**Arctic Cheer All-Star joukkueinfo kevätkaudelle 2019**

**Kausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 22**

Kaikkien uusien jäsenten tulee rekisteröityä jäsenjärjestelmäämme <https://aca.myclub.fi>. Kaksi ensimmäistä harjoituskertaa ovat ilmaisia ja myclubin kautta tulee kausimaksusta sekä jäsenmaksusta lasku helmikuun aikana. Laskutus ja tiedotteet kulkevat Myclubin kautta, joten siksi jokaisen harrastajan on rekisteröidyttävä sinne. Lisätietoa maksuista löydät ACA yleisinfotiedotteesta.

Harjoituksiin otetaan mukaan aina vesipullo, hiukset pidetään kiinni ja kännykkä äänettömälle. Korut kannattaa jättää kotiin ja harjoituksiin tullaan urheiluun sopivissa vaatteissa.

Harjoituksissa opittuja stunttitaitoja tai ylemmän tason akrobatiataitoja **ei saa harjoitella vapaa-ajalla** tai opettaa lajin ulkopuolisille turvallisuuden ja oikean tekniikan oppimisen takia.

**Mikroikäisten ryhmät**

**Ice Indigo** on 5-7-vuotiaiden ryhmä, joka harjoittelee kerran viikossa lajin perusteita leikin lomassa. Indigoissa opetellaan myös ryhmätyöskentelyä ja joukkuelajille ominaisia taitoja ja hyviä tapoja kuten oman vuoron odottamista, jonokäyttäytymistä ja ohjauksen kuuntelua sekä positiivista suhtautumista omaan sekä joukkuetovereiden harjoitteluun. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia.

**Harjoitukset ovat maanantaisin Korkalovaaran koululla (A-sali) klo 17-18**

**Mini-ikäisten ryhmät**

**Ice Adore** on minien (8-11-vuotiaat) alkeis- ja harrastetason ryhmä, joka ei kilpaile, mutta esiintyy seuran näytöksissä.

Adore harjoittelee kerran viikossa lajin perusteita yhden tunnin ajan. Adore-joukkueeseen pääsee ympäri vuoden, eikä aiempaa urheilutaustaa vaadita.

**Harjoitukset ovat maanantaisin Korkalovaaran koululla (A-sali) klo 18-19**

**Ice Attitude** on minien (8-11-vuotiaat) alkeis-ja harrastetason ryhmä, joka kilpailee halutessaan ja esiintyy seuran näytöksissä. Ryhmä harjoittelee kerran viikossa lajin perusteita yhden tunnin ajan. Attitude joukkueeseen pääsee helmikuun loppuun asti.

**Harjoitukset ovat tiistaisin Korkalovaaran koululla (A-Sali) klo 17-18**

**Ice Admire** on minien taso 1 kilparyhmä. Aiempaa urheilutaustaa ei vaadita. Harjoituksissa opetellaan monipuolisesti akrobatiaa, stuntteja, pyramideja ja kehonhuoltoa. Tästä ryhmästä ei voi erota kesken kauden, vaan harjoitteluun sitoudutaan toukokuuhun saakka. Ryhmä on täynnä.

**Harjoitukset ovat maanantaisin Mondella klo 18-19:30 ja keskiviikkoisin Korkalovaaran koululla (A-Sali) klo 17-18:30**

**Ice Angels** on minien taso 1/2 kilparyhmä. Tähän ryhmään karsitaan kausien päätteeksi. Enkelit ryhmään voi karsia seuraavan kerran kesäkuussa 2019. Tästä ryhmästä ei voi erota kesken kauden. Ryhmä on täynnä.

**Harjoitukset maanantaisin Mondella klo 18-20 ja keskiviikkoisin Korkalovaaran koululla (A-Sali) klo 17-18.30**

Harkitkaa huolella voiko lapsenne sitoutua vähintään kauden ajaksi joukkuelajiin. Tässä lajissa taidot opitaan erityisesti yhdessä ja varsinkin kilpailuohjelma ottaa kovan kolauksen, mikäli jäsen päättää lopettaa kesken kauden, puhumattakaan siitä minkä ongelman se luo valmentajille sekä itse joukkueelle. Kilpajoukkueissa poissaoloja ei sallita muissa kuin sairastapauksissa. Kilparyhmiin sitoutuu aina lapsi sekä vanhempi. Vanhempi pitää huolen siitä että lapsi saapuu aina ajallaan ja oikeassa varustuksessa harjoituksiin. Vanhempi ilmoittaa poissaolosta suoraan valmentajalle. Mini kilpajoukkueilla on kauden aikan päiväleirejä, päivämäärät ilmoitetaan hyvissä ajoin ja osallistuminen pakollista.

**Juniorijoukkueet**

**Ice Infinity** on juniori-ikäisten (12-15-vuotiaat) tason 1 harrasteryhmä. Harjoitukset ovat kerran viikossa **sunnuntaisin Mondella klo 15-17.** Treeneissä harjoitellaan akrobatiaa, lihaskuntoa, liikkuvuutta, nostoja ja heittoja sekä ryhmätyöskentelyä. Tähän ryhmään voi tulla kuka tahansa 12-15-vuotias tyttö tai poika. Ryhmä ottaa uusia jäseniä ympäri vuoden. Joukkue ei kilpaile, mutta esiintyy seuran näytöksissä.

**Ice Wind** on seuramme cheertanssijoukkue. Ryhmä ottaa harjoituksiin mukaan kaikki tästä lajista kiinnostuneet 11-15-vuotiaat tytöt. Wind harjoittelee kerran viikossa tanssin perusteita **Keskuskentän musiikkiliikuntasalissa sunnuntaisin klo 19.30-21**. Joukkue kilpailee mahdollisuuksien mukaan ja esiintyy seuran näytöksissä. Toinen harjoitusvuoro mahdollinen kevätkaudella 2019.

**Ice Iconic** on junioreiden tason 2 kilpajoukkue. Tähän ryhmään otetaan kaikki lajista kiinnostuneet tammikuun loppuun asti. Iconic kilpailee kahdesta kolmeen kertaan vuodessa ja joukkue täydentää rivejään tarpeen tullen kausien päätteeksi. Tästä ryhmästä ei voi erota kesken kauden. Iconic harjoittelee **Mondella tiistaisin 18.30-20.30 ja torstaisin Korkalovaaran A-salissa klo 17-19.**

**Ice Inspire** on tason 3 junioreiden kilpajoukkue. Tähän ryhmään pääsee ainostaan lajitaustaiset ja karsintojen kautta. Tästä ryhmästä ei voi erota kesken kauden. Seuraavan kerran joukkueeseen voi karsia kesäkuussa 2019. **Harjoitukset Mondella maanantaisin klo 19-21, torstaisin klo 19-21 ja sunnuntaisin klo 15-17.**

**Aikuisten joukkueet**

**Ice Breakers** on yli 16-vuotiaiden tason 5 kilparyhmä. Tähän ryhmään otetaan lajitaustaisia tyttöjä ja poikia kausien päätteeksi. Tästä ryhmästä ei voi erota kesken kauden. **Harjoitukset tiistaisin Mondella klo 18:30-21, torstaisin Korkalovaaran A-salissa klo 17-19 ja sunnuntaisin Mondella klo 17-19.**

**Routa** on suunnattu yli 18-vuotiaille lajiin tutustuville tai lajin entisille harrastajille, jotka haluavat päästä takaisin harrastuksen pariin kerran viikossa kahden tunnin ajan. Harjoituksissa keskitytään oman kehon kuunteluun, opetellaan akrobatian, stunttien, liikkuvuuden ja hyppyjen perusteita. Näissä harjoituksissa treenataan tehokkaasti, mutta omaan tahtiin hauskanpitoa unohtamatta. Ryhmä ottaa jäseniä mukaan ympäri vuoden ja yläikärajaa ei ole! Routa harjoittelee **torstaisin Mondella klo 19-21.**

Tulevat kilpailut:

Pohjoisen alueen kilpailut 25.5 Oulu (kaikki kilpajoukkueet)

Pohjoisen alueen kilpailut 2./3.11 Vaasa

Super Cheer kilpailut 16-17.11 Vantaa (minit level 2, juniorit level 3)

Winter Wildness kilpailut 30.11-1.12 Leppävirta (minit level 1 ja juniorit level 2)