

ROYAL



**Joukkueen koko:** 28-32

**Ikävuodet:** 2004 ja sitä aiemmin syntyneet

**Level:** Aikuiset Level 6

**Kilpailut:** 5-6 kertaa vuodessa

**Leirit:** 50/h vuodessa

**Valmennuspäällikkö:** Noora Kosola 040 055 0289 [cheerleading@tcssmash.fi](mailto:cheerleading@tcssmash.fi)

**Valmentajat:** Anna Laaksonen

**Joukkueen sähköposti:** [tcssmashroyal@gmail.com](mailto:tcssmashroyal@gmail.com)

**Joukkueenjohtajan sähköposti:** [tcsroyaljojomail.com](mailto:tcsroyaljojomail.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 16.30-21.30 välillä akro tasoryhmissä + fysiikka (2h treeni) Manhattan Sport Center

### Viikosta 36 alkaen kaikki vuorot Manhattan Sport Centerillä

ma klo 19.30-21.30

ke klo 19.30-21

to 17.30-19.30

su klo 16.30-20.30 välillä akro tasoryhmissä + fysiikka (2h treeni)

+ omatoiminen stuntitreeni 1x /vko vapaavuorolla

Harjoitteluun sisältyy monipuolisesti lajitaitojen ja akrobatian 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
- 19.-20.9. Leiri
- 7.11. Leiri
- 21.11. Leiri
- 24.11 Talvinäytös
- 28.11. Leiri
- 7.1.-13.6. Kevätkausi

### 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

Kevään leirien päivämäärät ilmoitetaan syyskuussa. Syksyn ja kevään kilpailuista tiedotetaan heti kun tiedot julkaistaan.

## SEURAN JÄRJESTÄMÄT LEIRIT

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

- 27.9. Akroleiri
- 12.-16.10. Syysloman Cheer Camp
- 22.11. Akroleiri

## BUDJETTI

Harrastemaksu (kevät- ja syyskausi)	475€/kausi
Jäsenmaksu 2020-2021	20€/vuosi
Ulkopuolinen valmennus	max 50€/leiri
Vapaavuorokortti 2020-2021	(tukitoimi edustusurheilijoille)
SCL:n kilpailulisenssi	(hankitaan itse)
Leirit	
Joukkueen omat leirit	25€/kausi
Kilpailut	
Kilpailumatkat	80-180€ / kilpailu
Kilpailumatkat ulkomaille	n. 300€
Varusteet	
Seuran edustusasu	110-125€
T-paita	15-30€
Rusetti/donitsi	5-15€
Kengät	(hankitaan itse)
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 akrobatiavalmennuksella.