

Hjelpearke til Mini-trenere. Reglement 2018-2019

Reglementet er laget for å sikre riktig progresjon, god teknikk og forbygge skader hos utøverne.

Det er derfor spesielt viktig for de yngste å følge reglene både under trening, oppvisninger og konkurranser.

Spørsmål om reglementet sendes til rules@naifcheer.no

Dette dokumentet er ment som hjelp til trenere, og dekker ikke alt i reglementet. De fullstendige reglene for rutiner finner du ved å gå inn på amerikanskeidretter.no
Velg "Cheerleading" → "KONKURRANSEREGLER" → ECU Competition Rulebook

Mini – følger ECU Level 1 Division (Novice)

Peewee – følger ECU Level 2 Division (Intermediate)

The screenshot shows the homepage of the Norwegian American Sports Federation (Norges Amerikanske Idretters Forbund). The header features the organization's logo and navigation links for American football, Cheerleading (highlighted with a blue circle and the number 1), DiskSPORT, Lacrosse, and Forbund. A sidebar on the left contains a menu with links like 'Spørsmål om forsikring eller lisens?', 'Finn din klubb', 'AKTUELT', 'CHEERLEADING NORGE', 'TERMINLISTE', 'KLUBBOVERSIKT', 'STARTE NY KLUBB', 'RESULTATER', 'KONTAKT OSS' (highlighted with a blue circle and the number 2), 'REGLEMENT', 'KONKURRANSEREGLER' (highlighted with a blue circle and the number 3), 'ANTIDOPING', and 'Kontaktinfo'. The main content area is titled 'Konkurranseregler for cheerleading og performance cheer'. It contains text about the 2016-2017 season, the ECU competition rules, and a list of divisions: Mini (Novice), Peewee (Intermediate), Junior Median, Junior and Senior Elite, Senior Premier, and Pom and hip hop. A red box on the right side of the page lists 'Last ned dokumenter' (Download documents) with links to the ECU Competition Rulebook, Norwegian competition rules, and help for Mini and Peewee coaches.

Spørsmål om forsikring eller lisens?

Finn din klubb

NORGES AMERIKANSKE IDRETTES FORBUND

Amerikansk fotball 1 Cheerleading DiskSPORT Lacrosse Forbund

CHEERLEADING / KONKURRANSEREGLER

AKTUELT

CHEERLEADING NORGE

TERMINLISTE

KLUBBOVERSIKT

STARTE NY KLUBB

RESULTATER

KONTAKT OSS 2

REGLEMENT

KONKURRANSEREGLER 3

ANTIDOPING

Kontaktinfo

Kontoradresse / Idrettens hus, Ulllevål stadion i Oslo
Tlf / +47 21 02 97 86
E-post / naif@amerikanskeidretter.no
Postadresse / Norges Amerikanske Idretters Forbund, Postboks 5000, 0840 Oslo

Konkurranseregler for cheerleading og performance cheer

Fra sesongen 2016-2017, vil vi i Norge følge ECU sine konkurranseregler fra så tidlig som mulig i sesongen og derved gå vekk fra tidligere praksis med å skifte etter NM.
For høsten 2016 betyr dette at de nye konkurransereglene skal brukes etter Norwegian Open og PeeWee Star Open, og for 2017 frem til nye regler kommer etter sommeren.

Nytt fra 2016-sesongen er at ECUs konkurranseregler cheerleading inneholder alle levels, 1-6. Og det er én felles glossary for alle levels.
NB! Da ICU har byttet navn på levels, er Intermediate nå Level 2 og Level 3 heter Median. Vi endrer derfor navnet på Junior Intermediate-kategorien i norske konkurranser – det nye navnet er Junior Median.

Konkurranseregler for cheerleading er da, fra 20/11-2016:
Mini – følger ECU Level 1 Division (Novice)
Peewee – følger ECU Level 2 Division (Intermediate)
Junior Median (nytt navn) – følger ECU Level 3 Division (Median)
Junior og Senior Elite – følger ECU Level 5 Division (Elite)
Senior Premier – følger ECU Level 6 Division (Premier)
Pom og hip hop følger ECU Glossary og regler for Performance Cheer

Konkurranseregler – Tillegg for konkurranser i Norge gjelder blant annet for alder, kvalifisering, osv. Les dette dokumentet nøye.

Mini og Peewee har eget arrangørreglement for sine stevner.

Spørsmål om konkurranseregler sendes til NAIF Cheer Regelkomite, send en mail til rules@naifcheer.no

Last ned dokumenter 3

ECU Competition Rulebook - ren tekst

ECU Competition Rulebook - endringsvisning

Konkurranseregler - Tillegg for konkurranser i Norge

Cheerfest mini og peewee - arrangementsinformasjon

Hjelpearke for Mini-trenere

Hjelpearke for PeeWee-trenere

TURN (LEVEL 1 TUMBLING)

A. Skills must involve constant physical contact with the performing surface.

Kun turn som har bakkekontakt + arabere er lov.

LOVLIG	ULOVLIG
Forover rulle	Salto – alle varianter
Bakover rulle	Pikert salto
Håndstående	Strak salto
Gå på henda(gå i håndstående)	flikkflakk serier
Slå hjul	araber-flikkflakk serier
En-hånds-hjul	
Forlengs bro-overgang	
Baklengs bro-overgang	
Araber	

STUNT (LEVEL 1 STUNTS)

Single leg stunts are only allowed at waist level.

Stunts above prep level are not allowed

Ett-bens stunt (feks liberty, heel-stretch, arabesque)er lov, men ikke høyere enn hoftenivå.

To-bens stunt er lov opp til prepnivå.

(Unntak: se PYRAMIDER)

LOVLIG	ULOVLIG
Nugget: både ett- og to-bens stunt	Ett-bens stunt høyere enn hofte-nivå
All-4s: både ett- og to-bens stunt	Noe som helst stunt høyere enn prepnivå
Stunt i hoftenivå: både ett- og to-bens stunt	
Lårstand/hoftestand: både ett- og to-bens stunt	
Prepnivå: kun to-bens stunt, og må ha en ekstra person som passer på bak (spotter)	
Skulderstand: må holde basen i begge hender på vei opp helt til begge ben er plassert på skuldrene, og må ha en ekstra person som passer på bak (spotter)	

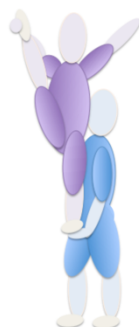
Illustrasjoner:



Nugget, ett-bens stunt
(Liberty)



All 4s ett-bens stunt
(Scorpion)



Ett-bens stunt i hoftenivå
(heel stretch)



Lårstand/hoftestand
med to-bens stunt



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



Extended straddle lift / 3-point / Teddy bear
prelevel = trenger spotter i level 1



Prep
må ha bakperson/spotter i level 1

Twisting i Stunt

- B. Twisting mounts and transitions are allowed up to a total of 1/4 twisting rotation by the top person in relation to the performing surface.

Twist i oppgang eller overgang er lov opp til 90 grader, altså maksimalt en kvart runde. (tilsvarer at top-personen snur seg fra å stå vendt mot siden og vri seg mot front)

Flyer må beholde kontakt med en base gjennom hele elementet (kan ikke hoppe ut av hendene på basene, og tviste i løse luften)

(Egne regler for cradle, se NEDGANGER)

LOVLIG	ULOVLIG
90° til nugget (både ett- og to-bens stunt)	90° til Extension/high
90° til lårstand (både ett- og to-bens stunt)	180° til noe som helst stunt
90° til prepnivå (kun to-bens stunt)	Noe som helst stunt høyere enn prepnivå
90° til prep(kun to-bens stunt)	90° til <i>cradle</i>
90° fra spunge til prep(kun to-bens stunt)	180° til <i>cradle</i>
90° fra prep til spunge(kun to-bens stunt)	

RELEASE MOVE i stunt

“Release move” betyr at top-personen blir fri for kontakt med basene(i løse luften), og så kommer tilbake til basene.

I level 1 er det ikke lov med andre release moves enn det som er lov i NEDGANGER(se eget avsnitt)

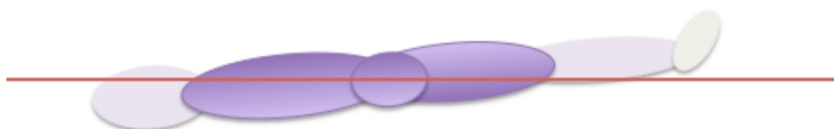
LOVLIG	ULOVLIG
“Tic toc” i hofte nivå med en bakperson som holder på begge ankene hele tiden.	Log roll/ Barrel roll Helicopter Tic toc Ball up

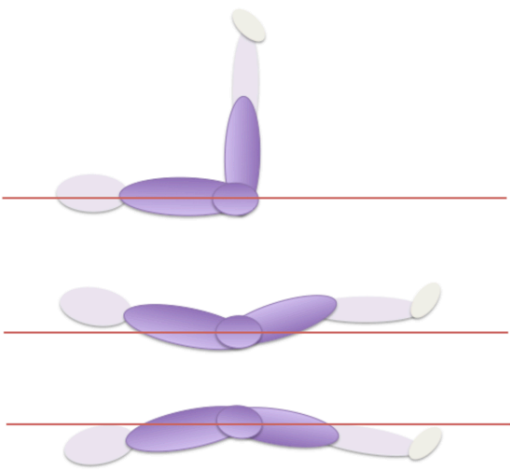
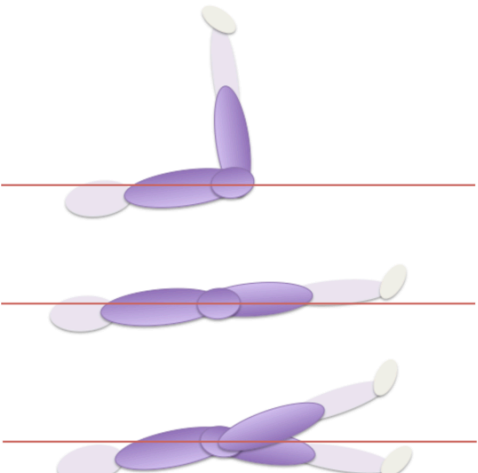
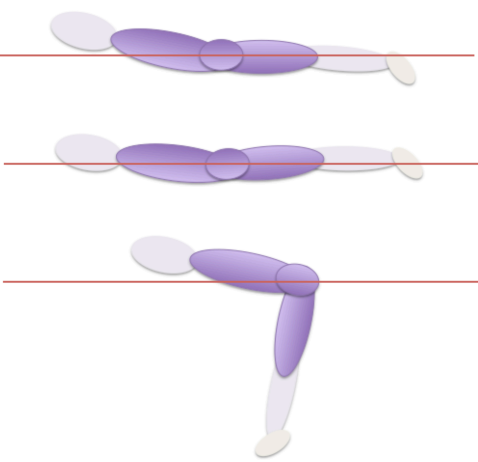
INVERSIONS i stunt

I level 1 er det ikke lov at top-personen blir "inverted" i et stunt. Top-personen kan aldri ha hodet lavere enn hoftene samtidig som ett, eller begge bena, er høyere enn hoftene.

Inversion:

Hodet er lavere enn bena OG bena er høyere enn hoftene



LOVLIG	ULOVLIG
Ryggleie: 	Ryggleie: 
Mageleie(prone): 	Mageleie(prone): 

PYRAMIDER (LEVEL 1 PYRAMIDS)

Two leg stunts:

1. Two leg extended stunts must be braced by a top person at prep level or below with hand-arm connection only.

To-bens stunt i pyramide kan gå til extended-nivå dersom top-personen er bracet (hånd i hånd) av en person i prepnivå eller lavere.

2. Two leg extended stunts may not brace or be braced by other extended stunts.

Hvis man skal ha extended to-bens stunt i en pyramide med flere grupper, må annethvert stunt være i prep-nivå eller lavere slik at ingen extended stunt bracer et annet extended stunt.

Prep level single leg stunts:

Single Leg Stunts

1. Shoulder level single leg stunts must be braced by at least one person at prep level or below with hand-arm connection only.

Ett-bens stunt i pyramide kan gå til prepnivå, dersom top-personen er bracet (hånd i hånd) av en person i prepnivå eller lavere.

Ett-bens stunt høyere enn prepnivå er ikke lov, selv med bracer.

En bracer kan:

- stå i en prep (prepen må ha en bakperson/spotter)
- stå i nugget, All-4s eller hofte/lårstand
- skuldersit
- Straddle lift/ V-sit / 3-point / teddy bear
- skulder stand (skulderstanden må ha en bakperson/spotter)

Pyramideeksempler level 1: (■ betyr brace)

LOVLIG	ULOVLIG
Prep ■ to-bens extended Prep ■ to-bens extended ■ Prep Skuldersit ■ to-bens extended Skuldersit ■ to-bens extended ■ Prep Skulderstand ■ to-bens extended ■ Prep Prep ■ lib i prepnivå Prep ■ lib i prepnivå ■ prep Skuldersit ■ lib i prepnivå Skuldersit ■ lib i prepnivå ■ prep Skulderstand ■ lib i prepnivå Skulderstand ■ lib i prepnivå ■ prep • Der det står lib , er det også lov med andre ett-bens stunt (heel-stretch, arabesque, scorpion osv).	To-bens extended <i>uten bracer</i> To-bens extended ■ To-bens extended Prep nivå ett-bens stunt <i>uten bracer</i> Prep nivå ett-bens stunt ■ Prepnivå ett-bens stunt Prep nivå ett-bens stunt ■ To-bens extended

NEDGANGER (LEVEL 1 DISMOUNTS)

C. Only straight pop downs and basic straight cradles are allowed.

Twist-cradle er ikke lov. (selv ikke å snu en kvart runde).

I level 1 skal man øve seg på å gjøre fine, kontrollerte cradler, med sikre, tette cradle-mottak

LOVLIG	ULOVLIG
Hoppe ned fra nugget, All 4s og lår/hoftestand Pop ned fra prep eller skulderstandnivå(må være assistert) Spunge eller bear-hug nedgang Rett cradle Cradle med armbevegelse (vinking osv)	Cradle med twist Cradle med benbevegelse(kick eller liknende)

KAST (LEVEL 1 TOSSES)

A. No tosses allowed.

Clarification: This includes "Sponge" (also known as Load In or Squish) tosses. Clarification: All waist level cradles are illegal.

I level 1 er det ikke lov med noen varianter av kast, uansett høyde.

LOVLIG	ULOVLIG
	Spunge til cradle Rett-opp kast Toe-touch kast 360 kast

