

Uttakskrav Team Norway Coed 2023

Uttak 24.-25. September 2022

Det norske Coed-landslaget skal bestå av de beste utøverne for å representere Norge under ICU VM i april 2023. Vi ser etter utøvere som er hardtarbeidende, i sterk fysisk form og som har et sterkt ønske om å representere Norge i VM.

Vi ønsker helst at alle som stiller på uttak til Coed stiller i Partnerstunt par fra egen klubb. Dette ønsker vi fordi det er mest optimalt for utøverne og det gir mer stabilitet for landslagets opptrening og oppkjøring om parene får trent mye utenom i egen hall. Merk at trenerteamet kan gjøre endringer i par på uttaket dersom det er ønskelig å se dette. Det forventes at parene trener utenfor de oppsatte samlingene.



Obligatorisk deltagelse på alle oppgitte landslagssamlinger.

Treningshelger:

Dato	Tid AG	Tid Coed	Kommentar
24.-25. september			Landslagsuttak
21.-23. oktober	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. desember	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. januar	Lørdag: 11-14 Søndag: 11-14	Lørdag: 11.-13.30/pause/14.30-17 Søndag: 11.-13.30/pause/14.30-17	
10.-12. februar	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. mars	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. mars – 12. april	Kommer!	Kommer!	Oppkjøring
10. april	Kommer!	Kommer!	Generalprøve

Fysisk test:

Alle utøvere som stiller på uttak, vil måtte gjennomføre og bli testet i styrkeøvelser fra testbatteriet Beast Mode.

Testene vi vil gjennomføre på uttaket er:

- Beepetest
- Pushups
- Knebøy

Er du usikker på hvordan øvelsene skal utføres kan du se beskrivelser i Beast Mode vedlagt.

Krav i stunts:

Alle grupper skal vise en basic stunteserie bestående av: Rewind – full around – dobbeltwist fra valgfri posisjon.

I tillegg ønsker vi å se en egenkomponert eliteserie. Eliteserien skal inneholde 2 av oppgangene under (minimum en oppgang skal gå til et bein eller en arm), flyerposisjoner og 2 valgfrie nedganger:

- Flikkfull
- Araber rewind
- Hjul
- Høy håndstående
- Posisjoner: heel og scale

De som stiller som support/turnere må vise en IME (Basic stunts) samt stille skru/ løpende skru. Nivået settes ut ifra fremmøtte utøvere.

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

Krav i toss:

Alle flyere skal vise sine to beste toss. Vi ønsker å se eksplosivitet hos både flyere og baser. Vi vektlegger sikkerhet, teknikk og høyde på kastet.

Vi ønsker å se

- Skru
- Dobbelskru
- Arabien 1 1/2
- Pike open enkel/dobbel
- X-out full

Krav i turn:

Her vektlegger vi god teknikk, fine landinger og vanskelighetsgrad.

Vi ønsker å se:

- Stille turn: stille salto og step flikk salto/skru
- Løpende: araber- flik- skru

Utover dette så ønsker vi at alle utøvere som stiller til uttak er kjent med at det vil bli satt høye krav på landslaget. Nivået på laget settes ut ifra alle utøvernes felles nivå. Vi forventer 100% oppmøte på alle oppsatte treninger. Det vil også være en forventning at alle utøvere som blir tatt ut på laget er villig til å legge inn det som kreves av egentrening mellom samlingene, samt føring av treningsøkter i treningsdagbok. Trenerteamet ønsker alle som har et mål om å nå toppen velkommen til uttak – det gir god erfaring og nytt bekjentskap.

Spørsmål?

Ta kontakt med trenerteamet Lasse Arnesen eller Jeanette Strømseng.

Velkommen til uttak!