



Skills-document Try-outs Team Belgium Cheer 2020-2021

Remplissez ce document entièrement et en toute honnêteté

1. DONNÉS PERSONNELS

Nom complet

Date de naissance
(JJ-MM-AA)

Numéro de GSM

Adresse e-mail

Adresse privée

Personne à contacter en
cas d'urgences

Nom:

Relation avec athlète:

Numéro de GSM:

Conditions médicales
connues

Blessures connues

2. DONNÉS LIÉS AU CHEER

Club et équipe

Nombres d'années
d'expérience en cheer

Ma position (flyer/base)

Membres dans mon groupe
stunt

(nom + prénom + position)

Point fort en tant que
cheerleader

Point d'amélioration en
tant que cheerleader

Point fort en tant que
membre d'une équipe

Point d'amélioration en
tant que membre d'une
équipe

3. SKILLS: TUMBLING

! Seulements les skills réalisés sur PRATICABLE DUR (pas de airtrack/praticable à ressorts).

LÉGENDE:

★ = *inconsistent, skill difficile que je ne réussis jamais ou rarement*

★★ = *entre les deux, skill que je réussis 50% du temps.*

★★★ = *consistent, skill facile que je réussis (presque) toujours.*

→ Indiquez (cerclez) lequel des trois convient le mieux pour chaque skill.

Si il y a un '✓' indiqué dans la case 'video', nous voudrions bien voir ce skill sur vidéo.

Standing

Skill	Niveau	Vidéo
Flic	★ / ★★ / ★★★	✓
Flic flic	★ / ★★ / ★★★	✓
Flic (flic) salto	★ / ★★ / ★★★	✓
Flic (flic) salto tendu/vrille	★ / ★★ / ★★★	✓
Salto arrière	★ / ★★ / ★★★	✓
Standing full	★ / ★★ / ★★★	✓

Running

Skill	Niveau	Vidéo
Rondade flic	★ / ★★ / ★★★	
Rondade flic (flic) salto	★ / ★★ / ★★★	✓
Rondade flic (flic) salto tendu	★ / ★★ / ★★★	✓
Rondade flic (flic) vrille	★ / ★★ / ★★★	

4. SKILLS: STUNTS

Biffez ce qui ne s'applique pas: groupstunt / twobased

Ceci concerne les skills avec le groupe stunt avec lequel vous vous inscrivez.

Mounts

Skill	Niveau	Vidéo
Full up block	★ / ★★ / ★★★	✓
Full up lib	★ / ★★ / ★★★	✓
Full up stretch	★ / ★★ / ★★★	
1,5 up block	★ / ★★ / ★★★	
Switch up heelstretch	★ / ★★ / ★★★	✓
Backhandspring up to block	★ / ★★ / ★★★	
Shoulders (invert) to block	★ / ★★ / ★★★	

Transitions

Skill	Niveau	Vidéo
Full around low to high to block	★ / ★★ / ★★★	✓
Full around low to high to lib	★ / ★★ / ★★★	
Tic toc high to high	★ / ★★ / ★★★	✓

5. SKILLS: PARTNERSTUNTS (COED/ALLGIRL)

Ceci concerne les skills avec le groupe stunt avec lequel vous vous inscrivez.

- *Bases masculins: ne remplissez que la partie 'coed'*
- *Bases féminines: ne remplissez que la partie 'all-girl'*
- *Flyers: remplissez selon vos bases (coed groupstunt = coed; allgirl groupsutnt = allgirl).*

Coed

Skill	Niveau	Vidéo
Toss hands – powerpress block	★ / ★★ / ★★★	
Toss hands – powerpress lib	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss immediate block	★ / ★★ / ★★★	
Toss immediate lib	★ / ★★ / ★★★	✓
Walk-in immediate block	★ / ★★ / ★★★	
Walk-in immediate lib	★ / ★★ / ★★★	✓

All-girl

Biffez ce qui ne va pas : J'exécute ce skill en tant que : main base / side base

Skill	Niveau	Vidéo
Toss hands – powerpress block	★ / ★★ / ★★★	
Toss hands – powerpress lib	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss immediate block	★ / ★★ / ★★★	
Toss immediate lib	★ / ★★ / ★★★	✓
Half up (walk in) block	★ / ★★ / ★★★	
Half up (walk in) lib	★ / ★★ / ★★★	✓

6. SKILLS: FLYERS

(Les bases ne doivent pas remplir cette partie)

Skill	Niveau	Vidéo
Heelstretch	★ / ★★ / ★★★	✓
Bow & Arrow	★ / ★★ / ★★★	✓
Scorpion	★ / ★★ / ★★★	✓
Scale	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down d'arabesque	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down de scorpion	★ / ★★ / ★★★	
Double down de heelstretch	★ / ★★ / ★★★	
Double down de prep arriver en prone	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down de arabesque arriver en prone	★ / ★★ / ★★★	
Toss: toe touch	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss: pike split	★ / ★★ / ★★★	
Toss: kick double	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss: hitch kick double	★ / ★★ / ★★★	

7. CONDITION DE BASE

- Les filles: Je cours 5 km en min/km
La directive de Team Belgium: 6:00 min/km, 5 km en 30 minutes
- Les garçons: Je cours 8km en min/km
La directive de Team Belgium: 5:15 min/km, 8 km en 42 minutes