

PHOENIX



Joukkueen koko: 16-20

Ikävuodet: 2004 ja sitä aiemmin syntyneet

Sarja: Freestyle Pom Senior

Kilpailut: 4-6 kertaa vuodessa

Leirit: 50/h vuodessa

Valmennuspäällikkö: Laura Tervakangas 040 0551135 cheertanssi@tcsmash.fi

Valmentaja: Saara Backman

Joukkueen sähköposti: tcsmashphoenix@gmail.com

HARJOITUKSET

Viikot 33-35

ma klo 19.30-21.30 Manhattan Sport Center

ke klo 19.30-21 Parkin kenttä

to klo 18-20 Manhattan Sport Center

su klo 18.30-20.30 Manhattan Sport Center (baletti ja fysiikka)

Viikosta 36 alkaen kaikki vuorot Manhattan Sport Centerillä

ma klo 19.30-21.30

ke klo 19.30-21

to klo 18-20

su klo 18.30-20.30 (baletti ja fysiikka)

+ omatoiminen treeni 1x /vko vapaavuorolla

Harjoitteluun sisältyy monipuolisesti lajitaitojen harjoittelua, fysiikkatreeniä sekä psyykkistä valmennusta.

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

TÄRKEÄT PÄIVÄMÄÄRÄT

- 10.8.-20.12. syyskausi
- 26.-27.9 leiri
- 7.-8.11 leiri
- 24.11 talvinäytös
- 28.11 leiri
- 7.1.-13.6. kevätkausi

Kevään leirien päivämäärät ilmoitetaan syyskuussa. Syksyn ja kevään kilpailuista tiedotetaan heti kun tiedot julkaistaan. Marraskuun ensimmäisen leirin ajankohta saattaa vielä muuttua kun maajoukkueen leirin ajankohta julkaistaan ja ajankohta saadaan varmistettua ulkopuolisten valmentajien kanssa.

Harjoituksia ei järjestetä seuraavina ajankohtina:

- Syysloma 12.-18.10.
- Itsenäisyyspäivä su 6.12.2020
- Talviloma 12.-18.2.
- Pääsiäinen 2.-5.4.2021
- Vappu 30.4.-1.5.2021

SEURAN JÄRJESTÄMÄT LEIRIT

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

- 27.9. akroleiri
- 12.-16.10. syysloman Cheercamp
- 22.11. akroleiri

BUDJETTI

Harrastemaksu (kevät- ja syyskausi)	475€/kausi
Jäsenmaksu 2020	20€/vuosi
Ulkopuolinen valmennus	max 50€/leiri
Vapaavuorokortti 2020	(tukitoimi edustusurheilijoille)
SCL:n kilpailulisenssi	(Hankitaan itse)
Leirit	
Joukkueen omat leirit	25€/kausi
Kilpailut	
Kilpailumatkat	80-180€ / kilpailu
Kilpailumatkat ulkomaille	300€
Varusteet	
Seuran edustusasu	110-120€
Piruetin toppi	40-50€
Tossut	(Hankitaan itse)
Kisasukkahousut	5-15€
Huisikat	15-20€
Kisapuku	150-200€
Muut kulut*	n. 2-20€/tapaus

Muut kulut* musiikit, joukkueillat yms.

Kuluja pyritään vähentämään varainhankinnalla ja sponsoreilla. Velvoitettujen varusteiden lisäksi voit hankkia seura- tai joukkuevarusteita vapaaehtoisesti.

Seura tukee edustusjoukkueita kaudella 2020-2021 fysiikkavalmennuksella, psyykkisen valmennuksella sekä baletin opetuksella.