

Hjelpeark 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 Norges Amerikanske Idretters Forbund. At the top right, there is a logo for "NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND" with three stars and the text "Dobb. 2010". Below the logo, there are links for "Amerikansk fotball", "Cheerleading" (which is circled in blue), "Disksport", "Lacrosse", and "Forbund". On the left side, there is a sidebar with various links: "Spørsmål om forsikring eller lisens?", "Finn din klubb", "CHEERLEADING / KONKURRANSEREGLER", "AKTUELLE", "CHEERLEADING NORGE", "TERMINLISTE", "KLUBBOVERSIKT", "STARTE NY KLUBB", "RESULTATER", "KONTAKT OSS", "REGLERBLAD", "KONKURRANSEREGLER" (circled in blue), "SØKNADSFORMULAR", "ANTIDOPING", and "Kontaktinfo". The main content area features a large banner for "Konkurransegrøller for cheerleading og performance cheer". Below the banner, there is text about the new rules for the 2016-2017 season, mentioning the transition from previous levels to new ones like Median. There is also a section about the glossary for all levels. To the right, there is a red sidebar with links for "Last ned dokumenter", "ECU Competition Rulebook - ren tekst", "ECU Competition Rulebook - endringavisning", "Konkurransegrøller - Tillegg for konkurranser i Norge", "Cheerfest mini og peewee - arrangementsinformasjon", "Hjelpeark for Mini-trenere", and "Hjelpeark for PeeWee-trenere".

TURN (LEVEL 2 TUMBLING)

A. Flips and aerials are not allowed.

Kun turn som har bakkekontakt + arabere er lov.

-Flikkflakk-serier er lov i løpende turn.

LOVLIG	ULOVLIG
Forover rulle	Salto – alle varianter
Bakover rulle	Pikert salto
Araber	Strak salto
Forlengs bro-overgang	
Baklengs bro-overgang	
I løpende turn: flikkflakk serier araber-flikkflakk serier	Stillestående turn: flikkflakk serier

STUNT (LEVEL 2 STUNTS)

B. Stunt Levels

1. Single leg stunts above prep level are not allowed.

Ett-bens stunt er lov, men ikke høyere enn prepnivå. (Unntak: se PYRAMIDER)

LOVLIG	ULOVLIG
Lårstand liberty/heel-stretch/arabesque	Extended liberty
Prepnivå- liberty/heel-stretch/arabesque	Extended heel-stretch
To-bens stunt i extended	

C. Twisting mounts and transitions are allowed up to a total of 1/2 twisting rotation by the top person in relation to the performing surface.

Tvist i oppgang eller overgang er lov opp til 180 grader, altså maksimalt en halv runde.

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
180 til Lårstand liberty/heel-stretch/arabesque	360 til noe som helst stunt
180 til prepnivå liberty/heel-stretch/arabesque	180 til extended liberty
180 til prep	180 til cradle
Spunge, 180 til prep	
180 til Extension/high	

E. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.

Ingen saltovarianter selv om flyer har kontakt med baser/bracere.

PYRAMIDER (LEVEL 2 PYRAMIDS)

C. Extended stunts may not brace or be braced by any other extended stunts.

Hvis man skal ha extended to-bens stunt i en pyramide, må annethvert stunt være i prep-nivå før man tar kontakt, slik at ingen extended stunt bracer et annet extended stunt.

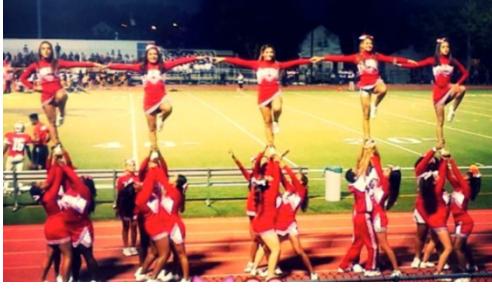
E. Extended single-leg stunts:

Extended single-leg stunts must be braced by at least one top person at prep level or below with hand-arm connection only. The hand-arm of the top person must be, and remain, connected to the hand-arm of the bracer.

Hvis et ett-bens stunt skal gå opp i extended, må det være kontakt med minst én bracer all den tid flyeren i ett-bens-stuntet er over prepnivå.

Braceren må være i prepnivå eller lavere, og kan ikke stå i ett-bens stunt.

Eksempler: (■ betyr brace)

LOVLIG	ULOVLIG
<p>Extended Liberty ■ prep (bildet under)</p>  <p>Prep ■ Extension/high ■ Prep Extension/high■Prep ■Extension/high</p>	<p>Extended Liberty ■ Extended Liberty (bildet under)</p>  <p>Extended liberty <i>uten bracer</i> Extended liberty ■ Extension/high Extension/high ■ Extension/high Extended liberty ■ Prepnivå <i>liberty</i></p>

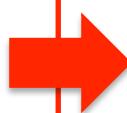
I pyramider må man også følge reglene fra STUNT kapitelet, bl a.:

E. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.

Ingen saltovarianter selv om flyer har kontakt med baser;bracere.

Denne typen pyramide, hvor flyer gjør salto med to mellomflyere som bracer, er helt forbudt i level 2.

Den er ikke lov før i level 5.



ULOVLIG



0:07 / 0:12

NEDGANGER (LEVEL 2 DISMOUNTS)

D. Only straight pop downs, basic straight cradles and 1/4 turns are allowed.

Tvist-cradle er ikke lov.

Det maksimale en flyer kan "snu seg" i en cradle-nedgang er en kvart runde([1/4 turns](#)).

Hvis man står i arabesque i prepnivå, og tar en cradle, har flyer "snudd seg" en kvart runde.



KAST (LEVEL 2 TOSSES)

F. The only body position allowed is a straight ride.

Det eneste kastet man har lov til å gjøre er "rett opp kast", evt med arm-bevegelser som for eksempel vinking, blåse kyss, andre tegn med hånden/hendene.

LOVLIG	ULOVLIG
Rett opp kast	Rett opp kast med ben-bevegelse
Rett opp kast med arm-bevegelser	Toe-touch kast 360 kast