

Riktlinjer för uttagning till tävlingsverksamheten

När vi tillsätter våra tävlingslag tittar vi på helheten. Vi tittar på de olika momenten i cheerleading **gymnastik, hopp** och **bygg**. Vi tittar även på saker som **förmåga att ta in koreografi, kroppskontroll, engagemang, styrka** och **träningmognad**.

Mer om hur vi bedömer varje moment och vilken målsättning vi har för varje moment och level hittar du nedan. Observera att detta är utifrån de regler som vi måste följa på tävlingar.

Till dig som är **förälder** så krävs ett stort engagemang och du behöver ställa upp på följande punkter

- Hjälpa ditt barn ha minst 80% närvaro (3 träningar i veckan + extra träningar)
- Inte boka in resor/ annat veckan innan tävling samt meddela ev längre resor långt i förväg
- För att kunna starta våra tävlingslag krävs MINST en lagledare som hjälper tränarna att organisera med tex. försäljningar och resor inför tävlingar och som kan vara med på träningar.
- Inget krav men vi ser gärna att du som förälder engagerar dig i föreningen och styrelsearbetet.

TRÄNINGSMOGNAD

När vi bedömer träningmognad utgår vi till stor del ifrån tidigare tränares omdöme. Vi räknar med att du som förälder läst igenom de krav vi ställer och att du bedömer att ditt barn är mogen att träna i ett tävlingslag. En aktiv i ett tävlingslag ska:

- ha en bra närvaro (minst 80 %)
- kunna planera skolarbete och andra privata aktiviteter så de inte krockar med träningarna.
- kunna ta emot feedback.
- kunna respektera ledare, lagkamrater, föreningen och cheerleading som sport.
- vara medveten om och följa de regler föreningen har satt upp för träningar och tävlingar.
- kunna ta hand om sin hälsa, äta och sova ordentligt för att orka med träningarna.

BYGG

I bygg bedömer vi **byggteknik** (explosivitet, rätt kroppshållning mm) och **styrka**. Vi ställer inte som krav att de aktiva ska kunna utföra byggen när de söker till ett tävlingslag utan detta är mer som en riktlinje vad varje lag ska kunna inför tävling.

	Level 1	Level 2
Bygg	Bygg på prep level Cradel från prep Lib med level 1 koppling Switch up och tic toc med level 1 koppling Extension med koppling	Bygg på extended level Lib i prep utan koppling Half up till extension Cradel från extension Tic toc Basket

GYMNASTIK

I gymnastiken bedömer vi den aktives **utförande** (sträckta armar och ben, pointade tår, axeltryck mm) och kroppskontroll (kunna spänna sig, kunna skillnaden på krum och svank mm)

	Level 1	Level 2
Stilla gymnastik	Kullerbytta fram och bak Hjulning Handstående nedrullning	Level 1 gymnastik Stilla flickis
	Meriterande: - Bakåtmjukis - Framåtmjukis - Bakåtmjukis x2	Meriterande - Bakåtmjukis flickis - Hopp flickis
Springande gymnastik	Upphopp rondat	Level i gymnastik Rondat flickis Spagathandvolt
	Meriterande: - Längor med mjukis ex framåtmjukis hjulning bakåtmjukis	Meriterande: - Rondat flickis flickis - Längor med flickis ex spagathandvolt rondat flickis

HOPP

Här bedömer vi utförande och kroppskontroll (sträckta armar och ben, pointade tår, att hoppen utförs på rätt räkning, skarpa motions, explosivitet mm). Vi tittar även på uthållighet i hoppen (Den aktive orkar hoppa flera hopp i rad).

	Level 1	Level 2
Hopp	Grundhopp i singelform (ljushopp, x-hopp och tuck) Grundhoppen i serie (ex x-hopp, x-hopp) Meriterande: <ul style="list-style-type: none">- Avancerade hopp (toe touch, pike, hurdler) då dessa hoppas på amerikanska tävlingar	Avancerde hopp i singelform (toe touch, pike, hurdler) Grundhoppen i kombination med avancerade ex toe touch, ljushopp, toe touch