det gjelder, evt. direkte med trener, toppidrettsansvarlig eller seksjonsleder.

### Trening og samlinger

Ved å takke ja til plass på landslag forplikter utøver seg til å delta på alle samlinger og treninger med landslaget, samt å trene jevnlig med gruppe/partner eller på hensiktsmessige danseelementer mellom samlingene. Ved å akseptere plass på landslaget, forplikter utøver seg til å betale kontraktfestet beløp til forbund eller klubb. Deltakelse på landslagstreninger, -samlinger og VM går foran deltakelse på treninger i klubb.

### Helse

Landslagsutøvere skal ta vare på egen kropp og helse. Trening skal være hensiktsmessig, både idrettsspesifikk og fysisk trening. Ved usikkerhet rundt treningsopplegg skal utøver gå i dialog med trener. Utøver skal også sørge for hensiktsmessig ernæring og restitusjon for å optimalisere prestasjon på samlinger, treninger og i prestasjonsøyeblikk. Dersom utøver mangler kunnskap om ernæring og restitusjon kan lege og trener kontaktes for god dialog rundt dette.

Ved skade som hindrer deltakelse i konkurranse, kan utøver miste plassen sin på landslaget, til fordel for en utøver som kan brukes aktivt på matta eller som reserve. Landslaget er nødt til å reise med et fullt lag av aktivt fungerende utøvere. Har utøver mistet plassen på laget grunnet skade, er utøver ikke lenger en del av reisegruppen.

### Reise og opphold

På elitelandslag booker utøver selv flybilletter tur/retur Orlando til avtalte reisedager. Dette for å holde kostnader nede, da enkeltbilletter ofte er billigere enn gruppereiser. Avklar med landslagstrener om mulighetene for å reise før, eller bli igjen etter konkurransen, dersom du som utøver ønsker dette.

Alle utøvere på elitelandslag skal bo sammen med sitt landslag, uavhengig av roller tilknyttet andre landslagsprosjekt under VM. For elitelandslag betyr dette vanligvis 4-6-mannsrom på hotell. Utøvere kan ikke ha familie og/eller venner på overnattingsbesøk på disse rommene.

På utviklingslandslag og representasjonslag styrer arrangørklubb reise og opphold.

### **Offentlig representasjon**

Alle landslagsutøvere skal være bevisst sin rolle som forbilder i idretten. Dette gjelder hvordan man framstår på samlinger, i klubb, mot andre utøvere, voksne og ledere, samt publisering på offentlige sosiale medier. Det forventes at landslagsutøvere framstår profesjonelt, og representerer cheer-Norge og landslagene på en god måte.

## Kontaktpersoner

Her er enn oversikt over kontaktpersoner i forbundet 26/27 for ulike henvendelser. Tabellen oppdateres hver sesong.

Navn	Ansvarsområde	Mailadresse
Rebecka Ulsaker Fristad	<u>Seksjonsleder</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Overordnede spørsmål om landslag, regelverk og søknader om unntak</li></ul>	<a href="mailto:leder@naifcheer.no">leder@naifcheer.no</a>
Nadja Olsen	<u>Økonomiansvarlig</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spørsmål om økonomi og budsjett</li></ul>	<a href="mailto:nadja.olsen@nif.idrett.no">nadja.olsen@nif.idrett.no</a>
Nadja Olsen	<u>Landslagskoordinator</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Generelle spørsmål om landslaget og organisering</li><li>- Spørsmål om konkurransen, påmelding og reisen</li><li>- Organisering av biler og hotell</li><li>- Representasjonstøy</li><li>- Antidoping og trygg idrett for landslagene</li></ul>	<a href="mailto:nadja.olsen@nif.idrett.no">nadja.olsen@nif.idrett.no</a>
Nathalie Brøndrup	<u>Toppidrettsansvarlig</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nærmeste kontaktperson for utviklingslandslag og representasjonslag</li><li>- Samarbeider tett med seksjonsleder, økonomiansvarlig, landslagskoordinator og generalsekretær</li></ul>	<a href="mailto:nathalie.brondrup@nif.idrett.no">nathalie.brondrup@nif.idrett.no</a>

## For alle landslag

### Drakter

NAIF står for innkjøp, eierskap og utlån av drakter til alle landslagsutøvere på cheerleading- og pom-landslag. Hip hop ordner drakter selv, med økonomisk støtte fra forbundet.

Det er forbundet med seksjonsleder, toppidrettsansvarlig og utviklingsansvarlig som står for fordeling av drakter på lag, samt design av nye drakter. Utøvere og landslagstrenerne velger ikke egne drakter. Draktene skal stå i samsvar med ICU sine retningslinjer for bekledning under konkurransen.

### Rop og props

Alle cheerleading-landslag skal rope samme cheer under VM. NAIF stiller med pakker med nødvendig props til lagene. Forbundet sørger for å koordinere frakt av props til og fra Orlando, men lagene er selv ansvarlige for at propsene er til stede på treninger og konkurranser.

Props kan innebære dusker, skilt, flagg og megafoner. Ønsker laget å benytte seg av andre lovlige props på matta, må dette søkes og godkjennes av forbundet med toppidrettsansvarlig og seksjonsleder i god tid.

### Rop

Hva cheer-lagene skal rope bestemmes av seksjonsledelsen, i samarbeid med dommerkomitéen. Fra og med sesongen 26/27 gjelder dette ropet for Norges cheerlandslag:

ALT - FOR - NORGE  
RØDT – HVITT – BLÅTT  
x3  
  
IN ENGLISH  
  
LET'S – GO – NORWAY  
RED – WHITE – BLUE  
x3

### Performance cheer

For performance cheer pom stiller klubbene selv med nødvendige dusker.

### Klespakke

NAIF har avtale med Under Armour om levering av klespakke. Det er kun klær levert gjennom landslagspakken som skal brukes på samlinger og reise med landslag. Utviklingslandslag og representasjonslag kan velge ut deler av pakken som obligatorisk

for sine lag. Alle landslag skal ha den røde t-skjorten i sin kolleksjon, da denne skal brukes på åpningsseremonien.

Klær fra andre leverandører regnes ikke som en del av landslagspakken og skal ikke brukes som en del av representasjonsklærne av landslagsutøvere, -trenere og støtteapparat.

Dersom noen av landslagene ønsker å supplere kolleksjonen fra eksterne leverandører, må dette søkes og godkjennes av forbundet med seksjonsleder i god tid. Selv godkjente klesplagg fra eksterne leverandører kan ikke benyttes av utøverne, trenere eller støttepersonell i offisielle settinger.

Eksterne leverandører kan, etter avtale med forbundet, selge utvalgte tilleggsprodukter.

## Åpningsseremoni

Det forventes at alle lag stiller til åpningsseremoni. Unntak skal avtales skriftlig med seksjonsleder. På åpningsseremonien skal utøverne stille i rød t-skjorte og mørk underdel, gjerne draktskjørt eller landslagssHORTS (ikke liten tIGHT treningsSHORTS).