

# Team Norway All Girl uttaksinformasjon

Team Norway All Girl inviterer til uttak 18.-20 september!  
Uttaket vil arrangeres i Viqueenshallen, Persveien 22,  
0581 Oslo.

Til Team Norway All Girl Premier ser vi etter dedikerte utøvere på Norges toppnivå, som er motiverte og villige til å gjøre jobben som kreves for å nå landslagets mål. Landslagsutøvere forstår hva det vil si å satse på toppnivå, være en rollemodell og jobbe for egen og lagets utvikling. Landslagsutøvere skal jobbe systematisk med fysisk trening og ferdighetsutvikling gjennom hele landslagsperioden, og det forventes at utøverne tar godt vare på egen kropp og helse.



På uttaket må du stille med egen stuntegruppe. Til landslaget ønsker vi å ta ut klubbene grupper, for å sikre de beste mulighetene for egentrening mellom samlinger. Gruppene kan likevel variere noe fra den gruppen du stiller på uttak sammen med, men eventuelle endringer i grupper vil først og fremst skje med utøvere fra samme klubb. Vi sikter mot å ta inn 7 fulle stuntegrupper (28 utøvere) på landslaget. Vi er også åpne for å ta inn trainee-grupper, dersom det er noen grupper som er svært nære i nivå uten å nå helt inn på landslaget i denne omgangen.

På landslaget forventes det fullt oppmøte på alle samlinger og treninger.

## **Tidsplan for uttaket:**

Fredag 18. september

Kl. 17-21: Fysiske tester fra Beast Mode  
(du booker tid innenfor dette tidsrommet)

Lørdag 19. september

Kl. 10-14: Turn, stunt og kast

Gruppen din viser 2 forberedte stunteserier m/ løpende og stille turn, deretter felles stunting med utfordringer, og mulig noen endringer i gruppesammensetninger. Mulig førsteuttak, dersom vi ser at det er nødvendig

Søndag 20. september

Kl. 10-14: Endelig uttak gjennomføres. Siste tester av gruppesammensetninger og skills. Mulig mer testing av kast og pyramide.

## Hva vi ser etter på uttak

### Fysiske tester:

Til landslaget ser vi etter godt trente utøvere. En god fysikk viser at du med stor sannsynlighet tåler treningsbelastningen landslaget ligger på. Av fysiske tester vil disse testene fra Beast Mode gjennomføres:

- Beep test
- Skulderpress
- 90° sit ups
- Knebøy
- Benkpress
- 90 sek box jumps

For instruksjon om hvordan testene gjennomføres, se Beast Mode på forbundets hjemmeside.

### Stunt:

Stuntenivå er noe av det viktigste vi ser etter på uttak, da dette er en stor del av scoresheeten og er et område med skyhøyt nivå i vår kategori. Stunteferdigheter påvirker også pyramidenivå i stor grad. Stunt vil derfor utgjøre majoriteten av uttaket.

### Oppganger:

- God kontroll på flikk up skru, uten at flyer skyver ifra på håndledd. Helst flikk dobbel eller gode forsøk på dette
- Rewind til toppen, helst til ett ben. Gjerne både stille rewind og araber rewind. Gode forsøk på araber rewind skru er et stort pluss!
- Stift opp halvannen til cupie. Gode forsøk til ett ben eller bodyposition er stort pluss
- Full to feet (håndstående skru), eller gode forsøk på dette. Det forventes god kontroll i håndstående i stunt
- Stort pluss om man har kontroll på en kreativ level appropriate oppgang

### Nedganger:

- God kontroll på forlengs og baklengs nedgang. Både forlengs til cradle og til bakken, samt baklengs til cradle, og baklengs halvskru
- Helst ønsker vi også å se forlengs halv, og gjerne strak forlengs halv.

### Kast:

I kast ser vi etter flyere som er komfortable med ulike varianter av kast med salto og skru. På laget totalt sett ønsker vi å ha 5 dobbelskru i kast og gjerne 5 arabian halvannen. Det betyr at du som flyer *kan* komme inn på laget uten kast, men står veldig mye sterkere om du har god kontroll på ett eller flere elitekast. Kast vi gjerne vil se:

- Dobbelskru
- Arabian halvannen
- Splittskru/kick skru/x-out skru
- Pike out skru/dobbel

### Pyramider:

Til pyramider ser vi etter utøvere som er sterke i en eller flere posisjoner. Vi er avhengige av å ha erfarne skulderstandbaser, mellomflyere og toppflyere. Det er en stor fordel å være sterk base og mellomflyer, da vi ønsker å kunne plassere flest mulig av stunteflyerne våre på toppen av pyramidene (gjærne ha en sekvens med 6 toppflyere i pyramide). Stunteflyere bør også ha erfaring med å fly på toppen av pyramidene, men erfaring både som topp- og mellomflyer er et stort pluss. Det forventes at alle baser mestrer rollen å kaste opp toppflyere til pyramider.

### Turn:

I turn ønsker vi at flest mulig av utøverne kan stille salto og araber flikk salto/strak. Det er et stort pluss å skru i turn! Turn er et område landslaget ønsker å øke nivået på, og det forventes at alle utøvere på landslaget jobber for å utvikle seg i turn. Dersom du er svakere i turn, må du vise sterke ferdigheter på andre områder, samt vilje til å jobbe med turnelementer.

### **Samlinger**

Landslaget har gjennomsnittlig en samling hver måned etter uttak, fram til februar hvor vi starter med to samlinger, for så å øke antall samlinger i mars og april. Oversikt over samlinger og treningstider ser du på neste side.



Å ta ut et landslag er et stort puslespill, der flere vurderinger gjøres for å sette sammen laget vi mener gir Norge størst muligheter, både i forberedelsestid og i VM. Laget skal fungere sammen, dra i samme retning og jobbe hardt og målrettet i med- og motgang. Landslaget kjemper om topplasseringer i VM, og er avhengige av utøvere som aktivt jobber for dette hver dag.

# Landslagssamlinger All Girl Premier 2026

Samling	Uke	Dato	Tid	Sted	Notat
Uttak	38	Fredag 18. sep Lørdag 19. sep Søndag 20. sep	17-21 10-14 10-14	Viqueenshallen	Fysiske tester Førsteuttak, om nødvendig Endelig uttak
1	44	Fredag 30. okt Lørdag 31. okt Søndag 1. nov	18-21 11-15 10-12 + 12:45-14:45	Viqueenshallen	Koreografihelg med Carina Sosialt siste timen Mål å ha ferdig skall av koreografi
2	48	Fredag 27. nov Lørdag 28. nov Søndag 29. nov	18-21 10-12 + 12:45-14:45 10-12 + 12:45-14:45	Viqueenshallen	Kjøre deler av show, repetere og pirke koreo. Mye skillstrening
3	51	Fredag 18. des Lørdag 19. des Søndag 20. des	18-21 10-12 + 12:45-14:45 11-14	Viqueenshallen	Første fellessamling med Senior Coed. Besøk av medic og mentaltrener? Forenklet full out denne helgen
4	2	Fredag 15. jan Lørdag 16. jan Søndag 17. jan	18-21 11-14 11-14		
5	5	Fredag 5. feb Lørdag 6. feb Søndag 7. feb	18-20 11-14 11-13	Viqueenshallen	
6	8	Fredag 26. feb Lørdag 27. feb Søndag 28. feb	18-20 11-14 11-13		Dommer til stede denne samlingen Q&A m/ dommer siste 30 min?
7	9	Fredag 5. mar Lørdag 6. mar Søndag 7. mar	18-20 11-14 11-14	Viqueenshallen	Koreografi med Carina, finpusse etter tilbakemeldinger fra dommer Lage cheer
8	11	Fredag 19. mar Lørdag 20. mar Søndag 21. mar	18-20 11-13 11-13		
9	12/13	Torsdag 25. mar Fredag 26. mar Lørdag 27. mar Søndag 28. mar Man 29. mar	18-20 18-20 11-13 11-13 11-13		Påske
10	13	Fredag 2. apr Lørdag 3. apr Søndag 4. apr	18-20 11-13:30 11-13		
11	14	Fredag 9. apr Lørdag 10. apr Søndag 11. apr	18-20 11-13 Tid kommer	Oppsal Arena	Showcase
USA	15	Torsdag 15. apr Fredag 16. apr Lørdag 17. apr	TBA TBA	OSL-MCO USA USA	Avreise/ankomst
USA	16	Mandag 19. apr Tirsdag 20. apr Torsdag 22. apr Fredag 23. apr	TBA TBA Semifinale Finale	USA ESPN + Allstar Resort ESPN The Arena ESPN The Arena	Arenatrening + Nordic showcase