



## UTTAK TIL JUNIORLANDSLAGENE I CHEERLEADING 2025/2026

NAIF v/seksjon cheer i samarbeid med Viqueens og NRC Tigers inviterer til landslagsuttak for våre utviklingslandslag i cheerleading; Junior All Girl Elite og Junior Coed Elite. Lagene skal representere Norge i VM i Orlando i april 2026.

### HVA ER UTVIKLINGSLANDSLAG?

Utviklingslandslag er et videre ledd i toppidrettssatsingen til NAIF, hvor det er utvalgte klubber som organiserer alt rundt laget, bl.a. uttak, treninger, økonomi og reisen til VM. I år igjen vil prosjektet for juniorlagene være et samarbeid mellom NAIF seksjon cheer og klubbene Viqueens for Jr All Girl, og NRC Tigers for Jr Coed.

### INFORMASJON OM UTTAKET

For Junior All Girl vil uttaket være todelt slik som tidligere: Del 1 vil være et digitalt søknadskjema hvor utøverne må laste opp video av ulike skills som vil bli vurdert av trenerteamene. De utøverne som er aktuelle, vil dermed få invitasjon til del 2 som er et fysisk uttak.

For Junior Coed vil det i år ikke være video-innsending, men kun påmelding til fysisk uttak.

Det er mulig for utøvere fra hele landet å sende inn søknad.

#### UTTAK DEL 1: SØKNADSSKJEMA OG INNSEENDING AV VIDEO

**Alle som ønsker en plass på laget, må fylle ut søknadskjema: <https://form.jotform.com/252052449540352>**

**I tillegg må de som søker ALL GIRL laste opp videoer via Dropbox:**

**<https://www.dropbox.com/request/zrPfHENZuvpmyFIGNZN8>**

Se oversikt over hva videoen skal inneholde i uttakskriteriene. Nytt i år er at video skal sendes inn samlet per stuntgruppe. Det er viktig at videoene sendes inn med fullt navn på utøverne som søker.

**SISTE FRIST FOR Å SENDE INN SØKNAD OG VIDEO ER FREDAG 19.SEPTEMBER!**

Du vil få en automatisk bekreftelse på mail når søknaden er sendt inn.

**Alle som har søkt ALL GIRL, vil få tilbakemelding senest 26.sept om de er videre til del 2 eller ikke.**

#### UTTAK DEL 2: FYSISK UTTAK

**Dato:** 11.-12.oktober 2025 kl.10.00-15.00. Registrering og oppvarming lørdag kl. 10.00-11.00.

**Sted:** Viqueenshallen – Persveien 22, 0581 Oslo

Hallen er åpen for egentrening fredag for alle som skal på uttaket, fra kl. 18.00-20.00.

Uttaket vil bestå av hovedsakelig stunts, turn og toss. Det vil også bli gjennomført styrke- og kondisjonstester fra testbatteriet til NAIF, så alle utøvere bør gjøre seg kjent med dette i forkant.

Det er satt av to dager til uttaket, men dersom trenerne har laguttaket klart etter dag 1, vil dag 2 brukes til første trening for de to landslagene. Vi ber derfor alle holde av både lørdag og søndag.

## UTTAKSKRITERIER OG FORVENTNINGER

---

### ALDERSGRUPPE

---

Uttaket er åpent for alle utøvere født i 2007-2011.

*Da denne aldersgruppen overlapper noe med senior, er det mulig for utøvere å søke til junior selv om de stiller på senior-uttaket i forkant. Hvis man ønsker å bli vurdert for junioruttaket dersom man ikke kommer med på seniorlandslaget, kan man huke av for dette i søknadsskjemaet.*

### UTTAKSKRITERIER OG INNHOLD TIL VIDEOER

---

Generelt ser begge lag etter utøvere som ønsker å bli best og som er villig til å legge ned innsatsen som kreves for å konkurrere om topp-plasseringer i VM. Vi ønsker utøvere som er motiverte til å jobbe hardt, som ønsker å pushe seg selv og nivået på laget, og som bidrar til et positivt og inkluderende lagmiljø. Som utøver på landslag må du være villig til å legge ned mer tid til trening og du må da også kunne takle en økt treningsmengde.

I tillegg til fysiske og psykiske egenskaper, er vi avhengig av at lagene settes sammen av utøvere som utfyller spesifikke posisjoner og grupper for å kunne gjennomføre de elementene som er ønskelige i en rutine. Vi vil derfor måtte ta noe hensyn til logistikk rundt reise og treningssamlinger når det kommer til stuntgrupper, spesielt på all girl.

**Se eget dokument for ønsker og forventninger per lag, samt krav til video-innsending for all girl.**

Alle utøvere må ha mulighet til å reise til Orlando, USA i perioden 15.april-27.april.

Alle utøvere må også kunne delta på alle oppsatte treningssamlinger, se egen oversikt over treninger for de to lagene i uttakskriteriene.

Alle treninger vil foregå i enten Tigershallen eller Viqueenshallen. Noen av samlingene vil også inneholde sosiale aktiviteter før/etter trening. Merk at det kan komme endringer. Detaljert treningsplan vil sendes ut etter at lagene er tatt ut.

### OFFISIELLE KRAV FRA NAIF

---

For å bli kunne bli tatt ut på et landslag i en av NAIFs idretter, må følgende krav være oppfylt:

- Utøver skal ha lisens i NAIF og trene regelmessig flere ganger ukentlig i sin respektive idrett.
- Utøver må delta aktivt i organisert konkurranseaktivitet i denne idretten. Ytterligere spesifikasjoner utarbeides av hver seksjon.
- Utøver som er bosatt i Norge og fremviser bostedsattest dersom vedkommende ikke har norsk pass, kan delta på landslag. Idrettene forholder seg her til de regler som er satt av det internasjonale forbundet i sin idrett.



## TRENERSTAB

---

### Team Norway Junior All Girl

- Ane Odiin
- Louiza Hamma
- Linda Heggheim Nesse

Ved spørsmål om All Girl kan Ane kontaktes:  
[bunes98@hotmail.com](mailto:bunes98@hotmail.com)

### Team Norway Junior Coed

- Daniela Ohnstad
- Hedda Høgberg

Ole Kristian Aaknes og Aurora Kågen vil være ressurstrenere og delta på noen av samlingene.

I tillegg vil det være skillstrenere fra Tigers innom ved behov.

Ved spørsmål om Coed kan Daniela kontaktes:  
[daniela\\_ohnstad@hotmail.com](mailto:daniela_ohnstad@hotmail.com)

## EGENANDEL OG LANDSLAGSKONTRAKT

---

Det er svært viktig at alle som søker seg til utviklingslandslagene er klar over kostnaden det fører med seg. Erfaringsmessig er de største kostnadene reise, overnatting og deltakelsesavgift i mesterskapet. I tillegg kommer kostnader som transport i USA, klær og mat. Alle utøvere må dekke egenandelen selv, men det vil være muligheter for å tjene inn penger via dugnader som kan organiseres når lagene er tatt ut. Arrangørklubbene vil være ansvarlige for bestilling av reise, overnatting, etc., og vil forsøke å holde kostnadene så lave som mulig.

Estimert egenandel er kr 30.000,-. Dette er med forbehold om dagens valutakurs og flypriser. Detaljerte kostnader vil sendes ut til utøverne etter at lagene er tatt ut.

Alle utøvere må i tillegg selv dekke eventuelle kostnader for reise og overnatting i forbindelse med uttak og treningssamlinger. Dette er uavhengig av hvor i landet utøveren kommer fra.

Alle som blir tilbudt landslagsplass vil etter uttaket få tilsendt kontrakt på mail som skal signeres dersom man takker ja til landslagsplassen. Kontrakten er en bindende avtale mellom utøveren, NAIF og arrangørklubb. Utøvere som ikke signerer kontrakten kan ikke delta på landslagssamlinger, og får heller ikke delta i VM for Norge.

*Vi gleder oss stort og ønsker alle velkommen til årets landslagsuttak 😊*

