



UTTAK TIL SENIOR LANDSLAG I POM 2024/2025

NAIF v/seksjon cheer i samarbeid med moderklubb Kongsberg Cheer Dance inviterer til landslagsuttak for utviklingslandslag i Senior Performance Cheer Pom.

Laget skal representere Norge i VM i Orlando i april 2025.

HVA ER UTVIKLINGSLANDSLAG?

Som et ledd i toppidrettssatsingen til NAIF, fortsetter vi med utviklingslandslag for Performance Cheer Senior Pom etter fjorårets fantastiske prestasjoner som resulterte i en god 6. plass i VM.

INFORMASJON OM UTTAKET

SØKNADSPROSESS:

Alle som ønsker å stille på uttak, må fylle ut påmeldingsskjema via lenken: [Påmelding til uttak til Landslag i POM 2024/2025](#) **FRIST FOR Å MELDE SEG PÅ UTTAKET ER MANDAG 26.AUGUST.**

Du vil motta video av uttaksdansen, som du kan lære og øve inn i forkant av uttaket.

Har du IKKE mulighet til å møte fysisk på uttak, kan du sende inn video via Dropbox via lenken: [Senior Pom landslagsuttak 2024 2025- søknadsvideo](#). **FRIST FOR Å LEVERE EVENTUELL VIDEO ER LØRDAG 7.SEPTEMBER.**

Se oversikt over hva videoene skal inneholde i uttakskriterier. Det er viktig at videoene sendes inn med fullt navn på utøver som søker.

Du vil få en automatisk bekreftelse på e-post når søknaden er sendt inn.
Alle som har søkt, vil få mer informasjon om uttak innen 4. september 2024.

UTTAKET

Dato: Lørdag 7.september

Tid: kl.09:30 – 17:00

Sted: Hokksundhallen: Lyngveien 48, 3300 Hokksund

Uttaket vil bestå hovedsakelig av teknikk, elementer og koreografi. Det vil også bli gjennomført styrketester fra testbatteriet til NAIF, så alle utøvere bør gjøre seg kjent med dette i forkant. En detaljert plan for uttaket vil sendes til de inviterte utøverne.

Det er satt av én dag til uttaket (lørdag).



UTTAKSKRITERIER OG FORVENTNINGER

Aldersgruppe: Uttaket er åpent for alle utøvere født i 2009 og eldre.

Generelt ser vi etter utøvere som ønsker å bli best og som er villig til å legge ned innsatsen som kreves for å konkurrere om topp-plasseringer i VM. Vi ønsker utøvere som er motiverte til å jobbe hardt, som ønsker å pushe seg selv og nivået på laget, og som bidrar til et positivt og inkluderende lagmiljø. Som utøver på landslag må du være villig til å legge ned mer tid til trening og du må da også kunne håndtere en økt treningsmengde.

Alle utøvere må ha mulighet til å reise til Orlando, USA i perioden 19. april-27.april 2025.

Alle utøvere må også kunne delta på alle oppsatte treningssamlinger.



DATOER OG FRISTER LANDSLAG SENIOR POM

| Dag | Dato | Kl | Sted | Plan | Detaljer |
|----------|---------------|----------------------|-----------------------------------|--------------|---|
| Lørdag | 7. sept | kl 09-17 | Hokksund | Uttak | -Dommerpanel -Teknikk & Koreografi & Styrke -Tilbakemelding ila uke 37 |
| Mandag | 7. okt | | | | Frist første innbetaling + signering av kontrakt |
| Fre-Søn | 11.- 13. okt | kl 17-20 kl 10-16 | Hokksund | 1. samling | -Fre: Teknisk trening, drakt prøver, foto, kapteiner -Lør/Søn: Koreografi del 1 og 2 |
| Søndag | 27. okt | kl 19 | - | Levere Video | Del 1 og 2 |
| Lør-Søn | 09.-10. nov | kl 10-16 | Kongsberg Studio3 | 2. samling | Koreografi del 3 og 4 |
| Lør-Søn | 23.-24. nov | kl 10-16 | Kongsberg Idrettshall | 3. samling | Gjennomgang av hele rutina Fokus på samkjøring |
| Søndag | 8. des | kl 19 | - | Levere video | Del 3 og 4 |
| Onsdag | 11. des | kl 17-19 | Kongsberg | Workshop | Styres av Kapteinene |
| Onsdag | 11. des | kl 20-22 | Kongsberg | Julebord | Julebord for Landslaget |
| Lør-Søn | 04.-05. jan | kl 10-16 | Kongsberg S3 lør, idrettshall søn | 4. samling | Gjennomgang hele rutina |
| Fredag | 10. jan | | | | Frist andre innbetaling |
| Søndag | 19. jan | kl 19 | - | Levere video | |
| Fredag | 7. feb | | Drammen | Workshop | Styres av Kapteinene |
| Lør-Søn | 08.-09. feb | kl 10-16 | Hokksund | 5. samling | Gruppeinndelinger del for del Eventuelle siste endringer |
| Søndag | 23. feb | kl 19 | - | Levere video | |
| Lør-Søn | 29.-30. mars | kl 10-16 | Kongsberg Idrettshall | 6. samling | Fullt kjøring i grupper og full team - pirking i grupper |
| Lør-Man | 12.-14. april | kl 10-16 | Hokksund | 7. samling | Siste trening Showcase med alle landslagene |
| Lørdag | 19. april | | | Avreise VM | Oppmøte Gardermoen |
| Tors-Fre | 24.-25. april | | | Konkurranse | Semi finale torsdag, der top 10 lag/land kommer til finale fredag 25. april |
| Lørdag | 26. april | | | Hjemreise | |
| Søndag | 27. april | | | Ankomst | |



UTTAKSKRITERIER

De som ikke kan møte på uttaket, må sende inn følgende elementer på video:

- Koreografien
- Høyre Kick
- Venstre Kick
- Høyre spagat
- Venstre Spagat
- Spagat 2. posisjon
- Trippel piruett Høyre + så mange du klarer
- Dobbel piruett venstre + så mange du klarer
- Al a seconde turns (6 pluss dobbel) + eventuelt andre variasjoner du mestrer som feks spotbytte
- Toe Touch enkel og dobbel
- Calypso Høyre og venstre
- Disk jump
- Valgfritt: Turnelementer
- Eventuelt andre ting du vil vise
- Valgfri koreografi minimum 4 - 8ere

OFFISIELLE KRAV FRA NAIF

For å bli kunne bli tatt ut på et landslag i en av NAIFs idretter, må følgende krav være oppfylt:

- Utøver skal ha lisens i NAIF og trene regelmessig flere ganger ukentlig i sin respektive idrett.
- Utøver må delta aktivt i organisert konkurranseaktivitet i denne idretten. Ytterligere spesifikasjoner utarbeides av hver seksjon.
- Utøver som er bosatt i Norge og fremviser bostedsattest dersom vedkommende ikke har norsk pass, kan delta på landslag. Idrettene forholder seg her til de regler som er satt av det internasjonale forbundet i sin idrett.



TRENERTEAM

Team Norway POM

- Kathrine Bø Mathisen
- Maria Rønnestad Sjøtun
- Karoline Stellander
- Ekstern støtteapparat

EGENANDEL OG LANDSLAGSKONTRAKT

Det er svært viktig at alle som søker seg til landslaget er klar over kostnaden det fører med seg.

Erfaringsmessig er de største kostnadene reise, overnatting og deltakeravgift i mesterskapet. I tillegg kommer kostnader som transport i USA, mat transport og landslagbekledning. Alle utøvere må dekke egenandelen selv, men det vil være muligheter for å tjene inn penger via dugnader som kan organiseres når laget er tatt ut. Moderklubb vil være ansvarlige for all organisering og bestilling av reise, overnatting, etc., og vil forsøke å holde kostnadene så lave som mulig.

Estimert egenandel er kr 25.000,- med to innbetalings datoer i oktober 2024 og januar 2025. Dette er med forbehold om dagens valutakurs og flypriser.

Detaljerte kostnader vil sendes ut til utøverne etter at laget er tatt ut.

Alle utøvere må i tillegg selv dekke eventuelle kostnader for reise og overnatting i forbindelse med uttak og treningssamlinger. Dette er uavhengig av hvor i landet utøveren kommer fra.

Alle som blir tilbudt landslagsplass vil etter uttaket få tilsendt kontrakt på e-post som skal signeres dersom man takker ja til landslagsplassen. Kontrakten er en bindende avtale mellom utøveren, NAIF og moderklubben. Utøvere som ikke signerer kontrakten kan ikke delta på landslagssamlinger, og får heller ikke delta i VM for Norge.

Ved spørsmål vedr. landslaget og uttak, send e-post til: post@kongsbergcheerdance.no

Vi gleder oss stort og ønsker alle velkommen til årets landslagsuttak 🇳🇴

