

ROCKCATS -KAUSITIEDOTE (syys 2021-kevät 2022)

Joukkue on tavoitteellinen level 5 junioriseka-joukkue, joka tavoittelee SM-tason huippua. Joukkue on tarkoitettu vuonna 2008-2006 syntyneille urheilijoille. Rockcats harjoittelee neljästi viikossa.

Harjoitusajat ovat maanantaisin klo 18-19.30 (Varalan Urheiluopisto), keskiviikkoisin klo 17.30-19.30, torstaisin klo 16-18 ja sunnuntaisin klo 13.30-15.30. Harjoitukset saattavat sisältää ulkolämittelyjä, joista valmentajat tiedottavat joukkuetta erikseen. Joukkueen karsinnat ovat 2.8 maanantaina klo 16.30-18.30 ja ensimmäiset harjoitukset ovat 11.8 keskiviikkona.

Tekniikkavalmennuksen lisäksi joukkue harjoittelee ulkopuolisen valmennuksen johdolla akrobatiaa (Spine Gymnastics, Rami Nikkilä) ja fysiikkaa (MKO Powertraining). Fysiikkaharjoitukset järjestetään Varalan Urheiluopiston kuntosalilla. Muut harjoitukset ovat Dream Centerilla, Kauppi Sports Centerin yhteydessä (2.kerros).

Ulkopuolinen valmennus alkaa viikolla 33. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Harjoittelu junioreiden edustusjoukkueessa 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.

Rockcats kalenteri ja alustava kustannusarvio:

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

Ulkopuolinen valmennus: 238€ / vuosi (akro + fysiikkavalmennus)

Leirit:

Spine-leiri 20.-22.8. 70 € (alustava aikatauluarvio)
Spine-leiri 1.-3.10. 70 € (alustava aikatauluarvio)
Spine-leiri 18.-20.2. 70 € (alustava aikatauluarvio)
Urheiluopistoleiri, kevät 200 €

Kilpailumatkat:

EM-karsintakilpailut hinta tarkentuu myöhemmin
SM-karsinta / SM-kilpailut 225€ (2 yötä)
Mahdolliset EM-kilpailut hinta tarkentuu myöhemmin

Varustehankinnat: 25€ (+50€ vapaaehtoisesti)

Seuran talvinäytös:

Seuran keväänäytös

Huomioithan, että hinnat ovat arvioita ja ne vahvistuvat ensi kauden aikana.

Jokaisen joukkueen urheilijan tulee hankkia itselleen 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 voi esiintyä tietyssä kilpailusuorituksessa. Tästä lisätietoja kauden alussa joukkueen valmentajilta.

Joukkuetta valmentaa Heidi Luhtajärvi, Jenna Vuollet ja Nea Kuukka. Valmentajien sähköpostiosoite on rockcats@dreamteamcheer.fi