

TIGERCATS KAUSITIEDOTE (syksy 21-kevät 22)

Tigercats on SM-tason tavoitteellinen level 5 all girl- joukkue, joka tähtää SM-tason huipulle.

Joukkue on tarkoitettu vuosina 2008-2006-syntyneille motivoituneille urheilijoille.

Tigercats harjoittelee neljästi viikossa. Harjoitusajat ovat maanantaisin klo 17.30-19.30, keskiviikkoisin klo 16.30-18, torstaisin klo 16.30-18 (fysiikka, Varalan urheiluopisto) ja sunnuntaisin klo 12-14.

Harjoitukset saattavat sisältää ulkolämmittelyjä, joista valmentajat tiedottavat joukkuetta erikseen.

Joukkueen karsinnat ovat maanantaina 2.8 klo 16.30-18.30 ja ensimmäiset harjoitukset ovat 9.8 maanantaina.

Tekniikkavalmennuksen lisäksi joukkue harjoittelee ulkopuolisen valmennuksen johdolla fysiikkaa (MKO Power Training) kerran viikossa Varalan Urheiluopistolla. Muut harjoitukset ovat Dream Centerilla, Kauppi Sports Centerin yhteydessä (2.kerros). Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Harjoittelu junioreiden edustusjoukkueessa merkitsee sitoutumista tavoitteelliseen harjoitteluun, joka vaatii arkirutiinien sopeuttamista urheilijoilta ja heidän perheiltään. Harjoituksissa on oltava läsnä joka kerta, eikä poissaoloja voi tulla kuin sairauden tai muun 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.

Tigercats kalenteri ja alustava kustannusarvio:

Jäsenmaksu:	35€ / vuosi (DTC + SCL)
Harjoitusmaksu:	390€ / syyskausi (mm. lajivalmennus, tila-, puku- ja varustevuokrat, seuran tapahtumat) (Kevätkauden harjoitusmaksu vahvistuu syyskokouksessa 2021)
Ulkopuolinen valmennus:	190 € / vuosi (Fysiikkavalmennus)

Leirit:

Urheiluopistoleiri (viikonloppu)	200€
Ina Tiittula (2 päivää)	Hiinta tarkentuu myöhemmin
Spine Performance (viikonloppu)	70€

Kilpailumatkat:

12.2 Start-kilpailut, Tampere	40€
2.3 Spirit 4-5 kilpailut, X	155€ (yö)
11-12.6 SM-kilpailut	225€ (2 yötä)

Varustehankinnat: 60€

Seuran talvinäytös:

Seuran kevätinäytös

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 kaikki hinnat ovat arvioita ja varmistuvat ensi kauden puolella.

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 osallistua tiettyyn kilpailusuoritukseen. Tästä lisätietoja kauden alussa joukkueen valmentajilta.

Joukkuetta valmentaa Savanna Ylinen, Liisa Kokko ja Jonna Lintula (tigerscats@dreamteamcheer.fi)