

## QUEENCATS KAUSITIEDOTE (syksy 21-kevät 22)

Joukkue on tulevana kautena tavoitteellinen level 5-6 all girl- joukkue.

Joukkue on tarkoitettu vuonna 2005 ja aiemmin syntyneille motivoituneille urheilijoille.

Joukkue harjoittelee neljästi viikossa. Harjoitusajat ovat maanantaisin klo 19-21, keskiviikkoisin klo 19-21, torstaisin klo 18-19.30 (fysiikka, varala) ja sunnuntaisin 15.30-17.30. Harjoitukset saattavat sisältää ulkolämmittelyjä, joista valmentajat tiedottavat joukkuetta erikseen. Joukkueen karsinnat ovat 5.8 torstaina klo 18-20 ja ensimmäiset harjoitukset ovat 9.8.2021 maanantaina.

Tekniikkavalmennuksen lisäksi joukkue harjoittelee fysiikkaa ulkopuolisen valmennuksen johdolla Varalan Urheiluopistolla (MKO Powetraining). Ulkopuolinen valmennus alkaa viikolla 33.

Muut kuin fysiikkaharjoitukset järjestetään Dream Centerilla, Kauppi Sports Centerin yhteydessä (2.kerros). Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Harjoittelu naisten kilpajoukkueessa merkitsee sitoutumista tavoitteelliseen harjoitteluun, joka vaatii arkirutiinien sopeuttamista sekä urheilijoilta että heidän perheiltään. Harjoituksissa on oltava läsnä joka kerta, eikä poissaoloja voi tulla kuin sairauden tai erittäin pakottavan syyn vuoksi. Sitoutumalla joukkueeseen sitoutuu myös osallistumaan harjoituksiin, leireihin ja kilpailumatkoihin. Toivommekin perheiden tukevan urheilijoiden kilpaurheilua mahdollisimman hyvin ja huomioivan harjoitus-, leiri- ja kilpa-aikataulut perheen menoja ja loma-aikatauluja suunnitellessa.

Queencats kalenteri ja alustava kustannusarvio:

Jäsenmaksu:	35€ / vuosi (DTC + SCL)
Harjoitusmaksu: tapahtumat)	390€ / syyskausi (mm. lajivalmennus, tila-, puku- ja varustevuokrat, seuran HUOM! Kevään harjoitusmaksu varmistuu syyskokouksessa 2021.

Ulkopuolinen valmennus: 190€ / vuosi (fysiikkavalmennus)

Leirit:

Hit Camps	hinta-arvio ei tiedossa
Hit Camps	hinta-arvio ei tiedossa
Urheiluopisto-leiri	200€

Kilpailumatkat:

Super 4-5, 14.-15.5. Vantaa	90€ (päiväreissu) / 165€ (yö)
Spirit 5-6, 27.5. Kouvola	90€ (päiväreissu) / 165€ (1 yö)
SM-kilpailut, 11.-12.6.	225€ (2 yötä)

Varustehankinnat: 70€

Seuran talvinäytös:

Seuran keväänäytös

Huomioitahan, että kaikki hinnat ovat arvioita ja ne varmistuvat ensi kauden puolella.

Jokaisella joukkueen urheilijalla tulee olla SCL-kilpailulisenssi. Lisäksi jokaisella urheilijalla tulee olla kilpacheerleadingin kattava vakuutus. Vakuutuksen voit ottaa omalta vakuutusyhtiöltäsi tai lisenssin yhteydessä. Lisätietoja <https://scl.fi/harrastajalle/lisenssit/>.

Huomioitahan, että kilpajoukkueissa usein valitaan lähempänä kilpailuja joukkueen sisältä kisaava ryhmä (max. 24 urheilijaa) ja niin sanotut haastaja-urheilijat. Haastaja-urheilijat harjoittelevat normaalisti joukkueessa, mutta eivät pääse kilpailulavalle tietyssä kilpailussa. Tästä lisätietoja kauden alussa joukkueen valmentajilta.

Joukkuetta valmentaa Jenni Virta ja Pauliina Ahvenainen.  
queencats@dreamteamcheer.fi