

Her kommer informasjon om uttaket til Viqueens Royals 2026/27 🥳:

Viqueens Royals har 4 sesonger på rad kvalifisert seg til EM, og ser nå etter utøvere som ønsker å kjempe om den 5. kvalifiseringen på Winter Open 2027.

Husk å melde deg på!

### **Forberedelse til uttak:**

Åpen trening - Torsdag 06.08 18:00-20:00

Åpen trening - Tirsdag 11.08 18:00-20:00

Max out camp: <https://www.viqueens.no/next/events/p/1000172606/max-out-camp>

### **Forventninger til utøvere:**

- Du er en person som liker å trene, er motivert, brenner for idretten og legger inn innsats på og utenfor trening for å bli den beste utøveren du kan være. Dette gjelder både individuelle skills og skills i grupper.
- Du er coachable og tar tilbakemeldinger fra både Trenere og andre utøvere. Du har et genuint ønske om å utvikle deg, og ser på tilbakemeldinger som en mulighet for forbedring.
- Du er en god lagvenninne og setter laget foran deg selv. Du ønsker lagets beste, og ser helhetlig på rutinen. Trenerne vil lagets beste, og ønsker at utøverne gjør det samme
- Du møter opp på alle treninger. Treninger og konkurranser er obligatoriske. Du må være innstilt på at du kommer til å måtte ofre andre ting, for å kunne committe til laget og skillsene vi skal ha i rutinen.
- Du ønsker å konkurrere på det høyeste nivået i Norge, og skjønner hva det innebærer
- Du har selv ansvar for egen helse, og tar ansvar for å ta vare på kroppen og følger opp skader ved å gå til fysio og gjøre øvelser for å forbedre disse
- Være villig til å teste nye skills og posisjoner om det trengs

### **Stunt:**

Vi ønsker utøvere som har generell god grunnteknikk og er eksplosive.

Stunt vi ønsker utøvere har erfaring med:

- Flikkup
- Rewind/ araber rewind
- Håndstående
- Stiftup

### **Flyere:**

- Vi ønsker gode body positions i stunt: heel på begge ben, fin arabesque og scale
- En fin flikk flakk
- God teknikk i kast

- Bør være åpen for å både være mellomflyer/toppflyer i pyramide
- God på vekt plassering i stunt er et must

### **Baser og bakbaser:**

- Vi ønsker eksplosive baser/bakbaser
- Erfaring i stuntene nevnt over er et pluss
- Gode ferdigheter i stunt kan veie opp for manglende turn
- Erfaring som skulderstand er et pluss. Være åpen for å prøve seg som mellomflyer dersom dette trengs.
- God teknikk i kast

### **Turn:**

Vi ønsker å se stille salto, flikk på flyere, araber flikk salto/strak/skru

### **Treningstider:**

**OBS: første trening blir torsdag 19. august (sosialt)**

Mandag, tirsdag og torsdag 19:00-21:00

Ekstratreninger + sosialt tilkommer.

Se full oversikt over høsten her: [+ Foreløpig Årsplan Royals](#)

OBS: Første treningshelg er Hit Camp 21. - 23. August i Viqueenshallen. Dette er obligatorisk for alle elitelag i klubben.

### **Konkurranser:**

Norwegian Open 21. - 22. november - Nova Spektrum, Lillestrøm

Nordic Championship 29. - 31. januar - Randers, Danmark

Winter Open 13. - 14. Februar (EM Kvalik) - Drammenshallen

(Treningscamp - vil bli drøftet med laget)

NM 4.-6. Juni - Oslofjord

EM 2. - 4. Juli - Helsingfors, Sverige

### **Om Uttaket:**

**Vi vil fortløpende på uttaket sende utøvere vi ser ikke vil få en plass på laget, sende utøvere til de andre uttakene som foregår samtidig. Utøvere vil da bli sendt til annet lag de har søkt, eventuelt lag vi tenker utøveren kan passe på.**

16:30 - Dørene åpner - registrering og nummer blir utdelt

17:00 - 17:30 - Alle varmer opp, og varmer opp turn

Fra 17:30

- Alle viser løpende og deretter stille turn. Rekkefølge: Flyere, Sidebaser, Hovedbaser, Bakbaser
- Stunt: Dere blir delt opp i stuntegrupper
- Body positions: Flyere viser body positions: Heel på begge ben, arabesque og scale
- Kast: Dersom vi ser det nødvendig vil vi teste flyere i kast