



Information Utvecklingslandslaget

Att vara en del av ett landslag är få förunnat och resan dit kan kännas svår och snårig. Svenska Cheerleadingförbundet (SCF) vill nu erbjuda fler möjligheten att utvecklas ytterligare inom cheerleading på elitnivå genom framtagandet av utvecklingslandslaget. Målet med utvecklingslandslaget är att förbereda individer för träning på landslagsnivå – mentalt och fysiskt.

Deltagare ska när de genomgått utvecklingsprogrammet vara väl förberedda och medvetna om vad det innebär att vara en del av landslaget och vad som förväntas av dem både på och utanför träningar, träningshelger, landslagssamlingar och tävlingar.

Vad innebär utvecklingslandslag?

Utvecklingslandslaget kommer vara ett sätt för dig som aktiv att ta din cheerleading till en ny nivå. Du kommer att bli en del av ett utvecklingsprogram som är utformat för att skapa rätt förutsättningar för dig att kunna träna och tävla med eliten inom vår sport.

Laguppställning

Utvecklingslandslaget kommer ge plats för max 30 aktiva som uppfyller kraven (se sidan två). Uttagningen baseras på såväl färdigheter inom stunts och volter, som driv, vilja och motivation. Tränarna, i samråd med förbundskapten, gör urvalet.

Sund livsstil

När du utövar cheerleading på elitnivå i landslaget, sätter det krav på hur du lever samt behandlar din kropp. Det är viktigt att du ansvarar för din kost, sömn, träning samt fysisk och mental hälsa. Behöver du stöd med något av detta är det viktigt att du förmedlar det till din tränare så fort som möjligt. Vi har nolltolerans mot droger och tobak. Vi har även nolltolerans av alkohol i samband med träning, tävling eller annan aktivitet där du representerar SCF, ditt landslag och din sport. SCF avråder från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder. Detta för att många kosttillskott på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser som inte deklarerats på förpackningen. Landslagsaktiva är skyldiga att informera SCF om bruk av läkemedel och kosttillskott.

Kostnader & betalning

Alla lagmedlemmar betalar en avgift på 1500 kr som faktureras till föreningen. Summan inkluderar träningshall, en natts boende under träningshelgerna, t-shirt, Sverige-jacka, fystester, digitala föreläsningar samt individuell coaching.

De kostnader som tillkommer utöver avgiften är resor till och från träningshelgerna, samt mat, i Köping

Grundläggande krav

- Aktiva som ingår i utvecklingslandslaget måste vara aktiva och tävla på riksnivå (RM/SM) i cheerleading.
- Du ska träna och tävla på minst Level 3-nivå.
- Är du under 18 år måste du ha målsmans godkännande.
- Du måste vara född 2006 eller tidigare.

Tekniska krav

Stunt	Volter
<p><i>Alla moment skall utföras på höger ben.</i></p> <p><u>För toppar:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Utföra moment på minst Level 3-nivå i kategorierna inversion, release moves, twisting, dismount.- Dubbel ner från prep.- Bodypositions: Stretch båda benen, scorpion, scale, arabesque. <p><u>För baser och bakpersoner:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Utföra moment på minst Level 3-nivå i kategorierna inversion, release moves, twisting, dismount.	<p><i>Alla moment skall utföras på ett säkert sätt utan passning.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Rondat flickis salto• Stilla flickis salto• Toe Flickis