

WEST COAST VIKINGS CHEERLEADERS

Tämä opas on tehty harrastajille ja kodeille, jotka harrastavat / lapsi harrastaa joukkueessa, jossa on mahdollisuus kilpailla joukkueensa kanssa.

Tämä ohje on päivitetty 9.10.2023 Ohjeistusta päivitetään tarpeen mukaan.



MIHIN KILPAILUIHIN JOUKKUE OSALLISTUU?

Kun joukkue on valittu valintapäivien jälkeen, valmentajat ja toimisto yhdessä kartoittavat alustavasti kilpailut alkusyksystä, joihin joukkue osallistuu kevään kilpailukaudella. Tavoitteena on osallistua sarjaan ja kilpailuun, joka vastaa joukkueen tasoa. Jokaisen joukkueen tulisi osallistua sen tasoiseen kilpailuun/sarjaan jossa heillä on parhaat mahdollisuudet menestyä. Haluamme seuran puolesta kannustaa joukkueita kehittymään kohti sarjansa huippua ennen siirtymistä haastavammalle tasolle. Mikäli tällaista sarjaa tai kilpailua ei ole joukkue osallistuu parhaiten vastaavaan sarjaan ja kilpailuun.

HARRASTE- JA HARRASTE-KILPAJOUKKUEET

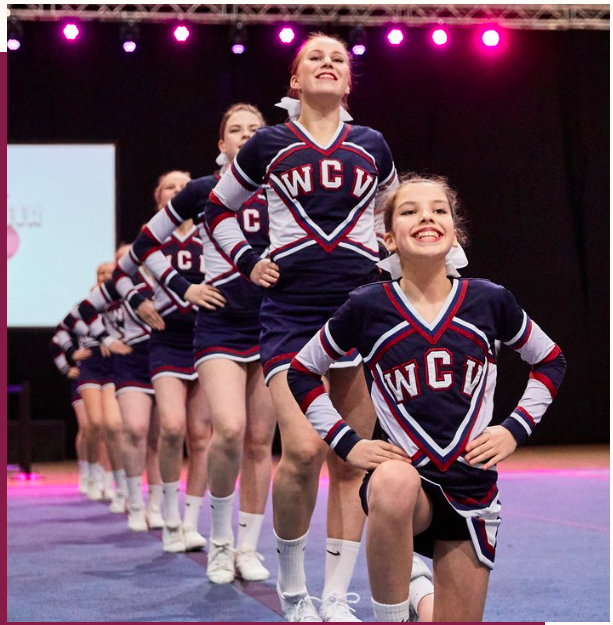
Harraste ja kilpa-harrastetasolla, jokaiselle harrastajalle taataan pääsy kilpailumatolle eli kaikki halukkaat saavat mahdollisuuden kilpailla. Joukkueet pidetään, joko a) sen kokoisina, että kaikki mahtuvat kilpailemaan tai b) joukkue jaetaan kahtia ja ryhmät esittävät saman / lähes saman ohjelman.

Mini-ikäiset, kilpailut: Stage, level 1 (hymynaama-arvostelu) ja level 1 (arvostelu).
Youth-ikäiset: kilpailut: Stage, level 1-2
Juniori-ikäiset, kilpailut: Stage, level 1-2
Aikuiset, kilpailut: Stage, level 1-3

KILPAJOUKKUEET

Kilpatasolla kilpaileva kokoonpano valitaan erikseen joukkueen sisältä. Kilpakokoonpanot valitaan kilpailukohtaisesti (lue lisää kohdasta kisakokoonpano ja vaihtarit).

Mini-ikäiset, kilpailut: Stage, level 1 (hymynaama-arvostelu) ja level 1-2
Youth-ikäiset, kilpailut level 1-3
Juniori-ikäiset, kilpailut: level 2-5
Aikuiset, kilpailut: level 3-6



EDUSTUSJOUKKUEET

Edustustasolla kilpaileva kokoonpano valitaan erikseen joukkueen sisältä. Kilpakokoonpanot valitaan kilpailukohtaisesti (lue lisää kohdasta kisakokoonpano ja vaihtarit) tai koko kaudeksi.

Mini-ikäiset, kilpailut: level 3
Youth-ikäiset, kilpailut level 3
Juniori-ikäiset, kilpailut: level 5, ulkomaan kilpailut
Aikuiset, kilpailut: level 6, ulkomaan kilpailut

MILLOIN KILPAILUIHIN ILMOITTAUDUTAAN?

kilpailuiden kilpailukutsu tulee kilpailunjärjestäjältä seuralle noin 1-2 kuukautta ennen kilpailuita. Kilpailukutsusta selviävät lopulliset kilpailtavat sarjat ja ikätasot. Kilpailukutsun saavuttua seuralle, valmentajat ja toimisto käyvät vielä lopullisen kartoituksen siitä lähteekö joukkue kilpailemaan ko. kilpailiuihin. Tämän jälkeen koteihin lähtee sähköpostitse linkki sähköisen ilmoittautumisen täyttämistä varten. Sähköpostissa on myös ilmoitettu viimeinen vastauspäivä. Vastausaikaa on yleensä 1-2 viikkoa. Ilmoittautuminen sisältää tärkeää tietoa kilpailumatkasta kuten hinta, päivän ruokailut ja vapaaehtoisesti tilattavan kilpailun t-paidan tiedot. Tutustu siis kilpailuilmoittautumislomakkeeseen huolellisesti.

Toimisto ilmoittaa joukkueet ilmoittautumistietojen pohjalta kilpailuihin sähköisen ilmoittautumisjärjestelmä Siirin kautta. Kilpailuilmoittautumiset ovat meiltä kilpailun järjestäjälle lähtiessään sitovia ja niitä ei voi perua. Tämän vuoksi kotien ja harrastajien lähettämät kilpailuilmoittautumiset ovat myös sitovia. Mikäli harrastaja estyy sairastumisen vuoksi osallistumasta kilpailuihin, korvausta voi hakea harrastajan omasta vakuutuksesta.

KOSKA KILPAILUMATKA MAKSETAAN?

Laskut kilpailumatkasta lähetetään koteihin ilmoittautumisen sulkeuduttua, noin 2 viikkoa ennen kilpailuja.
Laskuissa on aina vähintään 14 päivää maksuaikaa. Lasku on myös mahdollista maksaa erissä. Olethan yhteydessä toimistoon: wcvtoimisto@gmail.com.



KILPAILULISENSSI

Kilpailutoiminnan kattava lisenssi on pakollinen kaikille kilpailutoimintaan osallistuville harrastajille. Kilpailuihin osallistuvissa joukkueissa SCL:n kilpailulisenssi ostetaan heti kauden alussa. Lisenssi on voimassa koko kilpailukauden, elokuusta heinäkuun loppuun. Lisenssin osto tapahtuu Suomisportista: https://info.suomisport.fi/ Huomaathan, että harrastajalla tulee olla vakuutus heti kauden alusta lähtien.

SEURASIIRTO

Mikäli lisenssi on kuluvan lisenssikauden aikana ostettu toiseen seuraan tarvitaan seurasiirto. Suomisportissa ja harrastaja / huoltaja tekee sen itse. Tarkemmat ohjeet löydät Suomen cheerleadingliiton nettisivuilta: www.scl.fi/harrastajalle/seurasiirrot

Mikäli siirrosta on kysyttävää, WCV:n toimisto auttaa wcvtoimisto@gmail.com. Siirrot tulee olla tehtynä hyvissä ajoin ennen kilpailuihin ilmoittautumista. Seurasiirron hinta määrittyy siirtyvän urheilijan syntymävuoden perusteella.



MITÄ KILPAILU PÄIVÄNÄ TAPAHTUU

Jokainen kilpailupäivä voi olla tästä kuvauksesta hieman erilainen riippuen kilpailumatkan pituudesta sekä kilpailun järjestäjästä.

Ennen kilpailupaikalle saapumista ja matka

Aamulla jokainen syö tukevan aamupalan kotona ja laittaa hiukset ja mahdolliset meikit jo valmiiksi valmentajien ohjeistuksen mukaisesti. Matkustusvaatteiksi käy mukava, urheilullinen ja säänmukainen vaatetus. Edustusjoukkueilla edustusvaatteet. Matkalle lähdetään sovitusta paikasta sovittuun aikaan. Ole ajoissa paikalla, kisabussi ei odota. Kilpailumatkaan saattaa sisältyä huoltoasemapysähdys matkan pituudesta riippuen.

Joukkueen saapuminen kilpailupaikalle

Kun joukkue saapuu kilpailupaikalle valmentajat / joukkueenjohtajat / huoltajat käyvät hakemassa kilpailutoimistosta kilpailuissa käytettävät kulkurannekkeet, jotka kiinnitetään jokaisen urheilijan ja toimijan käteen. Tämän jälkeen joukkue siirtyy ennalta osoitettuun pukuhuoneeseen.

Kilpailupaikalla

Pukuhuoneet ovat yleensä todella pienet ja pukuhuoneeseen on osoitettu useampi joukkue omasta tai toisesta seurasta. On erittäin tärkeää, että omat tavarat on merkitty ja kaikki tarpeettomat arvotavarat on jätetty kotiin. Tavarat jätetään pukuhuoneeseen niin, että yhden joukkueen tavarat ovat lähekkäin ja samalla osoitetulla alueella. Omat tavarat tulee säilyttää pukuhuoneessa omassa kassissa.

Kilpailulounas syödään kilpailupaikalla, joko ennen tai jälkeen joukkueen kilpailusuorituksen. Kilpailulounasta varten valmentajat / huoltajat jakavat kaikille ruokaliput juuri ennen kilpailulounalle menoa.

Kilpailulämmittely tapahtuu joko kilpailupaikalla tai erillisellä harjoitushallilla. Lämmittelyyn osallistuu koko joukkue (myös vaihtarit). Kilpailulämmittely on jo usein harjoituksissa toistettu ja noudattaa harrastajille tuttua kaavaa myös kilpailupäivänä.

Ennen kilpailusuoritusta joukkue asettuu jonoon korutarkastukseen, jossa jokaiselta joukkueen jäseneltä tarkastetaan korut, tuet ja kynnet. Missään osassa vartaloa ei saa olla lävistyksiä eikä koruja. Nämä tulee siis huolehtia jo kotona pois. Mikäli harrastajalta löydetään korutarkastuksessa esimerkiksi lävistys, jota ei pystytä poistamaan, häntä ei päästetä kilpailemaan. Hammaskorut on sallittu. Urheilija, joka tarvitse kovaa tukea (esimerkiksi. kipsi tai lasikuidusta valmistettu tuki) ei voi osallistua kilpailusuorituksen aikana stuntteihin, pyramideihin, akrobatiaan tai basket-toss heittoihin. Kynnet tulee olla lyhyet ja joko joukkueen kanssa sovitun väriset tai neutraalit. Tärkeiden terveyttä ylläpitävien apuvälineiden (esim. diabetespumppu, verensokerisensori, kuulokoje) käyttö on sallittu. Silmälasien käyttö on sallittu kaiken ikäisillä urheilijoilla. Uskonnonvapauteen liittyvien urheiluun tarkoitettujen päähineiden ja huivien käyttö on sallittu, kunhan ne eivät aiheuta vaaraa kilpailijalle itselleen tai kanssakilpailijoille.





MITÄ KILPAILU PÄIVÄNÄ TAPAHTUU

Kilpailusuorituksen jälkeen

Kilpailusuorituksen jälkeen joukkue kokoontuu yhteen ja valmentajat käyvät läpi kilpailusuorituksen joukkueen kanssa keskustellen.

Kilpailusuorituksen jälkeen on “vapaa-aikaa” jolloin voi mennä katsomaan kilpailuita tai tutustumaan kilpailujärjestäjän myyntipisteisiin. Oman seuran joukkueet katsotaan ja kannustetaan aina mikäli aikataulullisesti mahdollista. Valmentajat ohjeistavat ajan ja paikan kun joukkue kokoontuu palkintojen jakoon.

Palkintojen jako

Palkintojen jaossa 1-3 sijoille sijoituttaessa, koko joukkue voi mennä hakemaan pokaalia ja tai mitaleja. Mikäli joukkue sijoituttuu alle 3. sijan, kapteenit tai kaksi joukkueen jäsentä hakevat kunniakirjan. Palkintojen jaossa taputetaan aina muille ja onnitellaan muita, oli oman joukkueen sijoitus mikä tahansa. Joukkueen sijoitusta juhlitaan vasta, kun oman joukkueen nimi kuulutetaan.

Mikäli joukkueen sijoitus on pettymys, käsitellään tunteet joukkueen kesken myöhemmin pukuhuoneessa ja / tai paluubussissa, ei palkintojen jaossa. Kaikki tunteet ovat kilpailuissa sallittuja, mutta muistathan palkintojen jaossa iloita myös muiden puolesta ja kunnioittaa omalla käyttäytymisellä kaikkia osallistujia koko kisapaikalla olon ajan. On hyvä muistaa että myös pettymykset kuuluvat kilpaurheiluun ja niihin on hyvä varautua.

Paluumatka

Paluumatkalla joukkue pysähtyy syömään yhdessä, mikäli kotimatka kestää yli tunnin. Valmentaja / huoltaja ohjeistaa bussissa mihin kellonaikaan on oltava takaisin bussissa. Kaikki seuramme joukkueet pysähtyvät samassa paikassa, joten syömässä saattaa olla useampi sata henkilöä samaan aikaan. Jokaisen tulee huolehtia, että on ajoissa takaisin bussissa. Paluubussissa ilmoitetaan harrastajille aika, kun joukkue saapuu takaisin Vaasaan. Toivomme huoltajien olevan ajoissa hallilla vastassa, jotta lapsien ei tarvitse odotella kyytiä pitkän päivän jälkeen.



MITEN SEURAMME TOIMII KILPAILUJÄRJESTELYISSÄ?

Kilpailumatkoja varten kilpailutamme kuljetukset ja mahdolliset yöpymiset.

1. Pidettävistä kilpailuista tulee kilpailut järjestävältä taholta kutsu kilpailuihin n. 2 kuukautta ennen kilpailuja. Kilpailukutsu lähetetään valmentajille ja he ilmoittavat onko joukkue lähdössä kilpailuihin.
2. Tämän jälkeen toimisto tekee kilpailuilmoittautumiskaavakkeen koteihin (sis. laskettu kilpailumaksu) ja toimisto tekee varaukset kuljetuksiin, ruokailuihin ja mahdollisiin majoittautumisiin.
3. Kun kodit ovat tehneet ilmoittautumisen seuralle, ilmoittautumiset kootaan ja lähetetään kilpailun järjestäjälle (sis. kilpailuruokailun ja kilpailu t- paitatilaukset) ilmoittautumisjärjestelmä SIIRI:n kautta. Sitovat varaukset tarkoilla lähtijämäärillä tehdään ABC:lle, kuljetusyritykselle ja mahdolliselle majoituspaikalle.
4. Kun kilpailuinfo (jossa esim. kilpailuaikataulu) saapuu kilpailunjärjestäjältä n. 2 viikkoa ennen kilpailuja valmentajat tai joukkueen johtajat ilmoittavat lähtöajan kilpailuvastaavalle. Valmentajat muodostavat harrastajille arvion kilpailuaikataulusta. Valmentajat ja jojot informoivat koteihin kilpailuihin lähtöajan.

HUOM! Tarkka tieto lähtöajasta voi siis tulla koteihin vasta viikko ennen kilpailuja!
Koska kilpailut saattavat venyä, valmentajat / jojot ilmoittavat harrastajille ajan kun paluubussi on takaisin Vaasassa. Harrastajat välittävät tiedon koteihin. Mikäli valmentajilla / jojoilla on vanhempien kanssa esim. Whatsapp-ryhmä, voidaan myös ryhmään ilmoittaa aika.

MISTÄ KILPAILUMAKSU KOOSTUU?

Kilpailumaksu on pakollinen jokaiselle kilpailuihin ilmoittautuneelle harrastajalle. seuramme budjetoi kilpailut karkeasti koko seuran talousarvion yhteydessä. Tämä karkea arvio annetaan harrastajille ja kodeille tiedoksi kauden alussa.

Budjettia tarkennetaan, kun kilpailuihin ilmoittautuneiden määrä ja menot ovat tarkentuneet. Kilpailumaksun maksimihinta-arvio annetaan ilmoittatutumislomakkeen yhteydessä. Kaikki isot mahdolliset kilpailumatkan kulut tulee kilpailuttaa / tarkastella palveluntarjoajien hintoja. Suositaan halvinta ja/tai parhaiten tarpeeseen vastaavaa palvelun tarjoajaa. Kulujen pohjalta tehdään laskelma kilpailuun osallistuvia varten. Tarkka kilpailun kustannus saadaan laskettua kun ilmoittautumiset on tehty ja tarkka matkalle lähtijöiden määrä selvillä.

Kilpailumaksut liikkuvat edullisimmasta omalla alueella pidettävästä Stage tai Start kilpailusta 50€, aina Yhdysvalloissa kilpailtaviin MM-kilpailuihin 2000€. Yleisimmin kuitenkin kilpailumaksu on 80-250€. Esimerkkilaskelmat kilpailumatkan hinnasta näet alta.

Esimerkkilaskelma Vaasassa tapahtuvista Start kilpailuista			
Joukkue: 24 urheilijaa, 4 valmentajaa ja 2 huoltajaa			
Osallistumiskulut	600,00 €		
Ruokailut	450,00 €		
Bussikulu	0,00 €		
hiukset ja meikit jne.	150,00 €		
Yhteensä	1 200,00 €		
Kilpailumaksu per henkilö	1 200,00 €	/24	50,00 €

Esimerkkilaskelma Vierumäellä tapahtuvista Super kilpailuista			
Joukkue: 30 urheilijaa, 4 valmentajaa ja 2 huoltajaa			
Osallistumiskulut	900,00 €		
Ruokailut	576,00 €		
Bussikulu	1 580,00 €		
Hotelli	2 286,00 €		
ABC-ruokailu meno ja paluu	1 008,00 €		
hiukset ja meikit jne.	150,00 €		
Yhteensä	6 500,00 €		
Kilpailumaksu per henkilö	6 500,00 €	/30	216,67 €



KILPAILUIDEN KULUIHIN SISÄLLYTETÄÄN:

- osallistumismaksut
- matkustuskulut
- ruokailut
- mahdollinen majoitus
- valmentajien ja huoltajien kulut (osallistuminen, ruokailu, matkat, majoitus, lisenssi)
- mahd. kilpailuun valmistava harjoitusvuoro
- kilpailupukujen kuluja
- rekvisiittakuluja
- kilpailumusiikin kuluja
- muita kilpailuasustekuluja (hiukset, meikki jne.)

MIKSI HARRASTAJAT MATKUSTAVAT JA YÖPYVÄT KILPAILUMATKALLA YHDESSÄ?

Olemme toiminnassamme pyrikineet siihen, että joukkue matkustaa ja yöpyy yhdessä syistä, että matkalla luodaan joukkuehenkeä, tutustutaan toisiin, ollaan yhdessä, laitetaan kilpailumeikit ja hiukset kuntoon ja valmistaudutaan kilpailupäivään. Tämän vuoksi olemme linjanneet, että joukkue matkustaa ja yöpyy aina yhdessä. Poikkeustilanteissa toimistoon voi ottaa yhteyttä ja tilanteet voidaan arvioida tällöin tapauskohtaisesti.

MITÄ JOS HARRASTAJA EI SYÖ, MATKUSTA TAI YÖVY JOUKKUEEN MUKANA?

Seurassamme kilpailee monta sataa harrastajaa yli kymmenessä eri kilpailuissa per kausi. Esimerkiksi kevätkaudella tammi-kesäkuussa lähes joka toinen viikonloppu, joku tai jotkut joukkueet matkaavat kilpailuihin. Laskut tehdään kilpailukohtaisesti massalaskutuksena kaikille kilpailuun lähteville joukkueille. Tämä on käytettävien resurssien puitteissa tehokkain toimintatapa. Mikäli alkaisimme osittaa kaikille tai edes osalle lähtijöistä toiveiden mukaan laskuja vaatisi se lisäresursseja ja kilpailumaksujen nostoa. Esimerkiksi bussikulut ovat joukkueelle samat vaikka puolet joukkueesta matkaisivat omilla kyydeillä.

Mikäli harrastaja asuu aivan kilpailumatkan reitin varrella niin silloin bussi voi poimia harrastajan lähimmältä bussipysäkiltä kyytiin. Yksittäistapauksissa olemme aina valmiita keskustelemaan ja pohtimaan kaikille tahoille parasta ratkaisua.



MITÄ TEHDÄ LOUKKAANTUMISEN SATUTTUA?

Toivomme kaikkien lähtevän kilpailumatkalle, mikäli fyysisesti pystyy. Kilpailumatkalla pääsee olemaan joukkueen kanssa ja aistimaan kilpailutunnelmaa. Kisaohjelman aikana harrastaja tulee yhdessä valmentajien kanssa maton eteen seuraamaan kisasuoritusta ja kannustamaan. Joukkueen menestyessä kilpailuissa myös loukkaantuneet saavat luonnollisesti mitalit/palkinnot ja ovat osa kisajoukkueen onnistumista.

Mikäli kuitenkaan harrastaja ei pysty osallistumaan kilpailumatkaan loukkaantumisen vuoksi, ilmoitus tulee tehdä välittömästi kirjallisesti sähköpostitse seuran toimistolle sairastodistuksen kera. Myös valmentajille ja joukkueenjohtajille on ilmoitettava välittömästi, he eivät kuitenkaan ota kantaa maksuihin. Mikäli harrastaja peruuttaa kilpailumatkalle lähdön 14 päivää ennen kilpailuja kirjallisesti WCV:n toimistolle, voidaan kilpailuiden henkilökohtaisesesta osallistumismaksun osuudesta palauttaa 50%. Tämän lisäksi voidaan tarkastella, onko muita maksuja mahdollisuus peruuttaa/hyvittää. Muussa tapauksessa kilpailumaksua ei palauteta / hyvitetä, kilpailuihin ilmoittautuminen on sitova.

MITÄ TEHDÄ SAIRASTUMISEN YLLÄTETTYÄ JUURI ENNEN KILPAILUA/ KILPAILUPÄIVÄNÄ?

Toivomme kaikkien lähtevän kilpailumatkalle. Kilpailumatkalla pääsee olemaan joukkueen kanssa ja aistimaan kilpailutunnelmaa. Mikäli joukkue saavuttaa palkintosijoija juhlii koko joukkue palkintoa.

Sairaana kilpailumatkalle ei tule osallistua (Flunssa, Covid, vatsataudit yms tarttuvat taudit) Mikäli harrastaja ei pysty osallistumaan kilpailumatkaan sairastumisen vuoksi on valmentajille ja joukkueenjohtajille on ilmoitettava välittömästi, he eivät kuitenkaan ota kantaa maksuihin. Koska peruminen saapuu alle 14 päivää kilpailuista emme saa enää peruutettua maksuja, jotka on seuralta jo laskutettu. Sairastodistuksen voi toimittaa seuran toimistolle ja voimme tarkastella onko esim. ABC-ruokailusta saatu paikan päällä hyvitystä. Omasta vakuutuksesta voi tarkastella, saako peruntuuneesta kilpailumatkan laskusta haettua korvausta.





MITÄ TARKOITTAA JOS LAPSENI ON JOUKKUEESSA VAIHTARINA / HAASTAJANA?

Lajin luonteeseen kuuluu, että joukkueen kokoon sisältyy aina n. 4-10 vara-urheilijaa (”vaihtopelaajia”), jotka osaavat tehdä kisaohjelman siltä varalta, että esimerkiksi joku kisakokoonpanosta kuuluva henkilö sairastuu ennen kilpailuja. Vara-urheilijoiden pitäminen joukkuelajeissa on ennen kaikkea koko joukkueen etu, jotta kisasuoritus ei vaarannu jos yllättäviä peruuntumisia ilmenee. Vara-urheilijana oleminen saattaa tuntua yksilöstä isolta pettymykseltä, mutta haluamme korostaa, että kehittyminen on yksilöllistä ja haluamme seurana kannustaa pitkäjänteiseen harjoitteluun - kilpaurheilijan uraan kuuluu väistämättä ylä- ja alamäkiä.

Vara-urheilijat ovat joukkueen jäseniä, jotka eivät osallistu kyseiseen kilpailuun kisakokoonpanossa. Vara-urheilijalla voi olla vielä kehitettävää jollakin osa-alueella joukkueen taito-tasoon nähden tai ovat olleet harjoituksista paljon pois esimerkiksi loukkaantumisten tai muiden syiden takia. Valmentajat käyvät varalla olevien urheilijoiden kanssa läpi perustelut kyseisissä kisoissa vara-urheilijana oloon ja kertoo mahdolliset kehitettävät kohteet. Valmentajan kanssa käydään läpi parhaat harjoitteet ja vinkit, jotta taitojesi kehittyminen on optimaalista ja nousujohteista.

Vara-urheilijana olet tärkeä osa joukkuetta. Harjoittelet normaalisti kisajoukkueen kanssa myös kisoihin valmistavalla kaudella ja kisapäivänä kuljet kisavarustuksessa kisakokoonpanon mukana. Vain kisaohjelman ajan tulet yhdessä valmentajien kanssa maton eteen seuraamaan kisasuoritusta. Muuten varalla olo ei eroa mitenkään kisakokoonpanossa olevien urheilijoiden kanssa. Joukkueen menestyessä kilpailuissa myös vara-urheilijat saavat luonnollisesti mitalit/palkinnot ja ovat osa kisajoukkueen onnistumista.

Mikäli kisakokoonpanosta joku jää pois, sinut voidaan nostaa kisakokoonpanoon hyvinkin nopealla varoajalla kisaviikolla tai kisapaikalla lämmittelyssä. (esim. viime hetken sairastumiset, loukkaantumiset tai muut syyt). Sen takia on hyvin tärkeää, että vara-urheilija on täysillä mukana joka harjoituksissa ja kisareissuilla, jotta mahdollinen vaihto onnistuu sujuvasti.

PUVUT JA CHEERKENGÄT

Kilpailuissa käytetään seuran pukuja aina kun se on mahdollista. Pukuja on rajoitettu määrä. Yksi kilpailupuku maksaa noin 200-500€, joten huolehdithan että puku ei huku kilpailumatkalla tai muuten vaurioidu. Puvuista tehdäänjoka luvuts- ja palautus kerta kirjallinen sopimus seuran kanssa.

Harraste ja kilpaharraste tasolla kilpailuissa kengät voivat olla mitkä tahansa sisälenkkarit. Kilpa- ja edustustasolla kengät tulee olla täysin valkoiset (pienet valmistajan logot sallittu) ja matalavartiset.



HUISKAT JA KYLTIT

Huiskat ja kyltit tulevat kilpailuihin seuran puolesta. Valmentajat ja jojot huolehtivat huiskat ja kyltit mukaan kisamatkalle ja ovat vastuussa rekvisiitasta kilpailumatkan aikana.

Vanhempien ei tarvitse hankkia huiskia tai kylttejä, vaan ne tulevat seuran puolesta.



MITEN KOTI VOI TUKEA KILPAILEVASSA JOUKKUEESSA HARRASTAVAA?

Kodin tuki on tärkeä kilpailevassa joukkueessa harrastavalle.

Ravinto

Urheilu lisää energian tarvetta ja päivittäiset toimetkin sujuvat parhaiten kun ravitsemus on kunnossa. Myös hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat riittävä ja laadukas ravinto.

Kodit voivat tukea urheilijan hyviä ruokatottumuksia ja miettiä esimerkiksi yhdessä jaksamista ja sitä tuleeko ruuasta tarpeeksi energiaa päivittäin. Kilpailupäivän aamuksi on kodin hyvä hankkia monipuolinen aamiainen. Helposti mukana kulkevat välipalat ovat kilpailumatkalle ovat tarpeellisia. Kilpailupäivän välipaloja ovat mm. riisikakut, proteiinipatukat, smoothiet ja hedelmät.

Uni

Uni ja lepo on tärkeä osa harjoittelua ja myös kilpailuun valmistautumista. Huolehdithan, että kilpailuja edeltävänä päivänä harrastajalla on mahdollisimman rauhoitettu ja tarpeeksi lepoa sisältävä päivä. Kilpailuiden vastaisena yönä harrastajalle on hyvä taata hyvät ja rauhalliset yöunet. Suosittelemme puhelimen sammuttamista yöksi.

Psyykkinen hyvinvointi ja itsetunto

Parhaimmillaan urheilu ja kilpailu opettaa harrastajalle voittamista ja häviämistä, sekä auttaa ymmärtämään tavoitteiden saavuttamista varten tehtävän työn merkityksen. Aina tie ei ole helppo. Pettymyksiä sekä onnistumisen hetkiä mahtuu jokaisen urheilijan polulle.

Perheen tuki ja kannustus on erityisen tärkeää, jotta huikeat hetket olisivat elämyksellisiä ja urheilun riemu säilyisi myös silloin kun kohdalle osuu epäonnistuminen. Vastoinkäymisten käsitteleminen on tärkeää, sillä se voi ratkaista, tekeekö nuori urheilusuorituksensa virheitä vältellen vai meneekö hän kohti onnistumisia. Kannustaminen ja tukeminen ovatkin yksi tärkeimmistä kodin tehtävistä. Harjoittelu ja kilpaileminen on hauskaa, annetaan siihen mahdollisuus!



ANTIDOPING

Kaikkien kilpailevien harrastajien ja urheilijoiden on huolehdittava, että käytössä olevat lääkkeet eivät ole kiellettyjen aineiden ja menetemien listalla. Aina lääkäriltä hoitoa saadessaan urheilijan tulee kertoa kuulumisesta dopingvalvonnan piiriin. Apteekista itsehoitolääkettä ostaessaan tulee urheilijan tarkistaa hoidoksi aikomaansa lääkkeen sallittavuus. Jos lääkäri määrää urheilijalle apteekissa valmistettavan lääkkeen, jolla ei ole kauppanimeä eli niin sanotun ex tempore -valmisteen, tulee urheilijan selvittää lääkäriltä tai apteekista, sisältääkö lääke Dopingaineryhmät ja dopingaineet -osassa olevaa kiellettyjä aineita kielletyssä muodossa. Doping rikkomukset ovat aina urheilijan vastuulla.

Lisää tietoa löydät Suomen cheerleadingliiton antidopingohjelmasta:
https://scl.fi/kilpailutoiminta/antidoping/

Edustusjoukkueiden tulee suorittaa Puhtaasti paras verkkokoulutus:
https://puhtaastiparas.fi/

Suekin sivuilla on lääkehaku, josta urheilijan/koti katsoo lääkeaineiden sallittavuuden:
https://kamu.suek.fi/fi/

KANNUSTAMAAN JOUKKUETTA KILPAILUIHIN?

Kotijoukot ovat enemmän kuin tervetulleita kannustamaan joukkueita kilpailuihin. Kilpailun järjestäjät ilmoittavat kilpailun nettisivuilla ja sosiaalisessamediassa koska kilpailun lipunmyynti alkaa. Liput kannattaa ostaa heti, kun kilpailuilmoittautuminen on tehty. Valitettavasti fanimatkoja kilpailuihin seuralla ei ole mahdollisuutta järjestää, mutta kotijoukot voivat halutessaan itsenäisesti järjestää fanimatkoja kilpailuihin. Nykyään useista kilpailuista on järjestetty myös live-stream, jonka ostettuasi voit katsoa kilpailut livenä kotoa käsin.

Kilpailuihin tarvitaan ajoittain jokaiselta seuralta työntekijöitä. Mikäli haluaa olla osana kilpailutapahtumaa ja nähdä suosikkijoukkueensa kilpailuissa kannattaa ilmoittautua seuran työntekijäksi kilpailuihin. Työntekijälle kilpailumatka ei maksa mitään ja kilpailunjärjestäjä tarjoaa lounaan. Mikäli työntekijöitä kilpailumatkalle tarvitaan, halukkaita kartoitetaan kilpailuilmoittatumisen yhteydessä.

YLEISET EETTISET OHJEET KILPAILUUN OSALLISTUVILLE

Urheilun eettisten periaatteiden vastaista toimintaa on:

- Urheilulle vieraiden aineiden käyttö
  - Huumeiden ja dopingaineiden käyttö tai käytön edistäminen
  - Julkinen häiritsevä esiintyminen alkoholin vaikutuksen alaisena
  - Tupakan ja tupakkatuotteiden käytön yhdistäminen urheilutilanteisiin
  - Epäasiallinen käyttäytyminen kilpailu- ja harjoitustilanteessa
  - Väkivalta, törkeä kielenkäyttö ja epäasiallinen arvostelu, tuomarin harhautus ja muu sääntökikkailu
- Urheiluhuijaus
  - Tuloksista etukäteen sopiminen
  - Vedonlyönti
    - Vedonlyönti omasta kilpailusta
  - Lahjonta

Tuomareiden, kilpakumppaneiden, valmentajien tai toimitsijoiden lahjominen tai sen yritys tuloksen manipuloimiseksi. Kilpailun jurylla tai muulla SCL:n hallituksen nimeämällä taholla on oikeus määrätä varoitus, sakko, kilpailusta sulkeminen ja/tai kilpailukielto edellä mainittujen urheilun eettisten periaatteiden vastaisesta toiminnasta.



VALMENTAJIEN TULEE

- vastata joukkueensa toiminnasta niin kilpailuissa, kilpailualueella kuin muissakin niihin liittyvissä tapahtumissa
- kannustaa joukkuettaan sekä faneja urheiluhenkiseen suhtautumiseen muita kilpailijoita, toimihenkilöitä tai yleisöä kohtaan
- kunnioittaa tuomareiden ja muiden toimihenkilöiden ratkaisuja
- toimia positiivisena roolimallina joukkueelleen ja noudattaa itsekin joukkueelleen antamia ohjeita käyttäytyä urheiluhenkisesti niin voiton kuin tappionkin hetkellä
- pidättäytyä tupakan, päihteiden tai Suomen urheilun eettinen keskus ry:n määrittelemien kiellettyjen aineidenkäytöstä kilpailualueella sekä ohjata joukkuettaan pidättäytymiseen näistä
- rakentaa kilpailuohjelma positiiviseksi ja urheiluhenkiseksi
- painottaa hyvän henkisen ja fyysisen kunnon merkitystä joukkueelleen
- kannustaa joukkuettaan kilpailutilanteessa ja siirtää rakentava kritiikki joukkueen keskinäiseen tilaisuuteen noudattaa kaikkia SCL:n kilpailusääntöjä.

URHEILIJOIDEN TULEE:

- Osoittaa positiivisen urheilijan mallia niin itse kilpailuissa kuin niiden ulkopuolellakin
- kunnioittaa muita kilpailijoita, valmentajia, toimihenkilöitä ja katsojia paikan päällä ja somessa.
- pidättäytyä loukkaavasta kielenkäytöstä, eleistä tai muusta toiminnasta
- pidättäytyä tupakan, päihteiden tai Suomen urheilun eettinen keskus ry:n määrittelemien kiellettyjen aineiden käytöstä kilpailualueella tai siihen liittyvässä muussa tapahtumassa
- Toimia ja noudattaa WCV:n kilpailumatka sääntöjä ja ohjeistuksia.

SCL Kilpailusääntöjen rikkomisesta voidaan määrätä rangaistus. Varsinaisen kilpailuesityksen esiintymisrikkeistä vastaa pääosin ko. sarjan tuomaristo. Muista rikkeistä määrää SCL:n Kurinpitovaliokunta, lukuun ottamatta yhdistyksestä erottamista josta määrää SCL:n hallitus. Rangaistus voi olla mm. huomautus, sakko, kilpailusta diskvalifiointi, yhdistyksestä erottaminen tai toimitsijakielto.

