

Hjelpearck til PeeWee-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.

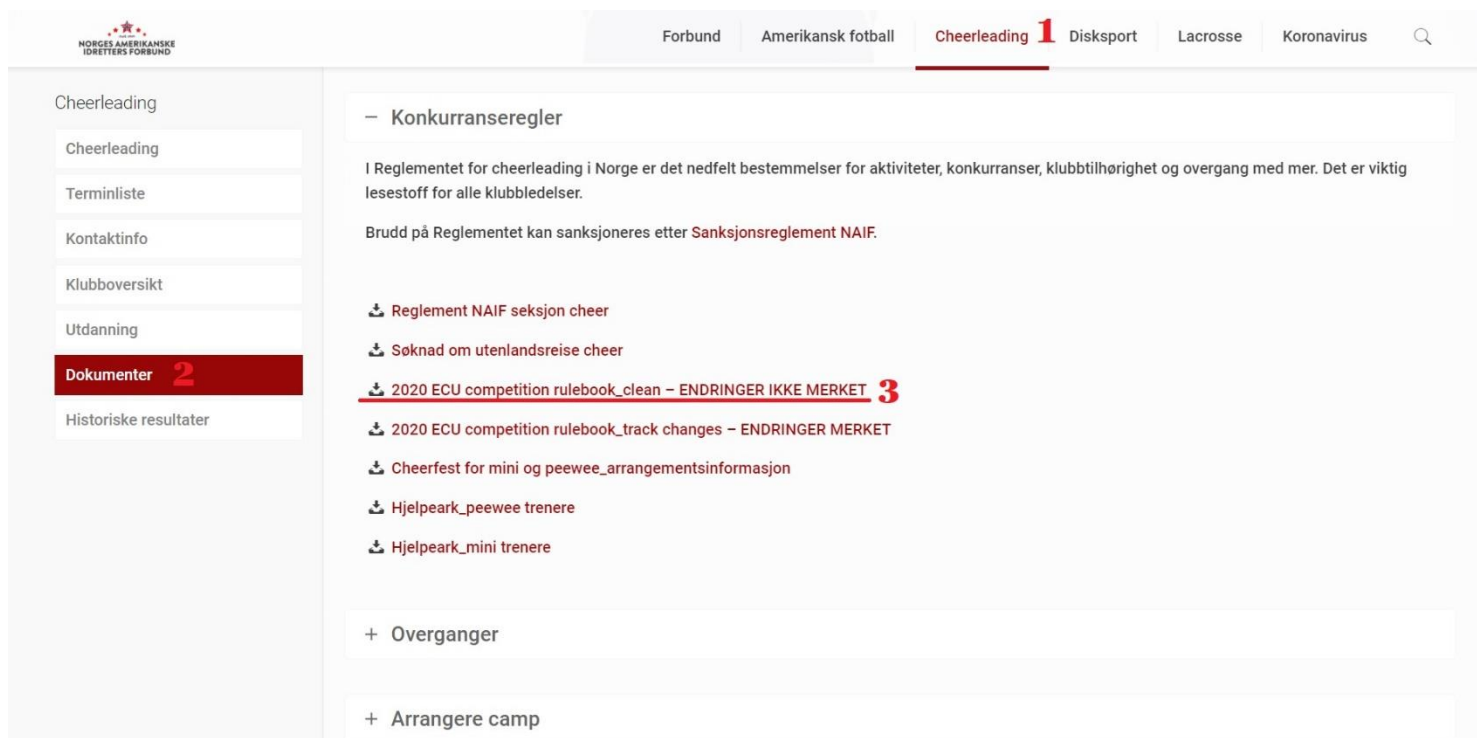
De fullstendige reglene for rutiner finnes ved at å inn på

<https://amerikanskeidretter.no/>

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

Mini: følger ECU Level 1 Division (Novice)

Pee Wee: følger ECU Level 2 Division (Intermediate)



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'. The left sidebar lists various categories, with 'Dokumenter 2' highlighted in red. The main content area is titled 'Konkurranseregler' and contains the following text:

– Konkurranseregler

I Reglementet for cheerleading i Norge er det nedfelt bestemmelser for aktiviteter, konkurranser, klubbtilhørighet og overgang med mer. Det er viktig lesestoff for alle klubbedelere.

Brudd på Reglementet kan sanksjoneres etter **Sanksjonsreglement NAIF**.

- 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
- Hjelpearck_peewee trenere
- Hjelpearck_mini trenere

+ Overganger

+ Arrangere camp

TURN (INTERMEDIATE STANDING TUMBLING)

A. Flips and aerials are not allowed.

Kun turn som har bakkekontakt og arabere er lovlig.

“Standing tumbling” betyr:

“A tumbling skill (series of skills) performed from a standing position without any previous forward momentum. Any number of steps backward prior to execution of tumbling skill(s) is still defined as “standing tumbling”.

LOVLIG	ULOVLIG
Forover rule	Salto (alle varianter – pikert, strak osv.)
Bakover rule	
Araber	Flikk flakk serier (stillestående)
Forlengs bro-overgang	
Baklengs bro-overgang	

TURN (INTERMEDIATE RUNNING TUMBLING)

B. Series front and back handsprings are allowed.

Flikkflakk serier er lovlig i Intermediate.

“Running tumbling” betyr:

“Tumbling that involves a forward step or a hurdle used to gain momentum as an entry to a tumbling skill.”

LOVLIG	ULOVLIG
Flikk flakk serier (løpende)	Salto (alle varianter – pikert, strak osv.)
Araber- flikk flakk serier (løpende)	

STUNT (INTERMEDIATE STUNTS)

B. Stunt Level

1. Single leg stunts above prep level are not allowed. A single leg stunt may not pass above prep level.

Ett-ben stunt er lov, men det er KUN lov i prepnivå (unntak: se PYRAMIDER)

LOVLIG	ULOVLIG
Lårstand ett-ben	Extended ett-ben
Prepnivå ett-ben	Extended ett-ben med posisjoner
To-ben i extended	

C. Twisting stunts and transitions are allowed up to a total of a ½ twisting rotation by the top person in relation to the performing surface.

Twist oppgang eller overganger er lov opp til maksimum 180 grader. Top-person (flyer) må beholde kontakten med en base gjennom hele elementet (kan ikke twiste i løse luften, se egne regler for NEDGANGER).

LOVLIG	ULOVLIG
180° til lårstand ett-ben 180° til prepnivå ett-ben 180° til prep Spounge, 180° til prep 180° extended	360° til noe stunt 180° til ett-ben extended 180° til cradle

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

Ingen varianter av salto er lovlig selv med kontakt med bracer.

I. Intermediate stunts – Release Moves

1. No release moves are allowed other than those allowed in Level 2 "Dismounts" and "Tosses".

“Release Move” betyr at top-person (flyer) blir fri fra kontakt med basene for så å komme tilbake til basene. Regelen sier altså at det er ikke lov med andre release moves i Intermediate (Level 2) enn de som er listet i Dismounts (Nedganger).

J. Intermediate stunts - Inversions

Transitions from ground level inversions to non-inverted positions are allowed. No other inversions are allowed.

Clarification: All inverted athletes (the top person) must maintain contact with the performance surface unless being lifted directly to a non-inverted position.

Example 1: Allowed: Transition from a handstand on the ground to a non-inverted stunt (e.g. a shoulder sit).

Example 2: Not allowed: Transition from a cradle to a handstand or a transition from a prone position to a forward roll.

Dette betyr at top-personen (flyer) kan være inverted, men inversion skal starte på bakkenivå og ende opp i en ikke-inverted posisjon. I reglementet er det lagt til 2 eksempler på inversions som er lovlig i Intermediate (Level 2).

PYRAMIDER (INTERMEDIATE PYRAMIDS)

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

Dersom man skal ha extended to-ben stunt i en pyramide så må bracer være i prepnivå eller lavere. Ingen extended stunt skal braces av et annet extended stunt.

E. Extended single-leg stunts:

1. Extended single-leg stunts must be braced by at least one (1) top person at prep level or below with handarm connection only. The hand-arm connection of the top person must be, and must remain, connected to the hand-arm of the bracer.

Et ett-ben stunt kan gå opp i extended-nivå dersom den har kontakt med minst en bracer i prepnivå eller lavere. Bracer kan kun være i to-ben stunt.

LOVLIG (■ betyr brace)	ULOVLIG (■ betyr brace)
Extended ett-ben ■ prep Prep ■ Extended-nivå ■ Extended-nivå Extended to-ben ■ Prep ■ Extended to-ben	Extended ett-ben ■ Extended ett-ben Extended ett-ben uten bracer Extended ett-ben ■ Extended Extended to-ben ■ Extended to-ben Extended ett-ben ■ Prepnivå ett-ben

I pyramider må man også følge punkt E. i INTERMEDIATE STUNTS

- E. Free flipping or assisted flipping stunts and transitions are not allowed.
 Ingen varianter av salto er lovlig selv med kontakt med bracer.

NEDGANGER (INTERMEDIATE DISMOUNTS)

- D. Only straight pop downs, basic straight cradles and ¼ turns are allowed.
 Twist nedgang er ikke lovlig. Det maksimale en top-person (flyer) kan twiste er 90°
 (se bildet under).



TOSS (INTERMEDIATE TOSSES)

- E. The only body position allowed is a straight ride.
 Dette betyr at det eneste kastet som er lovlig er rett-opp kast. Her kan man legge inn en armbevegelse slik som: vinking, blåsekysss eller andre tegn med hånden (positivt ladet).

LOVLIG	ULOVLIG
Rett-opp kast	Rett-opp kast med ben bevegelse
Rett-opp kast med arm-bevegelser	Toe-touch kast
	Andre varianter av kast