

# ***HAKU NAISTEN MAAJOUKKUEESEEN KAUDELLE 2025 – UUDET URHEILIJAT***



Naisten maajoukkue kaudelle 2025 valitaan syyskuussa 2024. Tämä hakuohje koskee kaikkia naisten cheerleading maajoukkueeseen hakevia urheilijoita, pois lukien kauden 2024 MM-projektissa mukana olleita urheilijoita, joille on annettu erillinen hakuohje. Uusien urheilijoiden hakuprosessi koostuu kahdesta vaiheesta; 1) hakemuksesta + taitovideosta sekä 2) live-osuudesta, johon sisältyy fysiikkatestit (27.9.) ja lajitaito-osuus (28.–29.9.). Lisäksi maajoukkueen valmennustiimi voi halutessaan haastatella urheilijaa missä tahansa kohtaa hakuprosessia.

## **Valintaprosessin vaiheet ovat:**

- 2.–12.9. hakulomake ja videoiden lähetyksien auki (Haku sulkeutuu 12.9. klo 14.00)
- 16.9. Livekarsintaan edenneet urheilijat tiedotetaan sähköpostitse
- 27.9. klo 18.00–20.00 Fysiikkatestit, Urhea Halli, Helsinki
- 28.9. klo 10.15–19.00 Live-valinta päivä 1, HAC Training Center, Helsinki
- 29.9. klo 10.30–17.00 Valinta päivä 2 + Treenipäivä NMJ 2025, HAC Training Center, Helsinki
- 1.10. Joukkueiden julkistus
- 7.10. Valituille urheilijoille pakollinen urheilijainfo

## **Hakukriteerit ja osaamisvaatimukset**

Naisten maajoukkueeseen hakevalla urheilijalla tulee olla kierrevoitit akrobatiasa tai jokin muu erityistaito stunteissa/pyrtseissa. Hakijan tulee olla vuonna 2007 tai aiemmin syntynyt. Hakemalla joukkueeseen urheilija sitoutuu fysiikkaharjoitteluun sekä harjoittelun seurantaan harjoituspäiväkirjan avulla.

## **Hakulomake:**

[https://q.surveypal.com/NMJ\\_urheilijahaku2025\\_uudet-urheilijat](https://q.surveypal.com/NMJ_urheilijahaku2025_uudet-urheilijat)

## **Fysiikkatestit ja fysiikkaharjoittelu**

Kaikki naisten maajoukkueeseen hakevat, livekarsintaan edenneet urheilijat osallistuvat yhteiseen fysiikkatestitilaisuuteen perjantaina 27.9. klo 17–19 välisenä aikana. Testiryhmät ja tarkemmat infot tulevat sähköpostitse kun videovaiheen tulokset on tiedotettu.

## Maajoukkueeseen kuuluva urheilija sitoutuu mm.

- osallistumaan kaikille leireille, tapahtumiin sekä kilpailumatkalle
- omatoimiseen harjoitteluun leirien ulkopuolella valmentajien ohjeistuksen mukaisesti (sis. mm. fysiikkaharjoittelun ja harjoituspäiväkirjan täyttämisen)
- matkustamaan MM-kilpailuihin Orlandoon sekä palaamaan kotimaahan liiton järjestämillä lennoilla
- edistämään kaikessa toiminnassaan SCL:n tavoitteita ja toimintaperiaatteita

## Kustannukset

Projektin omavastuu urheilijoille on 3090 € (sis. leiritykset, valmennuksen, lentomatkan, vuokra-autot ja kilpailumajoituksen Orlandossa)

Omavastuuosuudet laskutetaan urheilijoilta pienemmissä erissä

Urheilijoille voi tulla lisäkustannuksia projektiin liittyvästä kotimaan matkustamisesta

Lisätietoa maajoukkueiden aikatauluista ja urheilijan omavastuuosuuksista kaudelle 2024-2025 löydät [täältä](#).

## Videoiden lähetys

Kaikkien uusien hakijoiden tulee toimittaa videot hakulomakkeella 12.9.2024 klo 14.00 mennessä. Videovaiheesta jatkoon menijät tiedotetaan maanantaina 16.9.2024.

**Stuntit:** Kuvattavien stunttien ei tarvitse olla HIT suorituksia, mutta niiden tulee olla turvallisia, hyvällä tekniikalla suoritettuna sekä urheilijan oman taitotason mukaisia. Taidot voi tarvittaessa suorittaa helpotettuna. Stunttiryhmän tulee koostua korkeintaan neljästä naisurheilijasta.

- Flikkitupla
- Level 6 kässäri
- Arabirewind kierteellä
- Puolivoltti 1,5 kierteellä
- Vain nousijoille: tuplakierrealastulo

**Heitot:** vain nousijoiden tulee kuvata heittotaidot, mikäli alla olevan taidon hallitsee turvallisesti. Heittoryhmän tulee koostua korkeintaan viidestä naisurheilijasta.

- Tuplakierrevoltti



- Toinen väh. 2 taidon level 6 heitto (esim. x-full, splitfull, arabianfull tai piketupla)

**Akrobatia:** akrobatia tulee suorittaa kilpailualustalla (ei jousitetulla) turvallisesti ja hyvällä tekniikalla.

- Voltti
- Flikki-alkuinen akrobatiasarja tai paikaltaan kierrevoltti
- Oma vaikein juokseva akrobatia

## Joukkueen valinta

Hakemalla joukkueeseen urheilija sitoutuu fysiikkaharjoitteluun sekä harjoittelun seurantaan harjoituspäiväkirjan avulla.

Valintatilaisuudessa vuoden 2025 maajoukkueeseen valitaan kilpailujoukkue 6 ryhmää (24 urheilijaa). Lisäksi kauden aikana valitaan 1 varaurheilijaryhmä (4 urheilijaa).

## Päivämäärät kausi 2024-2025

27.9.2024 klo 17-19 Fysiikkatestipäivä karsintaan osallistuville, Urheahalli Helsinki

28.9.2024 NMJ valinnat päivä 1, HAC Training Center

29.9.2024 NMJ valinnat päivä 2 + leiripäivä NMJ 2025, HAC Training Center

3.10.2024 klo 17.15-17.45 Valintatilaisuuden palaute purku (etä)

7.10.2024 SCL pakollinen urheilijainfo klo 17-18.30 (etä)

25.-27.10.2024 NMJ leiri 1, Vierumäki (pe-su)

31.10.2024 klo 17.15-17.45 Leirin palaute purku (etä)

15.-17.11.2024 NMJ leiri 2, Vierumäki (pe-su)

21.11.2024 klo 17.15-17.45 Leirin palaute purku (etä)

19.-21.12.2024 NMJ leiri 3, Vierumäki (TO-LA)

11.-12.1.2025 NMJ leiri 4, HAC Training Center Helsinki (la-su, päiväleiri)

16.1.2025 klo 17.15-17.45 Leirin palaute purku (etä)

7.-9.2.2025 NMJ leiri 5, Vierumäki (pe-su)

13.2.2025 klo 17.15-17.45 Leirin palaute purku (etä)

28.2.-2.3.2025 NMJ leiri 6, Vierumäki (pe-su)

6.3.2025 klo 17.15-17.45 Leirin palaute purku (etä)

20.3.2025 Esiintyminen

21.-23.3.2025 NMJ leiri 7, Vierumäki (pe-su)

28.3.2025 Esiintyminen (pe-la TAI la-su)

29.3.2025 Esiintyminen

30.3.2025 Esiintyminen

10.-12.4.2025 NMJ leiri 8, Vierumäki (TO-LA)



13.-14.4.2025 Pakollinen vapaa  
15.4.2025 Esiintyminen  
16.4.2025 Esiintyminen  
17.4.2025 Send-Off ja lehdistötilaisuus  
18.4.2025 Lähtö Orlandoon  
23.-25.4.2025 MM-kilpailut, Orlando

### **SUEK koulutukset**

Kaikkien maajoukkueisiin valittujen urheilijoiden tulee suorittaa SUEK:in Puhtaasti paras ja Reilusti paras -koulutukset. Voit suorittaa ne jo hakuajaksi. Koulutukset löydät osoitteesta [suek.fi](http://suek.fi) otsikon Koulutukset alta. Koulutukset ovat voimassa kaksi vuotta 1.1.2022 alkaen, eli jos olet tehnyt koulutuksen 1.1.2022 jälkeen, ei sinun tarvitse tehdä koulutusta uudestaan.

### **Lisenssi ja vakuutus**

Maajoukkueiden valintatilaisuuteen osallistuvalla tulee olla Suomen Cheerleadingliiton voimassa oleva lisenssi ja urheilun kattava vakuutus.

### **Valmennustiimi**

NMJ – Katariina Hintsa, Nina Nyberg ja Krista Allinen.

### **Valmentajat:**

Katariina Hintsa [katariina.hintsa@scl.fi](mailto:katariina.hintsa@scl.fi)

Nina Nyberg [nina.nyberg@scl.fi](mailto:nina.nyberg@scl.fi)

Krista Allinen [krista.allinen@scl.fi](mailto:krista.allinen@scl.fi)

### **Suomen Cheerleadingliitto:**

Valmennuspäällikkö Nita Rikström [nita.rikstrom@scl.fi](mailto:nita.rikstrom@scl.fi)

Huippu-urheilukoordinaattori Tinja Aistola [tinja.aistola@scl.fi](mailto:tinja.aistola@scl.fi)

