



LASTEN CHEERLEADINGIN JA CHEERTANSSIN LINJAUS

Versio verkostopäiville 28.-29.3.2026

Sisällys

1.	Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen perusteet	4
1.1.	Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoitus	4
1.2.	Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen peruseriaatteen	5
1.3.	Prosessin kuvaus	6
2.	Harjoittelu	7
2.1.	Turvallinen harjoittelu	7
2.2.	Harjoitusten sisältö	7
2.3.	Osallisuus	9
2.4.	Joukkuevalinnat	9
2.5.	Harjoittelun ja muun elämän yhteensovittaminen	10
3.	Kilpaileminen.....	12
3.1.	Lasten kilpailemisen linjaukset	12
3.2.	Matkustaminen tapahtumiin.....	13
3.3.	Kilpailukokoonpanon valinta	13
4.	Yleisesti toiminnassa huomioitavaa	15
4.1.	Kustannukset	15
4.2.	Psyykinen turvallisuus	16
4.2.1.	Kehorauha	16
4.2.2.	Ruokarauha	17
4.2.3.	Digisuositukset ja kuvauslupa.....	18
4.2.4.	Kiusaamisen ennaltaehkäisy.....	18
4.3.	Asut ja meikit	18
4.4.	Vastuullisuus seuratoiminnassa.....	18
4.4.1.	Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö	19
5.	Lasten linjausten vastuut	20
5.1.	Cheerleadingliiton vastuu	20
5.2.	Seuran vastuu	20
5.3.	Valmentajan vastuu seuran tuella	21
5.4.	Urheilijan/Harrastajan vastuu	21
5.5.	Huoltajan vastuu	22
6.	Viitekehys ja taustatietoa	23
6.1.	Sopimukset ja lait lapsen ja nuoren turvana	23
6.1.1.	Lapsen oikeuksien sopimus	23
6.1.2.	Perustuslaki	23



6.2 Lasten liikkumisen tila	23
6.3. Seuratoiminta.....	23
6.4 Varhainen erikoistuminen ja monilajisuus	24
6.5 Monipuolisuus harjoittelussa	25
6.6 Harrastamisen kustannukset	25
6.7 Pohjoismaiden lasten liikunnan toimintamalleja	26
7 Lähteet.....	26
8. Liitteet.....	28
Liite 1. Jalkautussuunnitelma	28



1. Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen perusteet

1.1. Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoitus

Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen tarkoituksena on ohjata lajitoimintaamme. Se tarjoaa konkreettista tukea seuroille, harrastajille, urheilijoille, valmentajille ja huoltajille.

Dokumentin perustana ovat Suomen kansallinen lainsäädäntö sekä [YK:n lapsen oikeuksien sopimus](#). Lapsella tarkoitetaan alle 18-vuotiaita henkilöitä. Kaikki alle 18-vuotiaat ovat oikeutettuja YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa määriteltyihin oikeuksiin, kuten oikeuteen kehittyä, riittävään lepoon ja vapaa-aikaan ja tulla kuulluksi asioissa, jotka koskevat heitä. Lapsen oikeudet urheilussa kuuluvat kaikille lapsille. Oikeudet eivät riipu lapsen tai hänen huoltajiensa sukupuolesta, etnisestä taustasta, vakaumuksesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, kehon rakenteesta, fyysisestä kehityksestä, tuen tarpeesta tai muusta henkilökohtaisesta tekijästä.

Linjaukset koskevat kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia. Linjausten tulkinnessa on hyvä kuitenkin soveltaa ikä- ja taitotason mukaista harkintaa. Dokumentissa on erikseen määritelty lajimme ikäluokat, jos linjaus tai suositus koskee tiettyä ikäryhmää. Ikäryhmät ovat mikrot (alle 7-vuotiaat), minit (7–12-vuotiaat), youth (12–15-vuotiaat) ja juniorit (15–19-vuotiaat).

Dokumentin tavoitteena on

- vahvistaa lapsen oikeuksien toteutumista cheerleadingissa ja cheertanssissa
- pyrkiä vaikuttamaan harrastuksen kustannustasoon, jotta mahdollisimman monella lapsella olisi mahdollisuus osallistua cheerleading- ja cheertanssitoimintaan
- varmistaa cheerleadingin ja cheertanssin eettisten periaatteiden ja vastuullisuusohjelman eri osa-alueiden (turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus, tasa-arvo) toteutuminen lasten cheerleading- ja cheertanssitoiminnassa.
- lisätä lasten liikettä harjoituksissa ja vapaa-ajalla
- kehittää cheerleadingin ja cheertanssin lajikulttuuria Suomen Cheerleadingliiton lajikulttuurikyselyn tulosten pohjalta (2023 ja 2025).

Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjaus **koostuu kolmesta tasosta:**

1. **Linjaukset**, joissa Cheerleadingliitto tekee velvoittavia määräyksiä jäsenseuroille ja niiden toiminnalle.
2. **Suosituks**, joissa liitto suosittelee tietynlaista toimintaa ja käytäntöjä.
3. **Ohjeistukset**, joissa liitto neuvoo seuroja tarkastelemaan ja kehittämään omaa toimintaansa. Asiakirjaa tulee tulkita ohjeistavana, ellei jokin osio toisin määrittele.



Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen suunnan jalkauttaminen, seurojen tukeminen niiden käyttöönotossa sekä viestintä linjauksista ovat liitolle tärkeitä painopisteitä tulevina vuosina. Tunnistamme, että osa linjauksista vaatii yhteisöltämme kulttuurin muutosta, joka vaatii aikaa. Tavoitteena on taata seuroille mahdollisuus viedä linjaukset, suositukset ja ohjeistukset osaksi omaa toimintaansa hallitusti ja osana seuran omia toimintasuunnitelmia.

Kaikki toiminnassa mukana olevat ovat velvollisia noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä. Mikäli seura tai sen toimijat eivät toistuvasti noudata velvoittavia linjauksia, voidaan tapaus siirtää Cheerleadingliiton eettisten asioiden työryhmälle, joka arvioi mahdolliset jatkotoimenpiteet.

Lisäksi Cheerleadingliitolla on prosessit ja ohjeistukset tilanteisiin, joissa epäasiallista toimintaa ilmenee. Prosessit löytyvät osoitteesta [Epäasialliseen käytökseen puuttuminen - Suomen Cheerleadingliitto ry.](#)

Linjaukset astuvat voimaan 1.8.2027, mutta suosittelemme seuroja aloittamaan linjausten voimaantuloon valmistautumisen ja tunnistamaan mahdollisia kehitystarpeita jo aiemmin.

1.2. Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen peruseriaatteet

Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjauksen peruseriaatteet ohjaavat koko linjausdokumentin tulkintaa. Linjauksen avulla vaikutetaan peruseriaatteiden toteutumiseen toiminnassamme.

- 1. Liikunnan ilo kaiken pohjana** – Cheerleadingin ja cheertanssin harjoittelun tulee perustua liikunnan iloon, kannustaen lapsia nauttimaan liikkumisesta, oppimisesta ja yhdessä tekemisestä myönteisessä ja turvallisessa ympäristössä. Harjoittelussa korostetaan **aktiivista ja monipuolista liikkumista**, jotta lapset saavat laajan liikunnallisen pohjan ja innostuvat liikkumaan oman terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi.
- 2. Lapsilähtöisyys ja oma valinta** – Lapsilla tulee olla mahdollisuus valita itse, haluavatko harrastaa cheerleadingia ja cheertanssia rennosti liikunnan ilosta vai tavoitella kilpailullisia tavoitteita, ilman ulkoisia paineita.
- 3. Onnistumisia tukeva toimintaympäristö** – Cheerleadingissa ja cheertanssissa on tärkeää luoda turvallinen, kannustava ja positiivinen harjoitteluympäristö, jossa **yhteisöllisyys**, ryhmään kuulumisen tunne ja toisten tukeminen mahdollistavat onnistumisen ja kehittymisen.
- 4. Laadukas, kehittävä ja turvallinen harrastus** – Harjoittelun tulee olla laadukasta, kehitystason mukaista ja turvallista, jotta jokainen lapsi voi kasvaa ja oppia ilman liiallista kuormitusta tai loukkaantumiseriskiä.
- 5. Joustavuus ja drop outin ehkäisy** – Cheerleadingin ja cheertanssin harrastamisen tulee olla joustavaa ja mahdollistaa erilaiset elämäntilanteet, jotta jokainen lapsi voi harrastaa omien voimavarojensa mukaan.
- 6. Harrastamisen taloudellinen saavutettavuus** – Cheerleadingin ja cheertanssin harrastamisessa pyritään varmistamaan, ettei perheen taloudellinen tilanne estä lapsen pääsyä harrastuksen pariin tai sen pitkäjänteistä harrastamista.



1.3 Prosessin kuvaus

Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjausten prosessi



Linjaustyö on alkanut vuonna 2023. Käsittelimme vuoden 2023 verkostopäivillä lasten oikeuksien toteutumista cheerleadingissa ja cheertanssissa Ihmisoikeusliiton johdolla. Keskustelun pohjana toimi YK:n lasten oikeuksien sopimus ja sen toteutuminen urheilussa. Totesimme yhdessä cheeryhteisön kanssa, että myös meillä on vielä kehitettävää lajikulttuurissamme.

Linjaustyö alkoi konkreettisesti seurojen kanssa kevään 2025 verkostopäivillä, jossa käydyn keskustelun pohjalta laadittiin ensimmäinen versio linjauksista. Lasten cheerleadingin ja cheertanssin linjausdokumenttia työstettiin eri tilaisuuksissa koko vuosi.

Linjausta on tehty yhteistyössä jäsenseurojen, asiantuntijoiden, sidosryhmien ja Cheerleadingliiton hallituksen ja luottamusryhmien kanssa. Dokumentin kokoamisesta on vastannut Cheerleadingliiton toimihenkilöistä ja hallituksesta koottu sparriryhmä.

Linjaustyössä on hyödynnetty myös ulkopuolisten asiantuntijoiden ja sidosryhmien osaamista, kuten eri lajiliitot Suomessa, Suomen Olympiakomitea, pohjoismaiset cheerleadingin lajiliitot (Ruotsi, Norja ja Tanska), Ihmisoikeusliitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Väestöliitto ja Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia Urhea. Yhteistyöverkostolta on saatu asiantuntijuutta, tukea tai materiaalia linjauksen tekemiseen.

Olympiakomitea ja lajiliitot ovat laatineet yhteisen lasten urheilun sopimuksen, joka julkaistaan joulukuussa 2026.



2 Harjoittelu

2.1. Turvallinen harjoittelu

Lapsella on oikeus turvalliseen harrastusympäristöön ilman painostusta, hyväksikäyttöä, syrjintää, häirintää tai väkivaltaa. Lapsella on oikeus fyysiseen ja henkiseen koskemattomuuteen sekä kasvu- ja kehorauhaan.

Valmentajat näyttävät käytöksellään ja suhtautumisellaan esimerkin, joka opettaa lapsia löytämään liikkumisen ja oppimisen iloa. Tämä ilo seuraa heitä toivottavasti koko elämän ajan.

Lajiharjoittelun tulee olla turvallista ja oikean tasoista. Valmentajalla on velvollisuus pitää huolta, että lajitaitojen harjoittelu on psyykkisesti turvallista ja fyysistä kehittymistä tukevaa. Seuralla on velvollisuus luoda edellytykset turvalliselle harjoitteluympäristölle tarjoamalla asianmukaiset olosuhteet, ajantasaiset toimintamallit sekä tukea valmentajille, jotta harjoittelu voidaan toteuttaa laadukkaasti ja turvallisesti. Harjoittelussa eteneminen perustuu SCL:n [Urheilijan polkuun](#). Varmistetaan että lapsi on valmis seuraavalle tasolle niin henkisesti kuin fyysisesti, esimerkiksi nousijoita ei ohjata liian aikaisin seuraavalle tasolle.

Lapsi ei saa harjoitella sairaana tai loukkaantuneena. Harjoitteluun tulee palata asteittain, tarvittaessa lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Ei-toivottuun toimintaan tulee aina puuttua siitäkin huolimatta, että puuttuminen ja siitä seuraavat reaktiot saattavat jännittää tai pelottaa. Ei-toivotulla toiminnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista käyttäytymistä, joka loukkaa toisen fyysistä tai psyykkistä koskemattomuutta tai kasvu- ja kehorauhaa – kuten painostamista, vähättelyä, eristämistä, epäasiallista kohtelua, kiusaamista, seksuaalissävyytteistä käytöstä, epäasiallista kosketusta, uhkailua, syrjintää tai muuta epäkunnioittavaa tai turvattomuutta aiheuttavaa toimintaa. Seuran on tarjottava tukea valmentajille asian käsittelyyn lapsen huoltajien kanssa. Valmentajan tehtävä on ottaa matalalla kynnyksellä yhteyttä seuraan, mikäli hän tunnistaa, ettei oma osaaminen riitä asian käsittelyyn.

Linjaamme, että harjoitustilassa on paikalla vähintään yksi täysi-ikäinen vastuhenkilö.

Suosittelimme, että harjoituksissa on läsnä vähintään:

- yksi valmentaja kymmentä lasta kohti

Suosittelimme, että mikroilla harjoituksissa on läsnä vähintään:

- yksi valmentaja seitsemää lasta kohti

2.2. Harjoitusten sisältö

Valmentajan vastuulla on huolehtia, että harjoituksissa on riittävästi liikettä sekä vältetään turhaa paikallaan oloa ja odottelua. Lasten harjoittelun tulee olla monipuolista ja lajitaitoja tulee harjoittaa molemmin puolin.



Suosittellemme, että seurat noudattavat Cheerleadingin [Urheilijan polun](#) mukaisia ohjeistuksia harjoitusten sisällöissä ja kauden suunnittelussa sekä kannustavat perheitä omatoimiseen monipuoliseen liikkumiseen harjoitusten ulkopuolella. Cheerleadingin Urheilijan polun mukaiset harjoituksen sisältöjen ohjeistukset ovat valintavaiheeseen asti sovellettavissa myös harrastepolulla harjoitteleville. Cheerleadingin harrasteliikunnan määritelmän löydät [täältä](#).

Cheerleadingin [Urheilijan polun](#) mukaiset painotukset harjoituksen sisällöissä:

- Mikroilla painotus 20 % lajia, 80 % yleistä liikkumista
- Mineillä painotus 40 % lajia, 60 % yleistä liikkumista
- Youtheilla painotus 50 % lajia, 50 % yleistä liikkumista
- Junioreille painotus 50 % lajia, 50 % yleistä liikkumista

Lasten valmennuksessa painotetaan ikätasolle sopivaa toimintaa ja kommunikointitapoja. Leikkimistä ja leikinomaisia harjoitteita suositellaan käytettäväksi kaikissa lasten harjoituksissa. Lapselle annetaan selkeät ohjeet ja näytetään liikkeitä ja/tai käytetään tarvittaessa myös liikekortteja selkeyttämään ohjeita. Ohjeita annetaan lapsen ikätasolle sopivalla tavalla. Lapsia voi myös osallistaa ohjeiden antamisessa ja liikkeiden näyttämisessä.

Linjaamme, että mikro- ja mini-ikäisten lasten tulee päästä harjoittelemaan useampaa stunttipaikkaa sekä harjoitella taitoja tasapuolisesti molemmin puolin. Cheertanssissa tulee harjoitella tanssitekniikoita tasapuolisesti molemmin puolin ja molempiin suuntiin.

Suosittellemme, että youth- ja juniori-ikäiset lapset harjoittelevat useampaa stunttipaikkaa sekä harjoittelevat taitoja tasapuolisesti molemmin puolin.

Suosittellemme, että cheertanssissa youth- ja juniori-ikäiset harjoittelevat useampia tanssitekniikoita, tasapuolisesti molemmin puolin ja molempiin suuntiin.

Valmentaja luo harjoitukseen turvallisen ilmapiirin kohtaamalla harjoituksessa aidosti ja hyväksyvästi kaikki ihmiset. Valmentaja katsoo, kuulee ja puhuu kaikille. Valmentaja myös kertoo, kenelle lapset voivat tulla kertomaan huolista ilman, että kertojalle koituu asiasta harmia. Palautetta annetaan lapsen vahvuuksien kautta.

Ryhmän merkitys lapsen sosiaalisen identiteetin kehittymiselle ja hyvinvoinnille on tärkeää. Ryhmässä lapsi saa tuntea kuuluvansa johonkin ja tulevansa hyväksytyksi. Valmentajan vastuulla on huolehtia joukkueen ryhmäytymisestä. Valmentajien tulee tuntea ja ymmärtää ryhmiin liittyviä ilmiöitä ja prosesseja, ryhmädynamiikkaa sekä ryhmissä esiintyviä rooleja, valtasuhteita ja vuorovaikutusta.

Lasten kanssa harjoitellaan toisten kunnioittamista sekä hyviä käytöstapoja. Lapsen kasvuun ja kehitykseen kuuluu myös pettymysten sietämisen opettelu. Siinä valmentajan vastuulla on huoltajien lisäksi auttaa lasta käsittelemään pettymysten tuomia tunteita. Turvallisessa harjoitusilmapiirissä lapsilta voi vaatia myös sitä, että he kunnioittavat toisiaan, valmentajia sekä muita joukkueitoimijoita ja harjoittelevat hyviä käytöstapoja.

Lasten kanssa tehdään yhdessä joukkueen pelisäännöt, joiden mukaan harjoituksissa, tapahtumissa sekä viestintäkanavissa toimitaan.



Joukkueessa on aina eritasoisia oppijoita, joiden fyysisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ominaisuuksien sekä lajitaitojen kehittyminen ovat eri vaiheissa. Harjoittelu pyritään organisoimaan niin, että se tukee yksilöllistä kehitystä.

2.3. Osallisuus

Linjaamme, että Suomen Cheerleadingliiton ja sen jäsenseurojen tulee kuulla lapsia ja nuoria liitto- ja seuratoiminnassa.

Suosittellemme, että seurassa on toimintamalli lasten ja nuorten vuosittain käytäville urheilija-/harrastajakeskusteluille.

Lapsilähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että toiminnan lähtökohtana tulee aina olla lapsen ja nuoren paras. Toiminnan suunnittelu pohjautuu lasten tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin, heitä kuunnellen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi huomioiden.

Lapsilähtöisessä toiminnassa kysytään ja kuunnellaan lapsen sekä nuoren mielipiteitä ja tarjotaan heitä kiinnostavaa ja innostavaa toimintaa.

Lasten osallisuus harrastuksessa tarkoittaa sitä, että lapset pääsevät vaikuttamaan toimintaan ja tulevat kuulluiksi ikätasolle sopivilla tavoilla. Harjoituksissa osallisuutta voidaan toteuttaa antamalla lapsille mahdollisuus kertoa toiveitaan ja mielipiteitään, valita harjoitusten sisältöjä ikätasolle sopivilla tavoilla ja ottaa vastuuta esimerkiksi roolien kautta. Kauden suunnittelussa lapset voivat osallistua kertomalla tavoitteistaan ja ideoistaan, joista osa valitaan näkyvästi mukaan toimintaan, sekä seuraamalla kauden kulkua selkeiden suunnitelmien avulla. Osallisuuden toteutumista arvioidaan säännöllisesti nopeilla palautekierroksilla, hymiö- tai peukkuäänestyksillä ja kausipalautteilla, sekä valmentajan omalla itsearviointilla siitä, miten lasten ääni on päässyt esiin. Kaiken perustana on turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi uskaltaa ilmaista mielipiteensä ja kokee tulevansa arvostetuksi.

Lapsen harrastustoiminnan tulee tukea sosiaalisten tilanteiden harjoittelua sekä vahvistaa kaverisuhteita.

Lapsia osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Harjoittelun sisällöstä ja tavoitteista kerrotaan ja keskustellaan lasten kanssa ikätasoisella tavalla. Suomen Nuorisoseurat ry:n laatimat [Osallisuusportaat](#) hahmottavat osallisuuden tasoja portaikolla, jotka auttavat tunnistamaan osallisuuden tasoja eri toiminnoissa ja hetkissä.

2.4. Joukkuevalinnat

Linjaamme, että mini-ikäisille lapsille ei järjestetä erillisiä joukkuevalintatilaisuuksia. Mini-ikäiset harrastajat sijoitetaan joukkueisiin valmentajien suositusten avulla hyödyntäen esimerkiksi seuran urheilijan polkua tai ennakkoon määriteltyjä



taitokriteerejä. Lisäksi **suosittelemme**, että joukkuevalintatilaisuuksia järjestetään vain perustellun tarpeen mukaan youth- ja juniiori-ikäisille.

Suosittelimme, että lasten joukkueissa on maksimissaan 28 lasta. Lasten yksilöllisen kohtaamisen näkökulmasta suosittelemme, että mikäli seuran resurssit sen mahdollistavat, joukkuekoko pidetään tätäkin pienempänä.

Joukkuevalinnoista ja -jaoista on hyvä tiedottaa sekä keskustella jo etukäteen lasten ja huoltajien kanssa.

Joukkuejakoja tehtäessä keskiössä on lapsen etu. Tavoitteena on löytää jokaiselle lapselle hänen taitojaan ja kehitystään parhaiten tukeva harjoitteluryhmä. Lapsella tulisi olla mahdollisuus sijoittua myös omia kiinnostuksen kohteitaan ja motivaatiotaan vastaavaan joukkueeseen. Lisäksi kaverisuhteet on tärkeä huomioida jaoissa. Joukkueita voidaan muodostaa esimerkiksi lapsen ja perheen sitoutumisen ja tavoitteellisuuden perusteella, kuten harjoittelumäärän (1–3 kertaa viikossa) mukaan.

Lapsella on joukkuevalintaa tehdessä oikeus vaikuttaa siihen, kuinka monta kertaa viikossa hän on valmis harjoittelemaan. Lapselle pyritään löytämään ennen kauden alkua joukkue, joka vastaa sekä hänen toiveitaan että perheen sitoutumismahdollisuuksia.

Joukkuetta muodostettaessa joukkueen valintaperusteet tulee olla kaikille avoimia. Lapsille ja huoltajille tulee ilmoittaa etukäteen tarvittavat valmiudet sekä valinnoista vastaavat henkilöt. Mikäli joukkueella on etukäteen määritellyjä tavoitteita, on niistä tiedotettava avoimesti ennen kauden alkua lapsille ja huoltajille.

Siirtyminen tasolta toiselle on oltava aina lapsen edun mukaista. Lapsen tulee voida vaihtaa joukkuetta kesken kauden alemmalle tasolle esimerkiksi, jos lapsi kokee, ettei pysty sitoutumaan vaativammalle tasolle tai taitojen tekeminen pelottaa. Ylemmälle tasolle siirtämistä kesken kauden tulee harkita lapsen edun näkökulmasta, esimerkiksi pääseekö lapsi kehittymään enemmän ylemmällä tasolla varaurheilijana vai alemmalla tasolla kilpailukokoonpanossa.

Perustellusta syystä lapsi voidaan ohjata alemman tason joukkueeseen. Harkintaprosessissa ja asiaa edistäessä tulee huomioida lapsen etu. Jos lapsi aiotaan siirtää alemman tason joukkueeseen, tulee asiasta keskustella kasvotusten tai puhelimitse niin, että lapsen huoltaja on mukana.

Joukkuevalintapäätöksistä ilmoitetaan myös lapsen huoltajalle. Kielteisen päätöksen yhteydessä lapselle tulee tarjota muuta soveltuvaa joukkuetta tai ohjeistaa sekä lasta että lapsen huoltajaa seuraavaan joukkueeseen hakemisesta. Lapselle tulee tarjota mahdollisuus saada palautetta päätöksestä perusteluineen. Päätöksen perusteluita käydään tarpeen mukaan läpi harrastamisen jatkon ja siinä kehittymisen tueksi. Seuran tulee tarjota näihin tilanteisiin tukea valmentajille sekä kiinnittää erityistä huomiota alle 18-vuotiaiden valmentajien tukemiseen.

2.5. Harjoittelun ja muun elämän yhteensovittaminen



Liikunnan, levon ja muun vapaa-ajan toiminnan välinen tasapaino on tärkeää kasvavalle lapselle. Koulun loma-aikoja ei voi täyttää täysin joukkueen leiritoiminnalla, vaan lapsen oikeus lepoon on huomioitava.

Lapsella on oikeus vapaa-aikaan ja sosiaaliseen elämään. Elämän tärkeiden hetkien vuoksi tulee olla hyväksyttävää olla poissa harjoituksista joukkueen ikä- ja taitotaso huomioiden.

Linjaamme, että Mikro-ikäisten poissaoloja ei tule rajoittaa.

Linjaamme, että Mini-ikäisten harjoittelu tulee suunnitella niin, että harjoitukset eivät kärsi yksittäisten poissaolojen takia.

Suosittellemme, että Youth- ja juniiori-ikäisten kanssa tehdään yhdessä poissaolokäytännöt huomioiden lapsen oikeus perhesuhteisiin ja sosiaaliseen elämään.

Lapsi ei pääätä perheen lomia tai muita aikatauluja. Lasta on turha moittia näiden takia väliin jääneistä harjoituksista tai myöhästymisistä. Poissaoloista lomien tai muiden syiden vuoksi on hyvä keskustella lapsen huoltajan kanssa, jotta lapsi voi keskittyä harrastukseensa. Joukkueen loma-ajat tulee tiedottaa perheille jo kauden alussa, jotta perheet voivat huomioida ne aikataulujensa suunnittelussa.

Kaikissa ikäryhmissä tulisi kannustaa lasta myös monipuoliseen ja monilajiseen liikkumiseen ja ulkoiluun urheiluseuratoiminnan ulkopuolella ja muissa urheiluseuroissa ja -lajeissa, jotta [Terveysten ja hyvinvointilaitoksen liikuntasuosituks](#) ja SCL:n Urheilijan polun mukaiset harjoitusmäärät toteutuvat.



3. Kilpaileminen

Cheerleadingiin ja cheertanssiin kuuluu lapset huomioiva kilpailutoiminta. Kilpailutoiminta motivoi monia lapsia oppimaan taitoja, harjoittelemaan, liikkumaan sekä kehittämään sosiaalisia taitoja. Kilpailu on osa lasten harrastamista, mutta sen on tapahduttava lasten ehdoilla.

Lasten kilpailutoiminnan keskiössä tulee olla liikunnan ilo, elämykset sekä kilpailuun oppiminen ja tunteiden säätely. Kilpailutulos ei itsessään voi olla harrastamista määrittävä tekijä. Kilpailuissa tavoitteeksi on hyvä asettaa onnistumiset omalle taitotasolle sopivien liikkeiden suorittamisessa ja omassa kehittämisessä.

LAPSIÄHTÖINEN KILPAILUTAPAHTUMA

cheerleadingissa ja cheertanssissa



JOUSTAVAT JOUKKUEKOONPANOT

Kaikki pääsee kilpailemaan, ei varaurheilijoita mini- ja youth-sarjoissa.



KILPAILUTAPAHTUMAT LÄHEMPÄNÄ KOTIA

Hillitään harrastamisen kustannuksia ja mahdollisesta liikkeen lisääntyminen vapaa-ajalla.



MINI-ikäisten kisoissa ILO JA ELÄMYKSET EDELLÄ

Keskiössä liikunnan ilo, elämykset, sekä kilpailuun oppiminen.



VÄHEMMÄN HIOMISTA, ENEMMÄN MONIPUOLISUUTTA

Vähemmän harjoitusaikaa kilpailuohjelman hiomiseen, enemmän aikaa monipuoliseen harjoitteluun.



TURVALLINEN JA ONNISTUNUT HIT-SUORITUS

Tavoitteena turvallinen ja onnistunut HIT-suoritus vaikeimpien taitojen maksimoinnin sijaan.



3.1 Lasten kilpailemisen linjaukset

Minit:

Linjaamme, että mini-ikäisille ei jaeta jatkossa sijoituksia kilpailuissa.

Minit osallistuvat edelleen HIT-kampanjaan.

Youth:



Linjaamme, että Youth-ikäluokka ei kilpaile kansallisesta mestaruudesta tai kansainvälisissä arvokilpailuissa (MM- ja EM-kilpailut).

3.2 Matkustaminen tapahtumiin

Minit:

Linjaamme, että mineille ei järjestetä valtakunnallisia mestaruuskilpailuita.

Linjaamme, että minijoukkueiden on valittava matka-ajan ja kustannusten kannalta joukkueelle järkevin kilpailutapahtuma.

Linjaamme, että ulkomaan kilpailut, tapahtumat ja leirit eivät kuulu minien harrastukseen. Poikkeus: Jos naapurimaassa järjestetään kilpailu, joka on matka-ajan ja kustannusten kannalta joukkueelle järkevin kilpailutapahtuma ja jossa ei jaeta mineille sijoituksia, joukkue voi osallistua tällaiseen kilpailutapahtumaan.

Youth:

Linjaamme, että Youth level 1 ja level 2-sarjoille ei järjestetä valtakunnallisia mestaruuskilpailuita.

Linjaamme, että Youth level 1 ja level 2 -joukkueiden on valittava matka-ajan ja kustannusten kannalta joukkueelle järkevin kilpailutapahtuma.

Youth-joukkueet voivat osallistua kilpailutoimintaan ja leireille Pohjoismaissa ja Baltiassa.

Ulkomaan kilpailumatkoja **suositellaan** aikaisintaan levelillä 3 cheerleadingissa tai Pom Premier -sarjassa cheertanssissa kilpaileville Youth-joukkueille.

Ulkomaan matkoja **suositellaan** Youth-ikäisille korkeintaan yksi kaudessa.

Juniorit:

Juniorijoukkueet voivat osallistua kilpailutoimintaan ja leireille ulkomailla. Ulkomaan kilpailumatkoja **suositellaan** aikaisintaan levelillä 3 cheerleadingissa tai Pom Premier -sarjassa cheertanssissa kilpaileville juniorijoukkueille.

3.3 Kilpailukokoonpanon valinta

Linjaamme, että mini- ja youth-sarjoissa kaikkien joukkueeseen kuuluvien lasten tulee päästä halutessaan kilpailemaan joka tapahtumassa, johon joukkue osallistuu (pois lukien pitkät / toistuvat loukkaantumiset / poissaolot). Ohjelma tulee rakentaa siten, että jokaisella joukkueen lapsella on rooli ohjelmassa, eikä varaurheilijoita käytetä mini- tai youth-joukkueissa.

Linjaamme, että juniorisarjoissa kaikkien tulee päästä halutessaan kilpailemaan kauden aikana (pois lukien pitkät / toistuvat loukkaantumiset / poissaolot). Suositellaan kilpailumahdollisuuksien jakamista urheilijoiden kesken mahdollisimman tasaisesti.

Mini- ja youth-joukkueissa kilpailujoukkueen maksimikoko on enintään 30 henkilöä (suositusjoukkuekoko 28 + 2 hlö joustovara), jotta jokainen joukkueen lapsi mahtuu



esiintyvään kokoonpanoon. Mikäli joukkueessa on yli 30 lasta, joukkue jaetaan kilpailuihin kahteen kokoonpanoon, jotka voivat esittää saman ohjelman.

Yksittäisen kilpailutapahtuman kilpailukokoonpanoa muodostettaessa kriteerit kokoonpanoon pääsyyllä tulee olla kaikille avoimia. Lapsille ja huoltajille tulee ilmoittaa etukäteen kriteerit sekä valinnoista vastaavat henkilöt.

Kilpailukokoonpanon ulkopuolelle jäämisestä tulee viestiä lapselle ja lapsen huoltajille henkilökohtaisesti, ei koko joukkueen edessä.

Kilpailukokoonpanosta voi pyytää palautetta oman kehittymisen tueksi. Perustelut kokoonpanon valinnoista tulee antaa lapselle ikätasolle sopivalla ja ymmärrettävällä tavalla ja tarkkuudella.

Toisen lajin harjoittelu ei saa estää lasta pääsemästä mukaan kilpailutoimintaan. Mikäli lapsi on usein poissa harjoituksista toisen lajin harjoitusten takia, roolia kilpailuohjelmassa voi harkita turvallisuusnäkökulma huomioiden.

Valmentajan vastuulla on huolehtia kaikille aktiivisesta harjoittelusta läpi kauden. Lasta ei tule jättää itse vastuuseen omasta harjoittelustaan ja kehittymisestään.



4. Yleisesti toiminnassa huomioitavaa

4.1 Kustannukset

Seurojen tulee noudattaa maltillisuutta harrastajien kustannuksissa. Kustannusarviot tulee julkaista hakijoille ennen joukkueeseen hakeutumista. Kustannusarviota tehdessä on hyvä huomioida, että kaikki pienetkin kulut kasvattavat kokonaisuutta huomaamatta. Onkin hyvä pohtia mikä on oikeasti tarpeellista ja mikä ei. Seuran tulee ilmoittaa toiminnan kustannukset harrastajille niin, että kaikki toiminnan kustannukset ovat tiedossa joukkueeseen liittyessä eikä kausi sisällä piilokuluja, joita ei ole ilmoitettu. Mikäli seurassa on esimerkiksi tapana, ettei kilpailumatkojen ruokailut kuulu budjettiin, tulee tämä kertoa avoimesti.

Linjaamme, että kilpailuasujen tulee olla kierrätettäviä joukkueen/seuran sisällä. Kilpailupukuihin ei paineta joukkueenimiä, jotta pukujen kierrätettävyys on mahdollista.

Suosittelimme, että mikro- ja minijoukkueille järjestetään lähtökohtaisesti vain päiväleirejä. Joukkueleirin yhteydessä voi yöpyä, jos se ei lisää kustannuksia.

Suosittelimme, että mikro- ja minijoukkueille järjestetään leirejä vain omissa harjoitustiloissa omien valmentajien toimesta. Ulkopuolista valmentajaa (leirit, akrobatia, fysiikka, psyykkinen) käytetään harkitusti kustannukset huomioiden.

Suosittelimme kierrättämään kilpailumusiikkeja erityisesti alemmalla tasolla.

Suosittelimme, että mikroille ja mineille ei hankita pakollisia joukkuekohtaisia varusteita. Seuran edustusasun ja muiden varustehankintojen tarpeellisuus tulee harkita tarkkaan. Suosittelemme joukkuevarusteiden sijaan yhtenäisiä seuravarusteita. Seura- ja joukkuevaatteiden on hyvä olla kierrätettäviä (ei nimikoituja eikä vuosilukuja).



4.2 Psyykinen turvallisuus

Valmentaminen on urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen tukemista ja valmentamisen tulee kehittää harrastajaa kokonaisvaltaisesti kehityksen, kasvun ja oppimisen osa-alueilla. Näitä teemoja on avattu vuonna 2012 julkaistussa suomalaisessa [valmennusosaamisen mallissa](#).

Psyykinen turvallisuus tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että hän voi toimia, ilmaista tunteitaan ja olla oma itsensä ilman pelkoa nöyryytyksestä, syrjinnästä tai kielteisistä seurauksista. Psyykkisesti turvallinen ympäristö tukee tunteiden ilmaisua, vahvistaa luottamusta aikuisiin ja yhteisöön sekä edistää oppimista, hyvinvointia ja myönteistä vuorovaikutusta. Psyykinen turvallisuus näkyy muun muassa aikuisten aidossa läsnäolossa, lapsen tarpeiden tunnistamisessa ja toimivassa vuorovaikutusilmapiirissä, jossa lapsi voi kokea olevansa arvokas ja kuultu. Psyykinen turvallisuus on siten keskeinen osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja oppimisympäristön laatua.

4.2.1 Kehorauha

Nuoren urheilijan kasvulle ja kehittymiselle pitää antaa rauha. Kehon ja ulkonäön arviointi tai arvostelu ei kuulu cheerleadingiin tai cheertanssiin, oli sitten kyseessä valmentaja, lapsi, tuomari, katsoja tai tukijoukko.

Huoltajien ja valmentajien vastuulla on kiinnittää huomiota kasvavien lasten hyvinvointiin. Lapsen kasvaminen ja yksipuolinen lajiharjoittelu lisäävät riskiä rasitusvammoille.

Painon seuranta ei tehdä.

Pituuskasvun seuranta voi tehdä perustellusti. Urheilevilla lapsilla kasvupyrähdykset vaikuttavat koordinaatioon, kehonhallintaan ja suorituskykyyn, mikä voi lisätä loukkaantumisen riskiä. Kun kasvupyrähdys tunnistetaan, harjoittelua voidaan mukauttaa turvallisesti ja lapsen kehitystä tukien.

Lapsen kehon suorituskyvystä ja pystyvyydestä voi puhua osana valmentamista. Esimerkiksi taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehuminen on luonteva tapa puhua kehon pystyvyydestä kannustavasti.

Valmentaja voi vaikuttaa omalla esimerkillään siihen, millainen kehosuhde lapselle kehittyy. Lapsen kuullen on tärkeää puhua kunnioittavasti myös omasta kehostaan.

Cheerleading on laji, jossa turvallinen ja tarkoituksenmukainen kosketus on osa harjoittelua ja suorituksia (esimerkiksi nostot, kiinniotot ja ohjaaminen). Tästä syystä jokaisessa yksittäisessä tilanteessa ei ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista erikseen kysyä lupaa koskettamiseen. Aikuisen ja lapsen tai nuoren välillä kosketus perustuu aina lapsen tarpeeseen, kuten ohjaamiseen, taidon avustamiseen, lohduttamiseen tai lapsen turvaamiseen.

Kosketukseen liittyvät käytännöt ja periaatteet käydään avoimesti läpi urheilijan ja huoltajien kanssa siinä vaiheessa, kun urheilija liittyy joukkueeseen. Samalla korostetaan, että kaikista kosketukseen liittyvistä tilanteista tulee voida puhua matalalla kynnyksellä. On erittäin tärkeää, että jokaisella urheilijalla on aina oikeus ja velvollisuus



kertoa valmentajalle tai muulle aikuiselle, jos jokin kosketus tuntuu epämukavalta tai väärältä. Kaikki tällaiset tuntemukset otetaan vakavasti ja niihin reagoidaan välittömästi turvallisen ja kunnioittavan toimintaympäristön varmistamiseksi.

Seuran tehtävänä on opastaa ja linjata valmentajille selkeästi, millainen koskettaminen on soveliasta ja opetustilanteeseen kuuluvaa. Lisäksi valmentajia tulee ohjeistaa niistä tilanteista, joista on hyvä keskustella lapsen kanssa etukäteen erikseen. Matalan kynnyksen puheeksi ottamisen kulttuuri luo turvallisen ilmapiirin, jossa niin lapset, huoltajat kuin valmentajatkin voivat avoimesti kysyä, kertoa ja tarkentaa epäselviä tilanteita.

Kehorauhaan liittyvistä aiheista on hyvä keskustella joukkueen kesken, esimerkiksi siitä, miten lapset puhuvat toisistaan ja toistensa kehoista.

Roolit joukkueessa määritellään turvallisuuden, oppimisen ja joukkueen kokonaisuuden näkökulmasta, ja niistä puhutaan arvostavasti, avoimesti ja lasta tukevalla tavalla. Stunttipaikkojen vaihtelua on hyvä normalisoida harjoittelussa (kts. kohta 2.2.).

4.2.2 Ruokarauha

Ruokakasvatuksessa tulee olla sensitiivinen. Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on tärkeää sekä kasvun että kehittymisen näkökulmasta. Yhtä oikeaa liikkuvan lapsen lautasmaalia ei ole. Joustava ja salliva syöminen tukee riittävää energiansaantia ja normaalin ruokasuhteen syntymistä.

Turvaamme cheerleadingissa ja cheertanssissa ruokarauhan. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaiselle annetaan mahdollisuus tehdä omat valintansa ruokailutilanteessa harkintansa mukaan. On hyvä varata riittävästi aikaa syömiseen esimerkiksi leireillä sekä ennakoida ja huomioida yksilölliset tarpeet ruokailussa, esimerkiksi mahdollistamalla omat eväät ja rauhallisen ruokailuhetken.

Ravitsemuksesta ja ruuasta voi puhua myös lapsuusvaiheessa. Urheilijoita on hyvä ohjata ja kannustaa syömään ja juomaan riittävästi ja monipuolisesti, sillä riittävä syöminen auttaa jaksamaan arjessa ja treeneissä, parantaa suorituskykyä ja tukee palautumista ja terveyttä. Ruokaa arvottavaa puhetta olisi kuitenkin hyvä välttää, esim. terveellisen evään sijaan olisi hyvä puhua monipuolisesta evästä.

Ruokailutilanne ei ole paras hetki kommentoida, mikäli huoli herää liian niukasta tai yksipuolisesta ravinnosta. On hyvä muistaa, että yksittäiset ruokavalinnat eivät aina anna koko kuvaa yksilön ruokailutottumuksista.

Lasten kohdalla tulee muistaa, että kodeilla on merkittävä rooli monipuolisen ravinnon varmistamisessa ja siksi vuoropuhelu kodin kanssa on tärkeää. Mikäli huoli lapsen hyvinvoinnista, ravitsemuksesta tai syömiskäyttäytymisen häiriintymisestä herää, valmentajan tai muun seuran toimihenkilön tulee olla yhteydessä alaikäisen lapsen huoltajiin. Ravinnosta ja ruokavaliosta keskustelu tulee tapahtua luottamuksen ilmapiirissä ja keskustelulle on luotava turvallinen tila. Ongelmien ratkomiseen voi tarvittaessa hakea ulkopuolista asiantuntija-apua.



4.2.3 Digisuositukset ja kuvauslupa

Lapselta ja lapsen huoltajilta on aina kysyttävä kuvauslupa, mikäli seura käyttää lapsen kuvia/videoita viestinnässä. Lapselta on kysyttävä, haluaako hän näkyä kuvissa.

Suositus digilaitteiden käytöstä alle 13-vuotiaiden urheiluharrastuksissa julkaistaan 20.4.2026, OK yhteistyössä OKM:n kanssa.

4.2.4 Kiusaamisen ennaltaehkäisy

Suomen Cheerleadingliitto tuomitsee kaiken kiusaamisen, häirinnän, syrjinnän ja epäasiallisen kohtelun. On tärkeää, että seuroissa keskustellaan avoimesti ja aktiivisesti kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä niin urheilijoiden, huoltajien, valmentajien kuin muidenkin seuratoimijoiden keskuudessa. Se, että asia pidetään esillä luonnollisella tavalla, mahdollistaa puuttumisen tapauksiin helpommin ja nopeammin. Tarkoituksena on myös varmistaa se, että urheilijalla on turvallinen, matalan kynnyksen mahdollisuus kertoa kokemastaan tai näkemästään epäasiallisesta käytöksestä seuran sisällä. SCL:n toimintaohjelma [epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn – toimintamalli seuroille](#) tarjoaa seuroille työkaluja epäasiallisen käytöksen ennalta ehkäisyyn ja epäasialliseen käytökseen puuttumiseen.

4.3 Asut ja meikit

Lapsella on oikeus näyttää lapselta. Meikkaaminen on sallittua, mutta siihen ei saa velvoittaa ketään.

Linjaamme, että mini-ikäluokka ei käytä yhtenäistä meikkiä. Youth-ikäluokalla meikin tulee olla ikätasolle sopiva. Kenenkään ei ole pakollista osallistua yhtenäiseen meikkiin tai ostaa meikkejä.

Glitterin käyttö poskissa ja hiuksissa on sallittu. Glitterin käytön osalta huolehditaan turvallisesta tilasta ja annetaan jokaiselle oikeus kieltäytyä.

Kilpailuasujen ja treenivarusteiden tulee olla ikätasolle sopivia, eivät liian paljastavia. On tärkeää, että asut ovat sopivan kokoisia ja mukavia lapsille. Kilpailusäännöt eivät vaadi täysin yhtenäistä asua, joten lapselle mahdollistetaan vaihtoehtoja pukeutua esimerkiksi hameen sijasta shortseihin tai housuihin. Näissä tilanteissa ei oleteta, vaan kysytään lapselta hänen toiveitaan.

Toiminnassa tulee huomioida myös eri uskontokuntiin ja erityisryhmiin kuuluvat lapset. Esimerkiksi uskonnollisista syistä käytettävän urheiluun soveltuvan päähuivin käyttö on harjoituksissa ja kilpailuissa sallittua. Tavoitteenamme on tarjota kaikille lapsille turvallinen, hyväksyvä ja yhdenvertainen harrastusympäristö.

4.4 Vastuullisuus seuratoiminnassa

Linjaamme, että seura noudattaa rikosrekisteritaustan tarkistamisen vaativaa lakia lasten kanssa työskentelevien työsuhteisten osalta ja suosittelemme, että rikosrekisteritausta selvitetään myös vapaaehtoistoimijoita, silloin kun siihen on lakissa säädetty peruste.



Linjaamme, että jokainen valmentaja suorittaa maksuttomat verkkokoulutukset:

- [Vastuullinen valmentaja \(Olympiakomitea\)](#)
- [Et ole yksin \(Väestöliitto\)](#)
- [Nuori mieli urheilussa \(Mieli ry\)](#)

Linjaamme, että jokaisessa ryhmässä tai joukkueessa tulee olla vähintään yksi valmentaja, joka on ensiaputaitoinen.

Linjaamme, että jokaisella seuralla tulee olla käytännöt epäasiallisen toiminnan käsittelyyn. Suomen Cheerleadingliiton prosessit epäasiallisen käytöksen puuttumiseen löydät [täältä](#).

Linjaamme, että alle 18-vuotiaille ei tule kohdentaa suoramarkkinointia.

Alaikäisille ei tule kohdistaa kilpajoukkueiden suoramarkkinointia, jossa alaikäistä urheilijaa, joka ei ole kyseisen seuran jäsen, lähestytään sosiaalisessa mediassa tai puhelinmyynnillä seuran tai valmentajan toimesta. Alaikäisille seuran jäsenille on sallittua esimerkiksi suositella siirtymistä seuraavalle taitotasolle, mutta myös seuran sisäisessä "markkinoinnissa" on syytä kiinnittää huomiota, että alaikäisten huoltajat ovat tietoisia asiasta. Suosittelemme, että eettisen markkinoinnin pelisäännöt ja seuran omat linjaukset ryhmien markkinoinnista käydään läpi valmentajien kanssa aina kauden vaihtuessa.

[SCL:n ohjeistus markkinointiin alle 18-vuotiaille](#)

Alle 15-vuotiaille ei saa suunnata suoramarkkinointia, kuten puhelinmyyntiä, ilman huoltajien suostumusta. Lapsiin suunnatuksi suoramarkkinoinniksi katsotaan myös huoltajille osoitetut mainoskirjeet, joiden ulkoasu on laadittu lapsiin vetoavaan muotoon.

15–17-vuotiaille saa suunnata suoramarkkinointia vain tuotteista, joita on mahdollista hankkia taskurahoilla ja jotka ovat ikäryhmälle ominaisia.

4.4.1 Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö

Toimivan yhteistyön rakentaminen lapsen huoltajien kanssa on kaikkien toimijoiden ja lapsen etu. Avoin ja toimiva vuorovaikutus on yhteistyön perusta. Asioiden selkeä ja avoin kertominen vähentää epäselvyyksiä, vastaa huoltajien kysymyksiin ja auttaa ennaltaehkäisemään mahdollisia konflikteja.

Valmentajan tukena ovat joukkueenjohtaja(t) ja/tai seuran johto. Valmentajat tarvitsevat tukea ja palautetta niin työssään kuin huoltajien kanssa toimiessa.

Kausittain pidetään huoltajapalaveri, jossa käydään läpi

- kausisuunnitelma
- harjoitustilan turvallisuussuunnitelma
- joukkueen pelisäännöt
- keskeiset kauden asiat (kuten esiintymisasut, esiintymiset ja kilpailut)
- kokonaisliikuntamäärän, unen ja ravinnon merkitys osana lapsen kasvua ja kehitystä
- harrastuksen kustannukset, sekä mistä harrastamisen maksut muodostuvat.



5. Lasten linjausten vastuut

5.1 Cheerleadingliiton vastuu

- Kehittää cheerleadingin ja cheertanssin turvallisuuteen liittyviä tukitoimia yhteistyössä seurojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa sekä lisätä toimijoiden tietoisuutta turvallisesta harrastamisesta.
- Valvoa linjausten toteutumista ja puuttua havaittuihin epäkohtiin tarvittaessa kurinpidollisesti.
- Tarjota osaamisen kehittämisen mahdollisuuksia valmentajille, tuomareille jauratoimijoille.
- Huolehtia, että koulutusjärjestelmä tarjoaa valmentajalle työkaluja ryhmäytymiseen, vuorovaikutukseen ja ihmisten kohtaamiseen, rakentavan palautteen antamiseen, kannustamiseen, kiusaamisen ehkäisemiseen sekä harjoittelun suunnitteluun.
- Huolehtia, että Cheerleadingliiton Urheilijan polku, valmennuslinjaus ja kilpailujärjestelmä ovat ajan tasalla ja ohjaavat monipuoliseen harjoitteluun.

5.2 Seuran vastuu

- Valvoa henkilöstön ja vapaaehtoistoimijoiden toimintaa sekä linjausten ja suositusten jalkautumista omassa toimintaympäristössä.
- Tukea valmentajien osaamisen kehittymistä ja varmistaa, että valmentajilla on riittävästi tukea (esim. mentorointi tai työnohjaus), joka auttaa heitä jaksamaan ja kehittymään työssään.
- Huolehtia, että harjoitustilassa on aina paikalla vähintään yksi täysi-ikäinen aikuinen.
- Huolehtia, että harjoituksissa on paikalla riittävästi valmentajia suhteessa lasten määrään.
- Tehdä valintoja harrastamisen kustannusten pitämiseksi mahdollisimman alhaisina.
- Laatia ja ylläpitää turvallisuusohjeet, jotka kattavat harjoitteluun liittyvät tilanteet, kuten varusteiden käyttö, harjoitusolosuhteet ja hätätilanteet, sekä viestiä aiheesta perheille.
- Järjestää huoltajapalaveri huoltajille säännöllisesti vähintään kerran toimintakauden aikana.
- Tarjota lapsille mahdollisuuksia kiinnittyä yhteisöön seuran tapahtumissa sekä osallistua päätöksentekoon.
- Kannustaa urheilijoita ja perheitä ylläpitämään tasapainoa urheilun ja muiden elämänalueiden, kuten koulun, perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan välillä ja huomioida koulujen loma-ajat harjoitusrytmiä suunnitellessa.
- Mahdollistaa lapsille myös muiden lajien harrastamisen joustavilla ja yhteistyökykyisillä ratkaisuilla.
- Huolehtia, että kustakin lapsesta on pyydetty kuvauslupaa.



5.3 Valmentajan vastuu seuran tuella

- Valvo linjausten ja suositusten toteutumista omassa toimintaympäristössä. Ilmoittaa havaitsemistaan puutteista esihenkilölle.
- Tuntea lapsen oikeudet ja ottaa selvää oikeuksista, jos ne eivät ole itselle tuttuja.
- Kertoa lapsille heidän oikeuksistaan ja osallistaa lapsia päätöksentekoon.
- Laatia harjoitteluryhmät ja kokoonpanot lasten ikä- ja taitotaso huomioiden, jotta harjoittelu on turvallista.
- Laatia sellainen harjoitusohjelma, joka ottaa huomioon riittävän levon ja mahdollisuuden palautumiseen yksilöllisesti kunkin urheilijan tarpeita kuunnellen.
- Sisällyttää harjoituksiin leikillisiä ja luovia elementtejä, jotka edistävät iloa ja lisäävät harjoittelun monipuolisutta.
- Kannustaa lasta monilajisuuteen.
- Huomioida harjoittelun suunnittelussa lasten arki ja siihen liittyvät merkittävät tapahtumat sekä vapaa-ajan riittävyys.
- Rakentaa kilpailuohjelma turvallisuus edellä ja kannustaa lapsia tavoittelemaan kilpailuissa ensisijaisesti onnistumisen kokemuksia, esiintymisen iloa ja elämyksiä toisiin joukkueisiin vertailun sijaan.
- Valvo, että lapsi ei harjoittele sairaana tai loukkaantuneena.
- Luoda turvallinen harjoitusympäristö ja huolehtia asianmukaisesta kielenkäytöstä ja toisia arvostavasta kohtelusta.
- Puuttua syrjintään, epäasialliseen käytökseen, häirintään, kiusaamiseen ja väkivaltaan.
- Auttaa lasta asettamaan henkilökohtaisia tavoitteita, jotka ovat sopusoinnussa lapsen motivaation, taitotason, vahvuuksien ja kehitystarpeiden kanssa.
- Tukea kaikkia harjoitusryhmän lapsia samalla tavalla tavoitteiden saavuttamisessa, tarjota rakentavaa palautetta ja auttaa kehittämään keinoja haasteiden ylittämiseen.
- Ylläpitää avointa kommunikaatioyhteyttä lapsiin ja heidän huoltajiinsa tarjoten mahdollisuuksia tulla kuulluksi.

5.4 Urheilijan/Harrastajan vastuu

- Keskittyä omaan harjoitukseen ja huolehtia omasta käytöksestä niin, että kaikki voivat tuntea olonsa turvalliseksi.
- Keskittyä nauttimaan harjoituksista ja kilpailuista etsien iloa oppimisesta ja itsensä haastamisesta.
- Olla avoin vastaanottamaan palautetta valmentajilta nähden sen mahdollisuutena kehittyä.
- Antaa palautetta valmennuksen ja seuran kehittämiseksi tarvittaessa. Olla aktiivinen toimija seurayhteisössä.
- Noudattaa urheiluyhteisön Reilun pelin periaatteita. Urheilija ei kiusaa eikä käyttäydy epäasiallisesti.



- Noudattaa liiton kilpailemisen ohjeistuksia. Käydä Puhtaasti paras ja Reilusti paras - koulutukset, kun ne ovat urheilijalle ajankohtaiset.
- Kuunnella omaa kehoaan ja kertoa valmentajalle ja huoltajalle, jos tuntee kipua tai epämukavuutta. Harjoittelua tai kilpailemista ei tule jatkaa sairaana tai loukkaantuneena.
- Keskustella avoimesti valmentajan ja huoltajan kanssa, jos harjoittelemisen tai kilpaileminen aiheuttaa negatiivisia tunteita. Avun pyytämistä ei tarvitse pelätä.
- Tukea muita urheilijoita harjoituksissa ja kilpailuissa, elää mukana onnistumisen ja epäonnistumisen hetkissä.

5.5 Huoltajan vastuu

- Vastuu lapsen turvallisesta ja terveellisestä kasvusta kokonaisuutena on huoltajan. Vastuu lapsen urheilutoiminnan johtamisesta on valmentajan.
- Luottaa valmentajan ammattitaitoon lajia, harjoittelemista ja kilpailemista koskevissa kysymyksissä.
- Toimia yhteistyössä seuran ja valmentajan kanssa avoimesti ja rakentavasti vuorovaikuttaen.
- Antaa työrauha lasten valmentajille ja tukea lapsen ja valmentajan välisen turvallisen vuorovaikutussuhteen rakentumista.
- Huolehtia lapselle asianmukaiset ja turvalliset varusteet.
- Huolehtia lapsen riittävästä levosta, ravitsemuksesta ja palautumisesta.
- Huolehtia, ettei lapsi harjoittele sairaana tai loukkaantuneena. Lapsi ei saa palata rasittavaan harjoitteluun liian pian sairastelun jälkeen.
- Huolehtia, että lapsella on tarvittava lisenssi sekä perheen tarpeisiin soveltuva vakuutusturva.
- Osoittaa kiinnostusta lapsen harrastusta kohtaan ja kannustaa lasta hänen omista tavoitteistaan.
- Osallistua seuran toimintaan katsojana ja toimihenkilönä. Urheiluseuran toiminnan mahdollistaa huoltajien tekemä vapaaehtoistyö.
- Toimia roolimallina lapselle ja näyttää esimerkkiä positiivisesta asenteesta ja reilusta pelistä. Suhtautua onnistumiseen ja epäonnistumiseen rakentavasti ja korostaa oppimista tulosten sijaan.
- Auttaa lasta löytämään tasapaino urheilun, koulun ja vapaa-ajan välillä. Varmistaa, että lapsella on aikaa myös rentoutua, tavata ystäviä ja nauttia muista aktiviteeteista.
- Kannustaa lasta monilajisuuteen.



6. Viitekehys ja taustatietoa

6.1 Sopimukset ja lait lapsen ja nuoren turvana

6.1.1 Lapsen oikeuksien sopimus

Lapsen oikeuksien sopimus on oikeudellisesti velvoittava kansainvälinen sopimus. Sopimus takaa lapsille oikeudet erityiseen suojeluun, velvoittaa tukemaan heidän kasvuaan täyteen mittaansa ja tunnistaa lapset aktiivisina toimijoina, joiden osallisuutta yhteiskunnassa pitää tukea. Sopimus koskee kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria.

6.1.2 Perustuslaki

Suomen perustuslain mukaan perus- ja ihmisoikeuksia on noudatettava tarkasti kaikessa julkisen vallan toiminnassa. Perustuslaki velvoittaa kohtelemaan lapsia *”tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti.”*

Suomen perustuslaki 6 §, yhdenvertaisuus:

- *Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti.*
- *Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.*

6.2 Lasten liikkumisen tila

UKK-instituutin liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti ja kehoa rasittavalla tavalla vähintään 60 min päivässä. Kestävyyttä kehittävää liikuntaa tulisi tehdä 3 kertaa viikossa ja lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa. Lisäksi suositellaan liikkumaan aina kun voi eli lisätä arkiliikunnan ja tauottaa pitkäkestoisen paikallaanoloa. (UKK-instituutti, Lasten ja nuorten liikkumissuositus).

Lapsista vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa päivittäisen liikkumissuosituksen (vähintään 60 min/päivä), joka on pienempi osuus kuin vuonna 2018 (38 %). Noin kaksi kolmesta (65 %) lapsesta ja nuoresta saavutti rasittavan liikkumisen suosituksen. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 (58 %) kuin vuonna 2018 (62 %). Vuoteen 2016 verrattuna urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähentyi erityisesti 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Lasten ja nuorten kokemat tärkeinä pidetyt merkitykset liikkumisessa olivat parhaansa yrittäminen, ilo, hyvän olon saaminen, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, terveellisyys, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. (Kokko, S. & Martin, L. 2022).

6.3. Seuratoiminta

Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan lapset olivat lopettaneet seuraharrastuksen harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana. Urheiluseuraharrastuksen lopettamisen kolme



tärkeintä syytä 11–15-vuotiailla oli, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, lajiin kyllästyminen, joukkue/ryhmä ei ollut viihtyisä. (Kokko, S. & Martin, L. 2022). Kolme neljästä lopettaneesta olisi halukas aloittamaan seuraharrastamisen uudestaan ja suurin osa harrastusmielessä. (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunnan kansalaistoiminta, 2025.)

Seuratoiminnassa on yleistynyt ns. seurashoppailu, jossa harrastajat vaihtavat seuraa esimerkiksi parempien kehitysmahdollisuuksien, valmennuksen tai menestyksen perässä. Seurashoppailu voi aiheuttaa kiistoja seurojen välille, lisätä harrastukseen kuljettua matkaa ja haastaa esim. pienten seurojen toimintaa niin harrastajamäärien kuin talouden osalta. (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunnan kansalaistoiminta, 2025.)

6.4 Varhainen erikoistuminen ja monilajisuus

Lasten ja nuorten seuratoiminnassa yhteen lajiin keskittyminen on varhaistunut. (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunnan kansalaistoiminta, 2025.) Ne lapset ja nuoret, jotka harrastivat urheiluseurassa vain yhtä lajia, olivat tehneet päätöksen kyseisen lajin harrastamisesta keskimäärin vähän yli kahdeksanvuotiaana. Noin puolet (47 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista oli samaa mieltä siitä, että valmentaja kannusti harrastamaan myös muita lajeja. (Kokko, S. & Martin, L. 2022.) Lisäksi urheiluseuraharrastaminen vähenee iän myötä, ja trendi on ollut samansuuntainen pitkään. Lasten ja nuorten osalta seuraharrastaminen on yleisintä 11-vuotiailla (70 %). (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunnan kansalaistoiminta, 2025.)

Tutkimuksissa on havaittu, että jos lapsi keskittyy varhaisessa iässä ainoastaan yhteen lajiin ja harjoittelee sitä hyvin intensiivisesti, seurauksena voi olla sekä fyysistä että psyykkistä ylikuormittumista. Lisäksi loukkaantumisriski kasvaa, mikä voi johtaa lopulta koko harrastuksen keskeyttämiseen. (Waldron ym., 2020). Tämän vuoksi lapsen olisi hyödyllistä kokeilla useita eri lajeja ja toimia erilaisissa harjoitteluympäristöissä, sillä se voi ehkäistä edellä mainittuja haittoja.

Harjoittelu ja kilpaileminen monenlaisissa ympäristöissä ja erilaisten valmentajien ohjauksessa antaa lapselle ja nuorelle laajan pohjan havainto- ja motoriikkataidoille. Tämän kokemuspohjan avulla heidän on myöhemmin helpompi omaksua uusia taitoja ja sopeutua vaihteleviin valmennustapoihin. (Gulich, 2017). Monipuolisen harrastamisen avulla lapsi voi löytää juuri itselleen sopivan lajin, joka tuntuu mielekkäältä ja jossa hänen vahvuutensa tulevat esiin. Usein todetaan myös, että yhdessä lajissa omaksutut taidot tukevat oppimista toisessa lajissa. Nuoruuden positiivinen liikuntasuhde ja kokemukset ovat yhteydessä liikunnasta nauttimiseen aikuisuudessa (Russell, W. & Limle, A. 2013).

Varhainen sitoutuminen päälajiin sekä aikainen erikoistuminen näyttävät liittyvän nuoruusiän lyhytaikaiseen menestymiseen kilpaurheilussa. Sen sijaan aikuisena saavutettuihin huippusuorituksiin ovat tyypillisesti yhteydessä myöhempi päälajin pariin hakeutuminen, myöhemmin tapahtuva erikoistuminen ja edustustehtäviin pääseminen. Nopea kehitys lapsena, runsas lajikohtainen valmennus ja vähäinen muiden lajien harrastaminen näyttävät olevan sidoksissa nuorten hetkelliseen menestykseen. Pitkäjänteinen menestys aikuisuudessa puolestaan näyttäisi rakentuvan monipuolisesta liikuntataustasta, maltillisesta päälajiharjoittelusta lapsuudessa, asteittaisesta kehittymisestä sekä myöhemmin tehdyistä valinnoista edustustehtäviin. (Barth ym., 2022).



Lasten urheilussa keskiössä on aina oltava nuorten omat kiinnostuksen kohteet ja motivaatio. Yhteen lajiin keskittyminen voi sekin johtaa pitkälle urheilu-uralle ja korkealle osaamistasolle, mikäli harjoittelu on laadukasta, kokonaisliikunnan määrä riittävä ja tekeminen monipuolista. Urheilijan polkuja voi olla monia erilaisia. (Barth ym., 2022).

Urheilu-uran varhaisen huippuvaiheen on todettu olevan yhteydessä aikaisempaan lopettamiseen. Lajeissa, joissa huippuvaihe saavutetaan myöhemmin, urheilu-urat ovat keskimäärin pidempiä. (Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009). Tietyissä lajeissa (esim. voimistelu, luistelu) varhaisen erikoistumisen on havaittu olevan yhteydessä huipulle pääsemiseen. Sen on kuitenkin todettu lisäävän riskiä negatiivisille kokemuksille, fyysisille vammoille, loppuun palamiselle sekä liikunnan nautinnon vähenemiselle. (Fraser-Thomas ym. 2008, Myer ym. 2015, Strachan ym. 2009, Law ym. 2007).

Tiukka ryhmä- tai joukkuesidonnaisuus ei tue monilajisuutta tai mahdollisuuksia kokeilla useita eri lajeja. Varhaisesta erikoistumisesta voi tulla rakenteen ohjaama pakko, joka aiheuttaa ongelmia päälalivalintaa tekeväälle lapselle tai nuorelle sekä myöhemmin seuratoimintaan mukaan pyrkivälle. (Aira ym. 2014).

Menestystä nuorten sarjoissa/kilpailuissa tavoittelivat yleisimmin tytöt ja nuorimman ikäluokan edustajat, kun taas poikien tavoitteena oli menestyä aikuisten sarjoissa/kilpailuissa (Kokko, S. & Martin, L. 2022).

6.5 Monipuolisuus harjoittelussa

Monipuolinen liikunta edistää lapsen fyysistä kehitystä ja pienentää samalla loukkaantumisen riskiä. Monipuolinen harjoittelu luo lapsille vahvan perustan erilaisten liikkumis- ja urheilutaitojen oppimiselle. Vaihtelevat harjoitusmenetelmät, erilaiset välineet ja muuttuvat harjoitusympäristöt ovat keinoja varmistaa riittävä monipuolisuus. (Kokko ym., 2023).

Kokonaisaktiivisuus urheiluseuratoiminnassa ei rajoitu vain ohjattuihin harjoituksiin. Siihen sisältyy myös omaehtoinen liikkuminen, mahdollisten muiden lajien harjoitukset, aktiivinen liikkuminen koulumatkoilla ja harjoituksiin sekä vapaa-ajan leikit ja pelit. Riittävän ja monipuolisen päivittäisen liikunnan kannalta koko fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän lisääminen on usein tehokkaampi keino kuin yhden lajin harjoitusmäärien kasvattaminen. (Kokko ym., 2023).

Onnistumiset, ilo, yhdessäolo ja uusien taitojen oppiminen innostaa lapsia. Ne ovat yhteydessä sisäisen motivaation kehittymiseen, jonka taas on todettu olevan yhteydessä lajiin sitoutumiseen. (Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009).

6.6 Harrastamisen kustannukset

Liikuntaharrastuksen esteet ovat lapsilla yleisimmin ulkoisia esteitä, kuten ohjauksen ja paikkojen puute, kotitehtävien viemä aika sekä liikunnan kalleus. Tytöt raportoivat esteitä poikia yleisemmin (Valtion liikuntaneuvosto, Väestön liikkuminen, liikunnan harrastaminen ja ulkoilu sekä toimintakyky, 2025). LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan noin puolet peruskouluikäisistä kertoi, että kustannukset rajoittavat ainakin jonkin verran liikunnan ja urheilun harrastamista. Kustannukset eivät kuitenkaan olleet yleisimpien syiden joukossa, kun harrastus lopetettiin. (Kokko & Martin, 2023.)



Liikuntaharrastusten kustannukset muodostavat esteen monille lapsille urheiluseuratoimintaan osallistumisessa. Haaste koskee paitsi vähävaraisia perheitä myös perheitä, joissa on useita lapsia. Harrastamisen kulut vaihtelevat huomattavasti sen mukaan, onko kyse ohjatusta liikunnasta vai urheilutoiminnasta, johon sisältyy myös kilpailamista. Urheiluharrastuksen kustannukset syntyvät pääasiassa harjoittelusta, kilpailuista ja kilpailuiden matkakuluista sekä varusteista. (Aarresola ym., 2023.)

Seuratoiminta aloitetaan entistä nuorempana, keskitytään varhaisemmin yhteen lajiin sekä drop out tulee yhä aikaisemmin. Vapaamuotoisempaan harrastamiseen kysyntä on kasvanut menestykseen tähtäävän kilpailun rinnalla. Tämä korostaa tarvetta tarjota seuroissa enemmän kustannustasoltaan kohtuullista, monipuolista, vähemmän tavoitteellista matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota tyttöjen seuraharrastamisen tukemiseen. (Valtion liikuntaneuvosto, Liikunnan kansalaistoiminta, 2025.)

6.7 Pohjoismaiden lasten liikunnan toimintamalleja

Maa	Minien kilpaileminen	Minien sarjat kilpailuissa	Lasten matkustaminen tapahtumiin
Ruotsi	Minit eivät saa sijoituksia	Mineille levelit 1–2, saavat sanallisen palautteen	Alle 13-vuotiaiden matkustaminen pitää minimoida ja toiminnan tapahtua pääasiassa lähialueella
Norja	Minit eivät saa sijoituksia	Mineille levelit 1–2, saavat sanallisen palautteen	6–8-vuotiaat saavat osallistua vain paikallisiin tapahtumiin, 9–11-vuotiaat alueellisiin tapahtumiin
Tanska	Minit eivät saa sijoituksia	Mineille levelit 1–3, saavat sanallisen palautteen	Ei rajoituksia lasten matkustamiselle kotimaassa <i>(lyhyemmät etäisyydet kuin muissa pohjoismaissa)</i>

Taulukko: Pohjoismaiden linjaukset lasten kilpailemisessa cheerleadingissa *(Tiedot koottu maiden kansallisista lasten liikunnan linjauksista ja cheerleadingliittojen kilpailusäännöistä)*

7 Lähteet

Aarresola, O., Virmasalo, I., Hasanen, E., & Tammelin, M. (2023). Liikunta- ja urheiluseurojen taloudellinen tuki harrastavien lasten ja nuorten perheille: selvitys tukikäytännöistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu, 2023:33

Aira T., Aarresola O., Kokko S., Pihlaja T., Konttinen N. (2014) TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ, Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, 2014. Yläkouluikäiset nuoret urheilijat – keskeisiä tutkimustuloksia harrastamisesta ja harjoittelusta, Nuorten joukkueurheilijoiden polkuja, 105–106. [Ohjaajille: Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä 2014](#)



Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. 2009. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17.

Côté, J. Allan, V., Turnnidge, J. & Erickson, K. Early Sport Specialization and Sampling. 2020. *Handbook of Sport psychology*. John Wiley & Sons 2020. 4th edition.

Dif's national Vision statement on children and young people

<https://www.dif.dk/media/i2wnl2yv/idr%C3%A6t-for-b%C3%B8rn-og-unge-h%C3%A6fte.pdf>

Equinet, L., Enthoven, C., Jansen, P.W., Rodriguez-Ayllon, M. 2024. The longitudinal association between sport participation and self-esteem in youth in the Netherlands: The role of sport type. *Journal of Science & Medicine in Sport*, [s. l.], v. 28, n. 2, p. 140–146, 2025.

Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2008. Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology - J APPL SPORT PSYCHOL.* 20. 318-333.

Güllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis. *Journal of sports sciences*, 35(23), 2281–2288.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265662>

Hill, A.P., Mallinson-Howard, S.H., Madigan, D.J. & Jowett, G.E. Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. 2020. *Handbook of Sport Psychology*. John Wiley & Sons 2020. 4th edition.

Hämäläinen K. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu: Lasten ja nuorten valmennuksen Suomalaiset mallit. 2015. VK-Kustannus Oy. 1.painos.

Kilpailu- ja kuluttajavirasto, Lapsiin kohdistuva markkinointi. <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/lapsi-kuluttajana/lapsiin-kohdistuva-markkinointi/>

Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Law, M., Côté, J., & Ericsson, K. A. 2007. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5 (1), 82–103.

Lehtinen, E., Rissanen, K., Mujunen, H. & Kultanen, H. 2023. Suomen Cheerleadingliitto, lajikultuuritutkimus 2023.

Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., Cataldi, S., Fischetti, F., & Bortoli, L. 2020. Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls. *Sustainability*, 12(20), Article 8518.

Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. 2015. Sport specialization, part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health*, 7 (5), 437–442.



Norges Idrettsforbund, Children's rights in sports, The provision on children's sports, 2019
<https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/b034b278300846a49afa033e42d8e829/20200320-bestemmelser-og-rettigheter-pa-engelsk.pdf#page=1>

Opetushallitus, 2026 Psykkinen turvallisuus. [Psykkinen turvallisuus | Opetushallitus](#) Luettu 10.2.2026

Osallisuusportaati, Suomen Nuorisoseurat ry, 2023.
<https://osuma.metropolia.fi/2019/01/09/nuorten-osallistaminen-on-tunnetta-ja-toimintaa/>

Riksidrottsförbundet, Vägledning vid bedömning av barns och ungas bästa, 2023
<https://www.rf.se/download/18.2c0229181995b4b19e0daf5b/1758871892039/Guidelines%20for%20children%C2%B4s%20and%20youth%20sport.pdf>

Russell, W. & Limle, A. 2013. The Relationship Between Youth Sport Specialization and Involvement in Sport and Physical Activity in Young Adulthood. Journal of Sport Behavior. 36:1. 82–98.

Suomen Cheerleadingliitto 2024: Urheilijan polku. [Urheilijan polku](#)

Suomen Cheerleadingliitto 2025: SCL Valmennuslinjaus 2025. [SCL Valmennuslinjaus 2025](#)

Suomen Cheerleadingliitto 2025: Ohjeistuksia kehorauhan huomioimiseksi cheerleadingissa ja cheertanssissa. [Ohjeistuksia-kehorauhan-huomioimiseksi-cheerleadingissa-ja-cheertanssissa](#)

Suomen Olympiakomitea. Tähtiseura-ohjelman laatutekijät. 2024.

Suomen Olympiakomitea, 2024: Seuran ohjaus- ja valmennuslinjaus, 7–8.
https://www.suomenvalmentajat.fi/site/assets/files/7713/seuran_ohjaus-ja_valmennuslinjaus_2024.pdf

Suomen perustuslaki 731/1999 6 §Yhdenvertaisuus

Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. 2009. "Specializers" versus "samplers" in youth sport: Comparing experiences and outcomes. The Sport Psychologist, 23(1), 77–92.

UKK-insituutti [Liikkumisen suositukset - UKK-insituutti](#)

Waldron, S., DeFreese, J., Pietrosimone, B., Register-Mihalik, J., & Barczak, N. (2020). Exploring Early Sport Specialization: Associations with Psychosocial Outcomes. Journal of clinical sport psychology, 14(2), 182–202. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0061>

Valtion liikuntaneuvosto 2025: Väestön liikkuminen, liikunnan harrastaminen, ulkoilu sekä toimintakyky. Tilasto ja ennustekatsaus. [Tilasto-ja-ennustekatsaus-Vaeston-liikkuminen-liikunta-ja-toimintakyky-1.pdf](#)

Valtion liikuntaneuvosto 2025: Liikunnan kansalaistoiminta. Tilasto ja ennustekatsaus. [Tilasto-ja-ennustekatsaus-Kansalaistoiminta.pdf](#)

8. Liitteet

Liite 1. Jalkautussuunnitelma

