



LANDSLAGSUTTAK 23.-24. SEPTEMBER 2023

UTTAKSKRAV TEAM NORWAY ALL GIRL 2024

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 til årets landslag er satt på bakgrunn av hva laget skal levere på matten under VM i april 2024. Utførelse, vanskelighetsgrad og personlig egenhet vil være avgjørende for utvelgelsen.

Vi ønsker at alle som stiller på uttak til All Girl stiller i stuntegrupper 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 er en selvfølge. Utover de fysiske kravene så ønsker vi utøvere som føler stolthet i å representere Norge i et VM. Utøvere som er villig til å ikke bare legge ned ekstra trening, men også gjøre en innsats for å bygge et godt lag og en god lagkultur.

FYSISKE TESTER:

I løpet av uttakshelgen vil utøverne bli testet i ulike styrkeøvelser fra testbatteriet BeastMode. Det er ønskelig at utøverne gjør seg kjent med disse på forhånd.

Øvelsene vi ønsker å se i løpet av uttaket er:

- Beep Test
- Push Ups
- Toes to Bar
- 90 sec box Jumps



KRAV I STUNTS:

Vi ønsker å se totalt 3 stunteserier på uttaket. To av seriene er forhåndsbestemt, den siste serien er valgfri. Når det gjelder stunts så kan vi ikke understreke nok hvor mye vi vektlegger god teknikk og utførelse. Vi vil se solide serier som hitter.

Serie 1:

Stift up

Forlengs

Rewind variasjon (velg selv)

Baklengs

Serie 2:

Hand in hand variasjon (velg selv)

Fullround

Arabian eller forlengs 1 1/2

Flik skru

Dobbeltwist fra arabesque



Serie 3:

Vær kreative og lag en egen serie hvor dere viser deres beste stunts! Husk at god teknikk og utførelse er det viktigste vi ser etter.

KRAV I TOSS:

Alle flyere skal vise to toss. Minimum enkel skru. Vi vektlegger høyde på toss, god utførelse av skill og gode mottak hos basene.

KRAV I TURN:

Vi ønsker å se stille og løpende turn.

Minimum krav stille turn; salto

Minimum krav løpende: araber flik salto

Løpende turn som ender i strak eller skru kan gjøres med løpesats.

Vi gleder oss til å se dere på uttaket!

Landslagstrenerne

