

Velkommen til uttak til senior all girl landslag!

Til Senior All Girl-landslaget søker vi utøvere som ønsker å trene og konkurrere på det aller høyeste nivået, og som har solid erfaring innen lv6 cheerleading. Utøverne bør ha en dyp forståelse for satsing på toppnivå, med livsstilen dette innebærer.

For oss er det viktig at utøverne som tas ut til Team Norway Senior All Girl er lagspillere, som hver dag bidrar til det beste samholdet og treningsmiljøet i gruppen. For at laget skal utvikle seg og prestere på topp er det helt avgjørende at alle drar i samme retning.

Til landslagsuttak må du stille i egen gruppe. Vi vil prøve å unngå at grupper mikses på tvers av klubber, da det kreves en stor mengde stunttrening utenom landslagssamlinger for å mestre rutinen.

Hva vi ser etter på uttak:

Fysikk:

Vi søker utøvere som er godt trent, og som tåler å trene mye og hardt. En landslagsoppkjøring er beinhard, og vi trenger utøvere som vil tåle denne belastningen. På fredagen av uttaket vil vi garantert kjøre testene: Beep-test, skulderpress, knebøy, benkpress, 90 grader sit ups og 90 sek box jumps fra Beast Mode, men mulig hele batteriet.

Stunt:

Vi ønsker å se avanserte lv6-skills som:

- Flikk up skru, og gode forsøk på flikk opp dobbel
- Stift opp halvannen, gjerne til lib eller bodyposition
- Rewind og araber rewind, gjerne med skru
- Hand in hand half, gjerne full to feet
- Libaround, gjerne heelaround

Flyere - bodypositions:

- Heel på begge bein
- Scale
- Høy arabesque
- Helst bow

Kast:

Vi ønsker å se dobbelskru, samt et annet speciality-kast som:

- Pike out skru/dobbel
- Arabian halvannen
- Kick skru, x-skru, splitt skru
- Eller annet lv6 speciality-kast

Turn:

Vi ønsker å se alt av salto-endinger og opp, helst med skru, samt stille salto.

Manglende turnferdigheter må veies opp med vesentlige styrker på andre områder.

Pyramider:

Vi trenger sterke utøvere av alle pyramideposisjoner. Evner i flere posisjoner her anses som store pluss.

På landslaget forventes det at utøverne møter opp og deltar på hver samling. Oversikt over samlingsplan ser dere her:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1R8oUwy2Pw2DVCy4elg3pjWAnyYbYth83rpUy6k2Tkbs/edit?usp=sharing>

Vi gleder oss til en fantastisk sesong med Team Norway Senior All Girl! <3

Vel møtt til uttak!

Sportslig hilsen

Nathalie, Benedicte og Carina

