



SÄSONGEN 2022-2023

INTAG TÄVVLINGSLAG



ALL INFORMATION DU BEHÖVER FÖR DEN
KOMMANDE SÄSONGEN 2022-2023

INTAGNINGAR

**INTAGNINGARNA DELAS UPP I 3 DELAR
DÄR SAMTLIGA DELAR ÄR VIKTIGA FÖR VILKET
LAG DU PLACERAS I.**

Syftet med våra intagningar är att tävlingslagens medlemmar ska ligga på en jämn nivå. De aktiva ska utvecklas inom sporten och därför utmanas utefter sin egna förmåga. Genom att bli tilldelad rätt level kan de aktiva få en utveckling både individuellt och tillsammans som lag.

Är man aktiv som varit med säsongen innan måste man utföra samtliga 3 delar för att få en plats i ett tävlingslag.

Är man från en annan förening eller en återkommande medlem så behöver man närvara under del 3.

DEL 1

UTVÄRDERINGEN FRÅN DE AKTIVA

Under vårterminen genomför samtliga medlemmar en utvärdering som ligger till grund vad de vill gå i för lag kommande säsong. Här får man bland annat önska vilken nivå man skulle vara intresserad av och hur många dagar i veckan man har möjlighet att träna.

För dig från annan förening eller som varit medlem hos oss tidigare finns dessa att valen att göra i anmälan.



DEL 2

UTVÄRDERINGEN FRÅN COACHER

Efter de aktiva genomfört sin utvärdering, gör coacherna en utvärdering på de aktiva och har ett utvärderingssamtal tillsammans med tryoutansvarig. Här går vi igenom viktiga punkter som inte visas upp på intagningssträningen så som stuntskills, träningsattityd, närvaro och mentalitet. Dessa punkter är en viktig del till vilken nivå den aktive placeras i inför kommande säsong.



DEL 3

INTAGNINGSTRÄNINGEN

På intagningsträningen öppnar vi upp för både nya, återkommande och medlemmar från andra föreningar. Här tittar vi på skillsen den aktive klarar av att utföra och ger kommentarer på vad den aktiva kan jobba på under kommande säsong.

Anledningen till att vi inte enbart baserar lagfördelningen på coachernas utvärdering är för att kunna göra en så objektiv och rättvis bedömning som möjligt för alla aktiva och därför får även coacher från andra lag vara med och ge feedback på intagningsträningen.

Skillsen man visar upp för intagning i våra tävlingslag är fördelat på motions, hopp, volter och även ett fystest. På kommande sidor kan du läsa mer om hur dessa går till. Söker man sig istället till ett groupstunt så är intagningsträningen enbart baserad på stunt.

DEL 3

FYSTESTET

Här testar vi den aktives uthållighet genom ett beeptest. Ett beeptest går ut på att man springer mellan 2 punkter som är 20 meter från varandra. Under beeptestet spelas en musik med pip ljud. Vid varje pip ska den aktive ha nått till nästa punkt. Under beeptestet ökas hastigheten successivt, vilket betyder att man måste springa snabbare ju längre in i testet man kommer. Varje gång man inte hinner till nästa punkt innan pip ljudet får man en miss. Vid tredje missen är man ute. Har man inga missar springer den aktive så länge den orkar. För att komma in i våra tävlingslag finns krav på vilken nivå man minst måste klara av, dock är det ingen garanti för att man kommer in i just det laget.



FYSKRAV

Level 1 lag - nivå 4

Level 2 lag - nivå 4,5

Level 3 lag - nivå 5,5

Level 4 - nivå 6

Elite - nivå 6,5

Premier - nivå 7

DEL 3

MOTIONS, HOPP OCH VOLTER

Därefter visar man upp motions, hopp och volter. På vår hemsida under fliken "Intagning tävlingslag" finns en länk till vår youtubekanal. Här hittar du i vilken ordning du ska visa upp dina motions samt vilka hopp och volter som kan visas upp.

Skillsen visas i mindre grupper där våra tränare kommer ge feedback på det du visar upp som du har med dig inför kommande säsong. Feedbacken får du i ditt intagningsmail.

DEL 3

GROUPSTUNT

För dig som är född 2009 eller tidigare finns också valmöjligheten att söka in till groupstunt. För att söka in till detta behöver man ha erfarenhet av att stunta på level 2 eller högre nivå.

Intagningsträningen är baserad på stunt där vi går igenom olika moment som visar den aktives teknik.



TÄVVLINGSLAG

ÅLDERSFÖRDELNING SÄSONGEN 2022-2023

Vi följer Svenska Cheerleadingförbundets åldersfördelning vilket innebär fördelning enligt följande:

Minior - 12-14 år (2011-2009)

Junior level 1-4 - 13-17 år (2010-2006)

Junior elite - 14-18 år (2009-2005)

Senior - från 16 år (2007)

På intagningssträningarna delar vi upp efter ålder för att få ett jämt antal på varje intagningsdag. Vilken ålder du kommer tillhöra meddelas i intagningsmailet.

INTAGNING

VECKA 33

FÖDDA 2007 ELLER TIDIGARE

15

AUGUSTI

ELLER

16

AUGUSTI

KL 18:30-21:00

HÄSTHAGENS SPORRHALL

INTAGNING

VECKA 33

FÖDDA 2008-2009

17

AUGUSTI

ELLER

18

AUGUSTI

KL 18:30-21:00

HÄSTHAGENS SPORTHALL

INTAGNING

VECKA 33

FÖDDA 2010-2011

20 AUGUSTI

HÄSTHAGENS SPORTHALL

1 1:00 - 1 3:00

ELLER

1 4:00 - 1 6:00

INTAGNING

VECKA 33

GROUPSTUNT

Född 2009 eller tidigare

21 AUGUSTI

HÄSTHAGENS SPORTHALL

11:00 - 13:00

FÖRBEREDELSE

DEN AKTIVE TILLSAMMANS MED MÅLSMAN BÖR...

vid anmälan ha läst igenom vad det innebär att gå på en intagning samt hur en intagning går till vilket ni hittar i detta dokument. Därför är det viktigt att ni läser igenom denna tillsammans. Det är också viktigt att man läst igenom våra regler i föreningen, dessa hittar ni på vår hemsida under fliken "Om föreningen" och sedan "Regler och policys".

KOLLA IGENOM FILMER INFÖR INTAGNINGSTRÄNING

Som vi tidigare nämnt hittar du på vår youtubekanal "Malmö Allstar Cheer" en spellista med alla moment man kan visa upp på intagningen. Då vi inte går igenom hur någonting utförs på intagningen är det viktigt att man kan motions och vet vilka hopp och volter man vill visa upp redan innan intagningarna.

EFTER INTAG

RESULTAT

Efter intagningarna kommer resultatet skickas ut via mail senast en vecka efter. Resultatet skickas till den mail ni angett vid anmälningen. I mailet får du feedback, erbjudande om plats till ett lag samt ett datum du senast behöver bekräfta din plats i laget du blivit tilldelad. Ifall ni inte får något mail ber vi er kontakta oss på tryout@malmoallstar.se.

Alla som söker till oss får en plats i ett av våra lag. Har den aktive inte det som krävs för tävlingslag så kommer vi erbjuda den en plats i ett tävlingsförberedande lag istället, vad ett tävlingsförberedande lag är hittar du på vår hemsida.

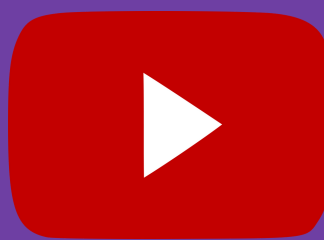
ANMÄLAN

Anmälan hittar ni på vår hemsida www.malmoallstar.se under fliken "Börja hos oss" och sedan "tävlingslag". Har ni frågor kan ni alltid nå oss på vår mail tryout@malmoallstar.se. Vi hoppas vi ses på intagningarna i augusti!

VILL DU SE MER AV OSS?



@Malmoallstarcheer



@Malmoallstarcheer



@Malmoallstar



@Malmoallstarcheer