

JOUKKUEIDEN VALINTAKRITEERIT KAUDELLA 2026-2027

Kilpa- ja edustusjoukkueiden valintakriteerit kaudelle 2026–2027. Valintakriteerit ovat suuntaa antavia ja ohjaavat valmentajia joukkuejakojen urheilijavalinnoissa.

CHEERLEADING MINIT

MERIHELMET (2015–2019), level 1

Stuntit ja heitot

Valmiudet harjoitella level 1 taitoja. Reisitason ja puolivälitason nostot. Suora koppialastulo. Pyramideissa suorien käsien nostot kahdella jalalla tuettuna.

Akrobatia

Kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonnat, käärynpyörät, hyppy, valmiudet harjoitella siltakaatoja.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän keuhonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.

SIMPUKAT (2015–2017), level 1

Stuntit ja heitot

Puolivälitason nostot, jalanvaihdot. Suora koppialastulo. Pyramideissa suorien käsien nostot kahdella jalalla tuettuna.

Akrobatia

Kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonnat, käärynpyörät ja arabialaiset, hyppy, siltakaadot.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän keuhonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.

CHEERLEADING YOUTH

MEDUUSAT (2012–2015), level 1

Stuntit ja heitot
Valmiudet harjoitella level 1 taitoja. Reisi- ja puolivälitason nostot, jalanvaihdot. Suora koppialastulo. Pyramideissa suorien käsien nostot kahdella jalalla tuettuna.

Akrobatia

Kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonnat, kärrynpyörät ja arabialaiset, hyppy, siltakaadot.

Fyysiset ominaisuudet

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

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.

MERIVUOKOT (2012–2015), level 1

Stuntit ja heitot
Valmiudet harjoitella level 1 taitoja. Reisi- ja puolivälitason nostot, jalanvaihdot. Suora koppialastulo. Pyramideissa suorien käsien nostot kahdella jalalla tuettuna.

Akrobatia

Kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonnat, kärrynpyörät ja arabialaiset, hyppy, siltakaadot.

Fyysiset ominaisuudet

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

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat kilpajoukkueessa urheiluun.

MERITÄHDET (2012–2015), level 2

Stuntit ja heitot

Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa: nostoissa monipuoliset jalanvaihdot, suora koppialastulo ja monipuoliset venyvyydet. Valmiudet harjoitella level 2 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmentot ja suorat heitot.

Akrobatia

Siltakaadot eteen ja taakse, kärrynpyörät ja arabialaiset, hyppy. Valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän keuhonhallinnan 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 (2012–2015), level 3

Stuntit ja heitot

Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet level 3 tasoon: suorien käsien nostot yhdellä jalalla, kiertävät ja akrobaattiset ylösmenot, release liikkeet puolivälitasoon, kierrealastulot ja tuetut voltit koppiin.

Akrobatia

Siltakaadot eteen ja taakse, flikki sekä paikaltaan- että juoksevassa akrobatiassa, hyppyflikki. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen ja akrotaitojen 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

PANTHERS (2008–2012), level 2

Stuntit ja heitot

Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa: nostoissa monipuoliset jalanvaihdot, suora koppialastulo ja monipuoliset venyvyydet. Valmiudet harjoitella level 2 taitoja, eli suorien käsien nostot, akrobaattiset ylösmenot ja suorat heitot.

Akrobatia

Siltakaadot eteen ja taakse, kärrynpyörät ja arabialaiset, hyppy. Valmiudet harjoitella flikkiakrobatiaa.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla hyvät sekä monipuoliset venyvyydet.

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.

JAGUARS (2008–2012), level 4

Stuntit ja heitot

Level 3 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet level 4 tasoon: kiertävät ja akrobaattiset ylösmenot, release liikkeet ja inversiot suorille käsille, voltiaalastulot tuen kanssa, tuplakierreheitot kahdelta jalalta. Potkukierreheitot ja muut kahden taidon heitot.

Akrobatia

Flikki- ja volttiakrobatia. Valmiudet harjoitella erilaisia flikki- ja volttsarjoja sekä suoraa volttaa.

Fyysiset ominaisuudet

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

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 AIKUISET

GOLDEN LEGENDS (2008 ja aiemmin syntyneet), Klassikot, level 2

Stuntit ja heitot

Level 1 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet level 2 tasoon: puolivälitason nostot yhdellä jalalla ja suorien käsien nostot kahdella jalalla, jalanvaihdot ja niiden erilaiset variaatiot, akrobaattiset ylösmenot.

Akrobatia

Kuperkeikat eteen ja taakse, käsilläseisonnat, kärrynpyörät, hypyt.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilija omaa hyvän kehonhallinnan sekä valmiuden tarvittavien lajitaitojen harjoitteluun.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sitoutuu tavoitteelliseen treenaamiseen ja kilpajoukkueessa urheiluun.

COBRAS (2010 ja aiemmin syntyneet), level 3

Stuntit ja heitot

Level 2 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet level 3 tasoon: suorien käsien nostot yhdellä jalalla, kiertävät ja akrobaattiset ylösmenot, release liikkeet puolivälitasoon, kierrealastulot ja tuetut voltit koppiin.

Akrobatia

Siltakaadot eteen ja taakse, flikkiakrobatia. Valmiudet harjoitella volttiakrobatiaa ja hyppy-flikkiä.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla hyvä voimataso ja nousijoilla hyvät sekä monipuoliset venyvyydet.

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.

SCORPIONS (2010 ja aiemmin syntyneet), level 4

Stuntit

ja

heitot

Level 3 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka kunnossa. Valmiudet level 4 tasoon: kiertävät ja akrobaattiset ylösmenot, release liikkeet ja inversiot suorille käsille, volttialastulot tuen kanssa, tuplakierreheitot kahdelta jalalta. Potkukierreheitot ja muut kahden taidon heitot.

Akrobatia

Flikki- ja volttiakrobatia. Valmiudet harjoitella erilaisia flikki- ja volttisarjoja sekä suoraa volttia.

Fyysiset ominaisuudet

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

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.

DRAGONS (2010 ja aiemmin syntyneet), level 5

Stuntit ja heitot

Level 4 nostotaidot hallussa ja nostotekniikka erinomainen. Valmiudet level 5 tasoon: kierreylösmenot (max. 2,25 kierrosta), suorien käsien release liikkeet, akrobaattiset ylösmenot ja inversiot suorille käsille. Alastuloissa tuplakierteet yhdeltä jalalta ja erilaiset tuetut voltit. Heitoissa potkukierrevariaatiot ja kolmen taidon heitot.

Akrobatia

Erilaiset flikki- ja voltisarjat. Valmiudet harjoitella vaikeampia akroja, esim. kierrevoltit, arabian-sarjat, hyppyvoltit.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla erinomainen tekniikka- sekä voimataso ja nousijoilla erinomaiset venyvyydet.

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.**

LEVEL 6 RYHMÄSTUNT (2010 ja aikaisemmin syntyneet)

Stuntit ja heitot

Valmiudet level 5-6 tasoon: kierreylösmenot, suorien käsien release liikkeet, akrobaattiset ylösmenot ja inversiot suorille käsille. Vapaat voltit ja kiertävät inversiot. Alastuloissa tuplakierteet yhdeltä jalalta ja erilaiset voltit. Heitoissa potkukierrevariaatiot, kolmen taidon heitot sekä voltit.

Akrobatia

Nousijalle flikki- sekä voltitaidot.

Fyysiset ominaisuudet

Urheilijalla tulee olla hyvä peruskunto ja erinomainen kehonhallinta. Nostajilla tulee olla erinomainen tekniikka- sekä voimataso ja nousijoilla erinomaiset venyvyydet.

Psyykkiset ominaisuudet

Urheilija sekä vanhemmat sitoutuvat joukkueen kaikkiin harjoituksiin, leireihin ja kilpailuihin kauden aikana. Urheilija sitoutuu ryhmän yhteisiin tavoitteisiin ja pelisääntöihin ja noudattaa kilpaurheilijalle kuuluvia elämäntapoja. Urheilijalla on halu kehittää itseään huipulle.

CHEERTANSSI YOUTH

KOLIBRIT (2012-2015)

Lajitaidot

Tilt ja harppahyppy, toe touch hyppy, tuplapiruetti, hyvä perustekniikka pirueteissa ja fueten perustekniikka hallussa (vähintään kaksi 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 (2008–2012)

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.**

CHEERTANSSI AIKUISET

PHOENIX (2009 ja aikaisemmin)

Lajitaidot

Urheilija hallitsee siirtymät tanssien joka suuntaan (eteen, taakse, sivulle), vartalon monipuolinen käyttö ja tasojen hallinta, a la seconde variaatiot ja rytminvaihtelut, tuplahypyt ja vipuhypyt.

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.**