

# TCS Smash Regal



**Joukkueen koko:** 32

**Ikävuodet:** 2004 ja aiemmin syntyneet

## **Valmentajat:**

Aino Löytynoja  
0505280927  
[ainoo.loytynoja@gmail.com](mailto:ainoo.loytynoja@gmail.com)

Sofia Saarelainen  
0504904130  
[sofia.saarelainen@gmail.com](mailto:sofia.saarelainen@gmail.com)

**Apuvalmentaja:** Milla Hento

## **Harjoitukset:**

ma klo 19-21 (kanveesi)  
ke klo 18.30-21 (kilpasali)  
to klo 19.30-21.30 (harrastesali & kilpasali)

**Harjoitukset järjestetään Manhattan Sport Centerillä (Pitkämäenkatu 4 B 4 krs.) ellei toisin mainita.**

## Joukkueen tavoitteet:

Uusi naisten joukkue treenaa tavoitteellisesti kolme kertaa viikossa ja tähtää sarjansa kärkeen kauden 2019 kilpailuissa. Joukkueessa treenaaminen edellyttää urheilijoilta sitoutumista ahkeraan treenaamiseen ja kilpailullisiin tavoitteisiin. Yhteisten joukkuetreenien ohella urheilijoiden edellytetään treenaavan kerran viikossa omatoimisesti. Levelin mukaisten lajitaitojen treenaamisen lisäksi joukkueessa panostetaan urheilijoiden henkisten ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.

Lisätietoa joukkueesta saat Ainolta ja Sofialta Whatsappilla tai sähköpostitse.

## BUDJETTI:

- Kausimaksu 2 x 455€
- Jäsenmaksu 20€
- A-lisenssi 112€
- Joukkuevarusteet
  - joukkuepaita n. 15-25€
  - college n. 35-40€
  - donitsi n. 5-10€
  - seuran edustusasu n.110-120€
  - kisapuku n. 100€
- Leirit 1 e/tunti/urheilija
- Kisat
  - Nordic Royale Cheer and Dance Championships, Helsinki n. 160€
  - Super Cheer, Vantaa n.160 €
- Muut kustannukset, kuten joukkueillat, kisasusiikki ja mahdollinen ulkopuolinen valmennus

Kauden kustannuksia pyritään pienentämään varainhankinnalla ja erilaisilla talkootöillä.

## TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT:

- 22.6.-28.7. Kesäloma
- 17.-18.8. (la klo 12-16 ja su klo 10-14) Leiri
- 14.-15.9. (la klo 14-18 ja su klo 10-14) Leiri
- 5.-6.10. (la klo 12-16 ja su klo 10-14) Leiri
- 26.10. Nordic Royale Cheer and Dance Championships
- 9.11. klo 12-16 Leiri
- 7.11. Super Cheer
- 3.12. Talvinäytös
- 15.12.2019-5.1.2020 Talviloma

## JOUKKUEEN SÄÄNNÖT:

Joukkue määrittelee yhteiset säännöt kauden alussa. Säännöt tulostetaan hallin seinälle. Pyydämme, että mahdolliset lomamatkat pidetään keskitetysti syyslomaviikolla 42.

## **SEURAN JÄRJESTÄMÄT LEIRIT:**

Seuran leirit ovat vapaaehtoisia leirejä, joissa syvennyttään lajitaitoihin. Ilmoittautuminen ja lisätiedot löytyvät myClubista.

- 29.9. Akroleiri
- 17.-18.10. Syyslomaleiri
- 8.12. Akroleiri

## **VALMENTAJIEN ESITTELY**

### **Aino Löytynoja**

Olen 22-vuotias opiskelija Hämeenlinnasta. Ennen Turkuun muuttoa harrastin cheerleadingia Tampereen Pyrinnössä ja Turkuun muutettuani jatkoin urheilemista TCS Smashissa. Olen harrastanut cheerleadingia noin 10 vuotta. Minulla on pitkä kokemus naisten SM-tasolla urheilemisesta ja sen lisäksi olen ollut myös sekajoukkueessa. Kaudella 2018 valmensin seuramme naisten edustusjoukkuetta Dragonsia. Valmentamisessa parasta on nähdä niin yksilöiden kuin koko joukkueen onnistumiset ja kehittyminen. Odotan jo kovasti syksyä ja kaikkea sitä, mitä päästään yhdessä tekemään!

### **Sofia Saarelainen**

Olen 23-vuotias opiskelija Helsingistä. Harrastin cheerleadingia SM- ja EM-tasolla kahdeksan vuotta, ja TCS Smashin lisäksi minulla on kokemusta myös HAC:n edustusjoukkueissa urheilemisesta. Kaudella 2018 valmensin seuramme naisten edustusjoukkue Dragonsia. Valmentamisessa parasta on yhdessä tekeminen ja onnistuminen, joten odotankin jo innolla, mitä kaikkea syyskaudella saadaan aikaan!