

# FANCY CHEER SUNDSVALL

## 2019-2020



## OM FANCY CHEER SUNDSVALL

Fancy Cheer Sundsvall är Sundsvalls enda cheerleading-förening och startades hösten 2014. Idag har föreningen cirka 80 aktiva medlemmar och 12 coacher. Föreningen har flera fina meriter, bland annat fyra brons, tre 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 laget och föreningen.

### **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 laget och föreningen.

### **Level 3**

Våra level 3 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 laget och föreningen.

### **Tävlingsförberedande lag**

Vårt tävlingsförberedande lag är för aktiva som vill börja tävla i cheerleading, men som behöver mer erfarenhet eller inte har åldern inne för att tävla än. Tävlingsförberedande lagen visar upp på föreningens jul- och vårshow, och strävar efter att tävla en öppen tävling i slutet av säsongen. Cheerleading är en sport där närvaron är viktig, och därför måste all frånvaro från tävlingsförberedande lag ske i dialog med ansvarig tränare.

### **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 nya medlemmar vid varje terminstart. Cheerleading är en sport där närvaron är viktig, och därför måste all frånvaro från träningslag ske i dialog med ansvarig tränare.

Under säsongen 2019-2020 planerar vi att ha följande lag:

*Tävlingslag:*

Fantastic - Minior/Junior level 1

Fierce - Junior Level 2

Flawless - Senior Level 3

*Träningslag:*

Träningslag Miniminior (född 2013-2011)

Träningslag Nybörjare (född 2010 eller tidigare)

Tävlingsförberedande Minior/Junior (född 2010 eller tidigare)

OBS. Antal lag och nivå kan förändras fram till terminsstart beroende på intresse och efterfrågan.

Följande åldersindelning gäller för tävlingslagen säsongen 2019-2020.

- Minior - Född 2009-2007
- Junior - Född 2008-2004
- Senior - Född 2005 eller tidigare\*

\*Ett fåtal undantag kan göras för aktiva född senare än 2005

## VAD ÄR EN TRYOUT?

Tryout är en provträning där du som är intresserad av att gå i ett av våra tävlingslag nästa säsong har möjlighet att visa upp vad du kan inom cheerleadingens olika moment dans, hopp, gymnastik och stunt. Detta används sedan som underlag när vi sammanställer våra tävlingslag för säsongen 2019-2020. Syftet med tryouts är att sammanställa tävlingslag som ligger på en jämn nivå för att på ett bättre sätt stimulera de aktivas utveckling, både som lag och individuellt, och ge dem möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, både fysiskt och mentalt.

## DATUM FÖR TRYOUTS

Inför säsongen 2019-2020 kommer samtliga tryouts kommer ske under augusti månad. Aktiva i nuvarande tävlingslag kommer ha tryout separat måndag och tisdag. Aktiva som gått i något av våra träningslag samt övriga som är intresserade av att gå i någon av våra tävlingslag är välkomna onsdag. Är du osäker på vilken tryout du ska gå på, kolla med en tränare eller hör av dig till [headcoach@fancycheersundsvall.com](mailto:headcoach@fancycheersundsvall.com).

**Måndag 19 augusti. Kl. 17.00-21.00:** *Gymnastik-tryout för nuvarande tävlingslag\**

**Tisdag 20 augusti Kl. 17.00-21.00:** *Stunt-tryout för nuvarande tävlingslag\**

**Onsdag 21 augusti Kl. 17.30-19.30:** *Öppen tryout för aktiva från träningslag samt nya aktiva.*

*\*Tider för enskilda lag skickas ut av tränare närmare tryout.*

## ANTAGNINGSBESKED

Efter tryout kommer våra coacher tillsammans sätta ihop tävlingslagen inför nästa säsong. Senast 22 augusti kommer ni få besked om vilket lag ni blivit placerade i. Beskedet kommer via mail till den mailadress ni anger på tryouts. Efter att ni fått ert antagningsbesked så har ni till och med 25 augusti på er att acceptera er plats i laget, därför är det viktigt att ni ger besked så tidigt som möjligt. Ordinarie träningar startar under vecka 35.

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

[headcoach@fancycheersundsvall.com](mailto:headcoach@fancycheersundsvall.com)

När våra coacher sätter samman lagen för varje säsong är laget som helhet i fokus, inte den enskilda individen. Det innebär att vi tyvärr inte kan ta hänsyn till vänskapsrelationer och det innebär även att vi inte kan garantera att man har samma stunt-position som man haft tidigare.

## TÄVLINGSLAG - VAD KRÄVS?

För att gå i ett tävlingslag hos Fancy Cheer Sundsvall måste man vara född 2009 eller tidigare och ha gått minst 1 år i något av våra träningslag.

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 måste godkännas av ansvariga tränare i god tid innan frånvaro-tillfället. Vi har uppehåll under alla lov såvida det inte infaller precis innan tävling. Att missa träningar för att det krockar med andra fritidsaktiviteter eller att resa bort tätt inpå tävling är inte godkända anledningar till frånvaro.

Våra tävlingslag tränar fyra till sex timmar i veckan, fördelat på två eller tre tillfällen i veckan. Utöver detta kan extrainsatta träningar inför tävling samt träningsläger förekomma som man som aktiv förväntas delta vid. Som aktiv i tävlingslag 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.

När man väl tackat ja till en plats i ett tävlingslag förväntas man fullfölja hela säsongen och delta på samtliga tävlingar. Avhopp mitt i säsongen utan giltig anledning kommer resultera i konsekvenser.

## RIKTLINJER FÖR LEVELS

När vi sätter samman tävlingslagen kollar våra coacher på flera faktorer. Bedömningen görs utifrån helhetsintrycket och inte enskilda moment. Inför säsongen 2019-2020 är detta den rekommenderade svårigheten och de riktlinjer vi utgår ifrån när vi sätter samman våra tävlingslag.

**Gymnastik level 1:** Kontrollerat handstående, handstående till brygga, gå ner i brygga, kullerbytta framåt, hjulning, rondat.

*Meriterande:* Kullerbytta bakåt, mjukis framåt, mjukis bakåt

**Gymnastik level 2:** Mjukis bakåt, handvolt, stilla flickis, hopp-flickis, rondat-flickis, handvolt-rondat.

*Meriterande:* Mjukis-flickis, rondat-flickis-flickis, handvolt-rondat-flickis

**Gymnastik level 3:** Stilla flickis-flickis, toe-flickis, rondat-salto (med lätt pass).

*Meriterande:* Aerial, frivolt, flickis-toe-flickis, rondat-flickis-salto

**Stunt level 1:** Two-based lib (below prep), double-base, cradle från double-base, lib med brace, extension i pyramid.

**Stunt level 2:** Lib, extension, 180 double-base, cradle från extension + lib, tictoc, extension-lib i pyramid, rak toss, rak inversion till double-base/lib.

**Stunt level 3:** Extension-lib, cradle från extension-lib, switch-up till prep level, 360 double-base, enkelskrub från double-base, low to high, toe/pike/skrub-toss, inversion till double-base/lib.

*Alla skills ska kunna utföras säkert och kontrollerat på cheer-golv.*

Vi kollar inte bara på svårigheten i ovanstående skills, utan vi kollar även på:

- Teknik och utförande i gymnastik, bygg och hopp.
- Attityd, inställning och förmåga att ta till sig kritik och feedback.
- Vilja och motivation.
- Träningsmognad.

Som ovan nämnt är det helhetsintrycket och inte enskilda moment som är avgörande.

## ÅRSPLANERING

Följande evenemang och händelser är planerade under säsongen 2019-2020. Observera att vissa händelser endast gäller tävlingslag. En uppdaterad och mer detaljerad årsplanering bifogas tillsammans med antagningsbesked.

Event	Datum
Terminstart	Augusti 2019
Uppstartsläger	Augusti 2019
Koreografi-läger	September/Oktober 2019
Julshow	December 2019
DM-Genrep	Februari 2020
DM Norra	Februari/Mars 2020
Träningsläger	Mars/April 2020
Vårshow/Genrep	Maj 2020
Jamfest	Maj 2020
RM/SM	Maj 2020

## PLANERADE UTGIFTER

De planerade utgifterna för tävlingslag under 2019-2020 är följande:

Kostnader - Höst 2019	Kostnader - Vår 2020
Terminsavgift	Terminsavgift
Medlemsavgift	Träningsläger
Träningsläger	DM (Resa, Boende, Mat)
Tävlingsrosett	RM/Jamfest (Resa, Boende, Mat)

*Följande behöver endast köpas om man är ny i tävlingslag eller om man behöver annan storlek:*

Cheerleadingskor

Föreningskläder (T-shirt + överdragskläder)

*Fullständig budget för varje lag skickas ut i samband med antagningsbesked.*