

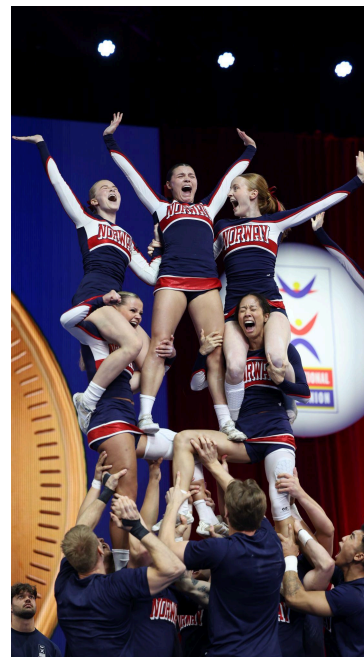
## Team Norway Coed Premier 2025

Vi inviterer til uttak for det norske landslaget i Cheerleading for Coed Premier.

- Sted: Tigershallen, Gamleveien 88, 1476 Rasta
- Når: 21.-22. september 2024 (egentrening fredag 20. for de som ønsker)
- Tid: 10:00-15:00

Registrering og oppvarming lørdag fra kl. 10.00-11.00.

Det er satt av to dager til uttaket, men dersom trenerne har laguttaket klart etter dag 1, vil dag 2 brukes til første trening for de to landslagene. Vi ber derfor alle holde av både lørdag og søndag.



**Hallen er åpen for egentrening Fredag 20. September kl 18.00-20.00 for alle som er meldt på til uttak.**

**Landslagstrenerne vil være tilgjengelige for spørsmål denne fredagen.**

Uttaket er åpent for alle seniorutøvere i Level 6 (Premier). Merk at du må fylle 16 år i løpet av 2025 for å kunne stille på uttak og delta i VM.

### **Trenerteam:**

Landslagstrenerer : Jeanette Strømseng og Lasse Arnesen

Lagleder: Andre Nettet

Fysisk trener: Marius Fristad

## **Obligatoriske landslagsamlinger 24/25:**

---

**Sted: Tigershallen, Lørenskog.**

### 25-27. Oktober.2024

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

### 22-24. November.2024

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 10-12. Januar.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 7-9 Februar.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 21-23. Mars.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 28-30. Mars.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 4-6 April.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.15 - (pause) - 14.00 -16.00

#### 11-13 April.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 14.00

#### 14-17. April.2025

- Alle dager Kl 18-20

18-19. April.2025 - Avreise Orlando

20-25. April.2025 - VM

### Uttakskrav:

---

Det norske Coed-landslaget skal bestå av de beste utøverne for å representere Norge under ICU VM i april 2025. Vi ser etter utøvere som er hardtarbeidende, i sterk fysisk form og som har et sterkt ønske om å representere Norge i VM. Vi ønsker helst at alle som stiller på uttak til Coed stiller i Partnerstunt par fra egen klubb. Dette ønsker vi fordi det er mest optimalt for utøverne og det gir mer stabilitet for landslagets opptrening og oppkjøring om parene får trent mye utenom i egen hall. Merk at trenerteamet kan gjøre endringer i par på uttaket dersom det er ønskelig å se dette. Det forventes parene trener utenfor de oppsatte samlingene.



at

## Fysisk test:

---

I første del av uttaket ønsker vi å gjennomføre en fysisk test bestående av disse øvelsene:

**Beeptest :** Forventet minimum 7 laps

**Knebøy :** Gutter - 1,8 x4 reps  
Jenter - 1,5 x4 reps

**Benkpress :** Gutter - 1,0 x4 reps  
Jenter - 0,7 x4 reps

*Her forventer vi at alle gjør sitt beste og bruker dette som veiledende målsettinger.*

## Stunts:

---

Fra de som stiller som Elitestuntere ønsker vi å se 2 serier fra hvert par.

Begge seriene må bestå av:

- 1 oppgang(se veiledende liste)
- Fullaround eller tiktok
- Dobbeltwist fra posisjon eller en level 6 nedgang.

Liste over hvilke oppganger som er ønskelig å se:

One arm rewind  
BHS full / BHS dbl  
Dolphin til 1 arm eller posisjon  
FHS 1 ½  
Roundoff Full twisting rewinds

*Merk at disse kun er veiledende. Hvis du ikke mestrer oppgangene er det ønskelig å se en forenklet oppgang.*

**For de som ikke stiller som Elitestuntere er det ønskelig å se ett eller flere av følgende stunts i listen under:**

- Rewind
- Roundoff rewind
- FHS
- Cartwheel up

Vi legger stor vekt på utførelse av stunteriene. Vi ønsker å se solide og godt teknisk utførte elementer.

## Turn:

---

Her vektlegger vi god teknikk, fine landinger og vanskelighetsgrad.

### Minimumskrav : Stille salto

Ønskelig å se Stille skru, step og Løpende med skruendinger.

## Toss:

---

Alle flyere må minimum vise 1 toss eller fler. Vi ønsker å se eksplosivitet hos både flyere og baser. Vi vektlegger sikkerhet, teknikk og høyde på kastet.

### Ønskelig å se:

Double full  
Arabien 1 ½  
Pike open full / dbl  
Xout full / Kick full  
Sidesummi 1 ½

---

### **Hvis det er tid igjen på slutten av uttaket vil vi også teste ut noe pyramider.**

Alle som stiller på uttak må være forberedt på at det stilles høye krav til årets landslag for å kunne oppnå målsettingen om pallplass i 2025. Det vil settes krav til egentrening utenom samlinger og dokumentasjon av dette vil måtte sendes til trenerteamet frem mot VM 2025.

Er det spørsmål rundt forberedelser og uttak vennligst kontakt  
Trenerteamet Jeanette Strømseng eller Lasse Arnesen.

Velkommen til uttak!