



# TOIMINTAKÄSIKIRJA

Northern Lights Cheerleading NLC ry  
Oulu

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>3</b>
1.1 Muokkaushistoria	3
<b>2 SEURAN PERUSTIEDOT</b>	<b>3</b>
2.1 Toiminta-ajatus, arvot ja visio	3
2.2 Organisaatiokaavio	4
2.2.1 Toimihenkilöt	5
2.2.2 Johtokunta	5
2.2.3 Vapaaehtoiset	6
2.2.4 Jäsenet ja vaikuttaminen	6
2.3 Valmennus	6
2.4 Toimitilat	7
2.5 Talous	7
<b>3 SEURATOIMINTA</b>	<b>7</b>
3.1 Tiedotus ja viestintä	7
3.1.1 Sisäinen viestintä	7
3.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi	8
3.2 Turvallisuus	8
3.3 Tapahtumat	8
3.4 Yhteistyö ja vaikuttaminen	9
3.5 Jalokivihomio	9
3.6 Talkootyö	9
<b>4 URHEILU- JA VALMENNUSTOIMINTA</b>	<b>10</b>
4.1 Urheilutoiminnan tavoitteet	10
4.1.1 Urheilun eettiset periaatteet	10
4.2 Joukkueet eri taitotasoille ja kurssit lisäharjoittelun tukena	11
4.3 Harjoitustila	12
4.4 Joukkueen valinta ja joukkueenjako-harjoitukset	12
4.5 Joukkueiden talousasiat ja varainkeruu	13
4.6 Jäsen- ja harjoitusmaksut	14
4.7 Pienryhmäharjoittelu	14
4.8 Valmentajat	14
4.8.1 Apuvalmentajat	15
4.8.2 Joukkueenjohtajat ja huoltajat	15
<b>5 KILPAILUTOIMINTA</b>	<b>16</b>
5.1 Kilpailutoiminnan tavoitteet	16
5.2 Kilpailuihin osallistuminen	16
5.3 Kilpailujoukkueen kokoonpano	16
5.4 Kilpailumatkat	17
5.5 Kilpailemiseen tarvittavat varusteet	17

---

*Liitteet:*

- *Matkustusohjeistus*
- *Talushjesääntö*
- *Joukkueenjohtajan opas*
- *Yhdistyssäännöt*

# 1 JOHDANTO

*Northern Lights Cheerleading NLC ry* on (myöhemmin NLC) on cheerleadingia ja cheertanssia Oulun alueella ja Oulun lähikunnissa tarjoava seura. NLC on Suomen Cheerleadingliiton ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n jäsen. Seuran ja oululaisen cheerleadingin juuret ovat usean vuosikymmenen ajalta oululaisessa Northern Lights ry:ssä, josta NLC eriytyi omaksi seurakseen vuonna 2016.

Northern Lights ry on Oulun alueella toimiva seura, jossa harrastetaan amerikkalaista jalkapalloa. Northern Lightsin cheerleading-jaosto perustettiin vuonna 1993 ja olikin lopulta seuran suurin yksittäinen jaosto 500 harrastajallaan vuoden 2016 loppuun mennessä. Toiminnan edelleen kasvaessa koko olemassaoleva cheerleadereiden jäsenkanta kaikkine toimintoineen siirtyi uuden, Northern Lightsin rinnalle sisarseuraksi perustetun uuden yhdistyksen alle (NLC). Sisarseurojen välinen yhteistyö säilyy edelleen tiiviinä ja useita toimintoja edelleen yhdessä toteuttaen. Nykyään NLC ry liikuttaa lähes 600 lasta, nuorta ja aikuista, viidellä eri ikätasolla, 27 eri joukkueessa.

## 1.1 Muokkaushistoria

Tämä toimintakäsikirja on vuotu vuonna 2016 ja sitä täydennetään säännöllisin välisajoin toiminnan kasvaessa ja muuttuessa.

Päivämäärä	Päivitetty	Muokkaaja
1.6.2017	Toimintakäsikirjan laatiminen	Johtokunta ja toiminnanjohtaja
14.8.2018	Toimintakäsikirjan päivitys	Toiminnanjohtaja

# 2 SEURAN PERUSTIEDOT

## 2.1 Toiminta-ajatus, arvot ja visio

Seuran toiminta-ajatus on toteuttaa hyvää ydinosaaamista ja perustoimintaa, joka painottuu laadukkaan cheerleading-harrastuksen tarjoamiseen Oulun alueella. Seurassa on mahdollista harrastaa cheerleadingin molempia alalajeja, cheerleadingia ja cheertanssia. Seura mahdollistaa alajiharjoittelun harrasteliikunnasta kilpaurheilun ja luo edellytykset ja olosuhteet myös huipulle tähtääville.

Seuran toiminnan arvot ovat:

- **Yhteisöllisesti avoin** — Toimintamme on avointa kaikille ikään, taitoihin, sukupuoleen tai kansallisuuteen katsomatta. Teemme ja kehitämme toimintaa yhdessä, tuemme toisiamme ja kannustamme avoimuuteen. Osallistumme avoimesti lajin kehitystyöhön myös eri sidosryhmien kanssa. (#NLperhe)
- **Tavoitteellisesti energinen** — Luomme harrastus- ja toimintaympäristöön parhaat mahdollisuudet tavoitteelliselle ja laadukkaalle harrastukselle. Olemme energinen seura, jossa on harrastamisen iloa ja kaikkia toimijoita koskettavaa energiaa.
- **Perinteisesti notkea** — Arvostamme pitkiä toimintamme perinteitä, mutta olemme samalla notkeita kehittymään, tarttumaan uusiin haasteisiin ja ennakkoluulottomasti toteuttamaan uusia ideoita seuran ja lajin kehittämiseksi.

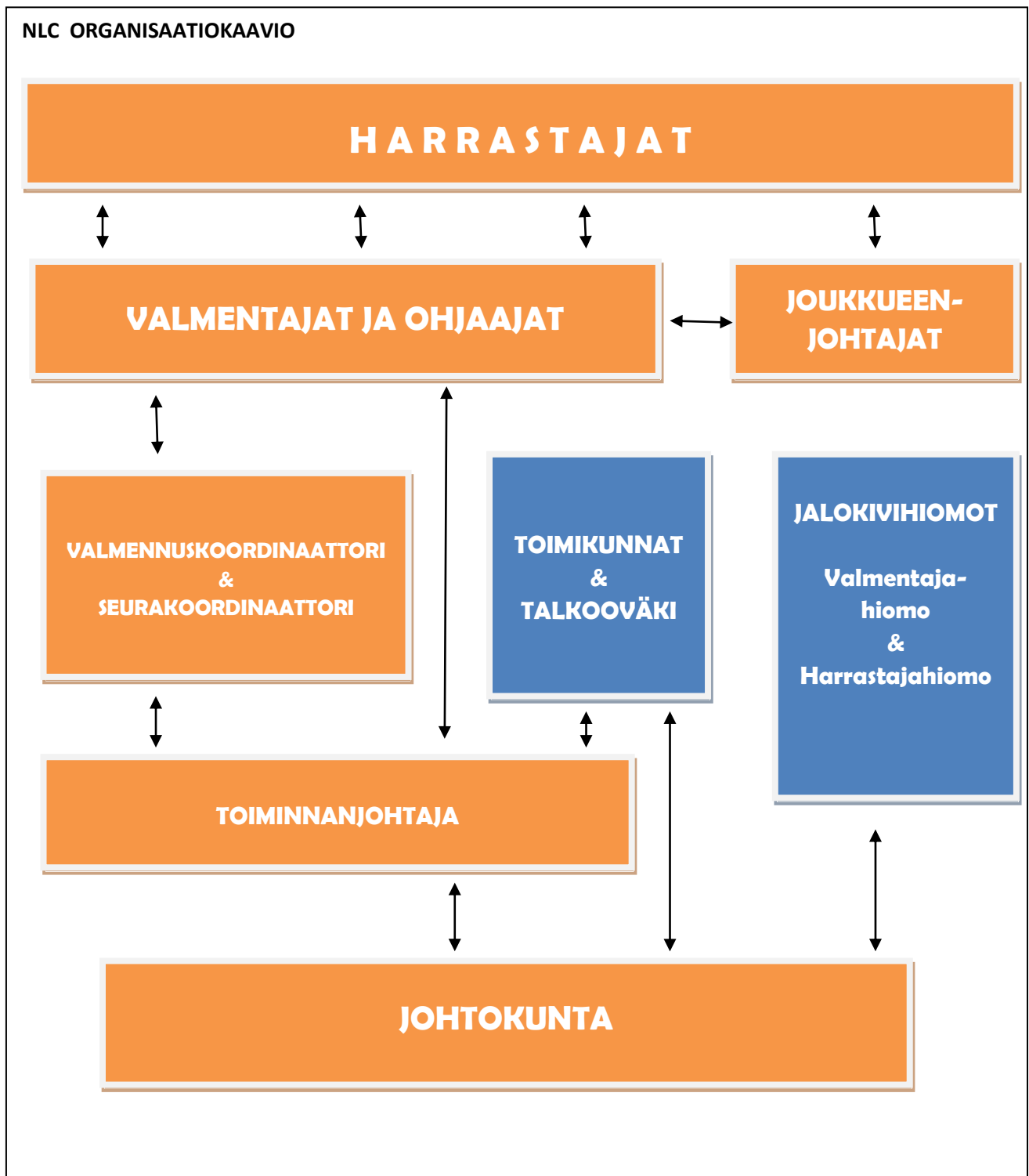
Seuran visio on:

***NLC on yksi Suomen suurimmista cheerleadingiin ja cheertanssiin erikoistuneista lajiseuroista. Olemme laadukas ja vaikuttava toimija omalla toiminta-alueellamme. Kilpailullisesti seuran joukkueet kuuluvat maan kärkeen kaikilla ikätasoilla ja harrastejoukkueissa tarjoamme innostavan ja sykähdyttävän liikuntaharrastuksen kaikille lajista kiinnostuneille.***

Seuran visio ja toiminnan arvot on luotu vuonna 2016 ja niihin ja niiden sisältöön on tämän jälkeen mahdollista päästä vuosittain vaikuttamaan seurassa Jalokivihioimissa (harrastaja- ja valmentajahiomot) ja vuosittain eri kohderyhmille toteutettavien seurakyselyjen yhteydessä.

## 2.2 Organisaatiokaavio

Seuran organisaatio koostuu jäsenistä, ohjaajista ja valmentajista, toiminnanjohtajasta, valmennuskoordinaattorista, johtokunnan jäsenistä, joukkueenjohtajista sekä muista toimintaa tukevista vapaaehtoisista seura-aktiiveista.



## 2.2.1 Toimihenkilöt

Jaostossa toimii kokoaikainen toiminnanjohtaja ja osa-aikaiset valmennuskoordinaattori ja seurakoordinaattori.

Toiminnanjohtaja vastaa jaoston taloudesta ja operatiivisesta johtamisesta. Hänen päätehtävänä on kehittää seuran laadullista ja määrällistä toimintaa resurssien sallimissa rajoissa, yhdessä johtokunnan ja muiden sidosryhmien kanssa. Toiminnanjohtaja vastaa seuran toimistosta ja toimii esimiehenä muille toimihenkilöille.

Valmennuskoordinaattori tukee työllään tavoitteita valmennuksen laadun parantamiseksi koordinoimalla valmentajiston, valmennustiimien ja yksittäisten ohjaajien toimintaa. Hänen työnkuvaansa kuuluvat valmentajiston yleispalaverit, tapaamiset erillisten valmennustiimien kanssa ohjaustyön laadun arvioimisessa, viestintä valmentajistolle, koulutus- ja virkistyspäivien suunnittelu ja toteutus sekä avustaminen ohjaajien kysymyksissä ja tarvittaessa kilpailuohjelmien suunnittelussa.

Seurakoordinaattorin toimenkuvaan kuuluvat seuratoiminnan tukitoiminnot, kuten jäsenrekisterin hallinta ja hoito, erilaiset ulkoisen ja sisäisen viestinnän tehtävät, reskontran avustavat tehtävät ja tapahtumajärjestämisen tukitoiminnot.

## 2.2.2 Johtokunta

Seuran toiminnasta vastaa johtokunta, johon kuuluu syyskokouksessa valittu puheenjohtaja, neljästä kuuteen varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Johtokunnan jäsenten toimikausi on kaksi kalenterivuotta siten, että puolet johtokunnan jäsenistä on kerrallaan erovuorossa. Johtokunta valitsee keskuudestaan varapuheenjohtajan, sihteerin ja muut tarvittavat toimihenkilöt. Johtokunnan tavoite on olla tehokas ja osallistuva luottamustoimisten ryhmä, joka toimii aktiivisena osana seuran kehittämistä ja arkitoimintoja.

Johtokunta osallistuu seuran yhteisiin tapahtumiin suunnittelemalla ja ottamalla osaa myös käytännön järjestelytoimintoihin suurimpien tapahtumien osalta. Johtokunnan kesken jaetaan vuosittain erilaisia vastuualueita ja -tehtäviä, joista johtokunnan jäsenet vastaavat kalenterivuoden aikana. Johtokunnan vastuualueisiin ja tehtäviin kuuluvat:

<b>Puheenjohtaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• organisoii ja hallinnoi jaostohallituksen työtä</li><li>• toimii tiiviissä yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa seuran kehittämiseksi</li><li>• vastaa taloudesta yhdessä toiminnanjohtajan kanssa</li><li>• vastaa valmentajasopimuksista ja valmentajien kulukorvauslomakkeista</li></ul>
<b>Varapuheenjohtaja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• toimii puheenjohtajan oikeana kätenä auttaen tätä hänen tehtävissään</li><li>• hoitaa mahdollisesti jotakin muuta vastuutehtävää ohessa</li></ul>
<b>Sihteeri</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kirjaa kokouksien päätökset pöytäkirjaksi</li><li>• toimittaa tarvittaessa pöytäkirjan otteita päätöksistä</li></ul>
<b>Tapahtumavastaava(t)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vastaa seuran järjestämistä tapahtumista ja niiden toteutuksesta yhdessä toiminnanjohtajan, johtokunnan ja muiden sidosryhmien kanssa</li><li>• hoitaa tapahtumajärjestelyt ja huolehtii, että kaikki seuran päätoimintaan liittyvät tapahtumat ovat laadukkaita ja hyvin järjestettyjä (Joulunäytös, Kevätnäytös, Kesäleiri, muut seuran leirit, Perhepäivä ym.)</li><li>• tehtävinä erikseen sovitusti tietyt järjestelyiden osa-alueet: Talkooväen rekrytointi, käytännön toteutuksen järjestäminen, järjestäjävastuiden määrittely, tapahtumien aikataulutus, valmentajien rekrytointi leireille yhdessä valmennuskoordinaattorin kanssa yhteistyössä jne.</li><li>• mikäli tapahtumavastaavia on kaksi, he voivat jakaa työtehtäviä keskenään haluamallaan tavalla</li></ul>
<b>Varustevastaava(t)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vastaa hallilla sijaitsevasta seuran varustevalmistuksesta ja huolehtii varaston siisteydestä ja järjestyksestä</li><li>• luovuttaa puvut ja muun rekvisiitan käyttöön niitä tarvitseville joukkueille</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>valvoo pukujen ja rekvisiitan palautusta, tarkistaa ja laskee puvut lainausjärjestelmän vaatimalla tavalla</i></li> <li>• <i>tarkistaa varusteiden kunnon, tarvittaessa vastaa niiden huolloista ja pesuista ja on tarvittaessa yhteydessä rikkoutuneen tavaran palauttajaan kompensatiosta</i></li> <li>• <i>hoitaa vuosittain seuran vuosipaidan tilaukset ja toimitukset, sekä muiden seuratuotteiden tilaukset</i></li> <li>• <i>vastaa hallin seuratuotevitriinistä ja myytävistä varusteista</i></li> </ul>
<b>Lisenssivastaava</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>vaastaa seuran lisenssirekisteristä</i></li> <li>• <i>tulostaa määräajoin lisenssilistat valmentajien käyttöön</i></li> <li>• <i>hoitaa vakuutuksiin liittyvät prosessit harrastajien, vanhempien ja valmentajien kanssa</i></li> <li>• <i>hoitaa valmentajalisenssit niille ohjaajille ja joukkueenjohtajille, jotka eivät enää itse aktiivisesti harrasta ja osallistuvat joukkueens amukana kilpailutoimintaan</i></li> </ul>

Johtokunta tarkastelee vuosittain eri vastuualueiden tarpeellisuutta ja johtokunnan koosta riippuen vastuutehtäviä voidaan yhdistellä kokonaisuuksiksi tai toisalta myös luoda lisää vastuualueita johtokunnan koon niin salliessa. Johtokunnan jäsenet, heidän vastuualueensa ja yhteystietonsa ovat nähtävillä seuran internet-sivuilla.

## 2.2.3 Vapaaehtoiset

Seuratoiminnan kulmakivi ovat vapaaehtoiset toimijat erilaisissa rooleissa.

Joukkueiden tukena ja valmentajien apuna toimivat joukkueenjohtajat, jotka ovat harrastajien vanhempia tai entisiä lajin harrastajia. Ryhmien valmentajat voivat itse määrittellä, tarvitsevatko toimintansa tueksi joukkueenjohtajan. Jaosto määrittää joukkueenjohtajille toimintaraamit ja joukkueenjohtajan vastuut, joiden puitteissa tehtävää hoidetaan.

Lisäksi seuran näytöksissä ja muissa tapahtumissa on mukana aktiivista talkooväkeä, jotka mahdollistavat tapahtumien onnistumisen. Talkooväkeä pyritään motivoimaan ja talkoolaisten määrää kasvattamaan paremmalla tiedotuksella ja kannustamalla harrastajien vanhempia mukaan vapaaehtoistyöhön.

## 2.2.4 Jäsenet ja vaikuttaminen

Seuran jäseniä ovat kaikki harrastajat ja ne henkilöt, jotka ovat kalenterivuoden aikana maksaneet seuran jäsenmaksun. Seura järjestää liikunta- ja urheilutoimintaa pääsääntöisesti ainoastaan jäsenilleen, poislukien Oulun kaupungin kanssa yhteistyössä järjestettävä Kesäfiilis-kurssi, jolle voi osallistua ilman jäsenyyttä.

Jäsenet käyttävät seurassa ylintä päätösvaltaa osallistumalla seuran virallisiin kevät- ja syyskokouksiin. Jokaisella 17-vuotta täyttäneellä seuran jäsenellä on mahdollisuus paitsi äänestää kokouksissa, myös tulla mukaan seuran toimintaan joko valmentajaksi tai hakea mukaan johtokuntatyöskentelyyn. Tätä nuoremmilla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan *Jalokivihiom* -toiminnassa, jossa kokoonnutaan säännöllisin väliajoin johtokunnan vastuuhenkilöiden vetämänä ideoimaan ja suunnittelemaan seuratoiminnan kehityskohteita junioreiden silmin ja nuorten lähtökohdista.

## 2.3 Valmennus

Seurassa toimii vuosittain 30-40 luottamustoista valmentajaa. Lisäksi seurassa aloittaa vuosittain kymmenkunta uutta apuvalmentajaa kokeneempien valmentajien tiimeissä. Luottamustoimiset valmentajat eivät saa ohjaustyöstään palkkaa, vaan seura korvaa heille erillistä hakemusta vastaan kulukorvauksen valmentamaan tulosta aiheutuneista matkakuluista. Seurassa on lisäksi yksi osa-aikainen valmentaja työsuhteessa ja valmennuskoordinaattori tekee työnsä puitteissa valmennusta. Kaikille seuran toimihenkilöille voidaan tarvittaessa osoittaa myös ohjaustyötä, heidän koulutuksensa ja osaamisalueidensa puitteissa.

## 2.4 Toimitilat

Kaikki seuran toiminta on keskitetty Oulun Taskilassa sijaitsevalle harjoitushallille, osoitteessa Suolamännnyntie 11, 90520 Oulu (posti- ja käyntiosoite). Taskilan harjoitushallilla on noin 1000m<sup>2</sup> harjoitustiloja neljässä salissa. Tämän lisäksi hallilla sijaitsee seuran toimisto.

## 2.5 Talous

Seuran tulot koostuvat pääosin kerran vuodessa maksettavasta jäsenmaksusta sekä kausimaksuista, jotka maksetaan kevät- ja syyskaudesta erikseen. Jäsenmaksu sisältää myös Suomen Cheerleadingliiton vuotuisen jäsenmaksun (6e/hlö), jonka seura maksaa kerran vuodessa jokaisesta jäsenestään lajiliitolle. Lisäksi seuran vuosittaisia kuluja katetaan Kevät- ja Joulunäytöksistä saatavilla pääsylipputulolla ja muilla pienemmillä tuloilla, kuten kenraaliharjoitusten pääsymaksut, Kesäleirin osallistumismaksut ja muiden mahdollisten seuran järjestämien tapahtumien osallistumismaksut. Suurimman yksittäisen kuluerän seuran toiminnassa muodostavat harjoitushallin vuokra- ja käyttökustannukset.

# 3 SEURATOIMINTA

## 3.1 Tiedotus ja viestintä

Seuran viestintää hoitavat omalta osaltaan kaikki eri toimijat. Lähin kontakti yksittäiselle harrastajalle on oman joukkueen valmentaja ja joukkueen sähköpostiosoite. Tarvittaessa yhteydessä voi olla myös seuran toimistolle tai johtokunnan jäseniin, kannustamme toimijoitamme avoimeen viestintämalliin.

### 3.1.1 Sisäinen viestintä

Harrastajien ja heidän vanhempiansa ensisijainen kontakti on seuraan ja joukkueeseen liittyvissä asioissa oman ryhmän valmentajiin ja joukkueenjohtaja. Yhteydenpito tapahtuu pääsääntöisesti sähköpostitse, kunkin joukkueen omaan sähköpostiosoitteeseen. Oman ryhmän valmentajat jakavat lisäksi kauden aloitustiedotteen yhteydessä oman ryhmänsä harrastajille valmentajien puhelinnumerot yhteydenpitoa varten ja joukkueen sisäisistä viestintäkäytännöistä (esim. poissaolojen ilmoittaminen whatsappilla tms) vastaa kukin valmentajatiimi itsenäisesti. Seuran julkaisemat koko tiettyä ikäluokkaa tai taitotasoa koskevat tiedotteet välitetään valmentajille ja valmentajat lähettävät ne edelleen omien harrastajiensa koteihin. Valmentajat on perehdytetty seuran viestintäohjeistuksella, jonka mukaan he toimivat viestiesään koteihin. Huoltajat ovat vastuussa siitä, että ilmoittavat yhteystiedoksi koko kauden voimassaolevan ja toimivan sähköpostiosoitteen.

Seura julkaisee koko jäsenistölle suunnattuja yleistiedotteita kolmesta neljään kerta vuodessa. Nämä tiedotteet julkaistaan lisäksi seuran internet-sivuilla ja tiedotteet sisältävät jokaista harrastajaa koskevia yleistietoja, kuten kauden päättymiseen tai alkamiseen liittyviä asioita.

Seurasta viestitään valmentajille tärkeistä asioista sähköpostitse ja muita viestintäkanvia (whatsapp) käyttäen. Lisäksi valmentajat kokoontuvat joka toinen kuukausi valmentajapalaveriin kuulemaan ajankohtaiset asiat. Valmentajien kausi alkaa aina yhteisellä alkutapahtumalla, jossa uuden kauden asiat käydään läpi.

Toimiston henkilöt tavoittaa työaikoina puhelimitse ja sähköpostitse. Toimiston yhteystiedot löytyvät seuran internet-sivuilla.

### 3.1.2 Ulkoinen viestintä ja markkinointi

Seura viestii ulospäin pääsääntöisesti internet-sivujen kautta osoitteessa cheer.northernlights.fi ja sosiaalisen median kanavien kautta (Facebook, Instagram). Kotimaan arvokilpailu- ja ulkomaan kilpailuista seura lähettää ennen tapahtumaa mediatiedotteen ja kilpailujen jälkeen tulostiedotteen toiminta-alueen medioihin.

Resurssien mukaan seura osallistuu markkinointitempauksiin esittelemällä toimintaansa erilaisilla harrastamessuilla toiminta-alueella. Tarvittaessa toimintaa markkinoidaan myös kohdennetuin mainoksin alueilla ja lehti- tai verkkomainoksilla.

### 3.2 Turvallisuus

NLC:ssä turvallisuus on tärkeää. Kaikki seuran valmentajat ovat käyneet SPR:n Häätäensiapu-koulutuksen. Koulutus järjestetään seurassa joka toinen vuosi, jolloin uudet ohjaajat pääsevät käymään kurssin ja vanhat ohjaajat päivittämään ensiapukorttinsa. Kaikessa lajitoiminnassa noudatetaan Suomen Cheerleadingliiton eri ikä- ja taitotasoille määrittelemiä ilma-akrobatian korkeus- ja taitorajoituksia. Valmentajat on myös peruskoulutettu Suomen Cheerleadingliiton SCL Ohjaaja –koulutuksen kaikissa moduuleissa (*Ohjauksen perusteet, Stunttitekniikka I ja Akrobatiatekniikka I*) ja lisäksi he osallistuvat säännöllisin väliajoin oman seuran tarjoamaan täydentävään ohjaajakoulutukseen. Seurassa noudatetaan maa- ja ilma-akrobatian opettamisessa jokaiselle ikä- ja taitoluokalle soveltuvaa etenemisjärjestystä uusien taitojen opettamisessa.

Valmentajat on perehdytetty harjoitushallin toimintaohjeistukseen sekä palo- ja pelastussuunnitelmaan, ja jokainen ohjaaja vastaa siitä että osaa hätätilanteessa toimia joukkueensa kanssa oikein ja hätätilanteen vaatimalla tavalla. Harjoitushallin palo- ja pelastussuunnitelma on nähtävillä Taskilan hallilla ja valmentajien extranet-sivustolla.

### 3.3 Tapahtumat

Seura järjestää vuosittain neljä jäsenille ja heidän perheilleen suunnattua tapahtumaa; Kevät- ja Joulunäytökset, Kesäleiri ja Perhepäivä. Kaikki tapahtumat järjestetään vapaaehtoisvoimin ja niistä vastaa luottamustoiminen tapahtumavastaava yhdessä muiden johtokunnan jäsenten ja toimiston henkilökunnan kanssa. Tapahtumien ajankohdat julkaistaan vuoden alussa tammikuussa seuran internet-sivuilla.

Tapahtuma	Ajankohta	Kuvaus
<b>Kevätnäytös</b>	toukokuu	<i>Pääsymaksullinen tapahtuma (katsojille). Kaikki seuran joukkueet esiintyvät näytöksessä esitellen kauden aikana opittuja taitoja.</i>
<b>Kesäleiri</b>	heinäkuu	<i>Osallistumismaksullinen tapahtuma. Seuran omille harrastajille tarkoitettu taitoleiri, jossa viikonlopun ajan opetellaan uutta, kerrataan vanhaa ja puuhaillaan muutakin kuin vain lajitaitoja.</i>
<b>NLC Perhepäivä</b>	elokuu	<i>Maksuton tapahtuma. Perhepäivä on suunnattu kaikille harrastajille ja heidän perheilleen. Vapaamuotoinen tapahtuma, joka levittyy sisätiloissa saleihin ja toimistolle, sekä pihapiiriin. Ennakkoilmoittautumisia ei tarvita, paikalle voi tulla ja valita mieluisinta tekemistä. Pihalla puuhatehtäviä, johtokunnan kahviteltta, sisällä liikuntamaistiaisista koko perheelle ja yläkerrassa luentoja kiinnostavista aiheista.</i>
<b>Joulunäytös</b>	marras-joulukuu	<i>Pääsymaksullinen tapahtuma (katsojille). Kaikki seuran joukkueet esiintyvät näytöksessä esitellen kauden aikana opittuja taitoja.</i>

Seuratapahtumien lisäksi NLC hakee säännöllisin väliajoin Suomen Cheerleadingliitolta kilpailuja järjestettäväkseen. Kilpailutapahtumat vaihtelevat haetusta tapahtumasta riippuen yksipäiväisistä aluekilpailuista kaksipäiväisiin SM-karsintakilpailuihin. Kilpailujärjestäminen on olennainen osa seuran toimintakulttuuria, sillä NLC haluaa edistää myös lajin tunnettuutta Pohjois-Suomessa, vahvistaa pohjoisen alueen seurojen osallistumismahdollisuuksia lähikilpailuihin ja tarjota omille jäsenilleen mahdollisuus kilpailla ilman matkustamista.

### **3.4 Yhteistyö ja vaikuttaminen**

Seura pyrkii panostamaan voimakkaasti toimintoihin, jotka koostuvat verkostoitumisesta, liikuntavaikuttamisesta alueella ja yhteistyö- ja kumppanuusasioista, jota kautta NLC pyrkii luomaan vahvoja yhteistyösuhteita sekä tuomaan lajia ja seuraa voimakkaammin esiin toiminta-alueellaan. Yhteistyömahdollisuuksia eri oululaisten toimijoiden ja yritysten kanssa Oulun alueella kartoitetaan säännöllisin väliajoin, tavoitteena löytää vahvoja ja pitkäaikaisia kumppaneita toiminnan tueksi.

### **3.5 Jalokivihiomo**

Jalokivihiomo on seuran johtokunnan organisoimaa toimintaa, jonka kautta juniori-ikäisillä harrastajilla ja valmentajistolla on mahdollisuus vaikuttaa seuran toimintaan ja tulla ideoimaan ja suunnittelemaan toimintaa sekä tulevaisuuden kehityssuuntia.

*Harrastajahiomo* ja *Valmentajahiomo* kokoontuvat ennalta ilmoitettuina ajankohtina kahdesta kolmeen kertaan yhden kauden (kevät- ja syyskausi) aikana. Osallistuminen Jalokivihiomon toimintaan on vapaaehtoista eikä osallistujia veloiteta sitoutumaan toimintaan koko kauden ajaksi, vaan kuka tahansa on tervetullut kokoontumisiin mille kerralle tahansa. Jokaiselle kokoontumiskerralle johtokunta valmistelee alustukseksi erilaisia keskustelunaiheita, joiden tiimoilta hiomossa keskustellaan seuran toiminnasta, ideoidaan uusia kehityskohteita ja suunnitellaan tulevia tapahtumia.

### **3.6 Talkootyö**

Suuri osa seuran toiminnoista ja tapahtumista toteutetaan talkoovoimin. Siksi on erityisen tärkeää, että kaikki osallistuvat mahdollisuuksiensa ja kykyjensä mukaan yhteiseen tekemiseen. Suurimmat talkoovoimilla toteutettavat asiat ovat seurassa kaikki tapahtumat, niiden ennakkovalmistelut ja käytännön toteutus, sekä harjoitushallin siivous- ja ylläpitotoimenpiteet. vapaaehtoiseksi talkoolaiseksi voi ilmoittautua ympäri vuoden tapahtumavastaavalle, sähköpostitse osoitteeseen [nl.tapahtumavastaava@gmail.com](mailto:nl.tapahtumavastaava@gmail.com) .

Seura voi järjestää myös koko jäsenistöä koskevia varainkeruutempauksia, kuten Lumilyhty-arpojen myyntiä. Yhteisillä jäsenistön varainkeruukampanjoilla kerätään varoja koko seuran yhteisiin tarpeisiin, kuten harjoitus hallin varustehankintoihin ja niihin toivotaan koko jäsenistön osallistuvan omalla panoksellaan.

## 4 URHEILU- JA VALMENNUSTOIMINTA

### 4.1 Urheilutoiminnan tavoitteet

Seuran urheilutoiminta painottuu laadukkaaseen cheerleading-harrastuksen tarjoamiseen Oulun alueella. Jaostossa on mahdollista harrastaa cheerleadingin molempia alalajeja, cheerleadingia ja cheertanssia. Näistä cheerleading painottuu toiminnassa voimakkaammin ja sen parissa harrastaa ja kilpailee n. 80% jaoston harrastajamäärästä. Osa jaoston harrastajista on nk. tuplaharrastajia, jotka harjoittelevat ja kilpailevat molemmissa alalajeissa, cheerleadingissa ja cheertanssissa. Seurassa pyritään tukemaan molempien alalajien yhtäaikaista harrastamista pitkälle juniori-ikään saakka.

Seuran päätavoitteena on jaotella ryhmien profiileja Urheilijan polku -konseptin lasten ja nuorten liikunnan kolmea tahtotilaa vastaavaksi. Ryhmien toiminta tunnistetaan ja jaetaan kolmen tahtotilan mukaan, joissa kussakin järjestetään liikuntaa ja harrastus- ja kilpailumahdollisuuksia lapsen ja nuoren oman liikunnallisen tavoitteen mukaan:



#### 4.1.1 Urheilun eettiset periaatteet

Seurassamme on luotu eettinen ohjeistus harrastajille, sekä Pelisäännöt harrastajille, huoltajille ja valmentajille, jotka löytyvät seuran nettisivuilta. Lisäksi jokainen joukkue päättää itselleen toimintavuoden alussa oman joukkueensa "Pelisäännöt" tai "Joukkueen 10 käskyä". Seurassa kohdellaan kaikkia sen jäseniä ja toimijoita tasavertaisesti, kaikki ovat tervetulleita lajin pariin ikään, kokoon, kuntoon tai kansallisuuteen katsomatta.

Harrastajiemme eettisten sääntöjen mukaan harrastajan tulee:

- ✓ käyttäytyä kohteliaasti ja urheilijalle soveltuvalla tavalla, sekä osoittaa positiivisen urheilijan mallia harjoitus- ja kilpailutilanteissa, seuran tapahtumissa ja sosiaalisessa mediassa
- ✓ pidättäytyä loukkaavasta kielenkäytöstä, eleistä tai muusta vastaavasta toiminnasta kaikkialla
- ✓ kunnioittaa kaikkia oman sekä muiden seurojen jäseniä, valmentajia ja muita seuratoimijoita
- ✓ pidättäytyä tupakan, muiden päihteiden tai Suomen Antidoping-toimikunnan määrittelemien kiellettyjen aineiden käytöstä kaikissa seuran tapahtumissa ja liikkeessaan seuran tai joukkueen asusteissa missä tahansa
- ✓ muistaa, että edustaa aina paitsi itseään, myös seuraa ja harrastamaansa lajia.

## 4.2 Joukkueet eri taitotasoille ja kurssit lisäharjoittelun tukena

Seuran ryhmävalikoimassa on vuosittain yhteensä 20-22 cheer-joukkuetta ja kahdeksan tanssijoukkuetta, joissa tarjotaan mahdollisuus harrastamiseen ja harrastemiehellä kilpailemiseen, mutta luodaan myös edellytykset ja olosuhteet huipulle tähtääville. Toimintaa järjestetään elinkaarimallilla siten, että cheerleadingin harrastaminen on mahdollista lähes minkä ikäisenä tahansa (seuran nykyinen ikäjakauma on 3-50+ -vuotta). Toiminta on jaoteltu kolmeen ikäluokkaan: Lapset, juniorit ja aikuiset, alla olevan taulukoinnin mukaisesti. Lisäksi seura tarjoaa harrastajille mahdollisuuden harjoitella halutessaan kausittain vaihtuvilla lisäkurseilla tai -ryhmissä. Joukkueen minimikoko, jolla toimintaa on mahdollista toteuttaa, on kahdeksan henkilöä. Joukkueiden ryhmäkokoja arvioidaan kausittain ja tarpeen mukaan joukkueita voidaan perustaa lisää tai vastaavasti siirtää tauolle odottamaan seuraavaa kautta ja suurempaa osallistujamäärää.

<b>HARRASTAA</b>		
<b>Lapset 12-vuotta ja tätä nuoremmat</b>	<b>Juniorit 13-15 vuotta</b>	<b>Aikuiset 16 vuotta ja tätä vanhemmat</b>
Opaalit 3-5-v. 1krt/vko Smaragdit 6-8-v. 1krt/vko CheerStartti Minit 9-12-v. 1krt/vko	CheerStartti Juniorit yli 13-v. 1krt/vko	Rapakivigraniitit 1krt/vko Rolling Stones 1krt/vko

<b>HARRASTAA &amp; KILPAILEE</b>		
<b>Lapset 12-vuotta ja tätä nuoremmat</b>	<b>Juniorit 13-15 vuotta</b>	<b>Aikuiset 16 vuotta ja tätä vanhemmat</b>
Atsuriitit 9-12-vuotta 2krt/vko Akaatit 9-12-vuotta 2krt/vko Spinellit 9-12-vuotta 2krt/vko Jadet 9-12-vuotta 2krt/vko Rubiinit 9-12-vuotta 3krt/vko	Korundit 2krt/vko Beryllit 2krt/vko Ametistit 3krt/vko Kristallit 3krt/vko	Graniitit 1krt/vko Akvamariinit 2krt/vko Titaniitit 2krt/vko

<b>TÄHTÄÄ HUIPULLE</b>		
<b>Lapset 12-vuotta ja tätä nuoremmat</b>	<b>Juniorit 13-15 vuotta</b>	<b>Aikuiset 16 vuotta ja tätä vanhemmat</b>
Safiirit 9-12-vuotta 3krt/vko	Helmet 4krt/vko	Timantit 4krt/vko

Cheertanssi-alalajissa pääsääntöisesti kaikissa ryhmissä on harrastamisen lisäksi myös mahdollisuus kilpailla, pienten lasten ryhmiä ja alkeisryhmiä lukuunottamatta. TanssiStartti-ryhmistä on mahdollisuus edetä taitojen ja tavoitteiden mukaan edistyneempien tasojen joukkueisiin; Kokeneemmillä ja pidempään harrastaneilla on mahdollisuus kilpailla SM-tasolla saakka. Yli 15-vuotiaille suunnatussa HipHopCrew-ryhmässä on mahdollista harrastaa lajia kuntoliikuntana tai halutessaan osallistua kilpailutoimintaan.

# CHEERTANSSI

Aloittelija- ja harrastetaso	Harrastaa ja kilpailee	Tähtää huipulle
<b>Kuukivet</b> 6-8-vuotta 1krt/vko <b>TanssiStartti Minit</b> 7-12-vuotta 1krt/vko <b>TanssiStartti</b> yli 12-vuotiaille 1krt/vko <b>HipHopCrew</b> yli 15-vuotiaille 1krt/vko	<b>Serafiinit</b> 8-12-vuotta 2krt/vko <b>Ametriinit</b> 13-15 vuotta 2krt/vko <b>Sitriinit 2</b> 13-15 vuotta 2krt/vko <b>Selestiinit</b> yli 16 vuotta 2krt/vko <b>HipHopCrew</b> yli 16 vuotta 1krt/vko	<b>Zirkonit</b> 9-12-vuotta 2krt/vko <b>Junioritanssi 1</b> 13-15 vuotta 3krt/vko <b>Naisten tanssi 1</b> yli 16 vuotta 3krt/vko

Jaosto pyrkii tarjoamaan cheerleadingin harrastusmahdollisuuden kaikille halukkaille Oulun seudulla.

Lisäkursseina seurassa jo harrastaville järjestetään maa-akrobatiatekniikan lisäkursseja, tasot I, II, III ja IV. Kesälomakursseja ja OpenGym-harjoitteluvuoroja järjestetään hallin vapaille vuoroille lisämaksua vastaan kevät-, kesä- ja syyskaudelle.

Kysynnän ja resurssien mukaan pyritään järjestämään myös tiiviskursseja niin omille jäsenille kuin muillekin lajista kiinnostuneille seuran varsinaisilla lomajaksoilla, kun joukkueiden normaali viikkotoiminta on tauolla.

## 4.3 Harjoitustilat

Kaikki jaoston toiminta on keskitetty Taskilassa sijaitsevalle harjoitushallille, osoitteessa Suolamännyntie 11. Hallitila 670m<sup>2</sup> on vuokrattu vuodesta 2014 alkaen seitsemänvuotisella vuokrasopimuksella jaoston käyttöön ja vuonna 2017 hallia laajennettiin remontoimalla harjoittelukäyttöön 400m<sup>2</sup> lisätilaa.

Hallia ylläpidetään pääosin talkoovoimin eli kuutena päivänä viikossa hallin päiväsiivouksen tekevät vuorotellen ne mini-, juniori- ja aikuisten joukkueet, jotka harjoittelevat hallilla 3krt/vko tai enemmän, ja myös osa junioreiden ja aikuisten joukkueista, jotka harjoittelevat 2krt/vko. Lisäksi valmentajat osallistuvat hallin ylläpitotoimiin omalta osaltaan. Kuukausittain hallilla tehdään perusteellisempi siivous, johon jokainen aikuisten ja junioreiden joukkue osallistuu vuorollaan. Lisäksi kaikkien harrastajien yhteinen vastuu on ylläpitää hallissa perussiisteyttä, johon myös valmentajat kaikkia harrastajia kannustavat ja tarvittaessa opastavat. Kerran vuodessa (kesällä) ostetaan ulkopuoliselta palveluntarjoajalta kaikkien tekstiilipintojen (harjoitusmatot, käytävämatot, soivat, nojatuolit) kemiallinen pesu.

Niille, jotka eivät halua osallistua yhteiseen talkootyöhön hallin siistimisessä, annetaan vaihtoehto maksaa ns. hallimaksu kausittain. Hallimaksu kattaa talkoolaisen poisjäännin yhteisestä tekemisestä ja näillä tuloilla hankitaan hallille siivoustarvikkeita.

## 4.4 Joukkueen valinta ja joukkueenjako-harjoitukset

Sekä cheerleadingin että cheertanssin harrastajat aloittavat lajin oman ikätasonsa ja alalajinsa Starttiryhmässä. Starttiryhvät alkavat puolivuositain, helmikuussa ja syyskuussa. Ilmoittautuminen käynnistyy aina noin kuukautta aikaisemmin alkaviin ryhmiin. Ilmoittautumisen avautumisesta ilmoitetaan seuran internet-sivuilla. *CheerStartti-* ja *TanssiStartti-*ryhmät ovat yhden kauden (puoli vuotta) kestäviä kursseja, jonka jälkeen harrastusta jatkaessaan siirtyy suoraan cheerleadingissä oman ikätason E-joukkueisiin ja cheertanssissa oman ikätason 2- tai 3-joukkueisiin. Starttiryhmän voi myös halutessaan jäädä vielä toiseksi kaudeksi, mikäli haluaa harrastaa kerran viikossa ja kertailta Starttiryhmässä opittuja asioita ennen muihin joukkueisiin siirtymistään.

Muista seuroista siirtyvät, jo lajitaustaa omaavat harrastajat voivat ottaa yhteyttä seuraan ennen siirtymistään, jolloin katsotaan yhdessä omaa tasoa vastaava ryhmä jossa NLC:ssä voi harrastustaan jatkaa.

Joukkueenjako-harjoitukset järjestetään kerran vuodessa joulukuussa. Joukkueenjako-harjoituksiin osallistuvat cheerleading-joukkueista kaikki D-A –tasoilla harrastavat ja cheertanssin puolella kaikki 2- ja 1-joukkueiden harrastajat. Joukkueenjako-harjoitukset järjestetään ikätasoinen ja lisäksi jokaisen ikäluokan edustusjoukkueet järjestävät oman joukkueenvalinta-harjoituksensa niille harrastajille, jotka ovat kiinnostuneet siirtymään edustusjoukkueeseen seuraavalle kaudelle.

Joukkueenjako-harjoituksissa on tarkoitus löytää jokaiselle harrastajalle tulevaa vuotta varten omia taitoja ja tavoitteita vastaava joukkue, jossa harrastus seuraavana vuonna jatkuu. Harjoituksia voi verrata yhteistreeneihin, joissa tutustutaan toisiin saman ikäluokan harrastajiin ja treenaillaan yhdessä lajitekniikoita. Yleisimmin näissä treeneissä katsotaan valmentajien ilmoittamat asiat, kuten cheer-puolella akrobatia, hyyt ja stunteja. Tullessasi joukkueenjako-harjoituksiin, ilmoittaudutaan alussa ja samalla ilmoitetaan, mihin oman ikäluokan ryhmään toivoisi pääsevänsä ensisijaisesti. Myös toiseksi mieluisimman vaihtoehdon voi ilmoittaa. Treenien jälkeen ikäluokan valmentajat sijoittavat harrastajat tulevaksi vuodeksi sellaiseen harrasteryhmään, jonne taitojen ja tavoitteidensa puolesta harrastaja parhaiten arvion mukaan sopii. Harjoitusten jälkeen voit myös kysyä palautetta, mikäli et päässyt ensisijaisesti toivomaasi ryhmään.

Edustusjoukkueet voivat tarvittaessa järjestää puolessa välissä vuotta (kesä- tai elokuu) nk. täydennysharjoitukset, joissa joukkueeseen voidaan hakea lisää urheilijoita mukaan loppuvuodeksi.

#### **4.5 Joukkueiden talousasiat ja varainkeruu**

Jokaisella ikäryhmällä (lapset, juniorit, aikuiset) on omat tilinsä, ja jokaisella joukkueella tililleen omat erilliset viitenumerot joukkueen eri maksuja tai talletuksia varten. Kilpailevat joukkueet voivat toteuttaa itsenäisesti valmentajien ja joukkueenjohtajien johdolla omaa varainkeruuta ja talkootöitä, joilla kattavat omia vuosittaisia kilpailukulujaan. Joukkueiden varainkeruu on vapaaehtoista toimintaa, joilla harrastajat voivat halutessaan alentaa kilpailumatkoista tai leirityksistä kuituvia kustannuksiaan tai esimerkiksi tehdä joukkueen kilpailupukuhankintoja. Jokainen kilpaileva joukkue, joka suunnittelee keräävänsä varoja toiminnan kulujen kattamiseksi, on veloitettu toimittamaan koko vuoden taloussuunnitelman jaostolle alkuvuonna. Seura myöntää tai evää luvat varainkeruuseen kunkin joukkueen kohdalla erikseen verotuksellisista syistä.

Jokaisen kilpailevan joukkueen valmentajat ovat vastuussa joukkueen toiminnan tarkasta suunnittelusta myös varainkeruun ja kulujen osalta. Seuran linjauksen mukaan joukkueiden varainkeruussa ei tehdä lainkaan verotuksen alaista tavaramyyntiä tai muuta hyödykemyntiä, vaan varainkeruuta voi toteuttaa joukkueen esiintymisillä tai miniatyyriarjaisilla seuran ohjeistuksen mukaan. Lisäksi seura tarjoaa varainkeruumahdollisuuksia näytösten yhteydessä mahdollisuuksien mukaan (narikan hoito, kahvio) tai hallikahvion pitämällä, joita kiinnostuneet joukkueet voivat seuralta anoa.

Seura pyrkii tukemaan mahdollisia ulkomaan kilpailuihin osallistuvia joukkueita heidän matkakuluissaan resurssien mukaan. Joukkueet voivat tehdä johtokunnalle vapaamuotoisia matka-avustushakemuksia, joiden pohjalta matka-avustuksia myönnetään. Etusija tuettavilla ulkomaan matkoilla on arvokilpailuedustuksia saaneilla joukkueilla. Edelleen seura pyrkii tukemaan Suomen maajoukkueisiin pääseviä urheilijoita tarjoamalla heille harjoitustiloja ja –aikaa maajoukkueharjoittelua varten, ja resurssien niin salliessa muistaa maajoukkueurheilijaamatkakuluihin myönnettävällä stipendillä.

## 4.6 Jäsen- ja harjoitusmaksut

Harrastuksen kiinteät kustannukset muodostuvat kerran vuodessa maksettavasta jäsenmaksusta, kaksi kertaa vuodessa maksettavasta kausimaksusta (kevät- ja syyskaudesta erikseen) ja kilpailevilla harrastajilla lisenssistä.

Jäsenmaksu on 20€/hlö/kalenterivuosi. Ryhmien kausimaksut määräytyvät viikkoharjoituskertojen ja valmennuksen mukaan:

- Yhden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 120e/kausi ja jäsenmaksu 20e/vuosi
- Kahden viikkokerran ryhmissä kausimaksu 150e/kausi ja jäsenmaksu 20e/vuosi
- Kolmen viikkokerran ryhmissä kausimaksu 180e/kausi ja jäsenmaksu 20e/vuosi
- Niissä ryhmissä, joilla on amerikkalaisvalmentajan valmennusta osana viikkoharjoituksia, kausimaksu määräytyy valmennuskulujen mukaan (joukkueesta riippuen 205-250e/kausi)

Kilpailutoimintaan osallistuva harrastaja hankkii itselleen myös Suomen Cheerleadingliiton kilpailulisenssin, jonka hinta määräytyy iän ja vakuutuksen mukaan (vakuutuksellinen tai vakuutukseton).

## 4.7 Pienryhmäharjoittelu

NLC:n harrastajilla on mahdollisuus muodostaa cheerleadingin pienryhmä ja harjoitella ja kilpailla ryhmänsä kanssa edustaen seuraa. Pienryhmän muodostaminen ja pienryhmäharjoittelu on ensisijaisesti suunnattu B-A –tason harrastajille. Ryhmän perustamisen edellytyksenä on se, että kaikki ryhmän urheilijat urheilevat myös seuran suurissa cheer-joukkueissa ja ryhmällä on nimetty oman seuran valmentaja, joka vastaa laadullisesta harjoittelusta ja koreografiasta. Lisäksi pienryhmällä tulee olla selkeä kilpailullinen tulostavoite ja harjoittelun tulee olla suunniteltua. Lisätiedot pienryhmien muodostamisesta on koottu erilliseen ohjeistukseen, jonka voi pyytää oman joukkueensa valmentajalta nähtäville ja tutustuttavaksi.

## 4.8 Valmentajat

Seurassamme valmentaa ja tekee koreografioita vuosittain 30-40 ryhmävalmentajaa ja lisäkurssien ohjaajaa. Lisäksi joukkueissa toimii vuosittain varsinaisten valmentajien apuna nk. apuvalmentajia, jotka ovat ohjausta aloittelevia ja ryhmävalmennukseen tutustuvia henkilöitä. Valmentajat ovat iältään 17-40 -vuotiaita ja kaikilla heillä on omaa lajin harrastus- ja kilpailutaustaa ennen valmentajaksi siirtymistään.

Northern Lightsin valmentajat ovat nk. luottamustoisia valmentajia eli he eivät saa työstään palkkaa. Ohjaustyöhön motivoi halu olla mukana seuratoiminnassa ja kehittämässä cheerleadingia, into ohjaamiseen syntyy rakkaudesta lajiin. Luottamustoimisten valmentajien lisäksi valmennustyössä ovat mukana amerikkalainen lajivalmentaja ja valmennuskoordinaattori työnsä puitteissa.

Kaikki ohjaajat koulutetaan seuran puolesta Suomen Cheerleadingliiton SCL Ohjaajakoulutuksissa (Peruskoulutuksien moduulit I-III: Ohjauksen perusteet, Stunttitekniikka I ja Akrobiatekniikka I). Lisäksi ohjaajamme käyvät vuosittain seuran järjestämiä täydennyskoulutuksia ja kouluttautuvat lisää Suomen Cheerleadingliiton jatkokoulutuksissa. Seuran ohjaajat osallistuvat myös määräajoin SPR:n Hätäensiapu-kurssille.

Valmentajien työtä seurassa seurassa koordinoi ja ohjaa valmennuskoordinaattori.

### 4.8.1 Apuvalmentajat

Joukkueissa toimii vuosittain varsinaisten valmentajien apuna nk. apuvalmentajia, jotka ovat ohjausta aloittelevia ja cheerleadingin ryhmävalmennukseen tutustuvia henkilöitä. Seura ottaa uusia apuvalmentajia mukaan kerran vuodessa: Hakuaika apuvalmentajaksi on vuosittain marras-joulukuussa ja haku tapahtuu seuran internet-sivujen kautta hakulomakkeella. Apuvalmentajiksi hakevilta seura odottaa omaa harrastuneisuutta cheerleadingin tai cheertanssin parissa, sekä vähintään 17-vuoden ikää.

Uusia apuvalmentajia valitaan kullekin vuodelle noin 10 henkilöä. Apuvalmentajat aloittavat tammikuussa perehdytyksellä ja jatkavat ohjaukseen tutustumista kokeneempien valmentajien parina tai valmentajatiimien osana. Apuvalmentajakauden koeaika on neljä kuukautta, jonka jälkeen mikäli apuohjaajajaus on sujunut kiitettävästi, voi ohjaaja kirjoittaa seuran kanssa valmentajasopimuksen loppuvuodeksi.

### 4.8.2 Joukkueenjohtajat ja huoltajat

Joukkueiden tukena ja valmentajien apuna toimivat joukkueenjohtajat, jotka ovat harrastajien vanhempia tai entisiä lajin harrastajia. Ryhmien valmentajat voivat itse kalenterivuosittain määrittellä, tarvitsevatko toimintansa tueksi joukkueenjohtajan. Seura määrittää joukkueenjohtajille toimintaraamit ja joukkueenjohtajan vastuut, joiden puitteissa tehtävää hoidetaan. Lopullisen tehtävän kuvan luovat tehtävään valittu henkilö ja joukkueen valmentajat yhdessä. Joukkueenjohtajaksi valittu henkilö sitoutuu tehtävään yhden kalenterivuoden ajaksi. Kilpailevan joukkueen joukkueenjohtajalle seura kustantaa kilpailulisenssin kilpailuosallistumisia varten.

#### Joukkueenjohtaja tehtäviä voivat olla esimerkiksi:

- ✓ *Kilpailumatkan huoltajatehtävät*
- ✓ *Liiton järjestämien kilpailujen talkootyövelvoitteen tekeminen kilpailupaikalla*
- ✓ *Varainkeruun suunnittelu ja organisointi*
- ✓ *Kilpailumatkamaksujen kuittien kerääminen ja tarkistaminen*
- ✓ *Kilpailupukujen huoltaminen ja pesu*
- ✓ *Joukkueen tarvitsemien tilausten tai varausten tekeminen*
- ✓ *Yhteydenpito ja tiedottaminen ajankohtaisista asioista koteihin*
- ✓ *Valmentajien apukäsinä toimiminen*

Joukkueilla on mahdollisuus myös tarvittaessa pyytää mukaan huoltaja yksittäiselle kilpailumatkalle, erityisesti nuorimpien harrastajien joukkueissa käytäntö on yleinen. Tällöin yksittäiseen kilpailuun matkalle lähtevät huoltaja toimii valmentajan apukäsinä huoltotehtävissä matkoilla ja majoituksessa, mutta ei osallistu kilpailupäivän toimiin (ei kilpailulisenssiä). Huoltaja voi tarvittaessa ilmoittautua liiton järjestämien kilpailujen osalta talkootyövelvoitteen tekemiseen kilpailupaikalla. Tehtävistään riippuen huoltajaksi yksittäiselle kilpailumatkalle mukaan lähtevä henkilö maksa matkansa joko kokonaan tai osittain itse.

## 5 KILPAILUTOIMINTA

### 5.1 Kilpailutoiminnan tavoitteet

Seuran tavoitteena on, että kilpailutoiminta on laadullisesti vahvaa, tasaisesti kasvavaa ja että jokainen kilpajoukkue osallistuu kilpailutoimintaan omalla tasollaan mahdollisimman aktiivisesti.

Tavoitteena on kaikkien ikäluokkien A-joukkueiden saaminen takaisin tai pitäminen sarjansa mitalikannassa kiinni omista pääkilpailuissaan ja harrastejoukkueiden kilpailutoiminnassa panostaa vahvoihin, joukkueen tasolle sopiviin ja suorituspuhtaisiin kilpailusuorituksiin, jonka kautta myös innostus kilpailutoimintaan kasvaa ja vahvistuu.

Kilpajoukkueita ohjataan ja koordinoidaan toteuttamalla valmentajatiimien kanssa yhteisiä seurantapalavereja joukkueen edistymisestä, antamalla apua kilpailuohjelmien suunnitteluun ja tavoitteiden realistiseen asettamiseen sekä valvomalla valmentajiston yhteisten sääntöjen ja seuran toimintatapojen noudattamista. Kilpailusuositukset, mihin kilpailevien joukkueiden suositellaan vuoden aikana osallistuvan, on koottu toimintasuunnitelman liitteeseen.

### 5.2 Kilpailuihin osallistuminen

Toimintavuoden alkaessa joukkueilla on suunnitelma, jonka mukaan joukkue vuoden mittaan käy kilpailuissa. Joukkuekohtaiset kilpailusuositukset antaa valmentajille seura, lisäksi valmentajat voivat itse joiltakin osin vaikuttaa oman joukkueensa kilpailukalenteriin. Kilpailuihin osallistumiseen vaikuttavat kussakin kilpailussa käytävät kilpailusarjat ja ikäluokat, joukkueen taso (tason mukainen kilpailumäärä) ja matkakustannukset. Valmentajat tiedottavat toimintavuoden aikana käytävät kilpailut koteihin alkuvuonna ja joukkuekohtainen kilpailusuunnitelma on myös seuran toimintasuunnitelman liitteenä. E-C -joukkueilla on yleisimmin yksi kilpailu kauden aikana (kaksi vuodessa). B-A -joukkueet kilpailevat kahdesta kolmeen kertaa kauden aikana riippuen joukkueen tavoitteista ja kulloinkin kilpailuissa tarjolla olevista sarjoista.

Ennen kutakin kilpailua koteihin lähetetään kilpailujen infotiedote, joka sisältää kaikki tiedot matkasta, sen kustannuksista ja muista tärkeistä tiedoista koskien kilpailumatkaa. Jokainen harrastaja palauttaa ilmoitettuun eräpäivään mennessä sitovan osallistumisen palautusosan, jossa huoltaja allekirjoituksellaan vahvistaa onko harrastaja lähdössä kilpailumatkalle vai jääkö hän siltä pois. Sitovien ilmoittautumisten palautusosien perusteella koostetaan ja tehdään joukkuekohtaiset sitovat kilpailuilmoittautumiset keskitetysti seurasta liittoon.

Cheerleadingin tasoilla E-C -kilpailutoimintaan osallistuminen on suositeltavaa, mutta ei pakollista. B-tason joukkueissa kilpaileminen on voimakkaasti suositeltavaa ja A-tason kunkin ikäluokan joukkueissa kilpailutoiminta kuuluu kiinteänä osana joukkueen vuokalenteriin.

### 5.3 Joukkuekoko ja kilpailujoukkueen kokoonpano

Cheerleadingin joukkuekoko on yleisimmin 32 harrastajaa. Määrä voi vaihdella kulloisenkin hakijoiden taitotason mukaan välillä 26-36. Tanssijoukkueissa joukkuekoko on yleisimmin 12-24 henkilöä. Kilpailevan joukkueen kokoonpano on usein tätä määrää vähemmän ja kilpaileva kokoonpano valitaan joukkueesta jokaiseen kilpailuun erikseen. NLC:ssä on voimassa nk. kilpailulupaus, joka tarkoittaa sitä, että jokainen joukkueen jäsen pääsee toimintavuoden aikana vähintään kerran kilpailevaan kokoonpanoon.

Kilpailujoukkueen koko on täysin seurasta riippumaton asia, sen määrittelee Suomen Cheerleadingliitto. Normaali käytäntö on, että joukkueessa on harrastajia niin paljon, että varsinaisen kilpailujoukkueen lisäksi mukana on aina myös varamiehiä jotka pystyvät tekemään kilpailuohjelman useita paikkoja tarvittaessa ja jotka osaavat tehdä ohjelman siltä varalta, että esimerkiksi joku sairastuu ennen kilpailumatkaa. Hyvin usein varamiehinä ovat joukkueeseen viimeisimpänä tulleet tytöt tai ne joukkueen jäsenet, joilla on vielä kehitettävää jollakin osa-alueella joukkueen yleiseen tasoon nähden.

Varamiehet toimivat kilpailuissa nk. spottereina eli osallistuvat kisaohjelman suorittamiseen varmentamalla stunttien alastulot. Kilpailupäivä on varsinaista kilpailusuoritusta lukuunottamatta jokaiselle joukkueen jäsenelle täysin samanlainen eli myös varamiehet valmistautuvat kilpailuun tekemällä lämmittelyt ja tekniikkaa kilpailupaikalla. Varamies ei siis jää mistään paitsi ja osallistuu täysipainoisesti joukkueen toimintaan. On tärkeää, että kaikki joukkueen jäsenet osallistuvat kaikkiin harjoituksiin: treenaamattomasta varamiehestä ei ole joukkueelle apua. Ja aina on syytä myös muistaa, että kilpailut ovat vain pieni osa tätä harrastusta.

Valmentajat valitsevat kisajoukkueen kaikille kertomiensa kriteerien perusteella. Yleisimmät ja tärkeimmät kriteerit ovat treeni-innokkuus, joka näkyy esimerkiksi haluna oppia uutta tai päinvastaisessa tilanteessa jatkuvina ilmoittamattomina poissaoloina. Tämän jälkeen tulevat taidot, jotka kehittyvät ahkeralla harjoittelulla ja valmentajien ohjeita kuuntelemalla. Cheerleadingissä on monia eri taitojen osa-alueita, joissa jokainen kehittyy omaa vauhtiaan. Siksi lajissamme on aina tärkeää osata katsoa kauemmas ja hahmottaa harjoittelua pitkällä aikavälillä - Osa oppii nopeammin, toiset hiukan hitaammin. Tärkeää on kuitenkin se että kaikki kehittyvät, kukin omaan tahtiinsa.

## **5.4 Kilpailumatkat**

Kaikki NLC-joukkueiden kilpailumatkat niin kotimaassa kuin ulkomaillakin tehdään joukkuematkana eli kaikki joukkueen jäsenet matkustavat yhdessä joukkueen kanssa valmentajien ja joukkueenjohtajan johdolla.

Seura vastaa kaikkien kilpailuihin lähtevien joukkueiden matkavarauksista niin kuljetuksien, majoitusten kuin ruokailujen osalta. Seura kilpailuttaa palveluntarjoajat määräajoin edullisimpien ja tarkoituksenmukaisimpien palveluiden varmistamiseksi. Jäsenistön toiveita kuunnellen tämänhetkinen kilpailumatkan majoitustaso on huokeahintainen perustason hotelli, jossa aamiaismahdollisuus ja matkat tehdään koko seuran yhteisvoimin linja-autoilla kotimaassa. Lähes kaikki kotimaan kilpailumatkat tehdään yön yli matkoina (poikkeuksena Seinäjoella tai tätä lähempänä oleva kilpailu, jonne tehdään päivämatka), jolloin matkamaksuun kuuluu kuljetuksien, kilpailuosallistumismaksun, kisalounaan, majoituksen ja aamiaisen lisäksi myös päivällinen hotellilla tulopäivän iltana. Kilpailumatkan hinta ilmoitetaan koteihin kulloinkin jaettavassa kilpailuinfossa, jossa ovat myös eräpäivät matkamaksun suorittamiseen. Kilpailumatkamaksun maksuehdot löytyvät aina sitovan ilmoittautumisen palautusosasta, jonka huoltaja allekirjoituksellaan vahvistaa.

Kilpailumatkoilla valmentajat ja joukkueenjohtajat vastaavat joukkueensa toiminnasta. Noudatamme kilpailumatkoilla matkaohjeistusta, hyviä käytöstapoja ja siistiä kielenkäyttöä; Jokainen joukkue käy myös seuran yleiset käyttäytymissäännöt sekä kilpailumatkojen toimintatavat läpi oman joukkueensa kanssa ennen lähtöä.

## **5.5 Kilpailemiseen tarvittavat varusteet**

Kilpailusuorituksessa tarvittavat varusteet kuten kilpailupuku (1- tai 2-osainen), huiskat, kyltit tai muut tarvittavat varusteet lainaa seura harrastajalle. Poikkeuksena muutamat erikoisryhmät, jotka vastaavat käyttämistään kilpailuvarusteista ja niiden hankinnasta itse (mm. HipHopCrew).

Pukujen lainauksesta vastaa seuran varustevastaava ja lainaussopimus puvuista tehdään kunkin ryhmän valmentajan ja varustevastaavan kesken. Pukujen lukumäärä ja kunto tarkistetaan sekä lainaus- että palautushetkellä. Valmentaja ohjeistaa käytön ja jakaa varusteet eteenpäin joukkueensa harrastajille, joilla on velvollisuus huolehtia varusteista annetun ohjeistuksen mukaan. Osan puvuista saa pestä kotona kuntaas osaa ei, mitään glitterkankaisia pukuja ei saa jättää kuumaan autoon tai suoraan auringonvaloon, ja lähtökohtaisesti pukuja saa tarvittaessa pienentää ainoastaan harsimalla ja valmentajan luvalla (ei koneompeleita). Pukujen ja varusteiden lainaaminen kuuluu kilpailevien joukkueiden kausimaksuun. Mikäli pukujen kunnossa on selkeästi laiminlyönnistä johtuvia vaurioita (ohjeenvastaisesta pesusta tai pesukiellosta johtuva puvun värjäytyminen, epätavalliset likatahrat joita normaalipesu ei poista, muut vauriot vetoketjuissa tai ompeleissa), on seuralla oikeus pyytää kompensatiota varusteen vaurion korjaamiseksi pukua käyttäneeltä henkilöltä.

Hygieniasyistä harrastajat hankkivat itse cheerleadingin puolella hameen alle tulevat alusshortsit, urheilutopin, sukat ja kengät tai tanssipuolella sukkahousut, tossut ja urheilutopin. Useimmiten joukkueet hankkivat myös yhtenäisen ulkoasun vuoksi päähän ns. cheer-rusetin, joka voi olla seurarusetti tai joka voidaan tilata valmiina tai askarrella itse. Rusetin kustannukset harrastajat maksavat itse ja rusettien hankinnasta vastaavat valmentajat.