

# CHEERTANSSIN HARJOITUSTILAN OLOSUHDE TARPEET

## LAJIN ERITYISPIIRTEET

Lajitaitoihin kuuluvat hyyt, piruetit, notkeusliikkeet, pom-tekniikka sekä erilaiset tanssitekniikat. Harjoittelutiloissa on siis huomioitava etenkin tilan koko, akustiikka sekä sopiva alusta turvalliselle harjoittelulle. Yksi joukkue koostuu 10 - 25 harrastajasta, valmennustiimistä ja muista toimihenkilöistä, kuten joukkueenjohtajista ja huoltajista. Kilpailusuorituksessa joukkuekoko on enintään 24 henkilöä.



Cheertanssivalmennus tapahtuu pääsääntöisesti vapaaehtoisten sekä OTO-valmentajien toimesta. Lajin harrastajakunta painottuu etenkin lapsiin ja nuoriin, jolloin potentiaalisimmat harjoitusajat ovat arkipäivisin kello 16 - 21 välillä sekä viikonloppuisin kello 10 - 18 välillä.

Potentiaaliset harjoitteluajat huomioon ottaen yhdellä harjoitusalueella ehtii viikossa harjoittelemaan keskimäärin noin 10 joukkuetta eli noin 200 harrastajaa.

## HARJOITTELUALUSTA

**Alustan koko:** Cheertanssissa kilpaillaan 14 x 16 metrin alueella, jonka alusta on joko tanssimatto tai parketti.

**Alustan materiaali:** Tanssimatto koostuu kahdeksasta 14 metriä pitkästä ja 2 metriä leveästä mattokaistaleesta, jotka kiinnitetään toisiinsa kertakäyttöisellä tanssimattoteipillä. Mattokaistaleet voidaan säilyttää tiiviinä rullina, jotka ovat helposti siirrettäviä. Maton kokoaminen ja kasaaminen vie kuitenkin aikaa ja kuluttaa materiaalia.

Cheertanssialustaksi soveltuu myös muu tasainen alusta, esimerkiksi Taraflex-urheilulattia tai joustoparketti.

Rasitusvammojen ja loukkaantumisten ehkäisemisen kannalta alustan tulee joustaa riittävästi. Tanssimatto itsessään on ohut eikä vaimenna iskuja. Näin ollen myös tanssimaton alla on hyvä olla joustoparketti tai muu vastaava alusta.

## HARJOITTELUKILAN SUOSITUKSET

Vaativuutena turvalliseen ja laadukkaaseen harjoitteluun on hallin tai salin riittävä huonetila ja liikuntaan soveltuva talotekniikka. Huomioitavaa on, ettei tilan keskellä saa olla pilareita.

Harjoittelutilan minimineliömäärä on 14 metriä x 16 metriä, jota tulisi ympäröidä 2 metrin esteetön turva-alue, joka mahdollistaa maton levittämisen ja käsittelyn sekä toimii turvana, mikäli alueen ylityksiä tulee. Jos 2

metrin turva-aluetta ei ole saatavilla tulee ympäröivissä rakenteissa huomioida turvallisuus soveltuvin pehmustuksin. Turva-aluetta voidaan käyttää myös harjoitusalueelle ja sieltä pois liikkumiseen. Valmentajalla tai ohjaajalla tulee myös olla mahdollisuus seistä ja tehdä havaintoja maton ulkopuolelta.

Vapaata korkeutta tilassa tulee olla vähintään 3 metriä. Kaikki näitä korkeuksia alempana olevat kiinteät rakennelmat (ilmastoputket, pilarit yms.) tulee huomioida korkeutta laskettaessa.

## CHEERTANSSIHARJOITTELUN ERITYISTARPEET

Cheertanssiharjoittelulle tärkeää on peilien hyödyntäminen osana harjoittelua. Peilit voivat olla tilassa kiinteitä tai liikuteltavia. Peilejä tulee olla riittävästi, jotta jokaisella urheilijalla on mahdollisuus hyödyntää peilejä harjoittelussa. Muita cheertanssille oleellisia avustavia välineitä ovat muun muassa kuminauhut, kepit ja puolapuut.

Cheertanssissa tehtävät akrobaattiset liikkeet ja tanssinostot ovat lisääntyneet ja ovat oleellinen osa etenkin edistyneempien tasojen koreografioita.

Akrobatian oppimista tehostavat ja mahdollisia rasitusvammoja ehkäisevät erilaiset vaimentavat alustat sekä ponnistusta oikeaan suuntaan ohjaavat välineet. Näitä ovat esimerkiksi: alastulopatjat, kiilat, ilmapolttipatjat ja -radat, kilpatrampoliinit, joustokanveesit, puolivolttirullat ja -kaaret, pehmustetut laatikot ja pehmustettu alastulomonttu.

## MUUT TILAAN LIITTYVÄT HUOMIOT

Yleinen liikuntatilojen lämpötilan ohjearvo on 18 celsiusastetta, pukuhuone- sekä toimistotiloissa ohjearvo on korkeampi. Eryteisesti huomiota tulee kiinnittää lämpötilan säädeltävyyteen hellekaudella sekä kovilla pakkasilla. Tilassa tulee huomioida myös ilmanvaihdon säädeltävyys. Liikuntahallin ohjeellinen ilmanvaihdon ilmamäärä liikuntatoiminnan aikana on 2-4 dm<sup>3</sup>/s (2-4 litraa) yhtä pinta-ala nelilötäkohden.

Harjoitustilassa tulee olla riittävä valaistus. Valaistussuosituksia voidaan jakaa kolmeen luokkaan. Huippu-urheilujoukkueiden harjoittelussa suositeltava valaistus on 500 luxia, kansallisen tason joukkueiden harjoittelussa 300 luxia ja harrastejoukkueiden harjoittelussa 200 luxia. Valaistus ei saa olla urheilijoita häikäisevä. Mikäli tilaan tulee luonnonvaloa ikkunoista, tulee ne voida tarpeen mukaan peittää tai estää mahdollinen auringonvalosta johtuva häikäisy muilla tavoin.

Harjoitustilan tulee olla palotarkastajan hyväksymä. Tilan käyttöä varten määritellään turvallisuussuunnitelma. Eryteisistä huomiota tulee kiinnittää poistumisteihin ja kulunvalvontaan. Tiloissa tulee olla riittävä ensiapu- ja alkusammutusvälineistö sekä tila säilyttää niitä.

Suuressa avotilassa tulee huomioida akustiikka ja äänentoisto. Harjoittelu tehdään pääsääntöisesti musiikin tahtiin. Melu kuormittaa tilassa olevia ja se tulee huomioida olosuhteen lisäksi valmennuksen suunnittelussa. Tilassa tulee olla mahdollisuus soittaa musiikkia joko tilan kiinteästä järjestelmästä tai erillisestä musiikkisoittimesta.

Tilassa on oltava mattojen kannalta toimiva kuormausreitti. Harjoitustilassa on hyvä olla aputiloina varastotilaa sekä riittävä määrä sosiaalitiloja (wc, pukuhuone, juomapullon täyttö, vaatesäilytys).