



SVENSKA  
CHEERLEADING  
FÖRBUNDET

## Info damlandslaget för juniorer 2025-2026

Är du född 2007–2011, vill representera Sverige i svenska damlandslaget för juniorer i cheerleading och fortsätta driva den framgångsrika svenska juniorcheerleading är på framåt, då är det kanske dig vi söker!

Du som söker:

- har erfarenhet av Elite-klassen alternativt likvärdig kunskapsnivå
- kan delta på alla träningshelger samt på VM 2026 (avresa sker från Arlanda)
- är villig att tillsammans med din stuntgrupp träna utanför träningshelgerna (minst en gång i veckan) för att nå uppsatta mål
- är en positiv teamplayer som tycker om att träna mot uppsatta mål

Du som aktiv söker till juniorlandslaget genom din förening.

### Tränare

Ebba Axebäck, GCF Uppsala USC

Emma Sporrang, GCF Uppsala USC

Isabella Alevad, Twisters Cheer Elite

### Laguppställning

Damlandslaget för juniorer kommer ge plats för max 30 aktiva som uppfyller kraven. Uttagningen baseras på såväl färdigheter inom stunts och volter, som mental mognad, träningsdriv och motivation. Tränarna, i samråd med förbundskapten, gör urvalet. Ansökan ska göras som stuntgrupp, bestående av fyra personer. Individuella sökande tas bara in i mån av plats.

**Urvalsgrupp 1:** Gruppansökningar om 4 personer

**Urvalsgrupp 2:** Individuella ansökningar (tas in om särskilt behov finns och i mån av plats)

## 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, träning samt fysiska och mentala 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 23 000 kr som faktureras till föreningen. Avgiften kommer att delas upp på fyra fakturor under säsongen. I summan ingår boende och mat för träningshelger i Sverige. Det ingår även flyg, hyrbil och boende i USA samt representationsgarderob.

Förhoppningen är att summan blir lägre då ovan summa är beräknad utan några jobb, sponsorer eller försäljningar.

*De kostnader som tillkommer utöver avgiften är resor till och från träningshelgerna samt mat i USA.*

## Sponsorarbete

Laget kommer gemensamt jobba för att skaffa sponsorer, alla aktiva ska arbeta för att hitta minst en sponsor till laget. Ju fler sponsorer laget får in desto mer kan kostnaderna reduceras. Sponsorintäkterna är inte individbaserade utan kommer hela laget till godo. Sponsormaterial och mer information kommer att delas ut av landslagsorganisationen separat.

Förutom sponsring samlar laget in pengar genom bland annat försäljning.

## Träningsstillfällen

- 29-31 augusti 2025
- 3-5 oktober 2025
- 7-9 november 2025
- 16-18 januari 2026
- 6-8 mars 2026
- 10-12 april 2026
- VM-tävling 22-24 april (resa sker innan)

Träningshelgerna kommer att vara i Kolsva i Malmahallen.

Man kommer bo tillsammans med laget under träningshelgerna, mer information om var kommer längre fram.

## Sökkriterier

Videon som skickas in utgör underlag för uttagningsprocessen. Det är av yttersta vikt att videon är tydlig och fyller sitt syfte.

Videon som skickas in utgör ett första urval för uttagningsprocessen. Efter ansökningsperioden stänger kommer ett urval att göras och kallelse till första träningshelgen skickas. Ett sista urval kan komma att ske på den första träningshelgen (dvs fler grupper/personer än vad det finns plats för kan komma att bjudas in). Kallelse till augustihelgen kommer senast 3 veckor innan.

Videon ska vara filmad med syftet att visa nedanstående stunts och volter. Material som sätts ihop till videon får inte vara äldre än från 2025. Visa stunt för stunt från listan nedan och sedan volterna för respektive person i gruppen. Stuntsen ska bara utföras av de sökande, och inga utomstående.

Stunt	Volter
<p><i>Alla moment på ett ben ska utföras på höger ben.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubbel från arabesque och heel stretch</li> <li>• Statisk 360 till ett ben/ett till ett/trick</li> </ul>	<p><i>Alla moment skall utföras på ett säkert sätt utan passning.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stillastående salto</li> <li>• Svåraste springande länga du kan</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flickis upp till trick</li> <li>• Högt handstående till två/ett ben</li> <li>• Statisk tictoc stretch till stretch</li> <li>• Switch up 360</li> <li>• Handvolt till två/ett ben</li> <li>• Baskets: Lib kick-dubbel, tre tricks-toss</li> <li>• Trick i luften: Arabesque, scale, stretch</li> </ul>	
<p><i>Behärskar ni inte ovan skills klockrent ser vi gärna er utföra dessa ändå så gott ni kan! Meriterande är om ni behärskar svårare varianter/skills än listan ovan, samt att hela gruppen visar volter. Vill ni som grupp visa ytterligare skills rekommenderar vi att ni övar på och visar t.ex. högt handstående lib till lib, dolphin samt pyramidskills så som framåtvolt, rewind, shotgun och statisk 360-tictoc (dessa går bra att visa med en kopplingsgrupp).</i></p>	

## Anmälan

Anmälan kommer öppna i juni och kommer gå till på följande sätt:

Deltagarna söker till juniorlandslaget genom sin förening.

- 1 video/grupp (Skickas in via en kontaktperson i föreningen)
- 4 ifyllda formulär per grupp (Skickas in via IdrottOnline)

Hoppas du vill vara med och skriva historia, i Sveriges landslag för juniorer med riksintag! Har du några frågor, går det bra att mejla förbundskapten [karolina.olvsson@cheerleading.se](mailto:karolina.olvsson@cheerleading.se)

Lycka till!