

FANCY CHEER SUNDSVALL

2018-2019



OM FANCY CHEER SUNDSVALL

Fancy Cheer Sundsvall är Sundsvalls enda cheerleading-förening och startades hösten 2014. Då var vi 7 medlemmar, idag är vi cirka 50 aktiva medlemmar och 10 coacher. Föreningen har flera fina meriter, bland annat tre brons, två silver och två guld. Vår vision är att alla ska kunna träna och utvecklas på sina egna villkor. Detta uppnår vi genom att främja stolthet, glädje och gemenskap.

VÅRA LAG

Level 1

Våra level 1 lag tränar 2 gånger i veckan. Lagen ställer upp på DM samt ytterligare en tävling under säsongen. Laget har obligatorisk närvaro på samtliga träningar, tävlingar och event. Aktiva och föräldrar förväntas hjälpa till vid jobb och försäljningar för att samla ihop pengar till föreningen.

Våra lag:

Fantastic - Junior level 1

Level 2

Våra level 2 lag tränar 3 gånger i veckan. Lagen ställer upp på DM samt RM vid kval, annars en annan tävling under säsongen. Laget har obligatorisk närvaro på samtliga träningar, tävlingar och event. Aktiva och föräldrar förväntas hjälpa till vid jobb och försäljningar för att samla ihop pengar till föreningen.

Våra lag:

Flare - Minior

Fierce - Junior

Träningslag

Om man inte är intresserad av att gå i ett tävlingslag så har vi även träningslag för olika åldrar. Träningslagen ställer inte upp på några tävlingar utan visar endast upp på föreningens jul- och vårshow. Träningslagen tar in medlemmar löpande under året i mån av plats. Träningslagen har inte obligatorisk närvaro.

Våra lag:

Fabulous - Miniminior

Flirty - Minior/Junior

Flawless - Senior

VAD ÄR EVALUATIONS

Evaluation är ett antal träningstillfällen där du som är intresserad av att gå i ett av våra tävlingslag nästa säsong har möjlighet att visa upp vad du kan. På evolutions går vi igenom cheerleadingens olika moment dans, hopp, gymnastik och stunt på olika nivåer. Evaluations används sedan som underlag när vi sammanställer våra tävlingslag för säsongen 2018-2019. Syftet med evaluations är att sammanställa tävlingslag på en jämn nivå för att på ett bättre sätt stimulera de aktivas individuella utveckling och ge dem möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, både fysiskt och psykiskt.

DATUM FÖR EVALUATIONS

Vi kommer i år dela upp vår Evaluation på två tillfällen beroende på gymnastik-kunskap. Är du osäker på vilken du ska gå på, kolla med en tränare eller hör av dig till.

17.00-18.45 Nybörjare och gymnastik upp till mjukis

18.45-20.30 Flickis själv eller med 1 pass.

När: Tisdag 29 maj & Torsdag 31 maj.

Vi vill att ni medverkar båda dagarna om möjligt, då vi kommer ha fokus på gymnastik en dag, och stunt den andra dagen.

ANTAGNINGSBESKED

Efter Evaluations kommer våra coacher tillsammans sätta ihop tävlingslagen inför nästa säsong. Senast 10 juni kommer ni få besked om vilket lag ni blivit placerade. Beskedet kommer via mail till den mailadress ni anger på Evaluations. Efter att ni fått ert antagningsbesked så har ni en vecka på er att acceptera er plats i laget, därför är det viktigt att ni ger besked så tidigt som möjligt.

Skulle ni ha några frågor eller funderingar angående er placering, vänligen hör av er till:

kontakt@fancycheersundsvall.com. Då vi har lagets bästa i fokus när lagen sätta ihop, är det inte säkert att man placeras i samma lag som sin kompis. Vi kan inte heller garantera att man har kvar den stunt-position man haft tidigare säsong.

TÄVLINGSLAG - VAD KRÄVS?

Våra tävlingslag kräver god närvaro, vilja och engagemang. Våra tävlingslag på fortsättningsnivå kräver även vissa förkunskaper. I tävlingslagen så är närvaro på träning och tävling obligatoriskt, all planerad frånvaro skall diskuteras med ansvarig tränare i god tid innan frånvaro-tillfället. Vi har uppehåll under alla lov såvida det inte infaller precis innan tävling.

Våra tävlingslag tränar fyra till sex timmar i veckan, fördelat på två eller tre träningar i veckan. Utöver detta kan extrainsatta träningar inför tävling samt träningsläger förekomma som man som aktiv förväntas delta vid. Som aktiv förväntas man även träna hemma på enklare moment såsom hopp, dans och koreografi.

Vanligtvis tävlar lagen två eller tre tävlingar per säsong. Våra tävlingslag tävlar både regionalt och nationellt och förväntas göra goda resultat på samtliga tävlingar. Utöver detta medverkar lagen även på föreningens uppvisningar samt vid genrep inför tävling.

För att få en plats i något av våra tävlingslag krävs det att man godkänner de regler, villkor och den budget för kommande år som delas ut i samband med antagningsbeskedet.

NIVÅ PÅ LEVELS

När vi plockar ut tävlingslagen kollar våra coacher på flera saker, bland annat stunt och gymnastik, men även vilka och motivation. Det mest avgörande är gymnastik och stunt. Vi utgår ifrån vad som är tillåtet och level-appropriate för varje level när vi plockar ut våra lag.

Nedan finner ni en översikt över det mest grundläggande som är tillåtet på varje level, vilket vi använder som riktlinjer

Gymnastik level 1: kullerbytta, Handstående, Hjulning, Rondat, mjukis framåt & bakåt.

Gymnastik level 2: Handvolt, Stilla flickis, Hopp-flickis, Rondat-flickis

Stunt level 1: Doublebase-cradle, Lib m. brace, Extension i pyramid.

Stunt level 2: Extension-cradle. Lib utan brace. Tictoc. Extension-lib i pyramid.

ÅRSPLANERING

Event	Datum
Uppstarsläger/Kick-off	Augusti (24-26/8) 2018
Terminstart	Augusti (Vecka 35) 2018
Träningsläger (Preliminärt)	September 2018
Koreografi-läger	Oktober 2018
Julshow	December 2018
DM-Genrep	Februari 2019
DM Norra	Februari/Mars 2019
Träningsläger (Preliminärt)	April 2019
Vårshow/Genrep	Maj 2019
Jamfest	Maj 2019
RM/SM	Maj 2019
Evaluations	Maj/Juni 2019

UTGIFTER

De planerade utgifterna för tävlingslag är följande:

Kostnader - Höst 2018	Kostnader - Vår 2019
Terminsavgift	Terminsavgift
Medlemsavgift	Medlemsavgift
Tävlingsmusik	Träningsläger
Träningsläger	Dräkthyra
Tävlingsrosett	DM (Resa, Boende, Mat)
Föreningskläder	RM (Resa, Boende, Mat)

För nya eller om man växt ur tillkommer även följande kostnader:

Cheerleadingskor

Fullständig budget för kommande termin, kommer i samband med antagningsbesked.