

MUURAMEN
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!



Cheertanssin kilpajoukkueiden toimintatavat ja säännöt & sitoutuminen:

Kilpailevassa joukkueessa harrastaminen edellyttää sitoutumista myös treenien ulkopuolella tapahtuvaan treenaamiseen. SM-tasolla urheilija sitoutuu noudattamaan omatoimista treenisuunnitelmaa (Dione ja Dynamic). Sitoutuminen ja kuljetuksen järjestäminen edellyttävät sitoutumista harrastukseen myös vanhemmilta. SM-tasolle siirryttäessä arkeen muutosta tuo myös urheilijan elämäntapa ja urheilua edistävän ravitsemuksen mahdollistaminen. Myös tsemppaaminen ja kannustaminen perheeltä ovat tavoitteelliselle urheilijalle erittäin tärkeää. Tavoitteellinen urheilu vaikuttaa siten koko perheen arkeen. Harrastuspaikan valinnassa otamme huomioon mahdollisuuksien mukaan harrastajien asuinpaikan ja mahdolliset toiveet. Kaikkeen emme kuitenkaan seuran ja valmentajien taholta pysty vaikuttamaan.

Kilpailevissa joukkueissa loma-matkat on sijoitettava kilpailukauden ulkopuolelle ja mahdollisuuksien mukaan myös muut reissut treenien ulkopuolelle. Tulevista reissuista ja mahdollisuuksista lähteä voi aina keskustella myös valmentajan kanssa. Kilpailevissa joukkueissa poissaolot sallittu vain joukkueen esittelyssä lueteltujen poissaolosääntöjen mukaisesti. Poikkeustapauksissa otetaan yhteys aina valmentajaan ja keskustellaan mahdollisuuksista. SM-joukkueiden ja Devotionin kesäloma sijoittuu heinäkuun ajaksi. Dazzlingin kesäloma alkaa kesäkuun alusta ja jatkuu elokuun alkuun saakka. Oikeus muutoksiin tarkkojen päivämäärien osalta pidätetään.

Kesällä joukkueisiin järjestetään tarvittaessa Täydennyshaku. Poikkeustilanteissa joukkueen valmentajat, urheilija ja urheilijan vanhemmat voivat yhteisymmärryksessä tehdä joukkueen vaihdon kesken kauden. Poikkeustapaus on esimerkiksi edustusjoukkueen urheilijan loukkaantuminen ja toisesta joukkueesta edustusjoukkueeseen nostaminen.

Maksut: Kilpajoukkueessa harrastaminen tuo osallistumismaksujen ja jäsenmaksujen lisäksi kustannuksia niin kilpailuasuihin, treenivaatteisiin kuin kisareissuihin. Kisajoukkueissa tanssivat ovat sekä Muuramen Syke ry:n että Jaguars Spirit Athletes ry:n jäseniä ja maksavat kummallekin seuralle jäsenmaksun (Syke 15 e/ vuosi 2018 ja JSA 20 e/vuosi 2018). Varain- ja sponsori-hankintaa saa mielellään harjoittaa, näissä aina kuitenkin ensin yhteys Sykkeen toimistolle, jotta varainhankinta tapahtuu kaikkia sääntöjä noudattaen.

DAZZLING: harrastekilpajoukkue. Joukkue treenaa kaksi kertaa viikossa opetellen cheertanssin tekniikkaa ja kilpailuohjelmaa. Dazzling kilpailee minien tanssisarjassa tulevan kauden aikana 2-3 kertaa (2005 – 2008 syntyneet)

Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat:

- sairastuminen
- koulun tapahtuma (esim kevätjuhla)
- sukujuhlat (esim mummon 80-v juhlat, kaverin synttärit eivät ole hyväksytyt syyt)
- kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.)
- tärkeä tilaisuus (toisen harrastuksen kilpailut, vanhojen tanssit yms.)

DEVOTION: mini-ikäisten cheertanssin edustusjoukkue. Joukkueessa harjoitellaan tavoitteellisesti, tähtäimenä jatkaa urheilukasvatusta ja valmentaa tanssijoita SM-tasolle. Joukkue treenaa 2 kertaa viikossa. (2005-2008 syntyneet)

Poissaoloille hyväksytyt syyt ovat:

- sairastuminen
- koulun tapahtuma (esim kevätjuhla)
- sukujuhlat (esim mummon 80-v juhlat, kaverin synttärit eivät ole hyväksytyt syyt)
- kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.)
- tärkeä tilaisuus (toisen harrastuksen kilpailut, vanhojen tanssit yms.)

DIONE: SM-tason junioreiden edustusjoukkue. Joukkue treenaa 3+ kertaa viikossa. Joukkueeseen hakiessasi sitoudut noudattamaan valmentajan ohjeistamaa vapaa-ajalla suoritettavaa kotitreeniohjelmaa n. 5-12h/vk. (2003 – 2006 syntyneet)

Budjetti:

- SM-tason joukkueet sitoutuvat hankkimaan yhtenäisen edustusasun n. 120€ (viime vuonna käytössä ollut tuulipuku)
- Dione tulee kilpailemaan vuoden 2018 aikana 4 kilpailua
- treeni asu n. 100-120€
- kisapuku n. 80-120€
- kausimaksu n. 180 / kevätkausi, 100 e / kesäkausi ja 180 e / syyskausi
- lisäksi mahdollisista leiripäivistä kustannuksia

-kilpailumusiikki (vuoden 2018 kilpailumusiikki saadaan hankittua jo tehdyn varainhankinnan kautta)

Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat:

-sairastuminen

-koulun tapahtuma (esim kevätjuhla)

-sukujuhlat (esim mummon 80-v juhlat, kaverin synttävät eivät ole hyväksytyt syyt)

-kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.)

-tärkeä tilaisuus (toisen harrastuksen kilpailut, vanhojen tanssit yms.)

DYNAMIC, aikuisten SM-tason edustusjoukkue (2002 ja sitä ennen syntyneet). Joukkue treenaa 3+ kertaa viikossa. Joukkueeseen hakiessasi sitoudut noudattamaan vapaa-ajalla suoritettavaa kototreeniohjelmää n. 5-12h/vk.

Budjetti:

-SM-tason joukkueet sitoutuvat hankkimaan yhtenäisen edustusasun n. 120€ (viimevuonnakin käytössä ollut tuulipuku)

-Dynamic tulee kilpailemaan vuoden 2018 aikana 4-5 kilpailua

-treeni asu n. 100-120€

-kispuku n.100-130€

-kausimaksu n. n. 180 / kevätkausi, 100 e / kesäkausi ja 180 e / syyskausi

-lisäksi mahdollisista leireistä kustannuksia

Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat:

-sairastuminen

-koulun tapahtuma (esim kevätjuhla)

-sukujuhlat (esim mummon 80-v juhlat, kaverin synttävät eivät ole hyväksytyt syyt)

-kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.)

-työt (sm-tason joukkueeseen sitoutuessasi yrität vaikuttamaan työvuoroihisi niin, että pystyt osallistumaan treeneihin)

-tärkeä tilaisuus (toisen harrastuksen tavoitteelliset kilpailut, vanhojen tanssit yms.)

Kisapuvut

Jokainen tanssija sitoutuu myymään kisapukunsa eteenpäin, esimerkiksi lopettaessaan kesken kauden tai mikäli katsotaan, että kisapuvuista saadaan seuraavalle joukkueelle uudet puvut.

Jojo

Kisajoukkueiden toiminnan kannalta jokaisessa joukkueessa on välttämätöntä olla myös jojoja eli joukkueen johtajia auttamaan valmentajia niin kisakaudella kuin kisoissa (Dynamicissa tanssijat voivat itse osittain hoitaa tätä asiaa). Jojo-toiminnasta infotaan erikseen.