

Team Norway Coed Premier 2027

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

- Sted: Tigershallen, Gamleveien 88, 1476 Rasta
- Når: 25-27. September 2026
- 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 25. 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).

Obligatoriske landslagsamlinger 26/27:

Sted: Tigershallen, Lørenskog/Oslo.

16-18. Oktober.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

27-29. November.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

18-20. Desember.2026

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30



15-17. Januar.2027

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

26-28. Februar 2027

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

12-14. Mars.2027

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

19-21. Mars.2027

- Fredag: Kl 18.00-21.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.30

25-29. Mars.2027(Påskesamling)

- Torsdag - Fredag: Kl 18.00-20.30
- Lørdag-Søndag- Mandag: kl 11.00 - 14.00

2-4. April.2027

- Fredag: Kl 18.00-20.00
- Lørdag-Søndag: kl 11.00 – 14.00

9-11. April.2027

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

12-15. April.2027

- Alle dager Kl 19-21

16-17. April.2027 - Avreise Orlando

18-23. April.2027 - VM

Uttakskrav:

Det norske Coed-landslaget skal settes sammen av de beste utøverne for å representere Norge under ICU VM i april 2027. Alle som stiller til uttak må være forberedt på de høye kravene som følger med satsingen mot VM 2027. Dette innebærer en sterk forpliktelse til egen utvikling, høy treningsmoral, god fysisk form, tydelig kommunikasjon og konstruktivt samarbeid.

Vi søker hardtarbeidende utøvere og sterke lagspillere som setter lagets mål foran egne interesser, bidrar til en kultur preget av tillit og ansvar, og som er villige til å gjøre den innsatsen som kreves for at laget skal kunne prestere på høyeste internasjonale nivå.



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 25. september.2026.

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 hensiktsmessig for utøverne og bidrar til større stabilitet for landslagets opptrening og forberedelser.

MERK! Under stuntedelen av uttaket ønsker vi helst ikke 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.

DEL 1 – Stunts og Stille turn:

Fra de som stiller ønsker vi å se hvert par vise en rutine på tilsammen 1 min til valgfri cheermix.

Hvordan man ønsker å sette rutinen sammen er opp til hvert enkelt par, men minimumskravene er følgende;

- 3x Lvl 5/6 oppganger
- 1 posisjon fra flyer
- 1x Fullaround, Tic, eller annen transition
- Variasjon av nedganger.
- Rutinen skal ende med å vise Stille turn(skru eller salto)***

Vi legger stor vekt på utførelse av rutinen. Vi ønsker å se solide og godt teknisk utførte elementer, no step og vanskelighetsgrad.

DEL 2 - Stunts:

Alle hovedstuntere skal vise følgende stunts:

Rewind med skru (med eller uten araber)

Høy håndstående til one arm

Flikk dbl up

Hanski

Full to feet

I tillegg vil det kunne være tid til å vise andre stunts.

Turn:

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

Minimumskrav : Stille salto

Ønskelig å se Stille salto, Stille skru 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:

Fredag

- **18.00-20.00:** Åpen egentrening for alle som er påmeldt uttak

Lørdag

- **10:00–11:00:** Individuell oppvarming og registrering
- **11:00–11:15:** Informasjon og introduksjon
- **11.15 – 15.00:** Uttak
 - Del 1 Stunts og stille turn - Alle par gjennomfører rutinene sine
 - Løpende turn
 - Del 2 Stunts – Felles
 - Toss
 - Resten av tiden benyttes til å vise ferdigheter som man ikke føler man har fått vist frem, eller til å prøve ut stunts/pyramider som trenerteamet ønsker å se.

Søndag

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

- **10:00 – 11.00:** Informasjon og felles oppvarming/turn
- **11.00 – 15.00:** Stunts og pyramider

*Det vil ikke være organiserte fellespauser under uttaket. Alle deltakere oppfordres derfor til å ta med nok mat og drikke, inkludert frukt, energibarer og eventuelt sportsdrikke, slik at de kan fylle på med energi gjennom dagene.

Har du spørsmål om uttaket eller forberedelsene, ber vi deg ta kontakt med NAIF/Trenerteamet.

Vi gleder oss til å se deg på uttak!

Hilsen Jeanette Strømseng og Lasse Arnesen