

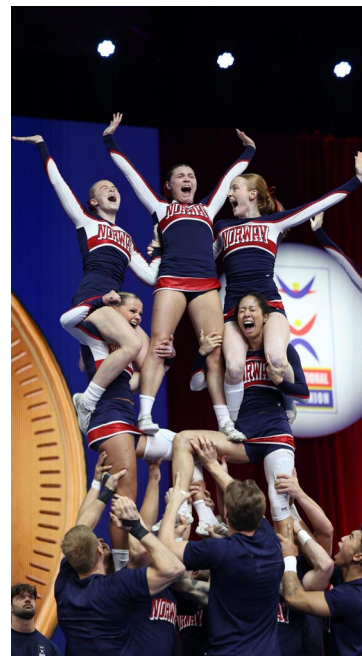
Team Norway Coed Premier 2026

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

- Sted: Tigershallen, Gamleveien 88, 1476 Rasta
- Når: 20.-21. September 2025
- Tid: 10:00-15:00

Registrering og individuell 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 19. September kl 18.00-20.00 for alle som er meldt på til Coed 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 2026 for å kunne stille på uttak og delta i VM.

Trenerteam:

Landslagstrenerne: Jeanette Strømseng og Lasse Arnesen

Obligatoriske landslagsamlinger 25/26:

Sted: Tigershallen, Lørenskog.

17-19. Oktober.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

28-30. November.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

12-14. Desember.2025

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 10.00 - 13.00

13-15 Februar.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

20-22 Februar 2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

6-8. Mars.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

20-22. Mars.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 - 13.00 - (pause) - 13.30 -15.30

27-29. Mars.2026

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

2-6 April.2026 - Påskesamling (tidspunkt kommer)

10-12 April.2026

- Fredag: Kl 18.00-20.00
- Lørdag kl 11.00 - 14.00
- Søndag: Showcase - Oppsal Arena

13-16. April.2026

- Alle dager Kl 19-21

17-18. April.2026 - Avreise Orlando

19-24 .April.2026 - VM

Uttakskrav:

Det norske Coed-landslaget skal settes sammen av de beste utøverne for å representere Norge under ICU VM i april 2026. Vi søker utøvere som er hardtarbeidende, i god fysisk form og sterke lagspillere, med et tydelig ønske om å bidra til at Norge igjen tar plass på pallen i VM.

Alle som stiller til uttak må være forberedt på høye krav til innsats, utvikling og samarbeid. Det er avgjørende at hele laget drar i samme retning gjennom sesongen for å kunne nå denne målsettingen om pallplass i VM 2026.



Fysiske krav:

Alle utøvere som søker Coed-landslag må gjennomføre BEASTMODE i forkant av uttak. Resultater fra dette sendes fra utøverens klubb/trener til toppidrett@naifcheer.no innen fredag 19. september.2025.

Om det er øvelser utøver ikke kan gjennomføre, bør grunn spesifiseres ved innsending.

Testbatteriet finner dere her:

<https://amerikanskeidretter.no/cheerleading/toppidrett/beast-mode/#BeastMode-testbatteri>

Stunts:

Vi ønsker helst at alle som stiller på uttak til Coed stiller i Partnerstuntpar fra egen klubb. Dette 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! Under stuntedelen av uttaket ønsker vi ikke å se flyer/base stille med mer enn 2 ulike partnere. Unntak kan gjøres dersom trenerteamet ber om å se flere kombinasjoner eller dersom det oppstår utfordringer med å stille til uttaket. Det forventes at parene trener og jobber med tilbakemeldinger utenfor de oppsatte samlingene.

Fra de som stiller som Hovedstuntere ønsker vi å se en sammensatt stunteserie fra hvert par.

Seriens rekkefølge ser slik ut og må inneholde følgende:

- Oppgang(se veiledende liste)
- Fullaround eller tiktok
- Dobbeltwist fra posisjon, lvl 6 nedgang ELLER en overgang til neste oppgang.
- Oppgang(se veiledende liste)
- Dobbeltwist fra posisjon eller lvl 6 nedgang

Liste over hvilke oppganger som er ønskelig å se:

One arm rewind / Rewind til posisjon / Rewind full
BHS full / BHS dbl
Høy håndstående eller Dolphin til 1 arm eller posisjon
FHS 1 ½

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 hovedstuntere er det ønskelig å se ett eller flere av følgende stunts i listen under, i tillegg vil det vektleddes at mangel på stunts kan kompenseres med avansert turn og skulderstanderfaring.

- Rewind
- Roundoff Rewind
- FHS
- Cartwheel up

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

Turn:

Her vektlegger vi god teknikk, no step landinger og vanskelighetsgrad.

Minimumskrav : Stille salto

Ønskelig å se Stille salto, 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 eller andre lvl 6 toss.

Gjennomføring av uttak:

Lørdag

- **10:00–11:00:** Individuell oppvarming og registrering
- **11:00–11:15:** Informasjon og introduksjon

Uttaket starter med turn, etterfulgt av stunteserier og til slutt toss. Resten av tiden benyttes til å vise ferdigheter som man ikke føler man har fått vist frem, eller til å prøve ut stunts som trenerteamet ønsker å se.

Søndag

Dersom laget allerede er tatt ut på lørdag, vil søndagen fungere som en treningssamling.

- **Fra kl. 10:00:** Informasjon og felles oppvarming/turn
- Deretter: Stunts og pyramider

Er det spørsmål rundt forberedelser og uttak vennligst ta kontakt med Trenerteamet.

Vi gleder oss til å se deg på uttak!

Hilsen Jeanette Strømseng og Lasse Arnesen