

# TCS Smashin joukkueiden pääsykriteerisuositukset kaudelle 2020

Tähän lomakkeeseen on kirjattu kilpa- ja edustusjoukkueiden pääsykriteerisuositukset kaudelle 2020. Kriteerit ovat suuntaa antavia ja ohjaavat valmentajia urheilijavalinnoissa. Harrastejoukkueisiin ei ole pääsykriteereitä, vaan joukkueissa saa harrastaa kaikki lajeista kiinnostuneet harrastajat.

	Kriteerit			
CHEERLEADING	Stuntit ja heitot	Akrobatia	Psyykkiset ominaisuudet	Fyysiset ominaisuudet
Simpukat	Puoliväli, fame, reisitason nostot. Valmiudet harjoitella level 1 taitoja.	Kärrynpyörä ja sen variaatiot, valmius harjoitella siltakaatoja ja arabialaista.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.	Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.
Meritähdet	Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 2 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmenot ja suorat heitot.	Siltakaato eteen ja taakse, arabialainen ja valmiudet harjoitella fliikkiakrobatiaa.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat tavoitteelliseen treenaamiseen ja kilpajoukkueessa urheiluun. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja	Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen ja akrotaitojen harjoitteluun.
Delfiinit	Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 3 taitoja, eli kierreheitot, kierrenostot, akrobaattiset ylösmenot ja yhden jalan nostot suorilla käsillä.	Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobaatiassa. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa ja hyppy-fliikkiä.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla tulee olla motivaatiota kehittää omia taitojaan esim. käymällä vapaavuoroilla.	Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.
Coyotes	Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 2 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmenot ja suorat heitot.	Siltakaato eteen ja taakse, arabialainen. Valmiudet harjoitella fliikkiakrobatiaa.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat tavoitteelliseen treenaamiseen ja kilpajoukkueessa urheiluun. Urheilijalla tulee olla motivaatiota kehittää omia taitojaan esim. käymällä vapaavuoroilla.	Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen ja akrotaitojen harjoitteluun.

Panthers	Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 3 taitoja, eli kierreheitot ja alastulot, kierrenostot, akrobaattiset ylösmenot ja yhden jalan nostot suorilla käsillä.	Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobatiassa katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa ja hyppy-flikkiä.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla tulee olla motivaatiota kehittää omia taitojaan esim. käymällä vapaavuoroilla.	Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.
Tigers	Level 3 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka erinomainen. Valmiudet harjoitella level 4 ja 5 taitoja, eli tuplakierreheitot ja alastulot, 1,5 kierrenostot, suorien käsien nostoissa jalanvaihdot, akrobaattiset- ja inversio ylösmenot.	Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobatiassa. Volttiakrobatia katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella hyppy-flikkiä ja hyppy-volttia, sekä juoksevassa vaativampia sarjoja.	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla on halu kehittää itseään huipulle.	Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.
Regal	Level 3 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka erinomainen. Valmiudet harjoitella level 4 ja 5 taitoja, eli tuplakierreheitot ja alastulot, 1,5 kierrenostot, suorien käsien nostoissa jalanvaihdot, akrobaattiset- ja inversio ylösmenot.	Kärrynpyörä, käsilläseisontakuperkeikka ja arabialainen. Valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa.	Urheilija sitoutuu joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla tulee olla motivaatiota kehittää omia taitojaan esim. käymällä vapaavuoroilla.	Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja kehonhallinta.
Royal	Level 4 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka erinomainen. Valmiudet harjoitella level 5 ja 6 taitoja, eli tuplakierre alastulot, volttiheitot- ja alastulot, akrobaattiset ylösmenot kierteellä, inversio ylösmenot ja transitiot.	Flikki- ja volttiakrobatia katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa.	Urheilija sitoutuu joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla on halu kehittää itseään huipulle.	Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.

<b>Kriteerit</b>				
<b>CHEERTANSSI</b>	<b>Laji-taidot</b>		<b>Psyykkinen valmius</b>	<b>Fyysinen valmius</b>
Kolibrit	*jalanheitot eteen, taakse ja sivulle *spagaatit *kärrynpyörä	*harppa *tilt *tupla X *toe touch -hyppy *ykkös- ja tuplapiruetti *hyvä perustekniikka pirueteissa	Urheilija sekä vanhemmat ovat sitoutuneet kilpajoukkueessa urheiluun. Urheilijalla on halu kehittyä lajissa.	Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan ja liikkuvuuden sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.
Falcons	*puhdas, tiukka ja voimakas pom-tekniikka *päkiäaskellus *tasapainot: pitch, etu *eduksi katsotaan illuusio ja pitch-nosto *eduksi katsotaan aerialit ja siitakaadot	*a`la seconde, vähintään 3 avausta *tupla- ja triplapiruettit *hyvä tekniikka A-tason cheerhyppyissä *edistyneen tason tanssihyppyt *eduksi katsotaan pystypiruetti	Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla on halu kehittää itseään huipulle.	Urheilija omaa erinomaisen kehonhallinnan ja liikkuvuuden sekä hyvän valmiuden (voima ja räjähtävyys) tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.
Phoenix	*puhdas, tiukka ja voimakas pom-tekniikka *hallitsee motionit *päkiäaskellus *hyppyissä ilmaa ja hyppyjen maksimi	*a`la seconde, vähintään 3 avausta *tupla- ja triplapiruettit *hyvä tekniikka A-tason cheerhyppyissä *edistyneen tason tanssihyppyt *eduksi katsotaan pystypiruetti	Urheilija sitoutuu joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla on halu kehittää itseään huipulle.	Urheilija omaa erinomaisen kehonhallinnan ja liikkuvuuden sekä hyvän valmiuden (voima ja räjähtävyys) tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.