

## WHITECATS- KAUSITIEDOTE (syksy 21-kevät 22)

Whitecats on 2008-2006-vuonna syntyneiden level 4 kilpajoukkue.

Joukkue harjoittelee neljä kertaa viikossa. Harjoitusajat ovat maanantaisin klo 16.30-18 (fysiikka, Varalan urheiluopisto), torstaisin klo 17.30-19.30, perjantaisin klo 18-12 ja sunnuntaisin 14-15.30. Harjoitukset saattavat sisältää ulkolämmittelyjä, joista valmentajat tiedottavat joukkuetta erikseen. Joukkueen karsinnat ovat 2.8 maanantaina klo 16.30-18.30 ja ensimmäiset harjoitukset ovat 11.8 keskiviikkona. Harjoitukset järjestetään Dream Centerilla, Kauppi Sports Centerin yhteydessä (2.kerros).

Joukkue harjoittelee kerran viikossa akrobatiaa ulkopuolisen valmentajan johdolla. Lisäksi joukkue harjoittelee kerran viikossa fysiikkaa Varalan Urheiluopistolla (MKO Power Training). Ulkopuolinen valmennus alkaa viikolla 33. Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Harjoittelu kilpajoukkueessa merkitsee sitoutumista harjoitteluun ja urheilijan elämäntapaan, 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 suunnitellussa.

Whitecats kalenteri ja alustava kustannusarvio:

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

Ulkopuolinen valmennus: 238 € / vuosi (akrobatia- ja fysiikkavalmennus)

Leirit:

Spine-leiri 20.-22.8. 70€

Spine-leiri 18.-20.2. 70€

HitCamps (aika- ja kustannusarvio tarkentuvat lähempänä)

Kilpailumatkat:

Start Länsi, Tampere 40€

Spirit 4-5 160€ (yö)

Super 4-5 165€ (yö)

Varustehankinnat: 25€

Seuran talvinäytös:

Seuran kevätnäytös

Huomiottehan, että hinnat ovat arvioita ja 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/>.

Huomioittehan, että kilpajoukkueissa usein valitaan lähempänä kilpailuja joukkueen sisältä kisaava ryhmä (max. 24 urheilijaa) ja niin sanotut haastaja-urheilijat. Haastaja-urheilijat harjoittelevat

normaalisti joukkueessa, mutta tietyssä kilpailusuorituksessa eivät pääse kilpailulavalle esiintymään.  
Tästä lisätietoja kauden alussa joukkueen tulevilta valmentajilta.

Joukkuetta valmentaa Petra Lempinen ja Jenna Härkönen ([whitecats@dreamteamcheer.fi](mailto:whitecats@dreamteamcheer.fi)).