



**Kisajoukkueiden täydennyskarsintainfo  
kevät 2023**

## Sisällys

Käytännön asiat .....	3
Webinaarit.....	3
Karsintojen ajankohdat ja toteutustapa .....	3
Karsintoihin ilmoittautuminen .....	3
Karsintojen ajankohdat .....	4
Karsintoihin saapuminen .....	4
Ikärajat 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
Balica .....	10
Tigris .....	12
Lynx .....	14
Attica.....	16
Margai .....	18
Pardalis.....	20
Burmilla.....	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. Osallistumalla karsintatilaisuuteen huoltaja ja urheilija sitoutuvat tässä dokumentissa esitettyihin asioihin, mikäli urheilijalle tarjotaan joukkuepaikkaa kisajoukkueesta.

## Webinaarit

Tämä karsintainfon huolellisen lukemisen ohella katsottehan oheiset webinaarit, joissa on avattu kisa- ja edustusjoukkueiden toimintaa ja joukkueisiin karsimista. Webinaarin kesto on noin 8 minuuttia. Järjestelmä edellyttää nimen ja sähköpostin kirjaamista, jotta webinaarin pääsee katsomaan.

Jos olet karsimassa edustusjoukkueisiin (Attica, Velox, Leopardus), katso infopaketti alla olevasta linkistä:

<https://www.gotostage.com/channel/deee67bf220842dd9e0ddd0afb67356/recording/2c60fac89e4047e78acea947abadf34c/watch>

Jos olet karsimassa muihin kisajoukkueisiin (Balica, Tigris, Lynx, Margai, Pardalis, Burmilla Felinae), katso infopaketti alla olevasta linkistä:

<https://www.gotostage.com/channel/deee67bf220842dd9e0ddd0afb67356/recording/591c772234f744299be6c0fba7dc17e0/watch>

## Karsintojen ajankohdat ja toteutustapa

Kerran vuodessa kesäisin kaikkiin joukkueisiin järjestetään pääkarsinnat. Pääkarsintojen yhteydessä ikärajat päivittyvät ja jokainen urheilija karsii kisajoukkuepaikastaan uudelleen. Täydennyskarsintoja järjestetään tarpeen mukaan ja niistä tiedotetaan erikseen. Joulukuussa 2022 järjestettävät karsinnat ovat täydennyskarsinnat, joissa on tarjolla yksittäisiä paikkoja.

Karsinnat toteutetaan kaikkien joukkueiden osalta treenimuotoisina karsintoina. Lisätietoja karsintoihin ilmoittautumisesta ja valintojen tekemisestä löydät myöhemmin tässä dokumentissa. Seura ei vakuuta karsintoihin osallistujia vaan jokainen vastaa itse vakuutuksesta.

Harrastejoukkueisiin ei tarvitse karsia, vaan niihin ilmoitaudutaan erikseen myClubin kautta ja joukkueet täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

## Karsintoihin ilmoittautuminen

Täydennyskarsintoihin tulee ilmoittautua **18.12. klo 12 mennessä**. Ilmoittautuminen tapahtuu myClubissa ja linkit ilmoittautumiseen löytyvät myös seuran nettisivuilta. Kisajoukkueiden nykyisten urheilijoiden ei tarvitse ilmoittautua myClubissa oman nykyisen joukkueen täydennyskarsintoihin.

Täydennyskarsinnoissa suosittelemme karsimaan maksimissaan yhtä leveliä korkeampaan joukkueeseen kuin missä harrastaja/urheilija tällä hetkellä harrastaa, pois lukien tällä hetkellä edustusjoukkueissa urheilevat.

**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.

Urheilijan ensisijaiseksi joukkueetoiveeksi luetaan automaattisesti ylimmän levelin joukkue, johon hän on ilmoittautumisen tehnyt.

Mikäli ilmoittautumisen karsintoihin haluaa peruuttaa, tulee se tehdä kirjallisesti osoitteeseen veera.tormanen(at)lcspanthers.fi ennen tuloksista ilmoittamista.

## Karsintojen ajankohdat

Karsinnat toteutuvat treenimuotoisina karsintoina. Karsinnat järjestetään LCS Areenalla (Sopenkorvenkatu 9, 15800 Lahti) pois lukien Balica, jonka karsinnat järjestetään Asikkalan liikuntahallilla (Asikkalantie 14, 17200 Vääkky).

Karsintojen ajankohdat ovat seuraavat:

### **Ma 19.12.**

16.30-18 Velox  
18-19.30 Felinae  
19.30-21 Leopardus

### **Ti 20.12.**

16.30-18 Attica  
17-18.30 Balica (Asikkalan liikuntahalli)  
18-19.30 Burmilla  
19.30-21 Pardalis

### **Ke 21.12.**

16.30-18 Lynx  
18-19.30 Tigris  
19.30-21 Margai

Mikäli urheilija on estynyt osallistumaan hakemansa joukkueen karsintatilaisuuteen, tulee asiasta olla mahdollisimman pian yhteydessä veera.tormanen(at)lcspanthers.fi lisätietojen saamiseksi.

## Karsintoihin saapuminen

Saavuthan paikalle aikaisintaan 15 minuuttia ennen karsintojen alkamista. Valmentajien kutsua treenialueelle tulee odotella pukuhuonetiloissa tai LCS Areenan loungessa. Karsintatilaisuuksiin ei oteta ulkopuolisia työrauhan ja keskittymisen säilyttämiseksi.

LCS ei vastaa pukuhuonetiloihin jätetyistä tavaroista. Mahdolliset arvotavarat on suositeltavaa ottaa mukaan treenitiloihin.

Varaa mukaan cheerkengät/sisäpelikengät, urheilulliset vaatteet ja juomapullo. Hiukset tulee pistää kiinni ja mahdolliset korut poistaa harjoitusten ajaksi. **Kiinnitäthän paitaasi nimilapun ennen karsintojen alkamista.**

## Ikäraajat ja levelit

Kaudelle 2022-2023 ikäraajat ja tasot joukkueissa ovat seuraavanlaiset:

Joukkue	Taso	Ikäraajat
Tigris	Level 1 minit	2009-2013
Balica	Level 1 minit (Asikkala)	2009-2013
Lynx	Level 2 minit (vanhemmat)	2009-2011
Attica	Level 3 edustusminit	2009-2011
Margai	Level 2 juniorit	2006-2010
Pardalis	Level 3 juniorit	2006-2010
Burmilla	Level 3-4 juniorit	2006-2010
Felinae	Level 4 juniorit	2006-2010
Velox	Level 5 juniorit (SM-taso)	2006-2009
Leopardus	Level 5 aikuiset	2007 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. Tuloksista ilmoitetaan vain joukkueisiin valituille. Valinnoista ilmoitetaan urheilijalle (täysi-ikäiset) tai huoltajalle (alaikäiset) sähköpostitse. Paikka tulee kuitata vastaanotetuksi.

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

Täydennyskarsinnoissa on tarjolla vain yksittäisiä paikkoja.

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 tms.

## Pandemiatilanteen huomioiminen

Harrastaja on velvoitettu 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 takia, jolloin

seuralle syntyy force majeure -tilanne (esim. pandemia, epidemia). Jäsen- ja kausimaksu tulee maksaa ennen kauden alkamista seuran antamin maksuohjein.

Mikäli koronatilanteen takia lähtitreeneit 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.

# 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 kaudeksi 2022-2023. Kausi käynnistyy kisajoukkueiden osalta 1.8.2022 ja päättyy joukkueesta riippuen touko-kesäkuussa 2023. Mahdollisesti liikehdintää kisajoukkueiden kokoonpanoissa voi tapahtua vuodenvaihteen täydennyskarsintojen yhteydessä, jolloin urheilija voi karsia seuran toiseen kisajoukkueeseen kevätkaudeksi 2023.

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. Kaudella 2022-2023 treeniperuutukset ja loma-ajat ajoittuvat seuraavasti:

- Syysloma 23.-29.10.2022 (sunnuntaista lauantaihin)
- Isänpäivä 13.11.2022
- Itsenäisyyspäivä 6.12.2022
- Talviloma 26.2.-4.3.2023 (sunnuntaista lauantaihin)
- Pääsiäisloma 15.-18.4.2023
- Vapunpäivä 1.5.2023
- Äitienpäivä 14.5.2023

Kisajoukkueiden kausi alkaa 1.8.2022. Kaikki kisajoukkueet siirtyvät joululoman viettoon 23.12.2022-1.1.2023.

Kaikkien kisajoukkueiden osalta kevätkausi käynnistyy 2.1.2023.

Kausi päättyy Tigriksen, Balican ja Margain osalta 2.6.2023 ja muiden kisajoukkueiden osalta 11.6.2023.

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 haastajina.

Haastajat eivät kilpaile, mutta lähtevät luonnollisesti kisamatkoille mukaan ja harjoittelevat treeneissä samalla tavalla kuin kisakokoonpanoonkin kuuluvat. Koko joukkue pääsee esiintymään seuran näytöksissä. Kisamatkoilla luonnollisesti myös haastajat 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 haastajan 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 haastajan 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 kaudelle 2022-2023 on eritelty joukkue-esittelyiden alla. Jokainen urheilija huoltajineen sitoutuu maksuihin kokonaisuudessaan.

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

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

Kisamaksut laskutetaan urheilijoilta kisajärjestäjän seuralta laskuttaman mukaisesti. Kisamaksut laskutamme noin kuukausi ennen kilpailuja. Kisamatkan lopulliseen hintaan vaikuttaa mm. se, missä kilpailut järjestetään, millä kulkuneuvolla kilpailuihin matkustetaan ja missä mahdollisesti yövytään. Kilpailumaksu koostuu osallistumismaksusta, matka- ja mahdollisista majoituskustannuksista, ruokailuista ja kerran vuodessa laskutettavasta kisamusiikista.

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 sekä syys- että kevätkaudella. Kilpailut painottuvat uudistuneen kilpailujärjestelmän takia kevätkaudelle.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailukalenterin kilpailukohtaisia sarjoja tai täsmällisiä ajankohtia/paikkakuntia ei ole kaikilta osin vielä julkaistu, joten joukkue-esittelyiden yhteydessä ilmoitetut kilpailuihin osallistumiset ovat alustavia. Joukkueiden kilpailut ajankohtineen ja paikkakuntineen 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.

Urheilija huoltajineen sitoutuu siihen, että urheilija osallistuu joukkueen mukana kaikille seuran määrittämille kilpailumatkoille. Mahdollisissa sairastapauksissa kilpailumaksuja ei ole mahdollista hyvittää.

## Joukkue-esittelyt

### Balica

Balica on vuonna 2009-2013 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 2-3 kertaa vuodessa minien 1. levelillä.

Joukkueeseen ovat tervetulleita karsimaan sekä tytöt että pojat. Balica treenaa kaksi kertaa viikossa Asikkalan liikuntahallilla, jonka lisäksi on mahdollisuus osallistua kerran viikossa Lahdessa toteutuvalla 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 2-3 kilpailuihin vuoden aikana. Kevään alustavat kilpailut:

18.2.2023 Start Itä, Mikkeli

25.3.2023 Spirit 1, Pori

### Alustavat treenijat (Asikkalan liikuntahalli)

Keskiviikkoisin klo 18-19.30

Sunnuntaisin klo 13.30-15

Lisäksi lauantaisin mahdollisuus osallistua seuran Lahdessa toteutuvalla 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

Balican kausimaksu on kevätkaudella 130€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutusastosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ riippuen urheilijan iästä ja vakuutusastosta. 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

## Tigris

Tigris on vuonna 2009-2013 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 2-4 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 2-4 kilpailuihin vuoden aikana. Kevään alustavat kilpailut:

18.2.2023 Start Itä, Mikkeli

25.3.2023 Spirit 1, Pori

### Alustavat treenijat

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 kevätkaudella 240€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 seurateksteileitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

## Lynx

Lynx on vuonna 2009-2011 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. Kevään alustavat kilpailut:

1./2.4.2023 Spirit 2, Oulu

23.4.2023 Super 2, Vierumäki

### Alustavat treeniajat

Keskiviikko klo 16.45-18.45

Perjantai klo 16.45-18.45

Sunnuntai klo 13-15

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.

Lynxin kausimaksu on kevätkaudella 285€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

## 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.

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. Kevään alustavat kilpailut:

1.4.2023 Spirit 3, Jyväskylä

6.5.2023 Super 3, Helsinki

### Alustavat treeniajat

Maanantai klo 16.45-18.15

Keskiviikko klo 17-19

Torstai klo 16.45-18.45

Sunnuntai klo 15-17

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.

Attican kausimaksu on kevätkaudella 340€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdolliset viikonloppuleirit ja/tai ulkopuolisten huippuosajien vetämät leirit ja/tai vastaavat max. 250€ per vuosi.

## Margai

Margai on vuonna 2006-2010 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 suorja basket-heittoja.

Joukkueeseen karsijoilta odotetaan cheerleadingin perustaitojen hallitsemista.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Kevään alustavat kilpailut:

1./2.4.2023 Spirit 2, Oulu

23.4.2023 Super 2, Vierumäki

### Alustavat treeniajat

Keskiviikko klo 18.45-20.45

Sunnuntai klo 19-21

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.

Margain kausimaksu on kevätkaudella 240€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

## Pardalis

Pardalis on vuonna 2006-2010 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. Kevään alustavat kilpailut:

1.4.2023 Spirit 3, Jyväskylä

6.5.2023 Super 3, Helsinki

### Alustavat treenijat

Tiistai klo 18.45-20.45

Perjantai klo 19-21

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.

Pardaloksen kausimaksu on kevätkaudella 285€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 seurateksteilleitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdollisten ulkopuolisten huippuosajien vetämät leirit 70-90€ per vuosi.

## Burmilla

Burmilla on vuonna 2006-2010 syntyneiden kilpaileva joukkue. Joukkue kilpailee n. 3-4 kertaa vuodessa junioreiden 3./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.

### Kilpailut

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Kevään alustavat kilpailut:

15./16.4.2023 Spirit 4-5, Turku

7.5.2023 Super 4-5, Helsinki

### Alustavat treenijat

Tiistai klo 16.45-18.45

Perjantai klo 18.15-20.15

Sunnuntai klo 12.15-14.15

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.

Burmillan kausimaksu on kevätkaudella 285€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalienssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lienssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lienssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdollisten ulkopuolisten huippuosajien vetämät leirit 70-90€ per vuosi.

## Felinae

Felinae on vuonna 2006-2010 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. Kevään alustavat kilpailut:

15./16.4.2023 Spirit 4-5, Turku

7.5.2023 Super 4-5, Helsinki

### Alustavat treeniajat

Maanantai klo 19-21

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.

Felinaen kausimaksu on kevätkaudella 285€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpailisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdollisten ulkopuolisten huippuosajien vetämät leirit 70-90€ per vuosi.

## 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.

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.

### **Motivaatiokirje**

SM-tason joukkueeseen Veloxiin karsiessa tulee karsijan toimittaa valmentajille motivaatiokirje, josta ilmenee miksi ko. karsija tulisi valita joukkueeseen. Motivaatiokirjeessä tulee avata lajitaustaa, tavoitteita ja motivaatiota SM-tasolla urheilemiseen. Lisäksi motivaatiokirjeessä toivomme kerrottavan minkälaisen urheilijan joukkue saisi karsijasta.

Motivaatiokirje on vapaamuotoinen ja pituus max yksi A4. Motivaatiokirje toimitetaan osoitteeseen [velox\(at\)lcspanthers.fi](mailto:velox(at)lcspanthers.fi) 18.12. klo 12 mennessä.

### **Kilpailut**

Kokonaisuudessaan joukkue tavoittelee osallistumista 3-4 kilpailuihin vuoden aikana. Kevään alustavat kilpailut:

15./16.4.2023 Spirit 4-5, Turku

7.5.2023 Super 4-5, Helsinki

10.-11.6.2023 SM-kilpailut, Helsinki

### **Alustavat treenijat**

Maanantai klo 17-19

Keskiviikko klo 19-21

Torstai klo 17-19

Sunnuntai klo 17-19

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.

Veloxin kausimaksu on kevätkaudella 340€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalienssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lienssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lienssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdolliset viikonloppuleirit ja/tai ulkopuolisten huippuosaajien vetämät leirit ja/tai vastaavat max. 500€ per vuosi.

## Leopardus

Leopardus on vuonna 2007 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.

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. Kevään alustavat kilpailut:

15./16.4.2023 Spirit 4-5, Turku

7.5.2023 Super 4-5, Helsinki

### **Alustavat treeniajat**

Maanantai klo 19-21

Tiistai klo 19-21

Torstai klo 19-21

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.

Leoparduksen kausimaksu on kevätkaudella 285€ ja seuran jäsenmaksu 30€. Kausi- ja jäsenmaksu maksetaan kahdesti vuodessa, syys- ja kevätkaudella.

Suomen Cheerleadingliiton kilpalisenssin hinta riippuu urheilijan iästä ja vakuutustasosta. Uusi lisenssikausi käynnistyy 1.8.2022 ja päättyy 31.7.2023. Aikaisemmin lisenssien hinnat ovat olleet n. 45-163€ 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 seurateksteileitä, joita käytetään kaikissa

kisajoukkueissa ja osa joukkuekohtaisia hankintoja. Kisajoukkueen tekstiilihankinnat kustantavat yhteensä noin 50-250€ aiemmista hankinnoista riippuen. Lisäksi jokaisella tulee olla cheerkengät.

Yhden päivän kilpailureissun alustava hinta-arvio on n. 60-80€ ja kahden päivän reissun n. 150-220€. Kilpailumatkojen kustannukset seura läpilaskuttaa toteuman mukaan.

Lisäksi mahdolliset viikonloppuleirit ja/tai ulkopuolisten huippuosaajien vetämät leirit ja/tai vastaavat max. 250€ per vuosi.

## Yhteystiedot

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

Tervetuloa karsimaan kisajoukkueisiin kevätkaudelle 2023!