

## UTTAKSKRAV 25.-26.SEPT 2021

# TEAM NORWAY ALL GIRL

På uttaket ser trenerteamet etter de beste utøverne til å representere det norske landslaget under ICU VM i april 2022. 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 obligatorisk deltakelse på alle oppsatte landslagssamlinger!**

### TRENINGSHELGER

Dato	Tidspunkt	Merknad	Sted
<b>25.-26.sept 2021</b>	<b>Kl. 10.00 – 14.00</b>	<b>Uttak</b>	<b>Tigershallen</b>
9.okt 2021	Kl. 16.00 – 20.00	Trening	Tigershallen
10.okt 2021	Kl. 12.00 – 15.00	Trening	Tigershallen
11.des 2021	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	Viqueenshallen
12.des 2021	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	Viqueenshallen
11.feb 2022	Kl. 19.00 – 21.00	Trening	Tigershallen
12.feb 2022	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	Tigershallen
13.feb 2022	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	Tigershallen
25.mars 2022	Kl. 19.00 – 21.00	Trening	
26.mars 2022	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	
27.mars 2022	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	
1.april 2022	Kl. 19.00 – 21.00	Trening	
2.april 2022	Kl. 10.00 – 13.00	Trening	
3.april 2022	Kl. 11.00 – 14.00	Trening	
9.-14.april 2022		Oppkjøring	
15.april 2022		Avreise til USA?	



## KRAV I STUNTS

---

Alle grupper skal vise én basic stunteserie bestående av:

- Flikk up
- Full around
- Dobbeltwist fra valgfri posisjon

I tillegg ønsker vi å se en egenkomponert eliteserie. Eliteserien skal inneholde disse elementene – gjerne til ett ben:

- Flikk skru eller stift up
- Rewind
- En variasjon av håndstående
- Posisjoner: Heel stretch og scale
- En rotasjonsnedgang (for eksempel: baklengs salto, 1 ½ forlengs etc.)

Vi legger stor vekt på utførelsen 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 teknikk og høyde på kastet. Dobbelskru, arabian 1 ½ og x-skru 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 flakk-salto/skru
- Løpende: Minimum araber-flikk flakk-salto, gjennomføres med hoppesats. Araber-flikk flakk-strak salto/skru eller vanskeligere kan gjennomføres med løpesats/hinkesats.

## GENERELLE KRAV

---

Utover dette så ønsker vi at alle utøvere som stiller til uttak er kjent med at det vil bli satt høye krav på landslaget. Vi forventer 100% oppmøte på alle oppsatte treninger. Det vil også være en forventning om at alle utøvere som blir tatt ut på laget er villig til å legge inn det som kreves av egentrening mellom samlingene.

Utøverne vil i løpet av uttakshelgen bli testet i forskjellige styrkeøvelser fra testbatteriet. 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. Se testbatteriet her: [https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/Beast-Mode-vol.3\\_1Cheer.pdf](https://amerikanskeidretter.no/wp-content/uploads/Beast-Mode-vol.3_1Cheer.pdf)

***Velkommen til uttak!***

***Hilsen trenerteamet på Team Norway All Girl***

