



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

REGLEMENT

SEKSJON CHEER

Innhold

Kapittel 1 - Reglementets gyldighet	4
§ 1-1 Virkeområde	4
§ 1-2 Definisjoner.....	4
§ 1-3 Myndighet.....	4
§ 1-4 Generalklausul	4
Kapittel 2 - Nasjonale aktiviteter	5
§ 2-1 Konkurransesesong.....	5
§ 2-2 Rett til å organisere konkurranser og aktiviteter	5
§ 2-3 Klubbinformasjon	5
§ 2-4 Mitt varsel.....	6
§ 2-5 Trenerattest fra NIF	6
§ 2-6 Rett til å delta i offisielle konkurranser.....	6
§ 2-7 Terminliste	6
§ 2-8 Klubbdelegasjon i NM.....	6
§ 2-9 Norgesmesterskap	7
§ 2-10 Øvrige kategorier	7
Kapittel 3 – Norske tilpasninger	8
§ 3-1 Norske kategorier	8
§ 3-2 Blandede aldersgrupper i Performance cheer Pom og Hip Hop	9
§ 3-3 Åpen klasse	9
§ 3-4 Groupstunt og Partnerstunt	9
§ 3-5 Performance Cheer Doubles i Pom og Hip Hop	10
§ 3-6 Klasser og aldersinndelinger i Norge	11
§ 3-7 Antall utøvere på laget	12
§ 3-8 Barneidrettsbestemmelser	12
§ 3-8 Drakter	13
§ 3-9 Konkurransesaker	13
§ 3-10 Regelbrudd	13
§ 3-11 Tid på rutinen.....	14
§ 3-12 Dispensasjoner.....	14
Kapittel 4 - Regler for arrangement	14
§ 4-1 Konkurranser	14
§ 4-2 Økonomi	15
§ 4-3 Avlysning og endring av tidspunkt eller sted	15
§ 4-4 Akkreditering	15
§ 4-5 Konkurransespottere	16



§ 4-6	Fri adgang	16
Kapittel 5 – Internasjonal aktivitet		16
§ 5-1	Deltagelse på konkurranser og camper i utlandet.....	16
§ 5-2	European cheer league	17
§ 5-3	EM.....	17
§ 5-4	Landslag	17
§ 5-5	Screening av utenlandske instruktører	18
Kapittel 6 – Lisens og forsikring.....		18
§ 6-1	Forsikring	18
§ 6-2	Lisenser	19
§ 6-3	Barn.....	19
§ 6-4	Trenere	20
§ 6-5	Lagledere	20
Kapittel 7 – Klubbtilhørighet		20
§ 7-1	Klubbtilhørighet	20
Kapittel 8 - Utenlandske utøvere		21
§ 8-1	Utenlandske utøvere - definisjon	21
§ 8-2	Antall utenlandske utøvere	21
§ 8-3	Akkreditering til konkurranser.....	21
Kapittel 9 - Overgangsbestemmelser		21
§ 9-1	Allmenne bestemmelser	21
§ 9-2	Overgangsperiode.....	22
§ 9-3	Internasjonale overganger.....	22
§ 9-4	Dispensasjoner.....	22
Kapittel 10 - Tvister		22
§ 10-1	Selvdømme	22
§ 10-2	NAIF og seksjonens kompetanse	23
§ 10-3	Sanksjoner	23
Kapittel 11 – eierskap til arrangement, medie- og markedsrettigheter.....		23
§ 11-1	NIFs LOV.....	23
§ 11-2	Eierskap.....	23
§ 11-3	Medierettigheter	23
§ 11-4	Markedsrettigheter	24
Kapittel 12 – Konkurransforbud		24
§ 12-1	Konkurransforbud.....	24



KAPITTEL 1 - REGLEMENTETS GYLDIGHET

§ 1-1 VIRKEOMRÅDE

Reglementet omfatter aktivitet i cheerleading og performance cheer innenfor myndighetsområdet til Norges amerikanske idretters forbund (NAIF).

Reglementet gjelder med de begrensninger for følger av norsk lov, Norges Idrettsforbunds lov og bestemmelser, NAIFs lov, reglementer og konkurranseregler, internasjonale lover for og/eller avtaler med ICU Europe og International Cheer Union (ICU).

§ 1-2 DEFINISJONER

1. Med å «administrere» menes å utføre oppgaver, ilegge gebyrer, samt fatte beslutninger innenfor rammen av Reglementet.
2. Med å «håndheve» menes å fatte beslutninger i tvistesaker, behandle protester, klager og fatte vedtak i andre saker enn de som behandles etter Sanksjonsreglementet.
3. Med «lag» menes lag innenfor en gitt aldersgruppe og klasse. Med klubb menes medlemsklubbene i cheerleading og performance cheer i NAIF.
4. ICU sine konkurranseregler for cheerleading og performance cheer er ikke en del av Seksjonsreglementet. Se Competition Rulebook for ICU og ICU Europe.
5. Med «offisielle konkurranser» menes Norgesmesterskap (NM) og andre norske konkurranser godkjent av seksjonsledelsen og som fremgår av terminlisten.
6. Med seksjonsledelse(n) menes i dette dokumentet seksjonsledelsen for cheerleading og performance cheer i NAIF.

§ 1-3 MYNDIGHET

1. Seksjonsledelsen administrerer og håndhever Reglementet.
2. Seksjonsledelsen vedtar Reglementet og endringer i dette.
3. Vedtak fattet av seksjonsledelsen på grunnlag av dette reglement, kan ankes til NAIFs Ankeutvalg, med unntak av vedtak om overgang, som er endelige og ikke kan påklages.

§ 1-4 GENERALKLAUSUL

1. Reglementet er gitt i medhold av NIFs lov § 11-2.
2. Sanksjonsreglement for NAIF gjelder ved overtredelse av Reglementet.



KAPITTEL 2 - NASJONALE AKTIVITETER

§ 2-1 KONKURRANSESESONG

En konkurransesesong omfatter perioden fra og med 1. august til og med 31. juli.

§ 2-2 RETT TIL Å ORGANISERE KONKURRANSER OG AKTIVITETER

1. Retten til å organisere konkurranser i Norge tilligger NAIF og dens medlemsklubber og tilknyttede organisasjoner.
2. Seksjonsledelsen godkjenner alle offisielle konkurranser i cheerleading og performance cheer innenfor myndighetsområdet til NAIF. Nektelse krever saklig grunn.
3. Alle NAIF sanksjonerte konkurranser skal følge NAIFs retningslinjer for konkurranser og arrangement.
4. Seksjonsledelsen kan godkjenne (i betydning sanksjonere) leirer (camp) organisert av sine medlemsklubber. Seksjonsledelsen kan likeledes velge å ikke godkjenne leirer. Nektelse krever saklig grunn og utøvere som deltar på slike leirer vil da ikke være dekket av lisens og dens skadeforsikring på disse leirene.

§ 2-3 KLUBBINFORMASJON

1. Alle medlemsklubber plikter til enhver tid å ha følgende kontaktpersoner:
 - a. Leder i klubb, ansvarlig for administrativ kontakt med forbundet
 - b. Lisensansvarlig, ansvarlig for administrasjon av klubbens lisenser. Dette kan være samme person
 - c. Økonomiansvarlig eller kontaktperson med adresse for fakturaer som sendes til klubben
 - d. Ansvarlig for politiattestordningen
 - e. Ansvarlig for barneidretten
2. Klubbene plikter å oppgi, og ved endringer oppdatere, telefon og e-postadresser til sine kontaktpersoner. Dette gjøres per e-post til seksjonsledelsen og NAIFs administrasjon, samt at klubben skal besørge at denne informasjonen til enhver tid er oppdatert i NIFs systemer (KlubbenOnline/SportsAdmin). Klubbens kontonummer skal også være oppdatert i NIFs systemer.
3. Etter avholdt årlig årsmøte, skal klubbene sende inn sin Årsberetning/årsmelding til forbundet. Den sendes på mail til cheer@naifcheer.no.



§ 2-4 MITT VARSEL

Alle medlemsklubber i NAIF skal benytte seg av den digitale løsningen Mitt Varsel fra Norges Idrettsforbund. Les mer om Mitt Varsel [HER](#).

§ 2-5 TRENERATTEST FRA NIF

På Idrettstinget i 2021 vedtok NIF at Trenerattesten skal være obligatorisk for alle trenere i norsk idrett. Klubbene må selv sikre at sine trenere har godkjent trenerattest. <https://trener.nif.no/>

Trenere som skal delta på kurs i regi av NAIF ha godkjent trenerattest. Trenere må også ha godkjent trenerattest for å kunne meldes på til de offisielle konkurransene i NAIF.

§ 2-6 RETT TIL Å DELTA I OFFISIELLE KONKURRANSER

Kun lag i medlemsklubber (definisjon §1-2.3) kan delta i offisielle konkurranser, inkludert medlemmer av NAIF-klubben. Les mer om NAIF-klubben [HER](#).

Lisens skal være betalt for alle utøvere på laget, jfr. § 6-2.1.

Dersom et lag har utøvere som på konkurransetidspunktet ikke har gyldig betalt lisens, kan laget nektes deltakelse / diskvalifiseres.

§ 2-7 TERMINLISTE

1. Seksjonsledelsen utarbeider terminliste for offisielle konkurranser, kurs og samlinger for hver sesong. Terminlisten følger konkurransesesongen.
2. Seksjonsledelsen fastsetter dato og sted for NM.
3. Seksjonsledelsen skal invitere klubbene til å søke om å få arrangere offisielle konkurranser og camper innen fastsatt frist. Seksjonsledelsen vedtar tidspunkt for disse konkurransene i forbindelse med fastsettelsen av terminlisten. Se for øvrig kapittel 4 i dette reglementet.

§ 2-8 KLUBBDELTAGELSE I NM

1. Betalt kontingent. Kun medlemsklubber som har betalt kontingentene til NAIF og seksjonen kan delta i NM. Klubber med utestående kontingent vil bli nektet deltagelse / diskvalifisert.
2. Betalt konkurranseavgift. Klubber som ikke har betalt konkurranseavgiftene før NM vil bli nektet deltagelse/diskvalifisert.



3. Alle utøvere på lag som konkurrerer i Senior Premier (Level 6) skal ha gjennomført Ren Utøver for å delta i NM. Dette må være gjort før laget meldes på til NM og følges opp av klubb som dokumenterer til NAIF.

§ 2-9 NORGESMESTERSKAP

Det kåres Norgesmester i alle de høyeste kategoriene i hver aldersklasse der 3 lag, med minimum 16 utøvere eller flere, konkurrerer. Klasser der det er færre enn 3 lag som deltar blir fremdeles arrangert og gjennomført som vanlig, men lagene får andre premier og vinneren får ikke tittelen «Norgesmester».

Alle lag som konkurrerer i Norgesmesterskapet, vil konkurrere 2 dager. Innledende runder lørdag og finaler søndag. Det vil ikke bli gjort eliminering fra dag en til dag to. Lagene vil dag to konkurrere i stigende rekkefølge basert på lørdagens resultater. Resultatene vil basere seg på en totalpoengsum vektlagt med 25% av poengsummen fra dag en og 75% fra dag to.

For å delta i NM må laget ha konkurrert i minimum 1 offisiell norsk konkurranse inneværende sesong. Dette gjelder lag i kategoriene Youth Advanced, Junior Elite, Senior Premier, samt Youth Pom Premier og Youth Hip Hop Premier, Junior og Senior Pom Premier & Hip Hop Premier.

§ 2-10 ØVRIGE KATEGORIER

Øvrige kategorier er de kategoriene som ikke er en del av NM-kategoriene. Det er altså de lavere nivåene i hver aldersgruppe.

F.o.m. sesongen 2026/2027 er det følgende kategorier:

- Youth Novice
- Youth Intermediate
- Youth Median
- Youth Pom Novice
- Youth Hip Hop Novice
- Junior Intermediate
- Junior Median
- Junior Advanced
- Senior Intermediate
- Senior Median
- Senior Advanced
- Senior Elite
- Åpen Klasse Median
- Åpen Klasse Pom
- Åpen Klasse Hip Hop

For alle Junior og Senior lag i disse kategoriene, vil det være krav til å stille i minst én annen offisiell konkurranse for å kunne delta under Norwegian Cheer Summit. For



Youth lag er det ingen krav til tidligere deltakelse, da et krav vil være i konflikt med barneidrettsbestemmelsene.

KAPITTEL 3 – NORSKE TILPASNINGER

§ 3-1 NORSKE KATEGORIER

Norske kategorier for sesongen 2026-2027:

CHEERLEADING

Aldersgruppe	Level	Spesifisering
Mini	Level 0 Beginner	Deles ikke inn i all girl og coed
PeeWee	Level 1 Novice	Deles ikke inn i all girl og coed
Youth	Level 1 Novice	Deles ikke inn i all girl og coed
	Level 2 Intermediate	
	Level 3 Median	
	Level 4 Advanced	
Junior	Level 2 Intermediate	Deles ikke inn i all girl og coed
	Level 3 Median	
	Level 4 Advanced	
	Level 5 Elite	
Senior	Level 2 Intermediate	Deles ikke inn i all girl og coed
	Level 3 Median	
	Level 4 Advanced	
	Level 5 Elite	
	Level 6 Premier	
Åpen Klasse	Level 3 Median	Deles ikke inn i all girl og coed

PERFORMANCE CHEER

Aldersgruppe	Gren/nivå
Mini	Pom Novice
	Hip Hop Novice
PeeWee	Pom Novice
	Hip Hop Novice
Youth	Pom Novice
	Pom Premier
	Hip Hop Novice
	Hip Hop Premier
Junior	Pom Premier
	Hip Hop Premier
Senior	Pom Premier
	Hip Hop Premier
Åpen Klasse	Pom Premier
	Hip Hop Premier



MERK: I konkurranser med færre enn 3 påmeldte lag i en kategori, kan det gjøres sammenslåinger mellom all girl og coed på samme nivå i enkelte alderskategorier og levels.

§ 3-2 BLANDEDE ALDERSGRUPPER I PERFORMANCE CHEER POM OG HIP HOP

Klubbene skal i utgangspunktet stille med et rent youth-, junior- eller senior-lag dersom de har anledning til dette, alternativt finnes også Åpen Klasse. I Performance Cheer er det i tillegg mulig å søke om å stille med maks 2 utøvere fra en annen aldersklasse dersom klubben ikke har nok utøvere til å stille med et ordinært lag. Utøvere kan ikke stille på et rent youth-/junior-/senior-lag i samme kategori i tillegg, og må dermed velge*. Ved godkjent søknad stiller laget i den klassen der hovedvekten av laget passer inn.

Forespørsel sendes til leder@naifcheer.no.

*Merk: En utøver kan stille som junior i en kategori og som senior i en annen kategori, for eksempel Junior Pom og Senior Hip Hop.

Lag med blandede aldersgrupper kan ikke kvalifisere seg til EM, ref. § 5-3.

§ 3-3 ÅPEN KLASSE

Åpen klasse er en NCL kategori for klubber som ikke har nok utøvere til å stille med et ordinært lag eller klubber som har utøvere som ikke får plass på lag i bestemte alderskategorier. Da kan klubben opprette Åpen Klasse lag for å kunne gi et fullverdig tilbud til utøverne. Åpen Klasse kategorien tilbys både i Cheerleading, Pom & Hip Hop.

I denne kategorien er det mulig å stille med utøvere fra både youth, junior og senior på samme lag. Klubbene skal stille med et rent youth-, junior- eller senior-lag dersom de har anledning til dette. Et lag kan ha maks 5 utøvere som kan stille både i åpen klasse og på et rent youth-/junior-/seniorlag i tillegg.

Åpen Klasse Cheerleading konkurrerer på nivå Median Level 3 og deles ikke inn i coed og all girl. Performance Cheer følger level Premier for Åpen Klasse Pom og Hip Hop.

For å delta i Åpen Klasse må det sendes en forespørsel til seksjonsledelsen i forkant eller i oppstarten av ny sesong. Forespørselen sendes til leder@naifcheer.no.

§ 3-4 GROUPSTUNT OG PARTNERSTUNT

Senior All Girl Groupstunt Premier og Senior Coed Partnerstunt Premier er en del av Norgesmesteskabet.



Andre norske konkurranser kan inkludere GS og PS på flere nivåer og aldersgrupper. Det er opp til arrangør av konkurransen om GS/PS skal tilbys og eventuelt hvilke kategorier og levels. Eventuelle føringer er spesifisert i arrangørveilederen for konkurranser.

Kategoriene som kan tilbys er:

Youth	Groupstunt	Novice, Intermediate, Median & Advanced	Deles ikke inn i All Girl og Coed
Junior	Groupstunt	Intermediate, Median, Advanced & Elite	Deles ikke inn i All Girl og Coed
	Partnerstunt	Advanced & Elite	Coed
Senior	Groupstunt	Median, Advanced & Elite	Deles ikke inn i All Girl og Coed
	Groupstunt	Premier	All Girl
	Partnerstunt	Advanced, Elite & Premier	Coed

Hit Zero konseptet er gjeldende for alle GS og PS kategorier som tilbys på NAIFs offisielle konkurranser. Les mer om konseptet [HER](#).

En GS/PS-rutine kan vare maks 1 minutt. Spesifisering av deltakelse i GS og PS:

- En utøver kan kun delta i én groupstunt per konkurranse.
- En utøver kan delta i både PS og GS, så lenge man holder seg til de aktuelle aldersreglene.
- Utøvere kan stille i GS/PS i et annet level enn de konkurrerer i med laget sitt til vanlig, så lenge det er hensiktsmessig for progresjon og utvikling.
- Junior Elite utøvere kan stille i Senior All Girl GS Premier eller Coed PS Premier hvis klubben ikke tilbyr lag for Senior Premier, slik at juniorutøvere som er i senioralder og klare for det kan videreutvikle seg til et høyere nivå og på sikt bli seniorutøvere.
- Utøvere skal i hovedsak stille i GS/PS med utøvere fra samme klubb. Eventuelle unntak gjøres i dialog med seksjonsledelsen.
- F.o.m. sesongen 26/27 skal lagnavnet på GS/PS lag settes opp etter klubbnavn og deretter etternavnene til utøverne som stiller, eks: Viqueens Berg, Hansen, Johnsen og Andersen.

§ 3-5 PERFORMANCE CHEER DOUBLES I POM OG HIP HOP

F.o.m. 1.januar 2025 ble doubles i Pom og Hip Hop innført som kategori på norske konkurranser. Senior Pom & Hip Hop Doubles er en del av Norgesmesterskapet.



F.o.m. sesongen 2026/2027 vil også Junior Pom & Hip Hop Doubles innføres i norske konkurranser, men det er kun Senior som er NM-kategori.

§ 3-6 KLASSER OG ALDERSINNDELINGER I NORGE

Reglene tar utgangspunkt i ICU sine aldersbestemmelser, men med norske tilpasninger. Aldersreglene gjelder alle norske kategorier og konkurranser i Norge.

Aldersgrupper og levels/gren	Alder <i>(basert på antall år utøverne fyller ila. NM-året)</i>	Fødselsdato for konkurranser i sesongen 2026/2027 (dispensasjon er inkludert)	<i>Fødselsdato for konkurranser i sesongen 2027/2028</i> (dispensasjon er inkludert)	<i>Fødselsdato for konkurranser i sesongen 2028/2029</i> (dispensasjon er inkludert)
Senior, Level 2, 3, 4, 5, 6 Pom & Hip Hop Premier	16 år og eldre	2011 og eldre	<i>2012 og eldre</i>	<i>2013 og eldre</i>
Junior, Level 2, 3, 4, 5 Pom & Hip Hop Premier	15 – 19 år	2008 – 2012	<i>2009 - 2013</i>	<i>2010 - 2014</i>
Youth, Level 4 Pom & Hip Hop Premier	13 – 15 år	2012 – 2014	<i>2013 - 2015</i>	<i>2014 - 2016</i>
Youth, Level 1, 2, 3 Pom & Hip Hop Novice	12 – 15 år	2012 – 2015	<i>2013 - 2016</i>	<i>2014 - 2017</i>
Åpen klasse, Level 3 Pom & Hip Hop Premier	12 år og eldre	2015 og eldre	<i>2016 og eldre</i>	<i>2017 og eldre</i>
PeeWee, Level 1 Pom & Hip Hop Novice	10 – 12 år	2015 – 2017	<i>2016 - 2018</i>	<i>2017 - 2019</i>
Mini, Level 0 Pom & Hip Hop Novice	7 – 9 år	2018 – 2020	<i>2019 - 2021</i>	<i>2020 - 2022</i>



UTDYPING AV ALDERSREGLER:

- Det gis en generell dispensasjon for aldersreglene for konkurranser i høstsesongen, dvs. fra 1/9 til 31/12. Utøvere kan på høsten delta i klasser ett trinn over det alderen tilsier. Dette fordi lagene settes sammen fra høsten av, og vil konkurrere sammen helt frem til sesongslutt. Det gis ingen dispensasjoner på aldersregler for vinter/vårsesong, dvs. fra 1/1 – 31/7.
- Det er flere aldersklasser som har en overlapping av alder, men det er ikke tillatt å stille i mer enn én aldersklasse. Utøvere som er innenfor flere aldersklasser, må derfor velge hvilket lag/aldersgruppe hen ønsker å stille i.
- En utøver kan ikke delta på to lag i ulike levels, eks: både for et Level 6 og et Level 5 lag, eller for et Level 5 og et Level 3 lag.
Men man kan delta på to lag i samme level, eks: All Girl Level 6 og Coed Level 6.
- En konkurransesesong omfatter perioden fra og med 1. august til og med 31. juli.
- Rangering og premiering skjer i Åpen Klasse, Youth, Junior og Senior.

§ 3-7 ANTALL UTØVERE PÅ LAGET

ALLE KONKURRANSEKATEGORIER FOR LAG:

Maksimumsantallet utøvere som kan være med gjennom akkreditering er 29, maksimumsantallet trenere/lagledere er 5.

- EM og NM: minst 16 utøvere, maks 24 utøvere + maks 5 reserver
- Andre konkurranser i Norge: minst 10 utøvere, maks 24 utøvere + maks 5 reserver

ANDRE KATEGORIER:

- Groupstunt: Opptil 5 utøvere + maks 1 reserve
- Partnerstunt: 2 utøvere + maks 2 reserver
- Doubles: 2 utøvere + maks 1 reserve
- Pee Wee/Mini: Minimum antall per lag er satt til 5 personer. Det anbefales 24 utøvere per lag, men maksimalt tillatt er 30 utøvere. Trenere bes tilrettelegge koreografi for de lagene som er over 24 på matten, slik at det er minst mulig fare for kollisjoner. Dette gjelder spesielt eventuelle turnsekvenser.

§ 3-8 BARNEIDRETTSBESTEMMELSER

Alle medlemsklubber i NAIF skal følge NIFs Barneidrettsbestemmelser.

Bestemmelsene regulerer konkurranser i barneidretten hvor en av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.

Barneidrettsbestemmelsene definerer i hvilken grad barn kan reise for å delta i arrangementer. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale



konkurranser og i særlige tilfeller gjøre unntak. Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.

NAIF har fått følgende reisebestemmelser innvilget fra NIF:

- Barn 6-9 år (Mini) kan delta i lokale arrangementer.
- Barn 10-12 år (Peewee) kan delta i regionale arrangementer.

Våre medlemsklubber ligger spredt, og følgende bestemmelser gjelder i NAIF:

- Med lokale konkurranser menes inntil 2 timers kjørevei til arrangementssted.
- Med regionale konkurranser menes eget fylke og nabofylker.

Konkurranser for de aller yngste skal først og fremst fremme vennskap og idrettsglede, oppmuntre og motivere til videre satsing på vår idrett – og samtidig ivareta sikkerheten til hver utøver.

§ 3-8 DRAKTER

1. Alle utøvere, uansett alder, skal ha heldekkende overdeler. Magetopper og overdeler med gjennomiktig materiale på området rundt magen, eks. mesh-stoff, er ikke tillatt.
2. Drakter kan ikke ha reklame for sponsorer som er større enn et kredittkort (8,5 cm / 5,5 cm), og slik reklame skal plasseres nederst på overdelen.
3. Reglene for drakter gjelder også når laget konkurrerer i utlandet.

§ 3-9 KONKURRANSEMATTER

Konkurransematten skal være 16 meter x 14 meter, tilsvarende 8 mattelengder.

Merk: Det presiseres at mattelengdene skal være 2 meter brede, slik at 8 lengder utgjør 16 meter. Annen bredde på matter er IKKE godkjent.

§ 3-10 REGELBRUDD

Norske konkurranser følge ICU Europe sitt regelverk når det kommer til trekk i poeng ved regelbrudd. Se ICU Europe Competition Rules§3.14.Penalties

Det er alltid treners ansvar å sørge for at laget utfører lovlige elementer innenfor det level laget konkurrerer i.



§ 3-11 TID PÅ RUTINEN

F.o.m. 2025 endret ICU tiden på rutinen i konkurranser fra 2:15 til 2:00 minutter. Dette gjelder for alle internasjonale konkurranser under ICU.

Norske konkurranser fortsetter med en egen tilpasning til denne regelen for noen kategorier:

- For alle NM-kategorier vil rutinetiden med musikk være på maks 2:00 minutter.
- For alle andre kategorier vil den gamle rutinetiden på maks 2:15 minutter med musikk beholdes.

ICU har fra 2025 også innført regler for totaltid på rutinen inkludert cheer (rop), samt begrenset tid for inngang og utgang av matten. Som følge av den norske tilpasningen for NCL kategorier, er også denne regelen tilpasset norske konkurranser:

- Alle NM-kategorier vil følge ICU sine regler om totaltid på 3:00 min på rutinen med musikk og cheer.
- For alle NCL kategorier vil totaltiden på rutinen med musikk og cheer være 3:15 min.
- Alle lag følger reglene om maks 20 sek til inngang og 20 sek til utgang.

§ 3-12 DISPENSASJONER

Det gis i utgangspunktet ingen dispensasjoner fra de norske tilpasningene i reglementet. En eventuell søknad om dispensasjon må skje skriftlig fra klubben til seksjonsledelsen på leder@naifcheer.no.

Ved akutte situasjoner under konkurranser, er det hoveddommer som kan godkjenne eventuelle dispensasjoner fra reglementet.

KAPITTEL 4 - REGLER FOR ARRANGEMENT

§ 4-1 KONKURRANSER

Til seksjonens offisielle konkurranser hører NM og andre offisielle konkurranser som er godkjent av seksjonsledelsen og fremgår av terminlisten. På disse konkurransene skal konkurransereglene, slik de er fastsatt av seksjonen, følges.

Forbundet kan overlate arrangementet av de offisielle konkurransene til en medlemsklubb. Det skal gjennomføres en søknadsprosess der samtlige medlemsklubber i Norge kan søke om arrangementsansvar.

Klubber som på eget initiativ ønsker å arrangere konkurranser, som ikke står på terminlisten, skal også søke seksjonsledelsen om arrangøransvar. Tidspunktet for



konkurransen skal avpasses gjeldende terminliste og godkjennes. Dersom seksjonsledelsen godkjenner konkurransen blir den en offisiell konkurranse som skal inn på terminlisten.

§ 4-2 ØKONOMI

1. Arrangør mottar ikke økonomisk støtte fra forbundet til offisielle konkurranser.
2. Arrangør skal følge NAIFs retningslinjer for konkurranser og arrangement:
[Arrangere konkurranser – NAIF](#)
3. Arrangør skal sende inn budsjett til seksjonsledelsen i forkant av arrangementet og regnskap i etterkant.

§ 4-3 AVLYSNING OG ENDRING AV TIDSPUNKT ELLER STED

Det kan kun skje i samarbeid med seksjonsledelsen.

§ 4-4 AKKREDITERING

Det vil ikke lenger gjennomføres full akkreditering av alle utøvere på konkurranser utenom NM/EM. Ansvar for å følge reglementet ligger hos klubbledelse og trenerstab.

Det vil si å påse:

- a) At deltakende utøvere er påmeldt med riktig navn og at det er de påmeldte utøverne som stiller på matta
- b) At utøvere er i riktig alder til kategorien
- c) At alle utøverne har gyldig lisens
- d) At alle trenere har godkjent trenerattest.
- e) At alle trenere og lagledere har gyldig politiattest og lisens
- f) Gjelder kun NM/EM: at reglene om utenlandske utøvere (kapittel 7) følges.

Det foretas kontroller i etterkant av konkurransene. Dersom det oppdages lag som ikke har fulgt reglene om korrekt påmelding av utøvere, samt reglene i kapittel 7 om utenlandske utøvere, eller det er manglende betalte lisenser – vil laget ilegges straff. Straff vil være diskvalifikasjon av laget samt bøter iht. Sanksjonsreglementet.

Akkreditering på konkurranser vil foregå slik:

1. Lagets utøvere stiller opp i alfabetisk rekkefølge etter fornavn eller etternavn.
2. Ved akkreditering skal utøveren selv si sitt fulle navn.
3. Når de er klarert, går de til piercing/smykkekontroll.

For utøvere i EM- og NM-kategorier:

Samtlige utøvere skal vise frem pass/ID ved akkreditering. KUN pass eller nasjonalt



ID-kort er gyldig legitimasjon. Pass som er utgått på dato er gyldig legitimasjon. Personen skal kunne være gjenkjennelig på bildet i passet.

For utenlandske deltagere gjelder i tillegg bestemmelsene om bostedsbevis i Reglementets kapittel 7.

§ 4-5 KONKURRANSESPOTTERE

NAIF vil forsøke å tilby eksterne konkurransespottere på NM og Norwegian Cheer Summit dersom dette er mulig. På alle andre konkurranser må enten arrangørklubb eller deltakende klubb dekke det eventuelle behovet som er for eksterne spottere i konkurranse. Dersom en klubb stiller med egne eksterne spottere i konkurranse, må disse også være akkrediterte utøvere/trenere til arrangementet (trenger ikke være akkreditert med laget de skal spotte). Spotterne må ha minimum trenerlisens. Spotterne må også skille seg ut fra laget de spotter og følge general safety rules på lik linje som utøverne. Det er en begrensning på maks 6 eksterne spottere per lag.

§ 4-6 FRI ADGANG

Ved offisielle konkurranser (inkludert NM), har medlemmer av NAIFs forbundsstyre, seksjonsledelsen, øvrige seksjonsledelser i NAIF samt forbundets administrativt ansatte gratis adgang.

Det vises ellers til kapittel 10 i dette reglementet om eierskap og markedsbestemmelser for arrangementer.

KAPITTEL 5 – INTERNASJONAL AKTIVITET

§ 5-1 DELTAGELSE PÅ KONKURRANSER OG CAMPER I UTLANDET

Dersom en klubb ønsker å reise utenlands i forbindelse med konkurranse eller treningscamp, må klubben sende en søknad til seksjonsledelsen om tillatelse til å gjennomføre reisen. Seksjonsledelsen vil, i de fleste tilfeller, tillate klubben å delta i konkurranse eller camp i utlandet, med mindre det foreligger spesielle årsaker.

Dette gjelder ikke for lag som er kvalifisert til ICU EM, ICU VM eller ICU World Cup, eller deltakelse i Nordisk Mesterskap.

Søknaden må sendes inn minimum 3 måneder før reisen er tiltenkt og skal sendes inn via skjemaet på nettsiden [HER](#).

Dersom klubben velger å gjennomføre reisen på tross av avslag eller ikke har søkt om tillatelse, vil klubben ilegges en sanksjon i henhold til sanksjonsreglementet.

Søknader for reiser utenfor Norden for lag i Youth Level 1-3, vil ikke godkjennes. Det samme gjelder søknader for Youth Level 4 og Junior (alle levels) til reiser utenfor



Europa. Godkjennelse vil heller ikke gis, dersom reisen kolliderer med en norsk konkurranse.

I etterkant av reisen skal klubben sende inn en rapport til forbundet. Dette for å gi nyttig informasjon og erfaringer som kan deles videre med andre klubber som vurderer lignende reiser. Rapporten leveres ved å fylle ut skjemaet på nettsiden innen 1 måned etter at reisen er gjennomført.

Forbundet støtter, som generelt prinsipp, ikke klubbene økonomisk i forbindelse med deltagelse i internasjonale konkurranser.

§ 5-2 EUROPEAN CHEER LEAGUE

European Cheer League (ECL) er «satt på pause» i vente av nye retningslinjer og oppdatert konsept fra ICU Europe.

§ 5-3 EM

F.o.m. 2026 vil Winter Open være kvalifiseringskonkurranse for EM for lag. De to beste lagene i alle NM-kategorier på Winter Open, er kvalifisert til å delta som klubb lag i EM for lag samme sesong. For å kunne kvalifisere seg til EM må laget bestå av minst 16 utøvere, ref. ICU Europe sitt regelverk. Laget må bestå av rene youth, junior- eller seniorutøvere, det vil si at et lag med blandede aldersgrupper (ref. § 3-2) kan ikke kvalifisere seg til EM.

Norge kan delta i følgende kategorier: Youth Pom og Hip Hop Premier, Youth Advanced, Junior Pom og Hip Hop, Junior Elite, Senior Pom og Hip Hop, Senior Premier.

Dersom et av de to kvalifiserte lagene velger å ikke delta i EM, kan plassen gis til neste lag på listen. Det er opp til seksjonsledelsen å bestemme om dette skal gjøres, og hvor langt ned på resultatlisten man skal gå i slike tilfeller.

F.o.m 2026 arrangeres det et eget EM for Doubles kategoriene i Performance Cheer. Konkurransen avholdes på høsthalvåret. Kvalifiseringen til EM for Doubles vil være under NM, hvor de tre beste lagene i Pom & Hip Hop Doubles er kvalifisert til å delta på EM for Doubles.

ICU Europe sitt konkurranseregelverk gjelder for EM.

§ 5-4 LANDSLAG

1. Seksjonsledelsen må søke NAIFs forbundsstyre om å kunne stille landslag etter gitte grunnprinsipper, se eget dokument «Kriterier for landslag i NAIF».
2. Lag som har kommet på pall i EM i kategorier vi ikke stiller landslag i, kan søke seksjonsledelsen om de kan representere Norge som Team Norway i påfølgende VM. NAIF sender ikke representasjonslandslag i Youth-kategorier.



3. Utøvere som deltar på landslag i cheerleading og performance cheer skal inngå landslagskontrakt med NAIF. For utøvere under 18 år skal også foresatte signere landslagskontrakten. Forbundet kan ved brudd på landslagskontrakten illegge utøveren administrative forføyninger i henhold til vilkårene i kontrakten.
4. Medlemsklubbene kan ikke nekte sine utøvere å delta på landslag i cheerleading eller pom/hip hop.
5. Alle klubber som leverer utøvere til landslag, skal være Rent Idrettslag.
6. For å kunne tas ut til et landslag, og beholde plassen på landslaget, må utøveren være aktiv i egen idrett. NAIFs Forbundsstyre har vedtatt følgende definisjon:

«Krav for å kunne være utøver på landslag i NAIF: «Utøver skal være medlem, ha lisens, og trene regelmessig flere ganger ukentlig i sin respektive idrett, Utøver må også delta aktivt på et lag som deltar i konkurranseaktivitet i sin respektive idrett.»

Et eventuelt unntak fra denne regelen kan innvilges på særskilt grunnlag, og må søkes om skriftlig til seksjonsledelsen i god tid før et eventuelt landslagsuttak.

§ 5-5 SCREENING AV UTENLANDSKE INSTRUKTØRER

Klubber som henter inn utenlandske instruktører og trenere til aktiviteter i Norge, for eksempel til en treningscamp eller tilbud om trenerjobb i klubben, har ansvar for å undersøke den aktuelle treneren/instruktøren gjennom en screening prosess. I denne prosessen skal klubben ta kontakt med NAIF, som igjen vil ta kontakt med det aktuelle forbundet i landet som personen tilhører for å gjøre en bakgrunnssjekk og sørge for at personen ikke har noen bemerkninger på seg fra sitt forbund. NAIF gir deretter tilbakemelding til klubben om personen er godkjent eller ikke, før klubben gjør en eventuell avtale om ansettelse.

Hensikten med dette er å forebygge utrygge situasjoner i idretten og hindre uønskede personer inn i idrettsmiljøet vårt.

KAPITTEL 6 – LISENS OG FORSIKRING

§ 6-1 FORSIKRING

NAIF har ansvaret for at det er tegnet en kollektiv skadeforsikring for de som er lisensierte.



§ 6-2 LISENSER

1. Lisens skal løses før en utøver tillates å delta i en offisiell konkurranse, treningsleir eller annen aktivitet. Lisens kan bare løses av utøvere i NAIFs medlemsklubber. Lisensen skal være betalt innen den fristen som seksjonen setter for gjeldende aktivitet. Fristen kan i mange tilfeller være identisk med fristen for påmelding til aktiviteten. Seksjonsledelsen kan vurdere å ilegge sanksjoner i tilfeller med for sent betalte, eller ikke betalte, lisenser; og/eller nekte deltagelse.
2. Lisensen er personlig og bundet til den individuelle personen.
En lisens er gyldig fra og med registreringsdato og ut inneværende sesong. En utøver som skifter klubb i løpet av sesongen, skal ikke løse ny lisens.
3. Lisensbeløpet er den til enhver tid gjeldende sats fastsatt av seksjonen. For enhver tid gjeldende lisenssatser, se nettsiden [HER](#).
4. Klubbene plikter å holde kontroll med hvilke utøvere som til enhver tid har betalt sine lisenser i egen klubb, og purre på utestående betalinger.
5. Klubber skal, i tilfeller med nye medlemmer, først sjekke om utøveren finnes i lisensregisteret under en annen klubb. Dersom utøveren allerede er registrert med lisens, skal vedkommende ikke registreres med lisens på nytt, men kun registreres som medlem i ny klubb.
6. Lag som har benyttet en eller flere utøver(e) uten gyldig betalt lisens i konkurranse vil ilegges en straff iht. Sanksjonsreglementet, eller fratas plasseringen i den konkurransen. Ansvar for å kontrollere at alle utøvere som stiller i konkurranse har betalt lisens, ligger hos klubbene. Kontroller vil bli foretatt av NAIF og bøter samt diskvalifikasjon ilagt, dersom lag deltar med utøvere som ikke har BETALT lisensen før konkurransen. Med betalt menes at lisensen står som betalt i Sportsadmin.
MERK: det kan ta opptil 4 virkedager før betaling er registrert i Sportsadmin.

§ 6-3 BARN

Barn som er 12 år eller yngre er dekket av NIFs barneidrettsforsikring.

Alle som deltar i konkurranser på youth- og junior-nivå skal løse lisens, gjelder også de utøverne som er 11-12 år.

Det er en aktivitetsavgift for Mini & PeeWee som sendes til klubbene basert på medlemstall i denne aldersgruppen foregående år. Denne inntekten går direkte til utvikling av aktivitetstilbud for Mini og PeeWee.



§ 6-4 TRENERE

Trenere må løse en trenerlisens.

Trenerlisensen i NAIF er en ren forsikringslisens som dekker treneren dersom det skulle oppstå skader/ulykker hvor treneren er involvert, for eksempel ved spotting.

Trenere som meldes på i konkurranse, må ha betalt lisens og kontroller vil bli gjort på lik linje som ved utøverlisens.

Trenere som også er aktive utøvere, må ha utøverlisens og trenger ikke trenerlisens i tillegg.

§ 6-5 LAGLEDERE

Fra 1.januar 2026 må lagledere som skal meldes på og følge lag i konkurranser, være medlem av klubben. De må også ha gyldig laglederlisens. Laglederlisensen er på kr 0,- og vil sørge for at alle lagledere blir registrert.

Alle lagledere for utøvere under 18 år må også ha gyldig politiattest.

Hensikten med lagleder-registeret er en tryggere idrett, mer oversikt for klubbene og lettere prosess med påmelding i iSonen.

KAPITTEL 7 – KLUBBTILHØRIGHET

§ 7-1 KLUBBTILHØRIGHET

1. Regler for medlemskap følger av NIFs lov kapittel 10. Medlemskap er først gyldig den dag kontingent er betalt og utmelding skal skje skriftlig og får virkning når den er mottatt.
2. En utøver kan bare delta i konkurranser for én klubb i konkurransesesongen (eks. deltar man i NM for en klubb kan man ikke stille i EM for en annen klubb i samme konkurransesesong.)
3. Dersom et idrettslag nedlegger all aktivitet i cheerleading eller performance cheer, fristilles utøverne og kan melde seg inn i et annet idrettslag og delta for dette idrettslaget også utenom overgangsvinduene. Merk at kapittel 9 gjelder.



KAPITTEL 8 - UTENLANDSKE UTØVERE

§ 8-1 UTENLANDSKE UTØVERE - DEFINISJON

Som utenlandsk utøver regnes alle som ikke er norsk statsborger; eller som ikke er født, vokst opp og permanent bosatt i Norge. En utøver med dobbelt statsborgerskap (og innehar to pass), hvorav det ene er norsk, regnes som norsk.

§ 8-2 ANTALL UTENLANDSKE UTØVERE

For alle konkurranser utenom NM/EM:
Det er ingen begrensninger på antall utenlandske utøvere.

For utøvere i EM og i NM-kategorier (kategorier som kvalifiserer til EM):
Samtlige utenlandske utøvere på laget skal ha minst 6 måneders dokumentert (bostedsbevis) sammenhengende botid i Norge.

§ 8-3 AKKREDITERING TIL KONKURRANSER

Alle konkurranser utenom NM/EM:
Det vil ikke lenger være ID-sjekk ved akkreditering, men lisenssjekk kan forekomme.

For utøvere i EM og i NM-kategorier (kategorier som kvalifiserer til EM):
Samtlige utøvere uten norsk pass skal fremvise Bostedsbevis utstedt av Folkeregisteret i sin hjemkommune. Bostedsattesten må dokumentere minimum 6 måneders sammenhengende botid i Norge før, og frem til, arrangementsstart. Bostedsbeviset kan sendes inn til forbundet i god tid før NM (se detaljer i invitasjonen). På EM skal det medbringes.

KAPITTEL 9 - OVERGANGSBESTEMMELSER

§ 9-1 ALLMENNE BESTEMMELSER

1. Det vises til bestemmelser om klubbtilhørighet i kapittel 7.
2. Når man har løst lisens for en klubb i inneværende eller foregående konkurransesesong, skal man melde overgang ved klubbskifter.
3. For at en overgang skal kunne skje slik at utøveren skal kunne få delta for den nye klubben skal overgangspapirer fylles ut i henhold til seksjonens retningslinjer og oversendes forbundskontoret innen utløpet av den lovlige overgangsperioden. Det er både utøvers og den nye klubbens felles ansvar at prosessen med overgangsskjema startes og fullføres. Skjemaet for overgang er først gyldig når det er signert av samtlige parter; utøver, dennes foresatte dersom utøver er under 18 år, tidligere klubb, ny klubb og forbundet. Forutsetning for at man kan bytte klubb, er at man har oppfylt forpliktelsene til tidligere klubb(er), jf. NIFs lov § 10-4. Merk at bestemmelsen



sier at man må ha gjort opp sine forpliktelser til tidligere klubber samt andre organisasjonsledd i NIF, herunder forpliktelser til NAIF.

4. Utøvere under 12 år (mini og peewee) trenger ikke fylle ut overgangsskjema. Ny klubb må imidlertid forsikre seg om at utøver har gjort opp for seg i tidligere klubb, jfr. NIFs lov § 10-4.

§ 9-2 OVERGANGSPERIODE

Cheerleading: Ett overgangsvindu – 1.august til midnatt 30.september.

Performance cheer: To overgangsvinduer – 1.august til midnatt 30.september og 1.januar til midnatt 31.januar.

Overgangsskjema signert av ALLE parter skal være forbundskontoret i hende innen fristen. Skjemaet ligger på nettsiden til NAIF under dokumenter [HER](#).

§ 9-3 INTERNASJONALE OVERGANGER

Reglene om overgang og melding av overgang gjelder i Norge, og mellom norske klubber. De internasjonale forbundene ICU Europe og ICU har p.t. ikke egne regler for internasjonale overganger.

§ 9-4 DISPENSASJONER

Det gis i utgangspunktet ingen dispensasjon for overganger, men ved flytting (i innværende sesong) til en annen landsdel, kan det søkes om overgang.

Overgangssaker er endelige når de er avgjort av seksjonsledelsen, og kan ikke ankes.

KAPITTEL 10 - TVISTER

§ 10-1 SELVDØMME

Norges Idrettsforbunds lov § 1-4 Selvdømme, lyder slik;

«Tvister med tilknytning til NIF og underliggende organisasjonsledd skal så langt det er mulig med endelig virkning løses innen organisasjonens styrende og dømmende organer».



§ 10-2 NAIF OG SEKSJONENS KOMPETANSE

Seksjon cheerleading og performance cheer og/eller NAIF kan opptre som megler/konfliktløser i tvister mellom enkeltpersoner og/eller klubber i tilknytning til dette reglementet.

Seksjon cheerleading og performance cheer og/eller NAIF kan tildele alminnelige disiplinærforføyninger jf. NIFs lov § 11-1 ved overtredelse av dette reglementet, dersom saken ikke faller inn under Sanksjonsreglementet, jf. § 9-3. Alminnelige disiplinærforføyninger kan ikke ankes.

§ 10-3 SANKSJONER

NAIFs Sanksjonsreglement gjelder ved overtredelser av dette reglementet.

KAPITTEL 11 – EIERSKAP TIL ARRANGEMENT, MEDIE- OG MARKEDSRETTIGHETER

§ 11-1 NIFS LOV

Reglene i dette kapitlet er utarbeidet i henhold til NIFs lov kapittel 13 og 14. Ved motstrid gjelder NIFs lov.

§ 11-2 EIERSKAP

NAIF har eneretten til NM og de arrangementer det selv arrangerer, og til arrangementer som er en del av et arrangementssystem regulert av NAIF.

Offisielle konkurranser som er godkjent av seksjonsledelsen og som fremgår på terminlisten er en del av NAIFs arrangementssystem. Dette omfatter også leire (camp) arrangert av klubb tilsluttet NAIF og som er godkjent av seksjonsledelsen.

Ikke-offisielle lokale konkurranser/leire som ikke er godkjent av seksjonsledelsen og som ikke fremgår av terminlisten, eies av den enkelte klubb/arrangør.

Eiendomsretten til et idrettsarrangement innebærer blant annet rett til å stille betingelser for deltakelse, rett til å kreve vederlag fra publikum og rett til å utnytte de økonomiske mulighetene som arrangementet gir grunnlag for, herunder medierettigheter.

§ 11-3 MEDIERETTIGHETER

NAIF eier medierettighetene knyttet til de arrangementer NAIF har eiendomsretten til jf. § 11-2. Avtaler om medierettigheter skal inngås av NAIFs styre eller generalsekretær.



Med medierettigheter forstås rett til å oppta, overføre eller videreformidle lyd, bilde, tekst og liknende fra et idrettsarrangement via tv, radio, internett eller på annen måte.

De organisasjonsledd som bidrar til gjennomføringen av arrangementer eid av NAIF og som gir medieinntekter, har krav på en rimelig godtgjørelse for sin medvirkning. Ved denne vurderingen skal det blant annet legges vekt på medvirkningens omfang og hensynet til solidaritet imellom særforbundets medlemmer.

§ 11-4 MARKEDSRETTIGHETER

Eierskapet til et arrangement omfatter retten til å utnytte de økonomiske mulighetene som arrangementet gir grunnlag for, herunder markedsrettighetene.

NAIF eier markedsrettighetene knyttet til de arrangementer NAIF har eiendomsretten til jf. § 10-2. I den grad klubber medvirker til gjennomføringen av disse arrangementene, har NAIF lisensiert ut rettighetene knyttet til disse arrangementene til de aktuelle klubbene, dog slik at klubbens markedsavtaler ikke skal være i bransjekonflikt med NAIFs markedsavtaler. Klubb plikter derfor å innhente samtykke fra NAIF før inngåelse av markedsavtaler knyttet til nevnte arrangementer.

Alle markedsavtaler skal være i tråd med NIFs lov og norsk lovgivning.

KAPITTEL 12 – KONKURRANSEFORBUD

§ 12-1 KONKURRANSEFORBUD

I henhold til NIFs lov § 14-5 kan NIF eller styret i NAIF nekte organisasjonsledd og medlem av organisasjonsledd tilsluttet NIF rett til å utøve eller til å medvirke i konkurrerende virksomhet gjennom deltakelse, medlemskap eller samarbeid med andre rettssubjekter. Nektelse krever saklig grunn.

