

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

Valmentajat: Saara Backman ja Pinja Harjunpää

Joukkueen sähköposti: tcsmashphoenix@gmail.com

HARJOITUKSET

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
- 1.11. aluekilpailut, Turku
- 7.-8.11 leiri
- 24.11 talvinäytös
- 28.11 leiri
- 12.12. Glory -kilpailut, Hämeenlinna
- 7.1.-13.6. kevätkausi
- 6.-7.2. leiri
- 20.3. leiri
- 8.-9.5. leiri
- 15.5 tai 16.5. Super -kilpailu. Vantaa
- 29.-30.5. Spirit -kilpailu ja kevätinäytös, Turku
- 12.-13.6. SM-kilpailu, Espoo

Harjoituksia ei järjestetä seuraavina ajankohtina:

- Syysloma 12.-18.10.
- Itsenäisyyspäivä su 6.12.2020
- Talviloma 22.-28.2.
- 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
Varusteet	
Seuran edustusasu	110-120€
Piruetin toppi	40-50€
Tossut	(Hankitaan itse)
Kisasukkahousut	5-15€
Huiskat	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.