



Uttakskrav 24.-25 september 2022

Team Norway All Girl 2023

Det norske landslaget skal bestå av landets beste utøvere. Trenerteamet ser etter utøvere med sterk fysisk form, vilje, erfaring og evne til å samarbeide. Kravene for årets landslag er satt på bakgrunn av hva laget skal levere på matten under VM i april 2023. Utførelse, vanskelighetsgrad og personlig egenhet vil være avgjørende for utvelgelsen.

Vi ønsker at alle som stiller på uttak til all girl stiller i stuntgrupper fra egen klubb. Dette ønsker vi fordi det er mest optimalt for utøverne, og gir mer stabilitet for landslagets opptrening og oppkjøring om gruppene får trent mye utenom i egen hall. Det forventes at gruppene trener utenfor de oppsatte samlingene.

Det er en forventning om at alle utøvere som blir tatt ut på landslaget er villig til å legge inn minimum 1-2 timer i uken med egentrening knyttet til landslaget, mellom samlingene.

Obligatorisk deltakelse på alle oppsatte landslagssamlinger!

Landslagssamlinger

Dato	Tid AG	Tid Coed	Kommentar
24.-25. sept 2022			Landslagsuttak
21.-23. okt 2022	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 10-13 Søndag: 10-17.30	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	AG: Sosialt søndag 13-17.30
9.-11. des 2022	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 10-13 Søndag: 10-13	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	
7.-8. jan 2023	Lørdag: 11-14 Søndag: 11-14	Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	
10.-12. feb 2023	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 10-13 Søndag: 10-13	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	
24.-26. mar 2023	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 11-14 Søndag: 11-14	Fredag: 18-20.30 Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	
31. mar – 10. apr 2023	Kommer!	Kommer!	Oppkjøring
10. apr 2023	Kommer!	Kommer!	Generalprøve

Fysiske tester under uttakshelgen

Utøverne vil i løpet av uttakshelgen bli testet i ulike styrkeøvelser fra testbatteriet, Beast Mode. Det er derfor ønskelig at man har trent litt på disse i forkant og er kjent med hvilke øvelser testbatteriet inneholder og hvordan de utføres.

Testene vi vil gjennomføre under uttaket er:

- 1) Beep testen
- 2) Push ups
- 3) Toes to bar
- 4) 90 sek box jumps

Se beskrivelse av de ulike øvelsene i testbatteriet. Se vedlegg.

Krav i stunt:

I stunt ønsker vi å se tre ulike serier. Seriene er forhåndsbestemt og listet opp under. Vi ønsker å se solide serier med god utførelse, riktig vanskelighetsgrad etter eget nivå og selvtillit. Hos **baser og bakpersoner** ønsker vi å se sterke basisteknikker, eksplosivitet og lite bevegelse under stuntene. Hos **flyere** ønsker vi å se rene linjer, fine body positions og motions og evnen til å selge stuntet - vis oss selvtillit i lufta!

På uttaket henter vi inn en og en gruppe. Utøverne starter med å presentere seg, så vise sitt beste turnpass i løpende og stille, forså vise serien. Turn vises kun under fremvisning av første stunteserie.

Serier vi ønsker å se:

- 1) Stift up til cupie/lib - pop ned - rewind til cupie/lib - 360 lib around - heel - [forlengs 1.5](#)
- 2) Flikk skru til cupie/lib - tic toc som ender i arabesque - [1 ¾ twist til prone](#)
- 3) Høy håndstående til cupie/lib - dropp til sittende teddy bear på bakken direkte j-up til lib - baklengs salto (ev. baklengs salto med x-½ vending til rygg)

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

Krav i toss:

Flyere skal få vise sine to beste toss, min. enkel skru. Vi ønsker å se eksplosivitet hos både flyere og baser, samt gode mottak. Vi vektlegger utførelse, vanskelighetsgrad og høyde på kastet. Dobbelskru, arabien 1 ½ og x-/kickskru er et pluss.

Krav i turn:

Her vektlegger vi selvsagt god teknikk, fine landinger og vanskelighetsgrad. Vi ønsker å se:

- Stille turn: minimum stille salto og stille flikk salto/skru. Toe salto er et pluss.
- Løpende: minimum araber- flik- salto, gjennomføres med hoppesats.

Araber-flikk-strak/skru eller vanskeligere kan gjennomføres med løpesats/hinkesats

Utover dette så ønsker vi at alle utøvere som stiller på uttaket er kjent med at det settes høye krav til både utøvere og trenerteamet på landslaget. Trenerteamet vil gjennom hele prosessen plukke de utøverne som viser vilje, god beherskelse av skills, gode samarbeidsevner og god utholdenhet.

Spørsmål?

Ta kontakt med trenerteamet, Jeanette Ohnstad eller Henriette Fiskum Ranum.

Velkommen til uttak!