

## UTTAKSKRAV 25.-26.SEPT 2021

# TEAM NORWAY COED

På uttaket ser trenerteamet etter de beste utøverne til å representere det norske landslaget under ICU VM i april 2022. 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 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 om det er ønskelig å se dette. 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 – 19.30	Trening	Tigershallen
10.okt 2021	Kl. 11.00 – 14.30	Trening	Tigershallen
11.des 2021	Kl. 11.00 – 15.00	Trening	Viqueenshallen
12.des 2021	Kl. 11.00 – 15.00	Trening	Viqueenshallen
11.feb 2022	Kl. 18.00 – 21.00	Trening	Tigershallen
12.feb 2022	Kl. 11.00 – 16.00	Trening	Tigershallen
13.feb 2022	Kl. 11.00 – 16.00	Trening	Tigershallen
25.mars 2022	Kl. 19.00 – 21.30	Trening	
26.mars 2022	Kl. 11.00 – 17.00	Trening	
27.mars 2022	Kl. 11.00 – 17.00	Trening	
1.april 2022	Kl. 19.00 – 21.30	Trening	
2.april 2022	Kl. 11.00 – 17.00	Trening	
3.april 2022	Kl. 11.00 – 17.00	Trening	
9.-14.april 2022		Oppkjøring	
15.april 2022		Avreise til USA?	



## KRAV I STUNTS

---

Alle grupper skal vise én basic stunteserie bestående av:

- Rewind
- Full around
- Dobbeltwist fra valgfri posisjon

I tillegg ønsker vi å se en egenkomponert eliteserie. Eliteserien skal inneholde 2 av følgende oppganger – gjerne til et ben/en arm, samt 2 nedganger:

- Flikk up
- Rewind
- Hjul
- Høy håndstående
- Posisjoner: Heel stretch og scale

Dere som stiller som support/turnere må vise en IME (basic stunts) samt stille skru/løpende skru. Nivået settes ut ifra de fremmøtte utøverne.

## 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.

## 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. 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.

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 Coed*

