

HIT-ohjeistus valmentajille

Julkaistu maaliskuussa 2026

Tämän ohjeistuksen tarkoituksena on toimia työkaluna valmentajien työn tueksi kilpailuohjelman rakentamista ja arvioimista varten. Kilpailutilanne on ainutkertainen ja HIT-arviointi perustuu siihen kokonaisvaikutelmaan sekä niihin osa-alueisiin, jotka kyseisessä hetkessä toteutuvat. Näin ollen joukkueen HIT-arvioinnista ei voi jälkikäteen tehdä kiistakysymystä tai pyytää perusteluita. Toisten joukkueiden suoritusten arviointi ja spekulointi jälkikäteen ei ole hyvän urheiluhengen mukaista. Kannustamme valmentajia tarkastelemaan ohjelmia myös itse useampaan kertaan analyttisellä otteella. Usein toistuva katsominen auttaa havaitsemaan sellaisia yksityiskohtia ja kehityskohteita, jotka kilpailutilanteessa voivat vaikuttaa HIT-suoritukseen.

Cheerleading kehittyy lajina nopeasti ja urheilijamäärä ja sen myötä myös joukkuemäärät kasvavat vuosittain. Suomen Cheerleadingliitto haluaa tukea seurojen kehitystä luomalla kulttuurin ja perinteen, jossa kaikki joukkueet ja seurat keskittyvät turvallisten ja puhtaiden ohjelmien esittämiseen kilpailuissa niin, että kilpailtava taso vastaa joukkueen taitoja (level appropriate). Kilpailuihin osallistumisen tarkoituksena ei ole vain voittaa, vaan myös esittää turvallinen, puhdas ja yhdenaikainen kilpailuohjelma, joka vastaa joukkueen tasoa ja jonka suorittamisesta urheilijat voivat nauttia.

HIT-kampanja on voimassa kaikissa SCL:n alaisissa kilpailuissa eli Start-, Spirit- Super- ja SM-kilpailuissa ja näin ollen nämä ohjeistukset koskevat näissä kilpailuissa kilpailevia joukkueita. Pienryhmäsarjat sekä cheertanssituplat-sarjat eivät ole kampanjassa mukana. HIT-konsepti otettiin käyttöön ensimmäisen kerran kaudella 2022/2023.

MITEN JOUKKUE VOI SAAVUTTA HIT -SUORITUKSEN?

HIT-ohjelmalla tarkoitetaan ohjelmaa, joka on lähtökohtaisesti puhdas ja teknisesti onnistunut sekä yhdenaikainen. Puhtaalla ohjelmalla tarkoitetaan cheerohjelmien osalta sitä, että stuntit ja pyramidit onnistuvat suunnitellun mukaisesti ja ne tehdään myös hyvällä tekniikalla yhdenaikaisesti. Cheertanssiohjelman osalta puhdas ohjelma tarkoittaa teknisesti oikein ja suunnitellusti suoritettuja taitoja sekä yhdenaikaisuutta. ”Puhdas” ohjelma ei kuitenkaan aina ole HIT-suoritus, mutta HIT-suorituksen tulee olla puhdas. Joukkue saattaa ns. onnistua kaikissa taidoissaan, mutta on selkeästi nähtävissä, että taidot tehdään huonolla tekniikalla ja tämän myötä ne usein myös horjuvat.

Turvallinen ja puhdas ohjelma ei toteudu, jos turvallisuussääntöjä rikotaan (safety violations) tai kilpailusuorituksessa on ohjelman sujuvuutta häiritseviä epävarmuuksia (bobbles) tai kaatumisia (falls). Alla joitakin yleisimpiä kysymyksiä ja teemoja HIT-suorituksen arviointiin. HIT-arviointi tehdään kilpailusuorituksen yhteydessä ja epäselvät tilanteet tulkitaan aina joukkueen hyväksi.

HUOM! Tämä ohjeistus on vain suuntaa antava, eikä sitä voida tulkita kirjaimellisesti.



Esimerkkejä HIT-suoritusten arviointiin

YHDENAIKAISUUS

HIT-suorituksen tavoitteena on yhdenaikainen ohjelma. Esimerkiksi käsiliikkeet, akrot ja ojennukset tulisi tapahtua yhdenaikaisesti. Kuitenkaan yksittäiset eriaikaisuudet eivät estä HIT-merkintää, mikäli niitä ei tapahdu toistuvasti läpi ohjelman ja ne eivät häiritse kokonaisuutta.

URHEILIJAN KAATUMINEN	
Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none">• Käden, käsien tai pään osuminen maahan akrobatian tai hyppyjen aikana (niin, että paino tulee käsille)• Polven tai polvien osuminen maahan akrobatian tai hyppyjen aikana (niin, että paino tulee polville)• Kaatuminen tanssiohjelmassa suoritettuna taidon, esim. piruetin tai muun taidon aikana tai heti sen jälkeen huonon tekniikan takia• Kaatuminen akrobaattisissa siirtymissä stunttien ja pyramidien yhteydessä, joko ennen, jälkeen tai rakennelmien välissä	<ul style="list-style-type: none">• Käden tai käsien nopea hipaisu / kosketus maahan ilman, että urheilijan paino on merkittäväsi käsien päällä.• Urheilija kompastuu kävellessään siirtymän aikana (ilman muuta virhettä)

RAKENTAMISEN EPÄVARMUUS	
Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none">• Tukijan tai joukkueen sisäisen spotterin putoaminen maatasolle rakennustaidon aikana• Nousijan istuminen / pyllähtäminen nostajan / tukijan päälle ja nostaminen takaisin stuntiin/taitoon• Stuntin laskeminen (ei ajoitusongelma), esim. suorilta käsiltä hartiatasolle jne. epäonnistumisen vuoksi• Pyramiditaito, joka tulisi alas / kaatuisi ilman tukijan tai tukijoiden apua• Nousijan molempien jalkojen osuminen maahan kopin yhteydessä (yhden jalan kosketusta ei lasketa)	<ul style="list-style-type: none">• Puuttuva taito (suunnitellusti)• Nousijan asennon laskeminen (esim. laskee stretch jalan vakauttaakseen stuntin)• Nousijan tasapainon tarkistus (horjahdus)• Nousijan käden tai käsien osuminen maahan kopin aikana



<ul style="list-style-type: none"> Nostajien liiallinen liikkuminen stuntin, heiton tai pyramidin aikana 	
---	--

KAATUMISET JA PUDOTUKSET RAKENNETTAESSA

Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none"> Kaatuminen koppiin epäonnistumisen vuoksi Kaatuminen stuntin tai pyramidin lähtöasentoon Kaatuminen tai putoaminen vatsalleen nostajien käsille Putoaminen kilpailualustalle 	<ul style="list-style-type: none"> Nousija lasketaan maahan stuntin / pyramidin jälkeen, siirtyä ja kaatuu maahan (mukaan lukien kompastuminen kävellessä)

HELPOTETUT JA / TAI VAJAAT TAIDOT

Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none"> Stuntin / pyrtsin tekemättä jättäminen aikaisemmin tapahtuneen virheen vuoksi (epäonnistuminen, törmäys unohdus tai muu sellainen tekijä, josta näkee, että koreografiassa olisi pitänyt tulla tämä taito) 	<p>Vaikka joukkue olisi selkeästi helpottanut taitoja, ei tällä ole vaikutusta HIT-arviointiin, mikäli taidot vaan tehdään puhtaasti ja yhdenaikaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> Stuntin / pyrtsin tekemättä jättäminen suunnitellusti (esim. puuttuva urheilija) --> ei vaikutusta Stunteissa 4 tekee eri taidon, kuin yksi (esim. tuplakierteet stuntissa x 4 ja 1 tavallinen kierrealastulo) -> ei vaikutusta HIT-arviointiin, mikäli tämä on suunniteltu / näyttää suunnitellulta

PERFORMANCE CHEER OHJELMAAN LIITTYVÄT SUORITUSVIRHEET

Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none"> Ohjelman suorittaminen huonolla tekniikalla niin, että se häiritsee ohjelman sujuvuutta ja yhdenaikaisuutta ja kokonaiskuvaa (esim. pom-liikkeiden yhtenäisyys, liikeradat, polvien ja nilkkojen ojennukset, vartalon linjat, tiukkuus) 	<ul style="list-style-type: none"> Yksittäinen/satunnainen epäyhdenaikaisuus taitoliikkeissä (esim. piruetit, hypyt) sallitaan Taitoliikkeen jälkeinen pieni horjahdus (vrt. tasapainon korjaus) Pomin tippuminen ilman virhettä, esim. liikkumisen aikana.



<ul style="list-style-type: none"> • Tanssijoiden ryhti / vartalon kannattelu läpi ohjelman heikkoa / löysää • Koreografian kuviot, siirtymiset ja kuvionvaihdot eivät ole suunnitelman mukaisesti symmetriset ja/tai sujuvat, joka vaikuttaa ohjelman kokonaisilmeeseen • Piruettisarjan liikkuminen ulos kuviosta • Epäonnistuminen akrobatiassa tai nostoissa (katso aiemmin urheilijan kaatuminen sekä epävarmuus ja pudotukset) • Rekvisiitan (esim. pom) tippuminen maahan kesken ohjelman virheen vuoksi. 	
---	--

MUUT TILANTEET	
Vaikuttaa HIT-arviointiin:	Eivät vaikuta HIT-arviointiin:
<ul style="list-style-type: none"> • Ulkopuolinen spotteri auttaa taitojen aikana (ei putoamistilanteessa - katso rakennuksen kaatuminen), tämä sisältää: <ul style="list-style-type: none"> ○ Stuntin / pyramidin auttaminen ○ Stuntin / pyramidin tukeminen ○ Akrobatian avustaminen tai tukeminen • Kielletty liike kilpailuohjelmassa 	<ul style="list-style-type: none"> • Laskeminen koko ohjelman tai osien aikana (vain kilpailevat urheilijat) • Huomautus teknisiltä tuomareilta • Auennut kengännauha tai muu pieni asuvirhe, kuten irronnut kenkä • Ajan ylityksestä johtuva vähennys • Urheilijan poistuminen matolta ilman, että sen yhteydessä on havaittu virhettä (esim. pahoinvointi)

MITEN HIT -OHJELMA ARVIOIDAAN?

Joukkueen kilpailusuoritus arvioidaan HIT- suorituksen osalta välittömästi ja tuomarivaliokunnan nimeämä HIT-arvioija antaa alustavan arvionsa nostamalla HIT-potential kyltin kilpailusuorituksen jälkeen mahdollisen HIT-suorituksen merkiksi.

Lopullinen HIT-arviointi vahvistetaan palkintojenjaon yhteydessä tai viimeistään kilpailutuloksissa. Mahdollinen HIT-suoritus voi muuttua vielä, mikäli joukkueelle on tullut pistevähennys tai ohjelmassa on todettu HIT-suoritukseen kuulumattomia asioita. HIT-arvioijat ovat aina koulutuksen läpäisseitä asiantuntijoita, mutta eivät välttämättä tuomarikoulutuksen käyneitä tuomareita. Tämän vuoksi lopullisen päätöksen HIT-arviosta tekee aina sarjan päätuomari.

