



## **Kisajoukkueiden karsintainfo kevät 2022**

## Sisällys

Käytännön asiat.....	3
Karsintojen ajankohdat ja toteutustapa.....	3
Karsintoihin ilmoittautuminen.....	3
Ikäraajat ja levelit.....	5
Valintakriteerit ja valinnoista ilmoittaminen .....	5
Pandemiatilanteen huomioiminen.....	5
Kisajoukkueessa urheileminen.....	7
Sitoutuminen .....	7
Treeniperuutukset ja loma-ajat .....	7
Roolit kisajoukkueessa .....	8
Maksut .....	8
Kilpailut.....	9
Joukkue-esittelyt .....	10
Tigris .....	10
Lynx .....	12
Attica .....	14
Korat .....	16
Margai .....	18
Smilodon .....	20
Pardalis .....	22
Felinae .....	24
Velox.....	26
Leopardus .....	28
Yhteystiedot.....	30

## Käytännön asiat

Karsintainfo sisältää paljon tärkeää tietoa kisajoukkueessa urheilemisesta ja kisajoukkueisiin karsimisesta. Urheilijan ja huoltajan tulee tutustua dokumentissa kerrottuihin asioihin huolellisesti ennen karsintoihin ilmoittautumista.

## Karsintojen ajankohdat ja toteutustapa

Kerran vuodessa, jatkossa kesäisin, kaikkiin joukkueisiin järjestetään pääkarsinnat. Täydennyskarsintoja järjestetään pääsääntöisesti vuodenvaihteessa. Joulukuussa 2021 toteutetaan täydennyskarsinnat keväälle 2022.

Kaikki joukkueet järjestävät karsintatilaisuudet LCS Areenalla tai Vääksyn liikuntahallilla. Karsintoihin tulee ilmoittautua etukäteen myClubissa.

Harrastejoukkueisiin tai cheertanssijoukkueisiin ei tarvitse karsia, vaan niihin ilmoitaudutaan erikseen myClubin kautta ja joukkueet täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen harraste- ja cheertanssijoukkueisiin on parhaillaan käynnissä myClubissa ja ilmoittautumislinkit löydät täältä: <http://lcspanthers.fi/2021/11/30/ilmoittaudu-harrastejoukkueeseen-kevatkaudelle/>

Täydennyskarsintojen ajankohdat ovat seuraavat:

### Ma 20.12. LCS Areena

- klo 16.30-18 Attica (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)
- klo 17-18.30 Leopardus (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)
- klo 18-19.30 Velox (kulku Studion ulko-ovesta)
- klo 19.30-21 Felinae (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)

### Ma 20.12. Vääksyn liikuntahalli

- klo 18-20 Smilodon

### Ti 21.12. LCS Areena

- klo 16.30-18 Tigris (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)
- klo 17-18.30 Pardalis (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)
- klo 18-19.30 Lynx (kulku Studion ulko-ovesta)
- klo 19.30-21 Korat ja Margai (kulku pukuhuoneen ulko-ovesta)

## Karsintoihin ilmoittautuminen

Karsintoihin tulee ilmoittautua **19.12. mennessä**. Ilmoittautuminen tapahtuu myClubissa ja linkit ilmoittautumiseen löytyvät myös seuran nettisivuilta.

**Ilmoittautuessaan myClubissa karsintoihin huoltaja ja urheilija sitoutuvat tässä karsintainfossa esitettyihin kisajoukkueen toimintaan liittyviin asioihin kokonaisuudessaan.**

Pyydämme tekemään ilmoittautumisen vain sellaisiin joukkueisiin, joista urheilija ja huoltaja ovat valmiita vastaanottamaan paikan, mikäli sitä tarjotaan.

Nykyisen kisajoukkueurheilijan ei tarvitse ilmoittautua oman nykyisen joukkueen täydennyskarsintoihin. Hän voi halutessaan ilmoittautua muiden joukkueiden täydennyskarsintoihin. Mikäli paikka toisessa joukkueessa ei aukea, jatkaa hän lähtökohtaisesti omassa nykyisessä joukkueessaan.

Urheilijan ensisijaiseksi joukkue-toiveeksi luetaan automaattisesti ylimmän levelin joukkue, johon hän on ilmoittautumisen tehnyt. Hän osallistuu lähtökohtaisesti ainoastaan ylimmän levelin joukkueen karsintatilaisuuteen sekä oman nykyisen joukkueen karsintatreeneihin.

Mikäli ilmoittautumisen karsintoihin haluaa peruuttaa, tulee se tehdä kirjallisesti osoitteeseen [veera.tormanen\(at\)lcspanthers.fi](mailto:veera.tormanen@lcspanthers.fi) ennen tuloksista ilmoittamista.

## Ikäraajat ja levelit

Keväälle 2022 ikäraajat ja tasot joukkueissa ovat seuraavanlaiset:

Joukkue	Taso	Ikäraajat
Tigris	Level 1 minit	2009-2012
Lynx	Level 2 minit	2009-2010
Attica	Level 3 edustusminit	2009-2011
Korat	Level 2 juniorit	2006-2009
Margai	Level 2 juniorit	2006-2009
Smilodon	Level 2-3 juniorit (Asikkala)	2006-2009
Pardalis	Level 3 juniorit	2006-2009
Felinae	Level 4 juniorit	2006-2009
Velox	Level 5 juniorit (SM-taso)	2006-2009
Leopardus	Level 5 aikuiset	2006 ja vanhemmat

## Valintakriteerit ja valinnoista ilmoittaminen

**Valinnoista ilmoitetaan 22.12. mennessä.** Kaikista tuloksista ei ilmoiteta samaan aikaan, vaan tulokset tulevat porrastetusti, joten pyydämme odottamaan tuloksia kärsivällisesti.

Täydennyskarsintojen ollessa kyseessä ilmoitetaan vain joukkueeseen valituille. Valinnoista ilmoitetaan urheilijalle (täysi-ikäiset) tai huoltajalle (alaikäiset) sähköpostitse.

Joukkuevalintoja tehdessä valinnoissa on mukana useampi seuran kokenut valmentaja. Valintojen tavoitteena on koota mahdollisimman tasainen ja potentiaalinen kokonaisuus.

Valinnoissa otetaan huomioon urheilijan taitotaso lajin eri osa-alueilla sekä nousijoiden osalta venyvyys. Lisäksi painotetaan sitoutumista ja asennoitumista sekä aktiivisuutta. Seuran sisältä tulevien urheilijoiden osalta huomioidaan näytöt.

Valmentajat voivat suositella urheilijaa karsimaan eri stunttipaikalta kuin miltä hän on ilmoittanut ensisijaisesti karsivansa, mikäli näin nähdään urheilijan kohdalla parhaaksi. Urheilija voi tulla valituksi joukkueeseen eri stunttipaikalta kuin minkä hän on ilmoittanut ensisijaiseksi stunttipaikakseen. Stunttipaikkaa ei tarvitse ilmoittaa karsintoihin ilmoittautumisen yhteydessä (pois lukien seuran ulkopuolelta karsivat), mutta mahdollisista stunttipaikkatoiveista tulee ilmoittaa omalle nykyiselle päävalmentajalle.

Joukkue-esittelyiden alla avataan suuntaa antavasti, millainen lähtötaso kunkin joukkueen karsijoilla odotetaan olevan.

Kisajoukkueiden valinnoissa ei valitettavasti ole mahdollista huomioida kaveritoiveita tmv.

## Pandemiatilanteen huomioiminen

Mikäli koronatilanteen tai muun vastaavan tilanteen johdosta lähtötreenit joudutaan jossain vaiheessa kautta keskeyttämään, seura pyrkii mahdollisuuksien mukaan järjestämään korvaavaa toimintaa, kuten etätreenejä, omatoimisia treenejä tai rajoitusten ja suositusten puitteissa ulkotreenejä. Urheilija sitoutuu aktiiviseen osallistumiseen myös mahdollisessa etä-/ulkotreenitilanteessa. Koronarajoituksilla saattaa olla vaikutuksia joukkueiden treeniaikatauluihin, mutta aikataulut pyritään säilyttämään mahdollisimman muuttumattomina.

On mahdollista, että SCL edellyttää kilpailuissa koronapassia. Urheilija huoltajineen sitoutuu siihen, että urheilijalla on kilpailuihin voimassa oleva koronapassi. Tämä tarkoittaa, että jokaiselta 16-vuotiaalta ja tätä vanhemmalta tapahtumaan osallistuvalla voidaan tarkistaa koronapassi ja henkilöllisyys. Alle 18-vuotiaan henkilöllisyystodistukseksi riittää Kela-kortti. Alle 16-vuotialta ei tarkisteta koronapassia tai henkilöllisyyttä.

Koronapassi (EU:n koronatodistus) koostuu kolmesta osasta, joista yhden on oltava voimassa, jotta koronapassi on voimassa:

1. Rokotetodistus, jonka toinen rokote on saatu vähintään 7 vuorokautta ennen tapahtumaa  
TAI
2. Testitulostodistus (negatiivinen koronatestitulos maksimissaan 72t aiemmin)  
TAI
3. todistus alle 6 kk aiemmin sairastetusta koronavirustaudista. Koronapassina toimii Omakanta-sivulta ladattava EU:n digitaalinen koronatodistus, jonka voi ladata osoitteesta kanta.fi.

Jos viranomaiset edellyttävät ja/tai koronapassin käyttöönotto mahdollistaa harjoittelun ilman rajoituksia / vähäisemmin rajoituksin niin seura ottaa käyttöön passin harjoituksiin pääsyn edellytyksenä.

# Kisajoukkueessa urheileminen

## Sitoutuminen

Kilpailevien joukkueiden jäsenet sitoutuvat joukkueessa harjoitteluun täysipainoisesti. Kisajoukkueessa korostuu paikallaolon tärkeys ja poissa saa olla vain painavalla, etukäteen ilmoitetulla syyllä. Liitteenä löytyy seuran poissaololinjaus, jota noudatetaan kisajoukkueissa.

Joukkueeseen valituksi tullessa lähtökohtana on, että urheilija sitoutuu joukkueeseen koko kevätkaudeksi 2022. Kausi käynnistyy kisajoukkueilla joukkueen treeniaikataulujen mukaisesti 3.1.2022 ja päättyy joukkueesta riippuen touko-kesäkuussa 2022.

Kisajoukkueissa harjoitellaan erittäin tavoitteellisesti, ja joukkueen onnistuminen kisamatolla edellyttää jokaisen joukkueen jäsenen sitoutumista treenaamiseen. Poissaolot heijastuvat koko joukkueen kehittymiseen ja kisasuoritukseen. Niin urheilijan kuin huoltajankin tulee sitoutua joukkueeseen huomioiden se, että perheessä on kilpaurheilija, joka harrastaa joukkuelajia.

Mikäli urheilijalla ilmenee useita poissaoloja, valmentajat käyvät asiasta keskustelun. Mikäli urheilijan ja joukkueen kehittymiseen vaikuttavat poissaolot jatkuvat, ei urheilija voi jatkaa kilpajoukkueen jäsenenä.

## Treeniperuutukset ja loma-ajat

Kisajoukkueessa urheilevan tulee ajoittaa matkat ja muut poissaoloja aiheuttavat tapahtumat ensisijaisesti loma-aikoihin. Keväällä 2022 treeniperuutukset ja loma-ajat ajoittuvat seuraavasti:

- Talviloma 27.2.-5.3.2022 (sunnuntaista lauantaihin)
- Pääsiäisloma 15.-18.4.2022
- Vappu 1.5.2022
- Äitienpäivä 8.5.2022

Kaikkien kisajoukkueiden osalta kevätkausi käynnistyy 3.1.2022.

Kausi päättyy Tigriksen, Koratin ja Margain osalta 3.6.2022 ja muiden kisajoukkueiden osalta 12.6.2022.

Kisajoukkueille järjestetään tilanteen mukaan yksittäisiä extratreenejä kilpailuiden lähestyessä. Näistä tiedotamme heti, kun ne ovat tiedossa.

## Roolit kisajoukkueessa

Jokaisen kilpailevan joukkueen luonteeseen kuuluu, että koko joukkue ei ole kerrallaan kisamatolla. Jotta joukkue voi harjoitella täysipainoisesti sekä varautua mahdollisiin takapakkeihin, toimii osa joukkueesta varahenkilöinä.

Varahenkilöt eivät kilpaile, mutta lähtevät luonnollisesti kisamatkoille mukaan ja harjoittelevat treeneissä samalla tavalla kuin kisakokoonpanoonkin kuuluvat. Koko joukkue pääsee esiintymään seuran näytöksissä. Kisamatkoilla luonnollisesti myös varahenkilöt saavat päälleen kisapuvut, -meikit ja –kampaukset.

Jokaisen rooli joukkueessa on yhtä tärkeä, eli kaikki ovat yhtä lailla osa joukkuetta. Kisajoukkueen kokoonpanoon/roolituksiin vaikuttaa aina kokonaisuus, ei mitkään yksittäiset asiat.

Cheerleadingiin lajina kuuluu se, että osalla on varahenkilön rooli. Jokaisella on oma stunttiryhmä ja rooli ohjelmassa riippumatta siitä, kuuluuko kisakokoonpanoon. Valmentajat julkistavat kisakokoonpanot kauden kuluessa. Ilmoitettu kisakokoonpano on aina alustava, ja muutoksia voidaan kauden aikana tehdä. Jokaisen kisajoukkueeseen karsivan tulee tiedostaa, että myös varahenkilön rooli kuuluu lajiin ja se voi koskettaa jokaista.

Kisajoukkueessa urheileminen edellyttää valmentajien tekemien päätösten ja seuran linjausten kunnioittamista. Toiminnassamme noudatamme yleisiä lajin luonteeseen pohjautuvia periaatteita.

## Maksut

Joukkuekohtaiset maksuarviot keväälle 2022 on eritelty joukkue-esittelyiden alla. Jokainen urheilija huoltajineen sitoutuu maksuihin kokonaisuudessaan.

Joukkueiden maksut muodostuvat kausimaksusta, seuran jäsenmaksusta, Suomen Cheerleadingliiton kilpalienssistä, kisamaksuista, varustehankinnoista sekä mahdollisista muista maksuista (esim. erikoisleirit tai vapaaehtoiset joukkueillat).

Harrastaja on veloitettu maksamaan kulloinkin voimassa olevan seuran vuotuisen jäsenmaksun sekä cheerleadingjoukkueensa kausimaksun sovittuun ajankohtaan mennessä. Maksua ei palauteta, jos harrastaja lopettaa harrastamisen kesken kauden. Maksuja ei myöskään palauteta, mikäli toiminta keskeytetään viranomaisten ja/tai lajiliiton suositusten tai määräysten johdosta, jolloin seuralle syntyy force majeure -tilanne (esim. pandemia, epidemia). Jäsen- ja kausimaksu tulee maksaa ennen kauden alkamista seuran antamin maksuohjein.

Joukkueiden kausimaksut määrittyvät viikoittaisten treenikertojen mukaan. Kausimaksuun sisältyvät valmennuksen ja hallivuorojen lisäksi myös leirit (pois lukien mahdolliset erikoisleirit). Lisäksi kausimaksuihin sisältyy viikoittainen, vapaaehtoinen mutta ohjattu akrobatiavuoro. Kausimaksuun sisältyy myös henkistä valmennusta tarpeen mukaan. Myöskään kisapukujen käytöstä tai kisamusiikin tilauksesta ei laskuteta erikseen. Kausi- ja jäsenmaksut laskutamme syys- ja kevätkauden alussa.

Ennen kisoja seura tekee kisajärjestäjälle kisailmoittautumisen, joka on sitova. Kisamaksun ja mahdollisen kisaruokailun lisäksi seura laskuttaa mahdolliset matka- ja majoituskulut urheilijoille jyvitettyinä. Mikäli urheilija ei osallistu kisamatkalle, ei maksua palauteta.

Kisamaksut laskutetaan urheilijoilta kisajärjestäjän seuralta laskuttaman mukaisesti. Kisamaksut laskutamme noin kuukausi ennen kilpailuja. Kisamatkan lopulliseen hintaan vaikuttaa mm. se,

missä kilpailut järjestetään, millä kulkupelillä kilpailuihin matkustetaan ja missä mahdollisesti yövytään.

Karsintainfossa esitetyt maksuarviot ovat aiempien kausien pohjalta sitoumuksetta tehtyjä alustavia arvioita, jotka vahvistuvat kauden kuluessa.

Maksujen pienentämiseksi joukkueet voivat halutessaan sopia varainkeruun toteuttamisesta.

## Kilpailut

Jokainen kisajoukkue osallistuu kilpailuihin kevätkaudella. Kilpailut painottuvat uudistuneesta kilpailujärjestelmästä johtuen kevätkaudelle.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailukalenterin kilpailukohtaisia sarjoja tai täsmällisiä ajankohtia/paikkakuntia ei ole kaikilta osin vielä julkaistu, joten joukkue-esittelyiden yhteydessä mainitut kilpailut ovat arvioita. Joukkue osallistuu mainittuihin kilpailuihin edellyttäen, että siellä kilpaillaan joukkueen levelin mukainen sarja.

Joukkueiden kilpailut vahvistetaan heti, kun Suomen Cheerleadingliitto on vahvistanut kilpailuihin liittyvät yksityiskohdat.

Kilpailuihin osallistumisen edellytys on yleensä, että urheilijalla on kuvauslupa, joten tämä on hyvä tiedostaa kisajoukkueisiin karsiessa.

## Joukkue-esittelyt

### Tigris

Tigris on vuonna 2009-2012 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa minien 1. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Tigris treenaa kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee nostoja sekä erilaisia nostosarjoja pääsääntöisesti puoliväliin (hartiatasolle) tai sen alapuolelle. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan yksinkertaisia suorien käsien nostoja sekä koppialastuloja.

Aiempi lajikokemus tai muu urheilutausta katsotaan joukkuevalinnoissa eduksi, mutta joukkueeseen on mahdollista päästä myös ilman aiempaa lajitaustaa.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista kaksiin kilpailuihin kevään aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

19.3.2022 Spirit 1, Tampere

### Alustavat treeniajat

Tiistai klo 16.45-18.15

Perjantai klo 16.45-18.15

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Tigriksen kausimaksu on 200€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Lynx

Lynx on vuonna 2009-2010 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa minien 2. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kolme kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee nostoja sekä erilaisia nostosarjoja pääsääntöisesti puoliväliin (hartiatasolle). Lisäksi joukkueessa harjoitellaan yksinkertaisia suorien käsien nostoja sekä erilaisia alastuloja ja suoria basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

### **Kilpailut**

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

19.3.2022 Spirit 2, Jyväskylä

9.4.2022 Super 2, Heinola

### **Alustavat treeniajat**

Keskiviikko klo 16.45-18.45

Perjantai klo 17-19

Sunnuntai klo 12.45-14.45

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### **Maksut**

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 245€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Attica

Attica on vuonna 2009-2011 syntyneiden edustusjoukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa minien 3. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa neljä kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee hieman haastavampia nostoja sekä erilaisia nostosarjoja puoliväliin ja suorille käsille. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan erilaisia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista. Aiempi kilpailukokemus katsotaan eduksi.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

26.3.2022 Spirit 3, Kuopio

23.4.2022 Super 3, Rovaniemi

### Alustavat treeniajat

Maanantai klo 17-18.30

Keskiviikko klo 17-19

Torstai klo 16.45-18.45

Sunnuntai klo 14.45-16.45

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 300€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutusastasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutusastasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Korat

Korat on vuonna 2006-2009 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 2. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee nostoja sekä erilaisia nostosarjoja pääsääntöisesti puoliväliin (hartiatasolle). Lisäksi joukkueessa harjoitellaan yksinkertaisia suorien käsien nostoja sekä erilaisia alastuloja ja suoria basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

## Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

19.3.2022 Spirit 2, Jyväskylä

9.4.2022 Super 2, Heinola

## Alustavat treeniajat

Tiistai klo 18.15-20.15

Sunnuntai klo 12-14

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

## Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät ”Maksut”-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 200€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Margai

Margai on vuonna 2006-2009 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 2. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kaksi kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee nostoja sekä erilaisia nostosarjoja pääsääntöisesti puoliväliin (hartiatasolle). Lisäksi joukkueessa harjoitellaan yksinkertaisia suorien käsien nostoja sekä erilaisia alastuloja ja suoria basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

19.3.2022 Spirit 2, Jyväskylä

9.4.2022 Super 2, Heinola

### Alustavat treeniajat

Tiistai klo 18.45-20.45

Perjantai klo 18.15-20.15

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät ”Maksut”-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 200€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Smilodon

Smilodon on vuonna 2006-2009 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 2. levelillä ja harjoittelee lisäksi level 3 taitoja. Joukkue harjoittelee Asikkalan liikuntahallilla.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kolme kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle Lahdessa. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee hieman haastavampia nostoja sekä erilaisia nostosarjoja puoliväliin ja suorille käsille. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan erilaisia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

### **Kilpailut**

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

19.3.2022 Spirit 2, Jyväskylä

9.4.2022 Super 2, Heinola

### **Alustavat treeniajat (Asikkalan liikuntahalli)**

Maanantai klo 18-20

Torstai klo 18.30-20

Sunnuntai klo 15-17

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin) Lahdessa

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### **Maksut**

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 115€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Pardalis

Pardalis on vuonna 2006-2009 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 3. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kolme kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee hieman haastavampia nostoja sekä erilaisia nostosarjoja puoliväliin ja suorille käsille. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan erilaisia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

29.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

26.3.2022 Spirit 3, Kuopio

23.4.2022 Super 3, Rovaniemi

### Alustavat treenijat

Tiistai klo 16.45-18.45

Keskiviikko klo 18.45-20.45

Sunnuntai klo 18.45-20.45

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät ”Maksut”-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 245€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalienssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lienssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lienssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lienssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Felinae

Felinae on vuonna 2006-2009 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 4. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Joukkue treenaa kolme kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee teknisesti haastavampia nostoja sekä erilaisia nostosarjoja pääsääntöisesti suorille käsille. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan erilaisia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista. Aiempi kilpailukokemus katsotaan eduksi.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

3.4.2022 Spirit 4, Tampere

14.5.2022 Super 4, Vantaa

### Alustavat treeniajat

Maanantai klo 19-21

Torstai klo 18.45-20.45

Sunnuntai klo 16.45-18.45

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 245€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Velox

Velox on vuonna 2006-2009 syntyneiden SM-tason edustusjoukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 5. levelillä tyttöjen sarjassa.

Joukkue treenaa neljä kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee teknisesti haastavia suorien käsien nostoja ja nostosarjoja. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan haastavampia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista, aiempaa kilpailukokemusta ja vahvaa motivaatiota urheilla SM-tasolla.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

28.5.2022 Spirit 5, Kouvola

18.-19.6.2022 SM-kilpailut, Espoo

### Alustavat treeniajat

Maanantai klo 17-19

Keskiviikko klo 19-21

Torstai klo 17-19

Sunnuntai klo 15.30-17.30

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### Maksut

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 300€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Leopardus

Leopardus on vuonna 2006 syntyneiden ja sitä vanhempien edustusjoukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa aikuisten 5. levelillä.

Joukkue treenaa kolme kertaa viikossa, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa seuran vapaaehtoiselle, ohjatulle akrobatiavuorolle. Lisäksi joukkue leireilee noin 3-5 kertaa vuoden aikana päiväleirien muodossa.

Joukkue harjoittelee teknisesti haastavia suorien käsien nostoja ja nostosarjoja. Lisäksi joukkueessa harjoitellaan haastavampia alastuloja ja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan vahvaa cheerleadingin perustaitojen hallitsemista. Aiempi kilpailukokemus katsotaan eduksi.

### **Kilpailut**

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Alustavat kilpailut, päivämäärät ja paikkakunnat ovat:

30.1.2022 Start Itä, Jyväskylä

3.4.2022 Spirit 5, Tampere

14.5.2022 Super 5, Vantaa

### **Alustavat treeniajat**

Maanantai klo 18.45-20.45

Torstai klo 19-21

Sunnuntai klo 17.30-19.30

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran akrobatiavuorolle (tasoryhmittäin)

Kisajoukkueessa urheilevan tulee sitoutua tavoitteelliseen akrobatiaharjoitteluun vähintään 2krt/kk joko osallistuen akrobatiavuorolle tai toteuttaen akrobatiaharjoittelun muulla valmentajan kanssa sovitulla tavalla.

Viikoittaisten harjoitusten ohella ohjeistettu, omatoiminen harjoittelu on mahdollista. Omatoiminen harjoittelu voi liittyä esimerkiksi liikkuvuuden, kehonhallinnan tai fysiikan kehittämiseen.

### **Maksut**

Lisätietoja maksujen sisällöstä löydät "Maksut"-otsikon alta.

Joukkueen kausimaksu on 245€ ja seuran jäsenmaksu 30€ ja kumpikin maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutusastasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2021 ja päättyy 31.7.2022. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 26-130€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutusastasosta. Huoltaja/urheilija vastaa itse vakuutuksestaan (oma kilpacheerleadingin kattava vakuutus tai vakuutuksellinen lisenssi).

Joukkueen varustehankintojen kustannukset vuoden aikana riippuvat siitä, mitä varusteita urheilija omistaa entuudestaan. Osa varusteista on seuratekstiileitä, joita käytetään kaikissa kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-200€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 50-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-200€.

## Yhteystiedot

Mikäli karsintoihin tai kisajoukkueessa harrastamiseen liittyen herää kysymyksiä, olethan yhteydessä seuran valmennuspäällikköön [veera.tormanen@lcspanthers.fi](mailto:veera.tormanen@lcspanthers.fi).

Tervetuloa karsimaan kisajoukkueisiin keväälle 2022!