

**TIGERS**



**Joukkueen koko:** 32

**Ikävuodet:** 2005 - 2007

**Level:** Juniorit Level 4/5

**Kilpailut:** 5-6 kertaa vuodessa

**Leirit:** 50/h vuodessa + Royal Cheer Camp

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

**Päävalmentaja:** Mirja Rapinoja, 040 050 5829

**Valmentaja:** Carolina Riihikoski

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

**Joukkueenjohtajan sähköposti:** [tcstigersjojo@gmail.com](mailto:tcstigersjojo@gmail.com)

## HARJOITUKSET

ma klo 18-20

ke klo 18-19.30

to 16-18

su klo 16.30-20.30 välillä akro tasoryhmissä (1h treeni)

- + omatoiminen stuntitreeni 1x /vko vapaavuorolla
- + fysiikkatreeni etäharjoitteluna 1h/vko

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
- 22.8. Joukkuepäivä klo 11-14
- 5.9.-6.9. Leiri, la klo 9-15, su klo 9-13
- 1.11. Aluekilpailut Turku
- 7.-8.11. Leiri, la klo 9-15, su klo 9-13
- 21.11. Leiri klo 9-14
- 12.12. Glory kilpailut Hämeenlinna
- 24.11. Talvinäytös
- 7.1.-13.6. Kevätkausi
- 9.-10.1. Leiri
- 21.2. Leiri
- 27.3. Spirit 4 kilpailut Tampere
- 17.4. Leiri
- 16.5. Super 4 kilpailut Vantaa
- 29./30.5. Kevätnäytös

## 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 Cheer Camp
- 22.11. Akroleiri
- 13.3. Akroleiri
- 8.5. 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
Royal Cheer Camp	(hinta ilmoitetaan myöhemmin)
Kilpailut	
Kilpailumatkat	80-180€ / kilpailu
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.