

Team Norway Senior All Girl Premiere

Team Norway Senior All Girl Premiere skal i år trenes av Nathalie Brøndrup, Benedicte Brønner Arnestad og Carina Castro. Målet er å kjempe om topplasseringene, og være sterke konkurrenter for gullmedaljen. Vi har en langtidsplan om VM-gull, og ønsker å samle Norges beste cheerleadere til å være med på reisen.

Til laget søker vi utøvere med erfaring innen konkurranse på høyt nivå. Utøverne skal ha sterkt engasjement og egendriv for idretten, gode holdninger innad i laget og utad, evne til å pushe seg selv og sine lagvenninner. Cheerleading er en lagidrett, og vi er avhengige av at alle drar i samme retning!

Å være en del av et landslag er en stor ære, og det høyeste nivået du kan nå i cheerleading i Norge. Vi forventer at utøvere som tas med på landslaget prioriterer hver samling, og møter godt forberedt til trening. Det forventes også en stor dedikasjon fra utøverne, med både systematisk fysisk trening og egentrening med stuntgruppen ukentlig. Challenges mellom hver samling SKAL utføres.



Uttaksinformasjon

Uttaket holdes helgen 20.-22. september i Tigershallen. Vi ønsker å utføre hele testbatteriet, Beast Mode på fredagen, og gjennomføre idrettsspesifikt uttak lørdag og søndag. Dersom uttaket er klart i løpet av lørdagen, vil søndagen brukes som første trening med landslaget 24/25.

Vi ønsker å ta ut hele stuntgrupper, hvor alle i stuntgruppen helst kommer fra samme klubb, for å gjøre det enklest mulig for utøverne å få gjennomført all egentrening som kreves.

Fredag 20. september:

I all hovedsak Beast Mode-testing, planen er å gjennomføre fullt testbatteri denne dagen.

Lørdag 21. september:

Uttaksdag 1: fokus stunt, kast og turn – laget tas ut, dersom uttaket er klart

Søndag 22. september:

Uttaksdag 2 / trening: ta ut laget / skillstrening

Krav/ønsker

Kast:

Her ønsker vi å se dobbelskru + et annet elite level 6 kast (x-skru, arabian halvannen, pike out skru/dobbel, kick skru m.m.)

Stunt:

I stunt ønsker vi å se skills i serier. Vi vektlegger god execution av teknikk, evne til å redde stunt, timing og samarbeidsevner i gruppa. Evnen til å justere på teknikker og gjøre korreksjoner vil også være en svært viktig egenskap (coachability).

Oppganger:

- Minimum flikk up skru cupie, helst flikk skru til bodyposition. Ønsker å se forsøk på flikk up dobbel
- Rewind til lib/bodyposition, helst med araber-inngang
- Hand in hand halvskru
- Minimum stift opp cupie, ønsker å se stift opp halvannen

Nedganger:

- Minst 2 ulike elite level appropriate dismounts (gjørne en forover-rotasjon og en bakover-rotasjon)

Overganger:

- Libaround, gjørne i eller til bodyposition

Turn:

- Turn vektes høyt, spesielt ønskes det stille saltoer, salto/strak-endinger i løpende turn, og alt av skru vektes tungt!

Pyramide:

Vi trenger alle posisjoner i pyramide, gjørne utøvere som mestrer flere posisjoner

Samlingshelger

20.-22. september: Uttak – Samle de beste utøverne i landet på ett lag

11.-13. oktober: Teste sekvenser i stunt og skillstrening pyramide

8.-10. november: Koreografi – Sette hoveddrammene av rutinen + skillstrening og kjøre deler

13.-15. desember: Kjøre seksjoner + forenklet full out

10.-12. januar: Skillstrening + forenklet full out

7.-9. februar: Kjøre seksjoner fullt ut + første 2 full outs

21.-23. mars: Finpusse koreografi + full outs

28.-30. mars: Full outs + finpusse seksjoner

4.-6. april: Full outs – selvtillit og pirkning

11.-13. april: Full outs + pirkning (Generalprøve 13. april?)

16. april: Full outs + pirke

17-18. april: Avreise til USA

19.-23. april: Treninger i USA

24.-25. april: Konkurransedager!