

Hjelpearke Performance Cheer til PeeWee og Mini-Trenere

Reglement 2020

Reglementer er laget for å sikre riktig progresjon, god teknikk og forebygging av skader hos utøvere. Det er derfor spesielt viktig for de yngste å følge reglene under trening, oppvisninger og konkurranser.

Spørsmål om reglementet kan sendes til rules@naifcheer.no

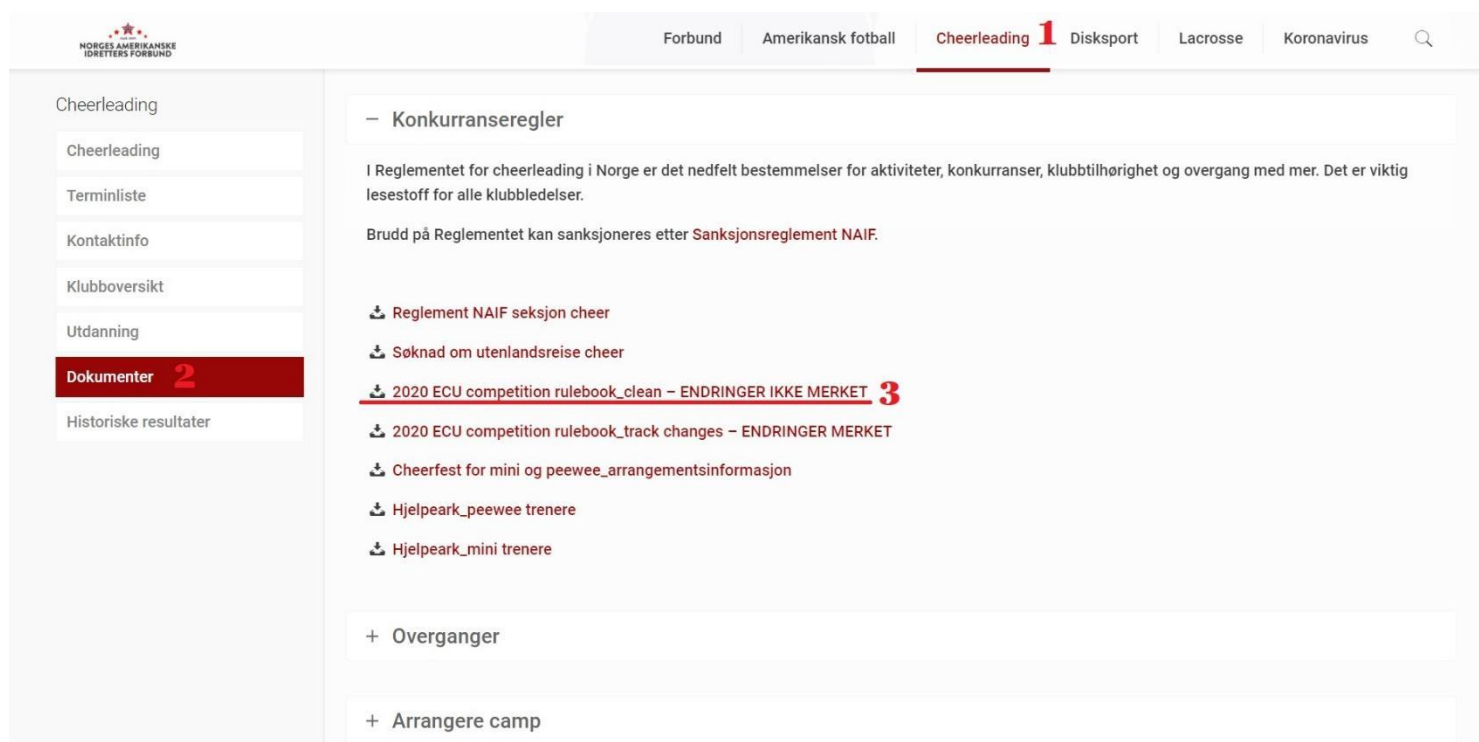
Dette dokumentet er ment som hjelp til trenere, og dekker ikke alt i reglementet.

De fullstendige reglene for rutiner finnes ved å inn på

<https://amerikanskeidretter.no/>

Velg «Cheerleading» «Dokumenter» «Konkurranseregler» «2020 ECU competition rulebook_clean»

Mini & PeeWee P.C: Følger ECU Performance Cheer Divisions - Junior & Senior



The screenshot shows the website interface for the Norwegian American Sports Federation (NAIF). The top navigation bar includes 'Forbund', 'Amerikansk fotball', 'Cheerleading 1', 'DiskSPORT', 'Lacrosse', and 'Koronavirus'. A search icon is on the right. The left sidebar lists menu items: 'Cheerleading', 'Cheerleading', 'Terminliste', 'Kontaktinfo', 'Klubbversikt', 'Utdanning', 'Dokumenter 2', and 'Historiske resultater'. The main content area is titled 'Konkurranseregler' and contains the following text: 'I Reglementet for cheerleading i Norge er det nedfelt bestemmelser for aktiviteter, konkurranser, klubbtilhørighet og overgang med mer. Det er viktig lesestoff for alle klubbledere.' Below this is a warning: 'Brudd på Reglementet kan sanksjoneres etter Sanksjonsreglement NAIF.' A list of documents follows, each with a download icon: 'Reglement NAIF seksjon cheer', 'Søknad om utenlandsreise cheer', '2020 ECU competition rulebook_clean - ENDRINGER IKKE MERKET 3', '2020 ECU competition rulebook_track changes - ENDRINGER MERKET', 'Cheerfest for mini og peewee_arrangementsinformasjon', 'Hjelpearke_peewee trenere', and 'Hjelpearke_mini trenere'. At the bottom of the main area, there are expandable sections for '+ Overganger' and '+ Arrangere camp'.

Spesifikke regler - Freestyle Pom

Eksempler for freestyle pom:

A. Utført av utøver i rutine, **individuell**.

(Turn and Aerial Street Style Skills er lovlig, men ikke et krav om å ha med)

LOVLIG	ULOVLIG
Hjul	Hjul med dusker
Rulle (forlengs og baklengs)	Rulle med dusker
Håndstående	Håndstående med dusker
Aerial	Ett håndshjul med dusker i support hånd

Presisering for individuelle elementer:

dersom utøveren skal bruke handsupport i et skill så står det i reglementet at de ikke kan ha dusker, props eller deler av uniformen/kostyme i hendene.

B. Utført av **grupper og par** i rutinen.

(Løft og Partnering er lovlig, men ikke et krav om å ha med)

LOVLIG	ULOVLIG
3-point /V Sit	Løft som overgår skulderhøyde uten at personen som løfter har direkte kontakt med bakke/underlag.
Hoftestand/ Lårstand	

Presisering for skills utført av grupper og par:

Ved alle løft over skulderhøyde må Performing Athlete/Topperson ha direkte kontakt med en Supporting Athlete/person som utfører løftet som står direkte på underlaget.

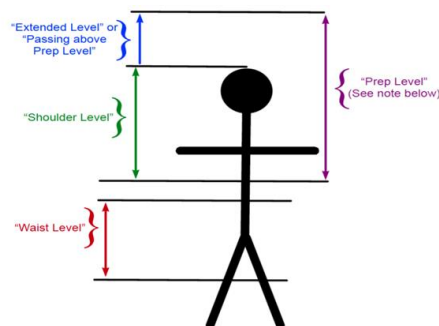
Eksempler på lovlige elementer utført av grupper eller par:



Straddle lift / V-sit /3-point / Teddy bear
waistlevel = trenger ikke spotter i level 1



Lårstand/hoftestand



NOTE: Holding a stunt above the head may also be considered Prep Level (not Shoulder Level) if the top person is being held in a non-upright vertical position such as an extended flat back or extended prone (face down) position or in a seated position such as an extended "V" sit.

C. Utført av **grupper og par**: Nedgang til "Performance surface".

(Clarification: May be assisted but not required.)

1. A

Performing Athlete may jump, leap, step or push off a Supporting Athlete(s) provided:

- a. The highest point of the released skill does not elevate the Performing Athlete's hips above head level.
- b. The Performing Athlete does not pass through the Prone or Inverted position after the release.

2. A

Supporting Athlete(s) may toss a Performing Athlete provided:

- a. The highest point of the release/toss does not elevate the Performing Athlete's hips above head level.
- b. The Performing Athlete is not supine or inverted when released.
- c. The Performing Athlete does not pass through a prone or inverted position after release.

Spesifikke regler - Hip Hop




Eksempler for hip hop:

A. Utført av utøver i rutine, **individuell**.

LOVLIG	ULOVLIG
Headstand og Håndstående Rulle (forlengs og baklengs) Hjul Aerial Flikk Flakk	Mer enn 2 flikk flakker på rad (mer enn 2 hofte over hode relaterte elementer på rad)

Presisering for individuelle skills: dersom utøveren skal bruke handsupport i et skill så står det i reglementet at de ikke kan ha dusker, props eller deler av uniformen/kostyme i hendene.

B. Utført av grupper og par i rutinen.

LOVLIG	ULOVLIG
<div style="text-align: center;">  <p>Strattle lift / V-sit /3-point / Teddy bear</p>  <p>Lårstand/hoftestand</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p><u>Ref regel seksjon: B.2 & C.1.A.a</u> B. Performed by Groups or Pairs: Lifts and Partnering are allowed but not required with the following limitations: 2. At least one Supporting Athlete must maintain contact with the Performing Athlete(s) throughout the entire skill above head-level.</p> </div>

C. Utført av grupper og par: Nedgang til "Performance surface".

1. A

Performing Athlete may jump, leap, step or push off a Supporting Athlete(s) provided:

- a.** At least one part of the Performing Athlete's body is at or below head level at the highest point of the released skill.

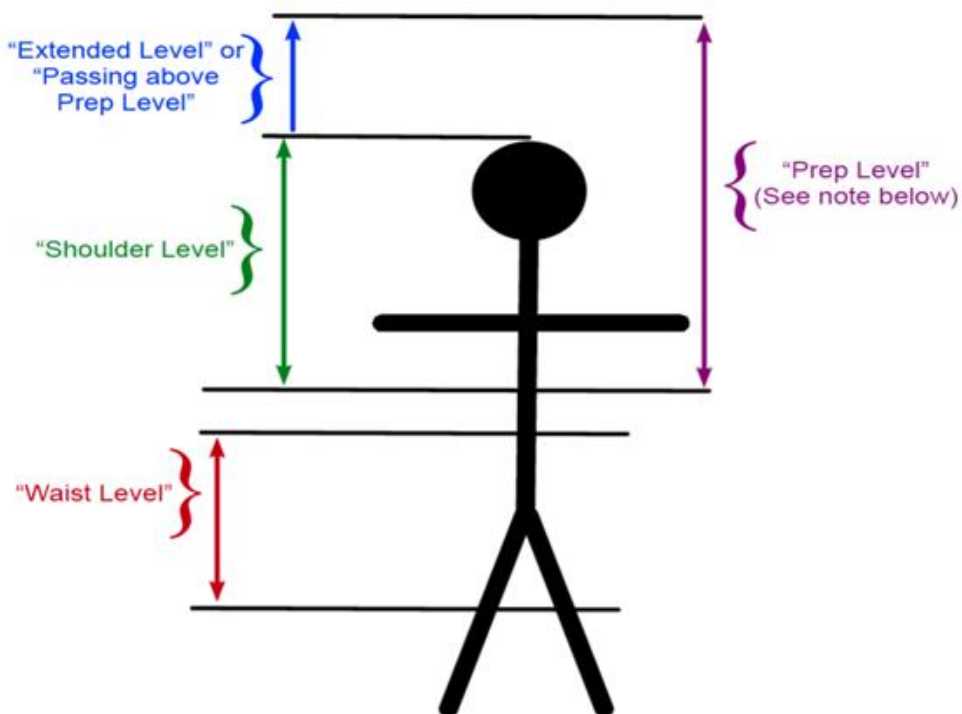
b. The Performing Athlete may not pass through the prone or inverted position after the release.

2. A

Supporting Athlete(s) may toss an Executing Individual provided:

a. At least one part of the Performing Athlete's body is at or below head level at the highest point of the released skill.

b. The Performing Athlete may be supine or inverted when released, but s/he must land on their foot / feet. c. The Performing Athlete may not pass through an inverted position after release.



NOTE: Holding a stunt above the head may also be considered Prep Level (not Shoulder Level) if the top person is being held in a non-upright vertical position such as an extended flat back or extended prone (face down) position or in a seated position such as an extended "V" sit .