

## HAKUINFO Tanssimaajoukkue 2024

### Haku tanssimaajoukkueeseen kaudelle 2024

Tule mukaan toteuttamaan cheertanssimaajoukkueen kultaunelmaa tanssimaajoukkueen riveihin kaudelle 2024! Tanssimaajoukkue valitaan 14.10.2023 Espoossa Lintuvaaran koululla järjestettävässä treenipäivässä.

Tämä hakuohje koskee kaikkia aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen hakevia urheilijoita, ja kaikki hakijat osallistuvat valintapäivään. Hakuprosessi koostuu hakulomakkeesta, ennakkoon suoritettavasta videotehtävästä sekä valintapäivästä. Päivä koostuu useammasta harjoituksesta, jotka kaikki vaikuttavat kokonaisuutena valintaan. Tanssimaajoukkueessa kaudella 2023 urheilleet täyttävät lyhennetyn version hakulomakkeesta ja osallistuvat suoraan valintapäivään ilman videotehtävää.

Aikuisten liittojohtoiseen maajoukkueeseen voivat hakea kaikki vuonna 2006 tai aikaisemmin syntyneet urheilijat. Hakijalla tulee olla kokemusta kilpailemisesta SM-tason tanssijoukkueessa ja hallita lajitaitoja monipuolisesti, jotta voi hakea maajoukkueeseen. Tämän lisäksi hakijan tulee olla valmis sitoutumaan maajoukkueen tason urheiluun (valmiudet omatoimitreenaamiseen, psyykkiset valmiudet, palautuminen, tarvittavat tukitoimet, elämänhallinta jne). Jos olet vuonna 2007 syntynyt ja suunnitellut hakevasti aikuisten liittojohtoiseen maajoukkueeseen olethan yhteydessä TMJ:n valmennustiimiin. Toivomme, että vuonna 2007 syntyneet hakisivat ensisijaisesti junioreiden tanssimaajoukkueeseen.

**HUOM!** *Treenipäivä 14.10.2023 on avoin myös muille tanssijoille, ja se toimii samalla näyttöpäivänä junioreiden tanssimaajoukkueeseen. Tämä hakuinfo on suunnattu liittojohtoiseen aikuisten tanssimaajoukkueeseen hakeville! Treenipäivästä on saatavilla erillinen info ainoastaan treenipäivään osallistujille.*

*Hakija voi hakea sekä aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen että junioreiden tanssimaajoukkueeseen, huomioithan erilliset haut molempiin. Molemmissa hakulomakkeissa on ilmoitettava hakeeko paikkaa myös toiseen maajoukkueeseen. Tällä turvataan se, että mikäli hakija ei tule ensisijaisesti valituksi aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen, hän voi kuitenkin saada paikan junioreiden tanssimaajoukkueessa. Junioreiden tanssimaajoukkueen valintainfo julkaistaan Funky Teamin nettisivuilla, ja lisätietoja junioritanssimaajoukkueesta saat myös joukkueen instagram-sivujen kautta @teamfinlandjuniorpom*

#### Hakuprosessin vaiheet ja aikataulut:

- 18.9. Teams-info hakuprosessista ja valintapäivästä klo 17-17:45 – erityisesti seuravalmentajille, mutta myös hakijat ovat tervetulleita kuulolle
- 19.9.–28.9. Hakulomake auki – kaikki hakijat (hakulomake sulkeutuu klo 14:00)
- 8.10. Videotehtävän DL (ei koske tanssimaajoukkueen 2023 urheilijoita)
- 14.10. Valintapäivä klo 11-19:30 Espoossa Lintuvaaran koululla – kaikki hakijat
- 17.10. Joukkuevalinnan julkistus
- 23.10. Pakollinen urheilijainfo sekä TMJ2024 aloituspalaveri (Teams)
- 31.10. Urheilijakyselyn DL

## **Teams-tilaisuus tanssimaajoukkueiden hakuprosessista ja valintapäivästä**

Pidämme infotilaisuuden ja mahdollisuuden esittää kysymyksiä tanssimaajoukkueen hakuprosessista ja valintapäivästä/treenipäivästä maanantaina 18.9. klo 17-17:45. Tämä on tarkoitettu erityisesti seuravalmentajille, mutta myös hakijat ovat tervetulleita linjoille. Tilaisuuden järjestävät tanssimaajoukkueen valmentajat yhteistyössä toimiston kanssa. Paikalla on myös edustus junioreiden tanssimaajoukkueen valmennustiimistä.

Linkki: [https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_MGQyMDVIY2QtYTRmNC00OGVhLWJlNmYtMmRhNmZmZWYzYzQ3%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%220c32efa4-3d21-4cdc-9c0a-4163b3776309%22%2c%22Oid%22%3a%220a781687-03ca-4d0d-9253-82041ea27ba2%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MGQyMDVIY2QtYTRmNC00OGVhLWJlNmYtMmRhNmZmZWYzYzQ3%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%220c32efa4-3d21-4cdc-9c0a-4163b3776309%22%2c%22Oid%22%3a%220a781687-03ca-4d0d-9253-82041ea27ba2%22%7d)

## **Hakukriteerit**

### **Valintapäivä 14.10.2023**

Valintapäivä järjestetään lauantaina 14.10.2023 Espoossa Lintuvaaran koululla klo 11-19:30 (osoite Hämeenyläntie 24 02660 Espoo, sisäänkäynti H-ovesta parkkipaikan takakulmasta). Päivän valmennuksesta vastaavat tanssimaajoukkueen valmentajat Mila Tanttu ja Jonna Ruikka sekä tanssimaajoukkueeringin päävalmentaja Laura Tervakangas. Lisäksi valmennusapuna ovat junioreiden tanssimaajoukkueen valmentajat.

Valintapäivä on maksuton, mutta jokainen osallistuja vastaa omista matkakuluistaan sekä lounaasta/eväistä.

Valintapäivän alustava aikataulu:

11-11:30 Ilmoittautuminen & tanssimattojen asennus  
11:30-11:40 Avaus  
11:40-13:30 Treeni 1  
13:30-14:45 Lounastauko (omat eväät)  
14:45-16:45 Treeni 2  
16:45-17:15 Evästauko  
17:15-18:30 Treeni 3  
18:30-19 Kehonhuolto & loppuverkka  
19-19:30 Päivän lopetus

Treenipäivä rakentuu eri harjoitusosuuksista, joissa tehdään yhteistä lämmittelyä, sarjoja ja yhdistelmiä lattian poikki, osaharjoitteita, tekniikkaa sekä rakennetaan pomtanssipätkä. Päivän lopussa hakijat sekä muut päivään osallistuvat pääsevät pienryhmissä esittämään päivän aikana opetellun tanssipätkän!

Useammasta treenistä koostuvan valintapäivän idea on olla Suomen huipputason cheertanssijoille yhteinen tanssitapahtuma, jossa tanssijat pääsevät harjoittelemaan eri seurajoukkueista ja kaupungeista tulevien tanssijoiden kanssa maajoukkuevalmentajien ja rinki-erivalmentajan johdolla. Samalla tiivistetään yhteistyötä aikuisten liittojohtoisen tanssimaajoukkueen ja seuravetoisen junioreiden tanssimaajoukkueen kanssa, kun molemmat joukkueet valitaan yhteisen valintapäivän pohjalta. Useammasta harjoituksesta koostuvan valintapäivän etuna on myös se, että hakijat pääsevät antamaan näyttöjään pitkin päivää, jolloin urheilijan näkökulmasta valinnat eivät ole kiinni

yksittäisen tekniikkanäytön onnistumisesta ja toisaalta valmentajat pääsevät vertailemaan hakijoiden ominaisuuksia monipuolisemmin.

Valintapäivään ei tarvitse valmistautua mitenkään erityisellä tavalla, mutta tanssimaajoukkueeseen hakevat voivat omassa harjoittelussaan tutustua mm. aiempien vuosien tanssimaajoukkueen ohjelmiin ja yhdistelmiin. Lisäksi omaa omaksumiskykyä voi haastaa opettelemalla treeneissä eri tanssijoukkueiden ohjelmista liikesarjoja ja pätkiä videoiden perusteella 😊

Lisätietoja valintapäivän käytännön järjestelyistä ja tarkemmasta aikataulusta lähetetään maajoukkueiden hakijoille sekä treenipäivään osallistuville lähempänä tilaisuutta, kun maajoukkueiden hakijamäärät ovat selvillä ja päivään osallistuvien tanssijoiden kokonaismäärä on tiedossa. Seurajoukkueiden valmentajat ovat tervetulleita seuraamaan päivää.

Olethan pikaisesti yhteydessä valmentajiin, mikäli olet estynyt osallistumaan valintapäivään kokonaan tai osittain. Mikäli sairastut tai sinulle tulee akuutti loukkaantuminen, olethan yhteydessä valmentajiin mahdollisimman pian. Lähtökohtaisesti pyrimme järjestämään hakumahdollisuuden myös näissä tilanteissa, mutta etusijalla ovat paikan päällä olevat hakijat.

### Videotehtävä

Koskee kaikkia tanssimaajoukkueeseen hakevia luukunottamatta kaudella 2023 TMJ:ssä urheilleita hakijoita.

Videoiden tarkoituksena on päästä tutustumaan hakijoiden taitotasoon perustekniikoiden osalta ja valmiuksiin ennen varsinaista valintapäivää. Videotehtävän perusteella kukaan hakija ei karsiudu pois hausta, vaan kaikki hakijat osallistuvat valintapäivään. Mikäli hakija ei lähetä videoita määräaikaan mennessä, ei hänen hakuaan huomioida valintapäivässä (treenipäivään saa silti osallistua).

Hakijan tulee lähettää video, jossa näkyvät alla määritellyt tekniikat **su 8.10.2023 klo 23:00** mennessä TMJ valmentajille sähköpostitse (mieluiten Youtube-linkin kautta saataville). Mikäli tämä ei onnistu, ole yhteydessä valmentajiin ja sovimme vaihtoehtoisen toimitustavan. Video tulee olla yhdistetty yhdeksi kokonaisuudeksi. Kaikki taidot tulee suorittaa kaksi kertaa putkeen yhden kasin tauolla.

Tämän lisäksi liitä linkki/lähetä video edellisestä kilpailusuorituksestasi ja merkkää itsesi alkuasentoon.

Kuvattavat tekniikat:

- tuplatoukkari
- cheneetoukkari
- calypso
- switchtilt
- triplapiruetti ja nelospiruetti
- fueteesarja: 6 avausta ja tuplapiruetti
- yhdistelmä + fueteesarja (TMJ2023 kilpailusarj)a:  
<https://www.youtube.com/watch?v=KHnciV5rtaE> aloitus kohdasta: 0.54
- perhonen
- omavalintainen muu akrobatia
- omavalintainen notkeusliike

- oma spesiaaliskilli (voi olla mikä tahansa hyppy, piruettisarja, akrobatiataito tms.)

Piruetit kuvataan lähtökohtaisesti vasen jalka tukijalkana, pyörimissuunta oikealle. Mikäli toinen puoli on vahvempi puolesi, voit tehdä taidot molemmille puolille. Tanssihyppy tehdään molemmilla jaloilla. Skillsit ja akrobatian voit suorittaa omalle paremmalle puolellesi.

### **Valintaperusteet ja mahdollinen joukkueen täydennys**

Tanssimaajoukkueen valinnat tehdään ennakkotehtävien sekä valintapäivän perusteella, joista valintapäivällä on isompi painoarvo. Tanssimaajoukkueessa urheilijalta odotetaan lajille ominaisten teknisten perustaitojen lisäksi myös tasaista suoritusvarmuutta, hyvää paineensietokykyä, nopeaa omaksumiskykyä, rohkeutta sekä tarvittaessa muuntautumiskykyä. Näiden lisäksi valintapäivässä seurataan hakijoiden yleisiä tanssijan ominaisuuksia ja taitoja: tanssin helppous & keveys, tekniikan siisteys & vaivattomuus, ryhti & kannattelu, ojennukset & aukikierto, vartalon käyttö, voima/fysiikka sekä eläytyminen. Haluamme nähdä tekemisessä hakijan omaa tanssijan persoonaa ja tyyliä, joten saa näkyä!

Kaikki edellä mainitut seikat muodostavat kokonaisuuden, joiden perusteella valintoja tehdään. Kokemus aikaisemmista maajoukkuekausista ja/tai vastaavanlaisista muista projekteista (esim. juniorimaajoukkue tai muiden lajien maajoukkueet) sekä seurajoukkueessa urheileminen katsotaan hakijan eduksi.

Tulevalla kaudella haluamme, että perinteisten TMJ:n urheilullisten vahvuuksien lisäksi (sporttisuus, fyysisuus, vahva ja tarkka pomtekniikka, tasaiset tekniikat, räjähtävät hyppy) saamme lisättyä kokonaisuuteen vielä tanssin vaivattomuuden tuntua ja keveyttä, nopeutta piruettien spottipäihin sekä lisää piiskaefektiä fueteeseen. Näiden lisäksi haluamme tuoda ohjelmaan joitain uusia yllättäviä koko joukkueen tai isomman porukan taitoja. Näitä ominaisuuksia saa mielellään esitellä videot tehtävissä ja valintapäivässä!

Vuoden 2024 maajoukkueeseen valitaan maksimissaan 20 urheilijaa, joiden joukosta valitaan 16 hengen kilpaileva kokoonpano. Kaikki joukkueeseen valitut osallistuvat kaikille leireille, maajoukkueen muihin tapahtumiin sekä Orlandon kisamatkalle. Kilpailukokoonpano valitaan vasta lähellä kilpailuja, ja on mahdollista, että kilpailukokoonpano vaihtuu kilpailupäivien välillä. Loukkaantumistilanteessa (jossa joukkueeseen valittu urheilija ei voi jatkaa kauttaan loppuun saakka) joukkuetta täydennetään ensisijassa maajoukkueeseen hakeneiden joukosta ja toissijaisesti erillisellä täydennyshaulla.

### **Maajoukkueeseen kuuluva urheilija sitoutuu mm.**

- osallistumaan kaikille leireille, tapahtumiin sekä kilpailumatkalle
- omatoimiseen harjoitteluun leirien ulkopuolella valmentajien ohjeistuksen mukaisesti
- matkustamaan MM-kilpailuihin Orlandoon sekä palaamaan kotimaahan liiton järjestämällä lennoilla
- edistämään kaikessa toiminnassaan SCL:n tavoitteita ja toimintaperiaatteita

### **Kustannukset**

- Projektin omavastuu urheilijoille noin 2800-2900 € (sis. leiritykset, valmennuksen, lentomatkan, vuokra-autot ja kilpailumajoituksen Orlandossa)
- Omavastuuosuudet laskutetaan urheilijoilta pienemmissä erissä
- Joillekin urheilijoille voi tulla lisäkustannuksia projektiin liittyvästä kotimaan matkustamisesta

## Tanssimaajoukkueen kauden 2024 leiritysaikataulu

- ~~Maajoukkueleiri 1 11.-12.11.2023 (la-su), (edit. peruttu ja yksi leiripäivä siirtyy tammikuulle)~~
- Maajoukkueleiri 2 1.-3.12.2023
- Maajoukkueleiri 3 4.-7.1.2024 (edit. leirin aloitus siirretty alkamaan jo to)
- Maajoukkueleiri 4 26.-28.1.2024
- Maajoukkueleiri 5 16.-18.2.2024
- Maajoukkueleiri 6 1.-3.3.2024
- Maajoukkueleiri 7 22.-24.3.2024
- Maajoukkueleiri 8 12.-14.4.2024

Edellä mainitut leirit järjestetään Vierumäellä. Leirien tarkat ajankohdat (pe-su, la-su leiri vai to-su sekä aloitus- ja lopetusajat) ilmoitetaan erikseen.

Tämän lisäksi maajoukkueilla on erillisiä esiintymisiä sekä lähtöviikolla lehdistötilaisuus + esiintyminen 17.4.2024 ja send off 18.4.2024.

MM-kilpailut järjestetään 24.-26.4.2024 Orlandossa, Yhdysvalloissa.

Maajoukkueiden kalenteri löytyy kokonaisuudessaan täältä: [https://scl.fi/wp-content/uploads/2023/03/Maajoukkuekalenteri\\_23-24-2.pdf](https://scl.fi/wp-content/uploads/2023/03/Maajoukkuekalenteri_23-24-2.pdf)

## SUEK koulutukset

Kaikkien maajoukkueisiin valittujen urheilijoiden tulee suorittaa SUEK:in Puhtaasti paras ja Reilusti paras -koulutukset. Voit suorittaa ne jo hakuajankana. 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.

## Hakulomake

- avataan 19.9. mennessä ja linkki lisätään tähän.

## Valmennustiimi

Mila Tantt ( [mila.tanttu@scl.fi](mailto:mila.tanttu@scl.fi), 050 3423891/ WhatsApp) ja Jonna Ruikka ( [jonna.ruikka@scl.fi](mailto:jonna.ruikka@scl.fi), 0409617983/ WhatsApp)

Lisäksi tiimi täydentyy muilla asiantuntijoilla, vierailijoilla ja koreotiimillä.

Valmennustiimi vastaa lisäkysymyksiin urheilijavalintaprosessista sekä valintapäivästä.