

HAKU CHEERTANSSI- MAAJOUKKUEESEEN KAUDELLE 2026



Tule mukaan toteuttamaan cheertanssimaajoukkueen mitaliunelmaa tanssimaajoukkueen riveihin kaudelle 2026! Tanssimaajoukkue valitaan 26.-27.9.2025 Helsingissä Olympiastadionilla.

Tämä hakuohje koskee kaikkia aikuisten liittojohtoiseen tanssimaajoukkueeseen hakevia urheilijoita, ja kaikki hakijat osallistuvat valintapäiviin. Hakuprosessi koostuu hakulomakkeesta ja valintapäivistä. Päivät koostuvat useammasta harjoituksesta, jotka kaikki vaikuttavat kokonaisuutena valintaan.

Aikuisten liittojohtoiseen maajoukkueeseen voivat hakea kaikki vuonna 2009 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 (laji ja fysiikka), psyykkiset valmiudet, palautuminen, tarvittavat tukitoimet, elämänhallinta jne).

Hakuprosessin vaiheet ja aikataulut

- 18.8.–19.9. [Hakulomake](#) auki – kaikki hakijat
- hakulomake sulkeutuu 19.9. klo 12.00
- 6.9. Cheertanssin Kick off leiripäivä –
 - Paikka Helsingin Olympiastadion
 - Info [Cheertanssin Kick off](#)
 - Ilmoittautuminen [Suomisport](#) 24.8. mennessä
- 26.–27.9. Valintapäivät – kaikki hakijat
- 28.9. Valitun joukkueen leiripäivä
 - Vain joukkueeseen valituille urheilijoille, valinta tiedotetaan lauantaina valintapäivän lopussa
- 8.10. Joukkuevalinnan julkistus liiton nettisivuilla
- 9.10. Valituille urheilijoille pakollinen urheilijainfo
 - Teamsissa (kellonaika tarkentuu myöhemmin)

Valintapäivät

Valintapäivät järjestetään 26.-27.9.2025. Perjantaina kello 17–21 ja lauantaina kello 10–19 Helsingin Olympiastadionin Liikuntasali 2 (Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki)

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

Valintapäivien aikataulu

Perjantai 26.9.

17–17.15 Ilmoittautuminen
17.15–17.30 Avaus
17.30–19.15 Treeni 1
19.15–19.30 Tauko
19.30–21 Treeni 2

Lauantai 28.9.

10–10.15 Avaus
10.15–12.15 Treeni 1 (fysiikkatestaus)
12.30–13.30 Lounastauko (omakustanne)
13.30–15.30 Treeni 2
15.30–16 Tauko
16–18 Treeni 3
18–19 Päivän lopetus ja joukkuevalintojen ilmoitus

Valintapäivät rakentuvat eri harjoitusosuuksista, joissa tehdään yhteistä lämmittelyä, tekniikkasarjoja ja yhdistelmiä lattian poikki, osaharjoitteita, piruetteja, cheer- ja tanssihyppyjä sekä opetellaan pom-tanssipätkä.

Valintaviikonlopun aikana toteutetaan joukkueen fysiikkatestejä.

Useammasta harjoituksesta koostuvan valintapäivän etuna on myös se, että hakijat pääsevät antamaan näyttöjään pitkin päivää, jolloin urheilijan näkökulmasta valinnat eivät ole kiinni yksittäisen tekniikanäytön onnistumisesta ja toisaalta valmentajat pääsevät vertailemaan hakijoiden ominaisuuksia monipuolisemmin.

Lisätietoja valintapäivän käytännön järjestelyistä ja tarkemmasta aikataulusta lähetetään maajoukkueiden hakijoille lähempänä tilaisuutta.

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

Valintapäivään valmistautuminen

Voit valmistautua valintapäivään harjoittelemalla etukäteen alla olevia tekniikoita, sekä valmistautumalla myös haastavimpiin tekniikoihin ja tekniikkayhdistelmiin sekä osallistumalla Cheertanssin Kick off päivään 6.9.2025.

Piruetit ja tanssihyppyt tehdään kummallekin puolelle, jolloin myös katsotaan tanssijan monipuolisuutta. Skillsit ja akrobatian voit suorittaa omalle paremmalle puolellesi. Opettele myös videolla olevat tekniikka ja pom-pätkät.

Tanssitekniikka:

- Tuplatoukkari
- Sivuhultler
- Turning disc



- Calypso
- Switchtilt (etu- ja sivu saseella)
- Switch arabesque
- Pop jete
- Tupla-, tripla- ja nelospiruetti
- A la sec -sarjat: 10 avausta ja tuplapiruetti, 8 avausta ja triplapiruetti
- Perhonen
- [Videopätkä](#) hyppy-piruetti yhdistelmästä: turning disc ja a la sec sarja kohdasta n. 0.40–0.51
- [Videopätkä](#) a la sec -sarjasta n. 0.39–0.47
- [Videopätkä](#) piruetti yhdistelmästä n. 1.22–1.26 (keskiviivalla olevan pitkä sarja)
- Omavalintainen akrobatia
- Omavalintainen notkeusliike
- Oma spesiaaliskilli (voi olla mikä tahansa hyppy, piruettisarja, akrobatiataito tms.)

Tanssipätkä:

Opettele tanssipätkä etukäteen videolta ja anna liikkeessä näkyä oma persoonasi, eläytyminen, rohkea tekeminen ja itsevarma esiintyminen. Tärkeintä on, että tekemisestäsi välittyy fiilis ja tanssin flow! [Instagram](#) / [Youtube](#)

Valintaperusteet ja mahdollinen joukkueen täydennys

Tanssimaajoukkueen valinnat tehdään valintapäivien perusteella. Valmentajat valitsevat joukkueen, jonka urheilijoilla on ominaisuudet, joita vaaditaan parhaan mahdollisen MM-kilpailuohjelman muodostamiseen.

Tanssimaajoukkueessa urheilijalta odotetaan lajille ominaisten teknisten perustaitojen lisäksi myös tasaista suoritusvarmuutta, hyvää paineensietokykyä, nopeaa omaksumiskykyä, ryhmässä toimimisen taitoja, motivaatiota, rohkeutta sekä tarvittaessa muuntautumiskykyä. Näiden lisäksi valintapäivissä seurataan hakijoiden yleisiä tanssijan ominaisuuksia ja taitoja: tanssin helppous & keveys, tekniikan siisteys & vaivattomuus, ryhti & kannattelu, ojennukset & aukikierto, vartalon käyttö, voima & fysiikka sekä eläytyminen.

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, fyysisyys, vahva ja tarkka pomtekniikka, tasaiset tekniikat, räjähtävät hyppyt) saamme lisättyä kokonaisuuteen vielä tanssin vaivattomuuden tuntua ja keveyttä, nopeutta piruettien spottipäihin sekä lisää piiskaefektiä a la sec -sarjoihin. Näiden lisäksi haluamme tuoda ohjelmaan joitain uusia yllättäviä koko joukkueen tai isomman porukan taitoja. Näitä ominaisuuksia saa mielellään esitellä valintapäivässä!



Vuoden 2026 maajoukkueeseen valitaan 18–22 urheilijaa. 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 ensisijaisesti maajoukkueeseen hakeneiden joukosta ja toissijaisesti erillisellä täydennyshaulla.

Maajoukkueeseen kuuluva urheilija sitoutuu mm.

- osallistumaan kaikille leireille, tapahtumiin sekä kilpailumatkalle
- osallistuu [fyysikkatestaukseen](#) uuden cheertanssin testipatteriston mukaisesti
- omatoimiseen harjoitteluun leirien ulkopuolella valmentajien ohjeistuksen mukaisesti
- matkustamaan MM-kilpailuihin Orlandoon sekä palaamaan kotimaahan liiton järjestämillä lennoilla
- edistämään kaikessa toiminnassaan SCL:n tavoitteita ja toimintaperiaatteita

Kustannukset

- Projektin omavastuu urheilijoille on 2830 € (lisätietoja leiriaikataulusta ja kustannuksista [täällä](#))
- Omavastuuosuudet laskutetaan urheilijoilta pienemmissä erissä
- Urheilijoille voi tulla lisäkustannuksia projektiin liittyvästä kotimaan matkustamisesta

Cheertanssimaajoukkueen 2025–26 leiriaikataulu

Tapahtuma	Ajankohta	Paikka
Kick off	6.9.2025 Tanssin Kick off -päivä	Helsinki
Valinnat	26.-28.9.2025 Valintatilaisuus	Helsinki
Leiri 1	7.-9.11.2025	Vierumäki
Leiri 2	21.-23.11.2025	Vierumäki
Leiri 3	19.-21.12.2025	Vierumäki
Leiri 4	16.-18.1.2026	Vierumäki
Leiri 5	6.-8.2.2026	Vierumäki
Leiri 6	27.2-1.3.2026	Vierumäki
Leiri 7	20.-22.3.2026	Vierumäki
Leiri 8	10.-12.4.2026	Helsinki

Joukkuekohtaiset aikataulut viikonlopuille ilmoitetaan myöhemmin. Mahdollisuus muutoksiin pidetään.

Koreografia tehdään toisella Vierumäen leirillä, jolloin Jillian Zagorski saapuu Suomeen.



Vierumäen leirit sisältävät täyshoidon (ruokailut ja majoitus). Kaupunkileirit Helsingissä sisältävät lounaan, urheilija vastaa itse muista ruokailuista ja majoituksesta.

MM-kilpailut järjestetään 22.-24.4.2026 Orlandossa, Yhdysvalloissa. Matka-aika on 16.-28.4.2026.

Leiripäivä 28.9.2025

Leiripäivä valitulle aikuisten cheertanssimaajoukkueelle järjestetään sunnuntaina 28.9.2025 Helsingin Olympiastadionin Liikuntasali 2 (Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki).

Leiripäivän alustava aikataulu

Sunnuntai 28.9.

11–11.30 Avaus ja tutustuminen joukkueeseen
11.30–13.30 Treeni 1
13.30–14.30 Lounastauko
14.30–16.30 Treeni 2
16.30–17 Lopetus ja ohjeistukset ensimmäistä leiriä varten

SUEK koulutukset

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

Voit suorittaa ne jo hakuaikana. Koulutukset löydät osoitteesta 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

Kaikkien maajoukkueisiin valittujen urheilijoiden tulee hankkia Suomen Cheerleadingliiton lisenssi sekä kilpaurheilun kattava vakuutus ja matkavakuutus.

Valmennustiimi

TMJ – Jonna Ruikka, Siiri Kahri ja apuvalmentaja Laura Tervakangas

Koreografi Jillian Zagorski, mentaalivalmentaja Markus Arvaja, mentori Tiina-Mari Asikainen, fysioterapeutti

Yhteystiedot

Valmentajat:

Päävalmentaja, Jonna Ruikka jonna.ruikka@scl.fi

Valmentaja, Siiri Kahri siiri.kahri@scl.fi

Suomen Cheerleadingliitto:

Valmennuspäällikkö, Nita Rikström nita.rikstrom@scl.fi

Huippu-urheilukoordinaattori, Linda Markkula linda.markkula@scl.fi

