

## ACA KILPAJOUKKUEIDEN TÄYDENNYSHARJOITUKSET SU 9.8.2020



- Kilpajoukkueet täydentävät joukkueitaan järjestämällä täydennys harjoitukset sunnuntaina 9.8.2020 seuran harjoitushallilla osoitteessa Hallitie 9.
- Joukkueita täydennetään vapautuville paikoille. Joukkueisiin otetaan enintään 26 urheilijaa.
- Täydennys harjoituksiin ilmoittaudutaan Google Forms -kyselylinkin kautta. Linkki lähetetään harrastajille MyClubissa viimeistään 4.8. Täytä sen joukkueen kyselylomake, johon haluat hakea. Huom! Kyselylomake tulee täyttää yhdessä huoltajan kanssa, jos harrastaja on alaikäinen.
- Mikäli harrastaja ei pääse täydennys harjoituksiin, mutta haluaa hakea joukkueeseen, tulee kyselylomake täyttää ja kertoa lisätiedoissa, ettei täydennys harjoituksiin pääse osallistumaan. Näin valmentajat tietävät ottaa myös kyseisen hakijan huomioon.
- Kilpajoukkueeseen hakiessaan urheilija sitoutuu joukkueeseen koko kaudeksi elokuu 2020 - touko-/kesäkuu 2021.
- Joukkueiden kilpailut painottuvat uuden kilpailujärjestelmän mukaisesti keväälle 2021.
- Hakiessaan joukkueeseen urheilijan tulee hallita vähintään alemman levelin taidot (akrobatia ja stuntit), jotta harjoittelu joukkueessa on mukavaa ja turvallista. Mikäli sopivia hakijoita joukkueisiin ei löydy, paikat voidaan jättää vajaiksi. On myös mahdollista, että kaikki halukkaat eivät mahdu hakemaansa joukkueeseen, vaikka taitotaso olisikin sopiva. Mikäli näin on, suuntaamme joukkueiden harjoittelua vastaamaan urheilijoiden taitotasoa myös muilla tasoilla. Näin varmistamme sen, että jokainen saa harrastaa tulevalla kaudella itselleen sopivassa joukkueessa uutta oppien.
- Alla olevista kilpajoukkueiden esittelyistä saat tarkemmat tiedot täydentävistä joukkueista.
- Mikäli sinulla on kysyttävää täydennys harjoituksista tai joukkueiden toiminnasta, ota yhteyttä [aca.valmennusvastaava@gmail.com](mailto:aca.valmennusvastaava@gmail.com).

### Täydennys harjoitusten aikataulu su 9.8.

Klo 14-15.30 Angels

Klo 15.30-17 Admire

Klo 17-18.30 Inspire

Klo 18.30-20 Iconic

### Ikäraajat

Minit – 2007-2011 syntyneet (Huom! Amazing 2007-2013 syntyneet)

Juniorit – 2004-2008 syntyneet

Aikuiset – 2004 ja sitä aiemmin syntyneet

### MINIT

#### **Level 1 – Amazing (2007-2013 syntyneet)**

Joukkueessa harjoitellaan cheerleadingin level 1 taitoja sekä osallistutaan alueellisiin kilpailuihin.

Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa. Ryhmä sopii harrasteryhmästä kilparyhmään siirtyvälle ja tai jo hieman laji- ja kilpailukokemusta omaavalle harrastajalle. Ryhmään voi siirtyä kaikki halukkaat minien harrasteryhmistä ilmoittautumalla [aca.iceamazing@gmail.com](mailto:aca.iceamazing@gmail.com). Ilmoittautuminen viimeistään 1.8.

Joukkueeseen ei järjestetä erillisiä täydennys harjoituksia.

### **Level 1 – Admire (2007-2011 syntyneet)**

Joukkueessa harjoitellaan cheerleadingin level 1 taitoja kaksi kertaa viikossa. Joukkue kilpailee kauden aikana 2 kertaa alueellisissa ja kansallisissa kilpailuissa. Joukkueeseen vaaditaan aiempaa lajikokemusta. Täydennysharjoitukset 9.8. klo 15.30-17.

### **Level 1-2 – Angels (2007-2011 syntyneet)**

Joukkueessa harjoitellaan level 1 ja 2 taitoja. Harjoitukset ovat kaksi kertaa viikossa. Joukkue kilpailee 2-3 kertaa alueellisissa ja kansallisissa kilpailuissa. Joukkueeseen vaaditaan aiempaa lajikokemusta sekä vähintään level 1 akrobatiataidot (kärrynpyörä, arabialainen, siltakaato eteen ja taakse). Täydennysharjoitukset 9.8. klo 14-15.30.

## **JUNIORIT (2008-2004 syntyneet)**

### **Level 1 - Imagine**

Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa cheerleadingin perustaitoja ja osallistuu alueellisiin kilpailuihin 1-2 kertaa kauden 20-21 aikana. Ryhmään vaaditaan aiempaa cheer kokemusta tai muuta voimistelu taustaa. Ryhmään voivat siirtyä kaikki halukkaat junioreiden harrasteryhmästä ilmoittautumalla Miialle. Tiedustelut ja ilmoittautumiset [miia.norvapalo@hotmail.com](mailto:miia.norvapalo@hotmail.com). Ilmoittaudu viimeistään 1.8. Joukkueeseen ei järjestetä erillistä täydennysharjoitusta.

### **Level 1-2 - Iconic**

Joukkue harjoittelee kaksi kertaa viikossa levelien 1 ja 2 cheerleading taitoja. Ryhmään vaaditaan aiempaa cheerleading kokemusta ja vähintään level 1 akrobatia taidot (kärrynpyörä, arabialainen, siltakaato eteen ja taakse). Joukkue kilpailee alueellisissa ja kansallisissa kilpailuissa 2-3 kertaa kauden 20-21 aikana. Täydennysharjoitukset su 9.8. klo 18.30-20.

### **Level 3 – Inspire**

Joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa (+ mahdollinen akroharjoitus joka toinen viikko). Ryhmään vaaditaan aiempaa cheertaustaa, kilpailukokemusta sekä vähintään levelien 1 ja 2 akrobatia taidot (siltakaato eteen ja taakse, flikki, arabiflikki). Joukkue kilpailee alueellisissa ja kansallisissa kilpailuissa 2-3 kertaa kauden 20-21 aikana. Täydennysharjoitukset su 9.8. klo 17-18.30.

## **AIKUISET**

### **Level 3 Harraste-/kilpajoukkue – Brilliant**

Joukkue harjoittelee kerran viikossa ja kilpailee halutessaan/mahdollisuuksien mukaan. Joukkueeseen vaaditaan cheer kokemusta tai muuta voimistelu taustaa. Joukkueeseen voi tulla kokeilemaan kauden alussa viikolla 33. Tarkemmat harjoitusvuorot ilmoitetaan myöhemmin.

### **Level 5 - Breakers**

Joukkue harjoittelee kolme kertaa viikossa ja kilpailee 2-3 kertaa kauden 20-21 aikana. Joukkueeseen vaaditaan aiempaa cheer taustaa ja kokemusta vähintään level 4 stunteista. Joukkueeseen voi tulla kokeilemaan kauden alussa viikolla 33. Tarkemmat harjoitusvuorot ilmoitetaan myöhemmin.