



HAC:n joukkueet täydentävät tiimejä keväälle 2021!

Tämä tiedote on luettava huolellisesti läpi (alle 18-vuotiaat huoltajan kanssa yhdessä). Tiedotteesta löydät joukkueiden ikäraajat, kuvaukset kustakin joukkueesta.

HAC edustusjoukkueet eivät lähtökohtaisesti täydennä joukkueitaan keväälle 2021.

Seuran kilpajoukkueet täydentävät tarvelähtöisesti urheilijat avoimille paikolle.

Harrastejoukkueet täydentävät rivejään tammikuussa 2021 avoimen ilmoittautumisen kautta osoitteessa www.hac.fi.

Mikäli olet kiinnostunut hakemaan joukkueeseen ole yhteydessä suoraan joukkueen valmentajaan etunimi.sukunimi@hac.fi

Alkeis-, harraste- ja harrastekilpajoukkueiden harrastajien toivotaan ilmoittavan mahdollisesta lopettamisestaan lopettamislomakkeella 13.12.2020 mennessä. Mikäli harrastaja ei ole ilmoittanut lopettamisesta tämän lomakkeen kautta tai suoraan toimistolle <https://forms.gle/B6KSTncWEwSz67MB6> oletamme harrastajan jatkavan seurassamme kevätkaudelle.

Alkeis-, harraste- ja harrastekilpajoukkueiksi lasketaan seuraavat cheer joukkueet: Eager, Extempore, Enter, Excite, Effort sekä tanssijoukkueet Eternal, Excellence, Elastic ja Enjoy, sekä cheer/tanssi joukkueet Epic, Elves ja Epelit.

HAC alkeis- ja alkeisharrastejoukkueet täyttävät joukkueensa tammikuussa 6.1.2021 avautuvan sähköisen ilmoittautumisen kautta osoitteessa www.hac.fi.

Edustus- ja kilpajoukkueiden harjoitteluun ja maksuihin on pääsääntöisesti sitouduttava sekä syys- että kevätkaudeksi. Tutustu kilpa- ja edustusjoukkueiden sitoutumislomakkeeseen: https://docs.google.com/document/d/1U0yxIW_YaDzIzHGus8h0nXdmzVKQKJJOwn8i6rruLqw/e/dit?usp=sharing

Jäsenmaksu keväälle on 35 euroa. Seuraan liittyviltä uusilta jäseniltä peritään **20 euron liittymismaksu**. Kausimaksut ilmoitetaan joukkuekohtaisesti. Kausimaksu on treenikertaperusteinen ja maksetaan sekä kevät-, että syyskaudelta. Näiden lisäksi joukkueilla on mm. kilpailu-, leiri- ja varustekuluja. Urheilijoiden oletetaan osallistuvan kaikkiin tapahtumiin ja kustannukset tulevat kaikkien

maksettavaksi. Kauden alussa järjestettävässä joukkueen vanhempainillassa esitellään tarkempi kauden budjetti kuluerittelyineen.

Vanhempainillat kaikille HAC joukkueille järjestetään tammi-helmikuussa 2021. Vanhempaniltojen joukkuekohtaiset aikataulut tarkentuvat kauden alussa.

Edustusjoukkueiden kausi (20.7.2020) 7.1.2021 - kesäkuu 2021. **Kilpajoukkueiden kausi** (27.7.2020) 11.1.2021 - kesäkuu 2021. **Harrastekilpa ja harrastejoukkueiden kausi** (3.8.2020) 11.1.2021 - kesäkuu 2021. **Alkeisjoukkueiden kausi** on (10.8.2020) 11.1.2021 - kesäkuu 2021. Edustus-, kilpa- ja harrastekilpajoukkueiden urheilijat sitoutuvat seurassa lähtökohtaisesti koko lukuvuodeksi syksy 2020- kevät 2021.

Loma-ajat kaudella 2020-2021 pidetään seuran linjan mukaan seuraavasti:

Syysloma 4 päivää välillä 12.-18.10.2020

Talviloma vähintään kaksi viikkoa ajalla 21.12.2020 - 4.1.2021

Hiihtoloma vähintään 4 päivää ajalla 19.2.2021 - 28.2.2021

Huomio! Joukkueiden kevään budjetteihin voi tulla pieniä muutoksia huomioiden kilpailukalenteriin liittyvät muutokset! Näistä kannattaa kysellä suoraan joukkueiden valmennukselta ja joukkueenjohdolta!

Ikäraajat edustus- kilpa- ja harrastekilpajoukkueisiin kaudelle 2020-2021:

Taso	Syntymävuosi	Cheer joukkueet	Tanssijoukkueet
Aikuiset	2004 ja vanhemmat	Elite, Xray, Enchanted, Ego, Eager,	Dance Elite, Euphoria
Juniorit	2005 - 2008	Junior Elite, Xtreme, Empire, Elation, Excel, Electric	Emotion
Minit	2008 - 2011	Mini Elite, Energy, Exact, Effect, Essence	Exotic
Minit	2008-2013	Effort	

HAC täydennysharjoitusten aikataulu:

Cheer joukkueet

Aikuiset

Elite täydennetään seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Nina Nyberg, Katariina Hintsu, Tytti Tamminen, Eeva Ventilä

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa

Xray täydennetään seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Jade Toivonen, Sanna Karjalainen, Annika Tuovinen, Sofia Saarelainen, Henri Haukkovaara

Harjoitukset: 3-4 kertaa viikossa

Enchanted täydennetään seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Hanna Haapalinna, Heli Seppänen, Anna Halme, Miranda Roms

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa

Elephants täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Elisa Ruha, Katri Kakkuri, Tuija Karanko

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Ego täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Nenna Kortelainen, Riia Mikkola, Claudia Sari, Karoliina Kuusela, Salla Karjalainen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa

Kausimaksu: 290e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 700e

Joukkue kilpailee: 2-4 kertaa vuodessa Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee viikonloppuleirit max 2 kertaa vuodessa + päiväleirit n. 2-6 vuodessa.

Eager täydentää joukkuetta nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella. Joukkue ottaa harrastajia ilman lajitaustaa. Joukkue on **level 1-3** aikuisten harrastekilpajoukkue.

Valmentajat: Jenna Toivonen, Heli Kortesalmi

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti treenit

Kausimaksu: 190e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 265e

Elixir täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Pirita Sorvisto, Hanna Westenius, Tiia-Maria Mäkinen

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Cheer joukkueet

Juniorit

Junior Elite täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Nina Nyberg, Meri Jompero, Elli Vappula, Hanna Stocklin

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka, stuntti ja peruskunto - treenit

Xtreme täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Sharodi Sayeed, Annika Tuovinen, Joa Hänninen, Emma Kauppinen

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka, stuntti ja peruskunto - treenit

Empire täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Minttu Kousa, Nenna Kortelainen, Katariina Erwe

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka, stuntti ja peruskunto - treenit

Kausimaksu: 330e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 1000e

Joukkue kilpailee: 4-6 kertaa vuodessa.

Elation täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Kiia Kalm, Milla Packalen Eerika Hentunen, Tanja Tuominen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti treenit

Kausimaksu: 290e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 600e

Joukkue kilpailee: 4-6 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee viikonloppuleirit max 2 kertaa vuodessa + päiväleirit n. 4-6 kertaa vuodessa.

Excel täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Annika Lindell, Jade Manner, Laura Haapala, Anna Karvinen

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti treenit

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 580e

Joukkue kilpailee: 2-4 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä n. 4-6 kertaa vuodessa.

Electric täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Noora Nilsen, Daniella Matera, Sonja Vassel, Laura Junttila

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti - treenit

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 600e

Joukkue kilpailee: 2-4 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Extempore täydentää joukkuetta nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella. Joukkue ottaa harrastajia ilman lajitaustaa. Joukkue on **nuorioiden level 1-2** harrastejoukkue.

on juniorien **level 1-2** harrastejoukkue.

Valmentajat: Selena Qi, Ronja Puhakainen, Eevi Ollaranta

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti treenit

Kausimaksu: 230e

Kokonaisbudjetti: kevät 300e

Joukkue ei kilpaile

Joukkue leireilee päiväleireillä max. 2 kertaa vuodessa.

Cheer joukkueet

Minit

Mini Elite täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla. Joukkue on minit **level 3** kilpajoukkue. Joukkueessa on taitovaatimuksena arabiflikkivoltti.

Valmentajat: Tiia Koponen, Riina Häkkinen, Emma Kokko

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti - treenit

Kausimaksu: 330e

Arvioitu kokonaisbudjetti: syksy + kevät 1700e

Joukkue kilpailee: 4-6 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa. Joukkue leireilee

viikonloppuleirit max 2 kertaa vuodessa + päiväleirit n. 8 kertaa vuodessa.

Energy täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Ella Karjalainen, Kia Killström, Kitta Kokkonen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti -treenit

Exact täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Ellen Leppinen, Laura Juntila, Hannah Falk, Anne Yläne

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti -treenit

Effect täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla. Joukkue on minien level 1 harrastekilpajoukkue. Joukkueessa on taitovaatimuksena siltakaato.

Valmentajat: Elsa Nyrhinen, Ella Patrakka, Pipsa Nykänen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti -treenit

Kausimaksu: 290e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 630 e

Joukkue kilpailee: 3-5 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee viikonloppuleirit max 1 kertaa vuodessa + päiväleirit n. 3-5 vuodessa.

Essence täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla. Joukkue on minien **level 1** harrastekilpajoukkue. Joukkueessa on taitovaatimuksena siltakaato.

Valmentajat: Marja Pesonen, Bettina Rönberg, Heidi Isotalo

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa + omatoimiset stuntti - treenit

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: syksy n. 350e + kevät n. 400e

Joukkue kilpailee: 2-4 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee viikonloppuleirit max 1 kertaa vuodessa + päiväleirit n. 2-4 vuodessa

Effort täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla.

Valmentajat: Miia Hartonen, Tilda Kustila,

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 400e

Joukkue kilpailee: 1-3 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä n. 2-4 kertaa vuodessa.

Enter täydentää joukkuetta nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella. Joukkue ottaa harrastajia ilman lajitaustaa. Joukkue on minien **level 1** harrastejoukkue.

Valmentajat: Lulu Marstio, Miisa Suojanen, Minna Aalto

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa, 1.5-2h kerrallaan

Kausimaksu: 190e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 350e

Joukkue ei kilpaile

Joukkue leireilee päiväleireillä max. 2 kertaa vuodessa.

Excite täydentää joukkuetta nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella. Joukkue ottaa harrastajia ilman lajitaustaa. Joukkue on level 1 alkeisminijoukkue.

Valmentajat: Marja Pesonen, Ella Patarakka, Eerika Patrakka

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa, 1,5 h kerrallaan

Kausimaksu: 190e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät + syksy 405e

Joukkue ei kilpaile

Joukkue leireilee päiväleireillä max. 2 kertaa vuodessa

Epic täydentää joukkuetta nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella. Joukkue ottaa harrastajia ilman lajitaustaa. **Joukkueessa harjoitellaan cheerleadingiä ja cheertanssia.**

Valmentajat: Minna Aalto, Viivi Paasonen,

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa, 1,5h kerrallaan

Kausimaksu: 180e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 225e

Joukkue ei kilpaile

Joukkue leireilee päiväleireillä max. 2 kertaa vuodessa.

Cheer

Mikrot

Elves Joukkue täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n. 30 harrastajaa. Joukkue on 7-8 vuotiaiden mikrojen joukkue.

Valmentajat: Marja Pesonen, Ella Patrakka, Eerika Patrakka

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa, 1h kerrallaan

Kausimaksu: 170e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 235e

Joukkue ei kilpaile eikä leireile.

Ease Joukkue täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n. 30 harrastajaa. Joukkue on 5-6 vuotiaiden mikrojen joukkue.

Valmentajat: Marja Pesonen, Ella Patrakka, Eerika Patrakka

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa, 1h kerrallaan

Kausimaksu: 170e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 235e

Joukkue ei kilpaile eikä leireile.

Epelit Joukkue täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n. 30 harrastajaa. Joukkue on 3-4 vuotiaiden mikrojen joukkue.

Valmentajat: Marja Pesonen, Ella Patrakka, Eerika Patrakka

Harjoitukset: 1 kertaa viikossa, 1h kerrallaan. Joukkue ei kilpaile eikä leireile.

Kausimaksu: 170e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 235e

Tanssi

Aikuiset

Dance Elite täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi. Joukkue on naisten tanssi edustusjoukkue.

Valmentajat: Aino Majanen, Siiri Kahri, Sini Liukkonen

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka/peruskunto/liikkuvuus ja kehonhuolto-treenit

Euphoria täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentajilta etunimi.sukunimi@hac.fi Joukkue on aikuisten SM-tason POM joukkue.

Valmentajat: Inka Sillanpää, Veera Välimäki, Maria Pehkonen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka ja peruskunto - treenit

Excellence Joukkuetta täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n.16-24 harrastajaa. Joukkue on aikuisten harrastekilpa joukkue.

Valmentajat: Anna Halonen

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 350e

Joukkue kilpailee: 0-2 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä 2-4 kertaa vuodessa

Eternal. Joukkuetta täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n.16-24 harrastajaa. Joukkue on aikuisten klassikkojoukkue.

Valmentajat: Jenni Järvinen

Harjoitukset: 1-2 kertaa viikossa

Kausimaksu: 190e

Arvioitu kokonaisbudjetti: kevät 345e

Joukkue kilpailee vuoden aikana 0-2 kertaa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä 2-4 kertaa vuodessa

Tanssi

Juniorit

Emotion täydentää joukkuetta keväälle. Joukkueeseen haetaan lähettämällä videot omista taidoista valmentajille 6.1.2020 mennessä. Valmentajat kutsuvat urheilijat kokeilutreeneihin, jonka jälkeen joukkuetta täydennetään valituilla urheilijoilla. Joukkue on junioreiden tanssin edustusjoukkue. Valmentajiin voi olla yhteydessä etunimi.sukunimi@hac.fi

Valmentajat: Annumaiju Toukola, Emma Heino, Sini Liukkonen

Harjoitukset: 4 kertaa viikossa + omatoimiset fysiikka ja peruskunto - treenit

Elastic Joukkuetta täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n.16-24 harrastajaa. Joukkue on junioreiden harrastekilpa joukkue.

Valmentajat: Karoliina Parviainen, Tia Kettunen

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: syksy 540e + kevät 540e

Joukkue kilpailee: 0-2 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä 2-4 kertaa vuodessa.

Tanssi

Minit

Exotic täydentää seuraavan kerran elokuussa 2021. Avoimista paikoista voit tiedustella joukkueen valmentailta etunimi.sukunimi@hac.fi Joukkue on minien pom kisajoukkue.

Valmentajat: Veera Välimäki, Daniela Leander, Nea Honkanen

Harjoitukset: 3 kertaa viikossa + omatoimiset treenit

Enjoy Joukkue täydennetään nettisivujen ilmoittautumisen kautta. Joukkueeseen valitaan n.16-24 harrastajaa. Joukkue on minien harrastekilpa joukkue.

Valmentajat: Petra Landen, Daniela Nyström

Harjoitukset: 2 kertaa viikossa

Kausimaksu: 230e

Arvioitu kokonaisbudjetti: syksy 315e + kevät 315e

Joukkue kilpailee: 0-2 kertaa vuodessa. Joukkue kilpailee kansallisissa kisoissa.

Joukkue leireilee päiväleireillä 2-4 kertaa vuodessa