

JOUKKUEIDEN PÄÄSYKRITEERISUOSITUKSET KAUDELLA 2024-2025

Kilpa- ja edustusjoukkueiden pääsykriteerisuositukset kaudelle 2024–2025. Kriteerit ovat suuntaa antavia ja ohjaavat valmentajia joukkuejakojen urheilijavalinnoissa.

CHEERLEADING MINIT

MERIHELMET (2013–2017)

Stuntit ja heitot

Reisitason nostot. Valmiudet harjoitella level 1 taitoja.

Akrobatia

Kuperkeikka, käärynpöytä ja sen variaatiot, valmius harjoitella siltakaatoja ja arabialaista.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän keuhonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.

SIMPUKAT (2013–2015)

Stuntit ja heitot

Puoliväli, fame, reisitason nostot. Valmiudet harjoitella level 1 taitoja.

Akrobatia

Käärynpöytä ja sen variaatiot, valmius harjoitella siltakaatoja ja arabialaista.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän keuhonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.



CHEERLEADING YOUTH

MERITÄHDET (2010–2013)

Stuntit ja heitot

Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 2 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmenot ja suorat heitot.

Akrobatia

Siltakaato eteen ja taakse, arabialainen ja valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehohallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen ja akrotaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat tavoitteelliseen treenaamiseen ja kilpajoukkueessa urheiluun. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja

DELFIINIT (2010–2013)

Stuntit ja heitot

Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 3 taitoja, eli kierreheitot, kierrenostot, akrobaattiset ylösmenot ja yhden jalan nostot suorilla käsillä.

Akrobatia

Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobaatiassa. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa ja hyppy-flikkiä.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehohallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

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.



CHEERLEADING JUNIORIT

COYOTES (2008–2010)

Stuntit ja heitot

Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 3 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmenot ja suorat heitot.

Akrobatia

Siltakaato eteen ja taakse, arabialainen. Valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat tavoitteelliseen treenaamiseen ja kilpajoukkueessa urheiluun.

PANTHERS (2008–2010)

Stuntit ja heitot

Level 3 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet harjoitella level 4 taitoja, eli kierreheitot ja alastulot, kierrenostot, akrobaattiset ylösmenot ja yhden jalan nostot suorilla käsillä.

Akrobatia

Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobatiasa katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa ja hyppy-flikkiä.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.

Psyykkiset ominaisuudet

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.

TIGERS (2006–2010)

Stuntit ja heitot

Level 4 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.

Akrobatia

Flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobatiasa. Volttiakrobatia katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella hyppy-flikkiä ja hyppy-voltia, sekä juoksevassa vaativampia sarjoja.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla erinomainen notkeus.

Psyykkiset ominaisuudet

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. **Psyykkisiä valmiuksia arvioidaan erillisellä videohauulla. Ohjeet videon lähettämiseen ilmoittautumisen yhteydessä.**

CHEERLEADING AIKUISET

REGAL (2008 ja aiemmin syntyneet)

Stuntit ja heitot

Level 4-5 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka erinomainen. Valmiudet harjoitella level 5 taitoja, eli tuplakierreheitot ja alastulot, 1,5 kierrenostot, suorien käsien nostoissa jalanvaihdot, akrobaattiset- ja inversio ylösmenot.

Akrobatia

Kärrynpyörä, käsilläseisontakuperkeikka ja arabialainen. Flikki- ja volttiakrobatia katsotaan eduksi. Valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa ja volttiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja kehonhallinta.

Psyykkiset ominaisuudet

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.



CHEERTANSSI YOUTH

KOLIBRIT (2010-2013)

Lajitaidot

Tilt ja harppahypyty, toe touch hyppy, tuplapiruetti, hyvä perustekniikka pirueteissa ja fueten perustekniikka hallussa (vähintään kolme avausta), puhdas, tiukka ja voimakas pom-tekniikka

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan ja liikkuvuuden (spagaatit eteen ja sivulle) sekä valmiuden joukkueen tason lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu joukkueen yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja.

CHEERTANSSI JUNIORIT

FALCONS (2006–2010)

Lajitaidot

Puhdas, tiukka ja voimakas pom-tekniikka sekä laadukas jalkatekniikka, triplapiruetti, valmiudet harjoitella haastavampia piruettisarjoja ja variaatioita (esim. fuete vaihtuvalla spotilla), edistyneen tason hyppy, eduksi katsotaan tanssiakrobatia (esim. perhonen ja siltakaadot),

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa erinomaisen kehonhallinnan ja liikkuvuuden sekä hyvän valmiuden (voima ja räjähtävyys) tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

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 ja joukkuettaan huipulle. **Psyykkisiä valmiuksia arvioidaan erillisillä motivaatiokysymyksillä hakulomakkeessa.**

