

# Raision Jumpparit

## Kilpacheerleadingin käsikirja

Tervetuloa mukaan RaJu:n kilpacheerleadingin toimintaan. Luethan tämän tiedoston ajatuksella ja tarkasti!

<b>Suomisport</b>	<b>1</b>
<b>Urheilijan vastuut ja sitoutuminen</b>	<b>2</b>
Varusteet	2
Joukkuepaikan vastaanottaminen	2
Joukkueeseen sitoutuminen	2
Pelisäännöt	3
<b>Urheilijan arki</b>	<b>3</b>
<b>Kilpailukäytännöt</b>	<b>4</b>
<b>Kauden rakentuminen</b>	<b>5</b>
<b>Joukkuejaot</b>	<b>6</b>
Joukkuejakoihin ilmoittautuminen	6
Joukkuejakotilaisuus	6
Joukkueen ilmoittaminen	6
<b>Yhteystiedot</b>	<b>7</b>

## Suomisport

Suomisport on urheiluyhteisön nykyaikainen ja helppokäyttöinen digitaalinen urheilupalvelu, jonka kautta on mahdollista ostaa Suomen Cheerleadingliiton (SCL:n) kilpailulisenssit sekä OP Vakuutuksen Sporttiturva-vakuutukset. Jokainen uusi harrastaja luo profiilin Suomisporttiin (alaikäiselle profiili luodaan huoltajan alle). Sen jälkeen tulee urheilijan liittyä seuran jäseneksi [Liittymään](#). Saat myös joukkueen valmentajalta linkin Suomisport ryhmään, johon liitytään kauden alussa.

Jokaisella seuran harrastajalla/urheilijalla tulee olla harraste-/kilpailutoimintaan oikeuttava lisenssi. Harrastelisenssi/-vakuutus ei sisällä kilpailulupaa. Lisenssi tulee olla hankittuna lokakuun loppuun mennessä ja se kestää kauden loppuun. Jos

harrastuksen aloittaa lokakuun jälkeen tulee lisenssi olla hankittuna seuraavan kahden kuukauden sisällä.

Seuran kausimaksu ei vakuuta urheilijoita, suosittelemme hankkimaan vakuutuksellisen lisenssin.

## Urheilijan vastuut ja sitoutuminen

### Varusteet

Harjoituksiin pukeudutaan urheilullisesti, esimerkiksi t-paitaan ja shortseihin tai trikoisiin. Vältämme käyttämästä hupullisia ja taskullisia vaatteita jotka voivat olla turvallisuusriski. Myös korut jätetään pukuhuoneisiin tai jopa kotiin. Kenkinä käytämme lajiin suunniteltuja kevyitä cheer-kenkiä joita myy esimerkiksi <https://cheer.fi/>. Kengät voivat olla minkä merkkiset tahansa (esim. Kaepa, Varsity, Nfinity) mutta niiden tulee olla valkoiset ja matalavartiset. Lisäksi harjoituksiin tarvitaan mukaan vesipullo sekä suosittelemme palauttavaa evästä treenien päätteeksi. Palauttava eväs voi olla esimerkiksi hedelmä tai smoothie.

Cheereladingin seuratuotteita voi ostaa cheer.fi verkkokaupasta [Kauppaan](#).

### Joukkuepaikan vastaanottaminen

Kilpajoukkueeseen haetaan joukkuejakoharjoitusten kautta. Mikäli tulee valituksi joukkueeseen, paikka vastaanotetaan tai peruutetaan ilmoittamalla valmentajalle. Kun paikan kilpajoukkueessa vastaanottaa, sitoutuu välittömästi koko toimintakaudeksi (elokuu-heinäkuu) seuran ja joukkueen maksuihin jotka on esitelty joukkuekirjeissä eli alkuinfossa. Poikkeuksista voidaan sopia myös toisin, otathan siinä tilanteessa yhteyttä joukkueen valmentajaan. Joukkue saattaa täydentää myös alkusyksystä tai joulukuussa, niistä tieto aina instagramissa @raju\_cheerleading ja @raju\_flame.

### Joukkueeseen sitoutuminen

Cheerleading on joukkuelaji, jossa jokaisen harrastajan läsnäolo on tärkeää joukkueen sekä yksilöiden kehittymisen kannalta. **Joukkuepaikan vastaanottaminen merkitsee sitoutumista joukkueen harjoitustoimintaan koko kaudeksi.** Tämä sisältää viikoittaiset harjoitukset ja mahdolliset leirit. Joukkue leireilee yleensä muutamia kertoja kauden aikana. Leirien pituudet voivat vaihdella päiväleireistä viikonloppuleireihin, ja niiden sisältö vaihtelee sen mukaan, missä kohtaa kautta mennään. Usein leireillä

kasataan esimerkiksi joukkueen näytös- tai kilpailuohjelma tai keskitytään erilaisten taitojen hiomiseen, joten on tärkeää että koko joukkue on silloin paikalla.

Joukkuepaikan vastaanottaminen tarkoittaa myös sitoutumista kausimaksuihin, välttämättömiin varustehankintoihin (harjoittelu- ja kilpailuvarusteet) sekä leiri- ja kilpailumaksuihin. Rasion Jumppareissa kilpailevien ryhmien kausimaksut laskutetaan keväisin ja syksyisin, kesätreenit sisältyvät kevään laskutukseen. Jäsenmaksu maksetaan kerran vuodessa syyskauden alussa.

## **Pelissäännöt**

Joukkueiden tulee kauden alussa käydä yhteinen pelisääntökeskustelu, jonka tavoitteena on sopia keskustelemalla joukkueen yhteiset toimintatavat, joita noudatetaan koko kauden ajan. Yhdessä asioista keskustelemalla ja sopimalla on tavoitteena löytää yhteinen toimintalinja, johon sekä urheilijat, huoltajat, valmentajat ja muut joukkueen taustahenkilöt voivat sitoutua. Pelisääntökeskustelut käydään valmennustiimin ja joukkueen välillä. Keskustelun pohjalta kirjataan ylös pelisäännöt, jotka sitten viestitään huoltajille kotiin. Huoltajien tehtävä on varmistaa, että joukkueiden sopimat pelisäännöt toteutuvat niiltä osin mihin huoltajat voivat vaikuttaa.

## **Urheilijan arki**

Hyvinvoiva ja terve urheilija on avainasemassa urheilijan pitkään sekä terveeseen urheilu-uraan, kehittymiseen ja menestykseen sekä kokonaisvaltaisesti energiseen urheilijaan niin harjoituksissa, kuin vapaa-ajallakin. Hyvinvoiva ja terve urheilija on meille seuran toiminnassa tärkeä tavoite, mutta myös urheilijalle yksilönä. Matka ja pysyminen tässä tilassa on asia, jota tulee kehittää ja edistää jatkuvasti, missään vaiheessa kukaan ei ole valmis. Urheilijan arkeen kuuluu riittävä lepo ja uni, monipuolinen ravinto ja liikunta, päihteettömyys sekä henkinen hyvinvointi.

Alakoululaiset tarvitsevat unta noin 10h/yössä ja murrosikäiset noin 9h. Riittävä uni ja lepo sekä säännöllinen vuorokausirytmä ovat tärkeässä roolissa urheilijan arjessa. Kehittyminen tapahtuu urheilusuorituksen jälkeisen lepojakson aikana. Riittävä uni on tärkeää myös kehon eri toimintojen, kuten immuunipuolustuksen ja aivojen energiatasapainon kannalta. Väsyneenä altistumme myös helpommin loukkaantumiselle.

Hyviä vinkkejä laadukkaan unen saavuttamiseksi ovat esimerkiksi puhelimen ja muiden elektronisten laitteiden sammuttaminen ajoissa ennen nukkumaan menoa, makuuhuoneen pitäminen viileänä ja pimeänä sekä runsaan juomisen välttäminen illalla.

Hyvin koostettu ruokavalio tukee urheilijaa tehokkaan harjoittelun ja palautumisen saavuttamisessa sekä auttaa urheilijaa pysymään terveenä. Riittävä energiansaanti, säännöllinen ateriarytmi sekä ruokavalion laatu ovat keskeisiä asioita kun puhutaan urheilijan ravinnosta. Hiilihydraatit ovat runsaasti liikkuvan tärkein energianlähde. Muita energiaa sisältäviä ravintoaineita ovat proteiinit ja rasvat. Aterioiden koostamiseen voi hyödyntää monelle tuttua lautasmallia. Harjoittelun määrän ja tehon vaihdellessa viikoittain on hyvä soveltaa lautasmallia oman tarpeen mukaan.

Terveurheilija.fi-sivustolta löydät mm. Kevyeen ja raskaaseen harjoittelupäivään sopivat lautasmallit sekä paljon muuta tietoa:  
<https://terveurheilija.fi/urheilijanravitsemus/>

Seuran jäsenen tulee toimia vastuullisesti myös sosiaalisessa mediassa sekä seuran ulkopuolisessa toiminnassa. Seuran jäsen edustaa seuraa myös harjoitusten ulkopuolella joten on tärkeää pitää käyttäytyminen ja kielenkäyttö urheilijalle sopivana myös silloin. Puutumme epäasialliseen käytökseen myös sosiaalisessa mediassa.

## **Kilpailukäytännöt**

Kilpailuihin osallistuvan joukkueen koko on yleensä noin 28–32 urheilijaa. Varsinaisessa kilpailuohjelmassa saa olla 12–24 / 5–24 urheilijaa sarjasta riippuen. Pääasiassa 24 urheilijaa on vakiintunut kilpailevan kokoonpanon urheilijamäärä etenkin kansallisissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa. Alemmissa sarjoissa kokoonpano voi olla pienempi. Tämän vuoksi osa joukkueen jäsenistä ovat varaurheilijoita.

Kilpaileva kokoonpano valitaan valmentajien toimesta ensisijaisesti roolit huomioiden. Tiettyjä rooleja tulee olla tietty määrä, jotta ryhmät täyttyvät oikeista rooleista. Stunttipaikkojen (roolien) lisäksi kilpailevan kokoonpanon valintaan vaikuttaa myös muut paikat esimerkiksi pyramideissa sekä akrobatia- ja heittotaidot. Kilpaileva kokoonpano on ensimmäisen valinnan jälkeen harvoin lopullinen ja tässä nousee esiin varaurheilijat.

Varaurheilijat voivat siirtyä kilpailevaan kokoonpanoon mm. oman aktiivisuuden, positiivisen asenteen tai kehittymisen seurauksena. Muita syitä voivat olla myös kilpailevan kokoonpanon jäsenten pidempien tai runsaiden poissaolojen, sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi. Tämän vuoksi on tärkeää että ne urheilijat, jotka eivät ole alustavassa kilpailukokoonpanossa, harjoittelevat täysin samoja asioita ja samoja paikkoja, joita kilpailevan kokoonpanon urheilijat. Heidän tulee olla täysin valmiita ottamaan paikka vastaan kilpailevassa kokoonpanossa esimerkiksi kilpailupäivänä. Kaikki urheilijat pyritään kisauttamaan vähintään kerran kaudessa. Varaurheilijat ovat näytöksissä lavalla ja tekevät vähintään akrobatian ja koreografian mukana, stuntit ja pyramidit tilanteesta riippuen.

Kilpailuiden kilpailukutsu tulee kilpailunjärjestäjältä seuralle noin 2 kuukautta ennen kilpailuita. Kilpailukutsusta selviävät lopulliset kilpailtavat sarjat ja ikätasot. Tämän jälkeen koteihin lähtee whatsappissa linkki sähköisen ilmoittautumisen täyttämistä varten. Viestissä on myös ilmoitettu viimeinen vastauspäivä. Vastausaikaa on yleensä muutama päivä, kilpailuihin liittyvät muut tiedot lähetetty jo aikaisemmin.

Ilmoittautuminen sisältää osallistumistiedon, päivän ruokailut ja vapaaehtoisesti tilattavan kilpailun t-paidan tiedot. Päävalmentaja ilmoittaa joukkueet ilmoittautumistietojen pohjalta kilpailuihin sähköisen ilmoittautumisjärjestelmä Siirin kautta. **Kilpailuilmioittautumiset ovat meiltä kilpailun järjestäjälle lähtiessään sitovia ja niitä ei voi perua. Tämän vuoksi kotien ja harrastajien lähettämät kilpailuilmioittautumiset ovat myös sitovia.** Täten ei maksutkaan ole palautettavissa. Mikäli harrastaja estyy sairastumisen vuoksi osallistumasta kilpailuihin, korvausta voi hakea harrastajan omasta vakuutuksesta. Myös varaurheilijat maksavat kilpailukulut kokonaisuudessaan.

## **Kauden rakentuminen**

Vuoden 21 alussa voimaan astuneessa uudessa cheerleadingin kilpailujärjestelmässä kilpailukausi painottuu joulu-kesäkuulle, mikä vaikuttaa siihen, että joukkueiden toimintavuosi on koulujen lukuvuoden mukainen elokuusta touko/kesä/heinäkuuhun joukkueen kilpailut huomioiden. Lisenssikausi seuraa uutta kilpailujärjestelmää eli näin ollen lisenssikausi on myös elokuusta seuraavan vuoden heinäkuuhun. Uudessa kilpailujärjestelmässä kaikkien leleveiden ja tasojen kilpailukausi painottuu keväälle.

Tämän vuoksi on tärkeää että joukkueeseen sitoudutaan koko toimintavuodeksi kerrallaan. Kilpailut on porrastettu niin, että eri tasoisten ja tasojen kilpailukausi alkaa ja loppuu eri aikaan. Eri tasojen kilpailuhuippu ajoittuu uudessa järjestelmässä useammalle kuukaudelle, mikä helpottaa urheilijoiden valmentajien ja seurojen kuormitusta. Lisäksi alempien tasojen aiemmin päättyvä kilpailukausi antaa mahdollisuuden taitojen siirtymäkaudelle, jolloin osaamisen puitteissa voi loppukaudesta alkaa harjoitella seuraavan tason taitoja. Joukkueiden kauteen kuuluu myös seuran näytökset syys- sekä kevätkauden lopussa.

## Joukkuejaot

### Joukkuejakoihin ilmoittautuminen

Joukkuejakoihin ilmoittautuminen tapahtuu seuran nettisivuilta sekä instagramista (@raju.cheerleading / @raju\_flame (bio) sekä @raisonjumpparit (julkaisu)) löytyvällä Forms-lomakkeella. Lomake menee myös whatsappissa edellisen kauden urheilijoiden vanhemmille. Edellisen kauden urheilijat osallistuvat myös joukkuejakoihin, mutta oletuksena on jatko paikka myös seuraavalle kaudelle ellei toisin ole sovittu. Lomake julkaistaan aina noin kuukausi ennen joukkuejakotilaisuutta. Forms-lomakkeesta löydät myös kausi-infon sekä kustannusarvion.

### Joukkuejakotilaisuus

Joukkuejakotilaisuus muistuttaa normaaleja harjoituksia. Joukkuejakopäivänä valmentajat tai osa valmennustiimistä on paikalla viimeistään 15 minuuttia ennen oman joukkuejaon alkamista ohjeistamassa urheilijoita ja vanhempia. Ennen harjoitusten alkamista osallistujat kerätään yhteen, heille jaetaan nimilaput ja valmentajat esittäytyvät sekä kertovat mitä tapahtuu seuraavaksi. Harjoitukset lopetetaan yhteisesti loppupiirissä sekä kerrotaan jatkosta ja tiedottamisesta. Joukkuejaossa voi olla normaalit sisäkengät, mutta kauden alkaessa (viimeistään kuukauden sisällä) tulee cheerkengät olla hankittuna.

## Joukkueen ilmoittaminen

Joukkuejaon tulokset ilmoitetaan viestitse joukkuejakoa seuraavana päivänä. Vanhemmat vastaavat samaan viestiin, täten he vahvistavat joukkuepaikan kirjallisesti sekä sitoutuvat joukkueen toimintaan ja maksuihin seuraavalle toimintavuodelle. Joukkuepaikka tulee vastaanottaa viimeistään seuraavana päivänä (klo 20 mennessä) kun tieto joukkuepaikasta on saapunut!

## Yhteystiedot

[toimisto@raisionjumpparit.fi](mailto:toimisto@raisionjumpparit.fi)

### Seurakoordinaattori

Laura Häkkilä (*Jäsenasiat, laskutus, harrasteryhmät ja aikuisten ryhmäliikunta, rekrytointi*)

040 187 2112

### Valmennuskoordinaattori

Hanna Rantanen (*Valmennusryhmien yhteyshenkilö*)

040 846 1222

### Cheerleadingin kilpapuolen päävalmentaja (*Flameen liittyvät asiat*)

Viivi Hinkkanen

044 217 0407

[raju.cheerleading@gmail.com](mailto:raju.cheerleading@gmail.com)