



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

Vul dit formulier volledig en waarheidsgetrouw in.

## 1. PERSOONLIJKE GEGEVENS

Volledige naam

Geboortedatum (DD-MM-JJ)

Mobiel nummer

E-mailadres

Privéadres

Contactpersoon bij  
noodgeval/ziekte

Naam:

Relatie met atleet:

Telefoonnummer:

Medische aandoeningen

Bestaande blessures

Beschik je over een  
rijbewijs B?

Zo ja: sinds wanneer?

## 2. CHEER-GERELATEERDE GEGEVENS

Club en team

Aantal jaar cheer-ervaring

Mijn positie  
(flyer/base/backspot)

Leden in mijn stuntgroup  
waarmee ik me inschrijf  
(volledige naam + positie)

Sterkste eigenschap  
als cheerleader

Werkpunt als cheerleader

Sterkste eigenschap  
als teamlid

Werkpunt als teamlid

### 3. SKILLS: TUMBLING

! Dit betreft skills op HARDE MAT (geen airtrack/springvloer).

#### LEGENDE:

★ = inconsistent, moeilijke skill die ik niet of maar af en toe hit

★★ = tussenin, skill die ik 50% van de tijd hit.

★★★ = consistent, makkelijke skill die ik vaak/altijd hit.

→ Omcirkel welke van de 3 het meest van toepassing is voor elke skill.

Indien er een '✓' bij 'video' staat, willen we graag een video van deze skill zien.

#### Standing

Skill	Niveau	Video
Flik	★ / ★★ / ★★★	✓
Flik flik	★ / ★★ / ★★★	✓
Flik (flik) salto	★ / ★★ / ★★★	✓
Flik (flik) strek/schroef	★ / ★★ / ★★★	✓
Salto (standing tuck)	★ / ★★ / ★★★	✓
Standing full	★ / ★★ / ★★★	✓

#### Running

Skill	Niveau	Video
Rondat flik	★ / ★★ / ★★★	
Rondat flik (flik) salto	★ / ★★ / ★★★	✓
Rondat flik (flik) strek	★ / ★★ / ★★★	✓
Rondat flik (flik) schroef	★ / ★★ / ★★★	

### 4. SKILLS: STUNTS

Dit betreft je skills met de stuntgroep waarmee je je inschrijft.

Schrap wat niet van toepassing is: groepstunt / twobased

#### Mounts

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

## Transitions

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

## 5. SKILLS: PARTNERSTUNTS (COED/ALLGIRL)

Dit betreft je skills met de stuntgroep waarmee je je inschrijft.

- *Mannelijke bases: vul enkel coed in.*
- *Vrouwelijke bases: vul enkel all-girl in.*
- *Flyers: vul in naargelang je bases (coed twobased → coed; allgirl groupstunt → allgirl)*

### Coed

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

### All-girl

Schrap wat niet van toepassing is:

Ik voer deze skill uit als: main base/side base

Skill	Niveau	Video
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

Bases mogen dit deel overslaan

Skill	Niveau	Video
Heelstretch	★ / ★★ / ★★★	✓
Bow & arrow	★ / ★★ / ★★★	✓
Scorpion	★ / ★★ / ★★★	✓
Scale	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down uit arabesque	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down uit scorpion	★ / ★★ / ★★★	
Double down uit heelstretch	★ / ★★ / ★★★	
Double down uit prep tot prone	★ / ★★ / ★★★	✓
Double down uit arabesque tot prone	★ / ★★ / ★★★	
Toss: toe touch	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss: pike split	★ / ★★ / ★★★	
Toss: kick double	★ / ★★ / ★★★	✓
Toss: hitch kick double	★ / ★★ / ★★★	

## 7. BASISCONDITIE

- Meisjes: Ik loop 5 km aan ..... min/km  
(richtlijn Team Belgium minimum 6:00 min/km of 30 minuten voor 5km)
- Jongens: Ik loop 8km aan ..... min/km  
(richtlijn Team Belgium minimum 5:15 min/km of 42 minuten voor 8 km)