

## PCT:n kauden 2023-2024 ilmoittautumisinfo, joukkuesuosituksat ja valintapäiväohjeistus



**PYRINTÖ CHEER TEAM**

Tervetuloa mukaan PCT:n kaudelle 23-24! Tästä infosta löydät joukkuesuosituksat ja infoa ilmoittautumisesta sekä kilpajoukkueiden valintapäivistä. Tutustuthan huolella myös erilliseen joukkuepolkuun ja joukkueinfoon ennen ilmoittautumista harrasteryhmiin tai kilpajoukkueiden valintapäiviin.

PCT:ssä noudatetaan koulujen lukuvuosikalenterin mukaista harjoituskautta. Kausi on syksystä kevääseen eli joukkueet pyritään pitämään samana koko lukuvuoden ajan. Samalla urheilijat ilmoittautuvat joukkueisiin kokonaiseksi lukuvuodeksi kerrallaan.

### **Mihin joukkueeseen voin hakea / ilmoittautua kaudelle 2023-2024?**

Olemme tehneet etenemissuosituksat harrastajille. Ne löytyvät tämän ohjeistuksen lopusta.

**Eteneminen on täysin vapaaehtoista.**

Pyydämme huoltajia ja harrastajia tutustumaan jo ennen joukkuetta valittaessa joukkueiden kuvauksiin, vaatimuksiin ja maksuihin. Kilpa- ja edustusjoukkueissa harrastaminen on sitovampaa ja kustannukset ovat korkeammat kuin esimerkiksi harrastejoukkueissa. Kauden alussa voit tutustua kertaalleen harjoituksiin veloituksetta.

Tarkistathan että maksusi ovat maksettu tai realistinen maksusopimus on tehty. Mikäli maksuja on eräänntynyt eikä näistä ole tehty maksusopimusta tai siitä ei ole pidetty kiinni, urheilija ei voi osallistua valintapäiviin tai ilmoittautua joukkueeseen. Ilmoittautumisen peruutuksesta tulee ilmoitus huoltajalle ja/tai harrastajalle sähköpostitse. Paikan voi varata uudelleen kun maksut on suoritettu tai maksusuunnitelma on tehty, mikäli joukkueessa on vielä paikkoja vapaana.

### **Uudistuksia ensi kauden joukkueisiin:**

Minit:

- Sunrise level 1-2: joukkueen level määräytyy harrastajien taitotason mukaan ja joukkue kilpailee level 1 tai level 2 kilpailuissa.
- Sunbeams: Uusi kilpajoukkue level 1
- Halogens ja Bling -joukkueet eivät kilpaile tulevalla kaudella. Joukkueilla on kuitenkin optio osallistua Stage -näytöstapahtumaan.

Youth:

- Suomen Cheerleadingliitto uudisti ikäsarjoja ja kaudelle 2023-2024 lisättiin uusi ikäsarja, youth. Youth on tarkoitettu vuonna 2009-2012 syntyneille harrastajille.
- Youth ikäisten joukkueet:
  - Harraste: Starlights (startti), Pyro (jatko), Solar (edistyneet)
  - Kilpajoukkueet: Shimmer (level 1), Shine (level 2-3)
  - Edustus: Sparks (level 4)

Juniorit:

- Lightkeeper: Juniori-ikäisten harrastejoukkue level 3-5. Joukkue ei kilpaile.
- Junnujen starttikurssi: lajin aloittaville +13 vuotiaalle harrastajille. Starttikurssin jälkeen harrastaja voi ilmoittautua harraste-jatko joukkueisiin.

#### Aikuiset:

- Flames-akatemia: Naisten edustusjoukkueen farmijoukkue, johon valitaan 1-2 stunttiryhmää, jotka harjoittelevat pääasiassa Thunder-joukkueen mukana sekä lisäksi 1krt viikossa Flames-joukkueen kanssa syksyllä. Flames-akatemiasta on mahdollista nousta Flames- joukkueeseen. Flames akatemiaa ei järjestetä kevätkaudella.
- Flamekeeper: Aikuisten harrastejoukkue level 3-6. Joukkue ei kilpaile.
- Inferno level 5. Uusi aikuisten kilpajoukkue.
- Klassikoiden starttikurssi: Yli 18-vuotiaille lajin aloittaville harrastajille. Kurssin jälkeen harrastaja voi ilmoittautua harrastejoukkue Heatwaveen.

Kysymyksissä autamme mielellämme: [cheerleading@pyrinto.fi](mailto:cheerleading@pyrinto.fi)

## Ilmoittautuminen ja ohjeistus startti-, harrastejatko- ja edistyneet joukkueisiin

### Mistä tiedän, mille tasolle ilmoittaudun?

Joukkuepolustamme löytyy harrastejoukkueita kolmelta eri tasolta.

**Startti:** Ei vaadi kokemusta, tarkoitettu lajin aloittavalle harrastajalle. Starttijoukkueisiin pystyy ilmoittautumaan koko kauden ajan. Järjestämme myös 8 kerran starttikursseja.

**Harraste-jatko:** Tarkoitettu harrastajille, joilla on lajitaustaa vähintään puolen vuoden verran tai harrastustaustaa esim. akrobatiasta tai telinevoimistelusta. Starttitasolta voidaan siirtyä harraste-jatko joukkueeseen syyskauden päätteeksi kun kevätkausi alkaa. Harrastetasolla emme vaadi harrastajalta täyttä sitoutumista treeneihin.

**Harraste-edistyneet lvl 1-2:** Suositeltu harrastajille, joilla löytyy lajitaustaa tai vähintään level 1 taidot. Harrastetasolla emme vaadi harrastajalta täyttä sitoutumista treeneihin. Harraste-edistyneet joukkueet harjoittelevat taitoja eri leveleiltä ryhmän taitotason mukaisesti.

**Harraste-edistyneet lvl 3-6:** Suositeltu harrastajille, joilla löytyy aikaisempaa lajitaustaa ja/tai vähintään level 3 taidot. Harrastetasolla emme vaadi harrastajalta täyttä sitoutumista treeneihin. Harraste-edistyneet joukkueet harjoittelevat taitoja eri leveleiltä ryhmän taitotason mukaisesti.

### Toiveena jatkaa siinä joukkueessa, jossa harrasti kaudella 2022-2023:

Kaikkien harrastajien tulee ilmoittautua uudelleen joukkueisiin kaudelle 2023-2024. Ilmoittautuminen harrastejoukkueisiin aukeaa keskiviikkona 14.6. klo 12.00

Harrastejoukkueisiin ilmoittautumaan pääset täältä: <https://pyrinto-pct.myclub.fi/flow/events/public>

Pyydämme huoltajia ja harrastajia olemaan aktiivisia joukkueisiin ilmoittautumisessa, koska joukkueet ovat

tulleet nopeasti täyteen.

**Toiveena uusi joukkue** (katso alemmaa joukkuepolkusuositukset):

Kaikkien harrastajien tulee ilmoittautua uudelleen joukkueisiin kaudelle 2023-2024. Ilmoittautuminen harrastejoukkueisiin aukeaa keskiviikkona 14.6. klo 12.00

Harrastejoukkueisiin ilmoittautumaan pääset täältä: <https://pyrinto-pct.myclub.fi/flow/events/public>

Pyydämme huoltajia ja harrastajia olemaan aktiivisia joukkueisiin ilmoittautumisessa, koska joukkueet ovat tulleet nopeasti täyteen.

Startti, harrastejoukkueet sekä starttikurssit: Vaahtosammuttimet, Active Cheer, Twinkles, Glitters, Starlights, Candles, Halo, Brights, Pyro, Junnujen starttikurssi, Klassikoiden starttikurssi ja Poikien akrobatiakurssi

Edistyneet tason joukkueet: Halogens, Bling, Solar, Rockets, Lightkeeper, Flash, Flamekeeper ja Heatwave

## Haku kilpa- ja edustusjoukkueisiin

### Valintapäivä

Syyskauden alussa pidetään valintapäivät, jolloin **kilpa- ja edustusjoukkueisiin** valitaan harrastajat/urheilijat. Jokaisen kilpa- ja edustustason joukkueeseen haluavan tulee hakea joukkueeseen valintapäivän kautta. Myös aiemmin joukkueissa olleiden tulee osallistua valintapäivään ja yltää taitovaatimuksiin. Taitovaatimukset määräytyvät haettavan joukkueen levelin mukaisesti sekä valintapäivän hakijoiden taitotason mukaan. On hyvä muistaa, että cheerleadingissä valitaan urheilijoita usein eri stunttipaikkojen mukaan (nousija, nostaja, takari), joten tasovaatimukset saattavat vaihdella eri rooleissa.

Aiemmin joukkueessa harrastanut voidaan ohjata myös toiseen joukkueeseen, mikäli toinen joukkue olisi kyseiselle urheilijalle tasoltaan sopivampi eli paikkaa aiemmassa joukkueessa ei voi luvata. Lisäksi mikäli urheilija tulee valituksi kilpajoukkueeseen ja valmentajat kokevat, että urheilija sopisi paremmin ylemmän tai alemman levelin joukkueeseen, voi häntä suositella siirtymään eri joukkueeseen vielä syyslomaan asti. Jokaiselle harrastajalle on varmuudella jossakin joukkueistamme paikka. Esimerkiksi, jos on aiemmin harrastanut edistyneet tasolla ja hakee ensi kaudeksi kilpajoukkueeseen, mutta ei tulekaan valituksi, varmistamme, että harrastaja saa paikan edistyneet tason joukkueesta.

Olemme kokeneet, että valintapäivä on tasapuolisin ja mahdollisimman avoin tilaisuus valita harrastajat joukkueeseen. Valintapäivässä kaikki hakijat lähtevät samalta viivalta. Valintapäivä on tavallinen treenitilanne, jossa valmentajat seuraavat hieman tarkemmin hakijoiden kehonhallintaa, fyysistä ja psyykkistä soveltuvuutta kilpajoukkueeseen sekä vaadittavia lajitaitoja. Valintapäivää ei kannata jännittää liikaa, sillä valintapäivät pyritään pitämään aina mahdollisimman mukavina tilaisuuksina, jossa jokaiselle urheilijalle pyritään löytämään sopiva joukkue taitotasoltaan.

Startti-, jatko- ja edistyneet tason harrastejoukkueisiin ei tarvitse hakea joukkueeseen vain ilmoittautuminen MyClubissa riittää.

## Mihin joukkueisiin valitaan ja koska valintapäivät ovat?

Valintapäivät koskevat seuramme kilpajoukkueita. Ilmoittautuminen kauden 2023-2024 valintapäiviin aukeaa keskiviikkona 14.6.2023 klo 12.00 ja päättyy 31.7.2023.

### Minit:

Sunrise, level 1-2	torstai	10.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli 1
Sunbeams, level 1	perjantai	11.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli 1

Ilmoittautumislinkki valintapäivään minit: <https://forms.gle/YGAfmmcknEMR7tVr6>

### Youth:

Sparks, level 4	maanantai ja tiistai	7.-8.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli2
Shine, level 2-(3)	keskiviikko	9.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli2
Shimmer, level 1	perjantai	11.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli2

Ilmoittautumislinkki valintapäivään youth: <https://forms.gle/hCVndBJyaXiFzSnRA>

### Juniorit:

Lightnings, level 5	maanantai ja tiistai	7.-8.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli 1
Flickers, level 4	tiistai	8.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 2
Flares, level 3	keskiviikko	9.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli 1
Glow, level 2	torstai	10.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 1
Glace, level 1	perjantai	11.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 1

Ilmoittautumislinkki valintapäivään juniorit: <https://forms.gle/jpF7YndrtZBuxwEB6>

### Aikuiset:

Flames, level 6	maanantai ja tiistai	7.-8.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 1
Thunder, level 6	keskiviikko	9.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 1
Inferno, level 5	torstai	10.8.2023, klo 16.30-18.30, PCT-halli 2
Firestorm, level 3-4	torstai	10.8.2023, klo 18.30-20.30, PCT-halli 2
Heat, level 2	perjantai	11.8.2023 klo 18.30-20.30, PCT-halli 2

Ilmoittautumislinkki valintapäivään aikuiset: <https://forms.gle/1D1Fkp3dTbWaHqv68>

## Mitä levelit tarkoittavat?

Levelit ovat taitotasoja, jotka on määritelty Suomen cheerleadingliiton kilpailusäännöissä. Säännöissä kerrotaan mikä taito milläkin levelillä on sallittu. Suomessa on käytössä 6 leveliä, joista levelit 1-3 mini-ikätasolla, 1-4 youth-ikätasolla, 1-5 juniori-ikätasolla, 1-6 aikuisten ikätasolla ja 1-2 klassikot ikä-tasolla. Alla muutamia levelien erityispiirteitä ja vaikeimpia taitoja, jotka antavat hieman käsitystä minkä levelin joukkueeseen harrastajan on realistista hakea.

#### Level 1 taso:

- Heitot kielletty
- Nostot: saavat nousta max. hartiatasolle jos nousija on suorassa, pohjilla saa olla kädet suorana, jos nousija on esim. istuma-asennossa, yhden jalan nostot sallittu vain vyötärötasolle ilman käsitukea, käsituella sallittu hartiatasolle yhdellä jalalla, ¼ pyöriminen, heitto sallittu puolesta välistä ilman taitoa
- Pyramideissa: korkeat kahden jalan nostot tuettuna
- Akrobatiassa: koko joukkueen siltakaadot (eteen&taakse), arabialainen

#### Level 2 taso:

- Heitot sallittu (ei taitoa)
- Nostot: kahdella jalalla suorille, yhden jalan nostot hartiatasolle, ½ pyöriminen suorille kahdelle jalalle ja hartiatasolle yhdelle jalalle
- Pyramidit: yhdellä jalalla tuetusti suorille, ½ pyöriminen yhdelle jalalle tuetusti suorille
- Akrobatiassa: koko joukkueen flikit, arabifliki (saa olla useampi Fliki juoksevassa)

#### Level 3 taso:

- Heitot: yksi taito (poikkeus kerä-X heitto jonka saa suorittaa level 3)
- Nostot: yhdellä jalalla suorille + venyvydet, kokokierre ylös puoliväliin yhdelle jalalle tai suoraan venyvyyteen, yhden taidon alastulo kahdelta jalalta (esim. kierre), ½ pyöriminen suorille yhdelle jalalle suoraan venyvyyteen
- Pyramidit: yhden ja kahden jalan korkeat yhdistelmät, käsituella koko kierteet suorille, release taidot suorille kahdella käsituella
- Akrobatiassa: koko joukkueen paikkaflikisarjat, etuperinvoltti, perhonen ja juoksevassa arabiflikivoltit (saa olla useampi fliki juoksevassa, mutta voltin jälkeen ei saa jatkaa)

#### Level 4 taso:

- Heitot: kaksi taitoa
- Nostot: kierre ylös korkealle yhdelle jalalle ja kierre alas korkealta yhdeltä jalalta, tuplakierre korkealta kahdelta jalalta
- Pyramidit: yhden ja kahden jalan korkeat yhdistelmät, voltti ylösmeno kahdella käsituella korkeaan yhden jalan nostoon
- Akrobatiassa: koko joukkueen voltit, flikivoltit ja koko joukkueen arabiflikisuorinvarataloinvoltti

#### Level 5 taso:

- Heitot: max 2 kierrettä, muiden taitojen määrää ei määritellä (esim. polvikicktupla jossa 4 taitoa mutta 2 kierrettä)
- Nostot: pyörivät 720 suorille suoraan venyvyyteen, akrobaattiset ja pyörivät taidot suorille suoraan venyvyyteen, tuplakierre korkealta yhdeltä jalalta
- Pyramidit: yhden jalan korkeat yhdistelmät, voltti+kierre alastulot käsituella, voltilliset ylösmenot yhdellä käsituella
- Akrobatiassa: koko joukkueen paikkakierrevoltit ja koko joukkueen arabiflikisuorinvarataloinkierrevoltti

#### Level 6 taso:

- Heitot: yksi voltti ja kaksi lisätaitoa

- Nostot: voltti alastulo rintatasolta, voltti ylösmeno kierteellä yhdeltä pohjalta yhdelle pohjalle venyvyyteen, akrobaattiset taidot kierteellä
- Pyramidit: 2,5 kerroksiset pyramidit
- Akrobatiassa: koko joukkueen paikkakierrevolttit ja koko joukkueen arabiflikisuorinvartaloin kierrevoltti

### **Miten haen joukkueeseen, mikäli en pääse valintapäivään?**

Suosittelemme aina ensisijaisesti olemaan valintapäivänä paikalla. Hakijoita on parhaimmillaan useita kymmeniä per joukkue, joten paikan päällä pääsee näyttämään parhaiten lajitaidot, oman asenteen sekä ryhmässä toimimisen taidot. Valintatilaisuudessa pääset myös juttelemaan valmentajille sekä näkemään muita joukkueeseen hakevia. Mikäli et pääse valintapäivään voi joukkueeseen hakea myös videohaulla. Hakulomake on sama kuin paikan päälle tulevilla, mutta hakulomakkeessa ilmoitetaan, että ei pääse paikalle, jolloin hakulomake ohjaa täyttämään osiota, johon lisätään videoita harrastajan taidoista.

### **Mitä valintapäivässä tapahtuu?**

Valintapäivä alkaa sillä, että valmentajat varmistavat, että kaikki paikalla olevat ovat ilmoittautuneet etukäteen valintoihin ja ilmoittautuneet ovat paikalla. Ilmoittautuminen PCT-hallilla alkaa 30min ennen valintatreenien alkua, oleskeluajoissa paikalla. Jokaiselle jaetaan vaatteisiin kiinnitettävä teippi, jossa lukee hakijan nimi. Valintapäivä alkaa yhteisellä ringillä, jossa käydään läpi valintapäivän aikataulu ja nimikierron. Harjoitus alkaa ohjatulla verryttelyllä ja lämmittelyllä, joka voi sisältää myös omaa aikaa verryttelylle ja lämmittelylle. Valintapäivässä käydään läpi kaikkia cheerleadingin osa-alueita kuten akrobatiaa, nostoja, heittoja ja mahdollisesti myös hyppyjä ikätasosta riippuen. Valintaharjoituksessa kuvataan taitoja valmentajien valinnan tueksi. Treenit lopetetaan yhteiseen rinkiin, jossa käydään läpi miten harjoitus on mennyt ja milloin ilmoitus valinnasta tulee.

### **Koska saa tiedon joukkueeseen pääsystä?**

Valintapäivän ilmoittautumislomakkeessa kysytään puhelinnumeroa, jonne ilmoitus tulevasta joukkueesta toivotaan lähetettävän. Numero voi olla harrastajan tai huoltajan. Ilmoitus tulee tekstiviestillä tai puhelinoitolla viimeistään 48h päästä valintapäivän päättymisen jälkeen. Valmentajat kuitenkin pyrkivät siihen, että ilmoittavat jo seuraavana päivänä noin klo. 12, jolloin harrastaja voi tarvittaessa osallistua toisen joukkueen valintapäivään. Tekstiviestissä tai puhelussa kerrotaan mihin joukkueeseen harrastaja on saanut paikan tai mihin toiseen valintatreeniin harrastajan tulisi mennä. Paluuviestissä toivotaan ilmoitusta ottaako harrastaja paikan vastaan vai ei. Kaikille valintapäivässä olleille tulee ilmoitus. Mikäli ilmoitusta ei tule, tulee olla yhteydessä joko joukkueen valmentajiin tai PCT:n toimistolle cheerleading@pyrinto.fi.

### **Mitä muuta huomioida, kun hakee valintapäivän kautta kilpa- tai edustusjoukkueeseen?**

Valmentajat vastaavat joukkuevalinnoista ja perustelevat yksittäisen urheilijan valintaa. Jaosto on linjannut joukkue-toimintaan liittyvät yleiset perusteet, kuten joukkueen koon ja levelin, jolla joukkue harjoittelee ja kilpailee. Cheerleading on monipuolinen urheilulaji, jossa arvioidaan teknisiä osa-alueita mm. stunttien, hyppöjen, akrobatian ja liikkuvuuden osalta. Yksittäinen taito ei ratkaise valintaa, vaan se tehdään aina kokonaisarvion perusteella.

Cheer-joukkueessa on tietty määrä eri stunttipaikkoja. Kun joukkuetta kootaan sekä kaudelle että kilpamatolle, saman stunttipaikan tekijät kilpailevat ensisijaisesti samoista paikoista. Seuramme valmentajat ovat koulutettuja arvioimaan omaan joukkueeseen tarvittavia taitoja. Arvioita eivät tee urheilijat eivätkä vanhemmat, ja toivomme tälle saralle valmentajille työrauhaa. Perusteluja ja palautetta voi aina pyytää.

Kisa- tai edustusjoukkueeseen pääsy ei takaa kisamatolle pääsyä jokaisiin kilpailuihin. Takaamme, että jokainen kilpajoukkueessa urheileva harrastaja pääsee kuitenkin vähintään yksiin kilpailuihin kilpamatolle, mikäli urheilijalla ei ole esim. terveydellistä tai turvallisuuteen liittyvää estettä kilpailla. Lajin luonteeseen kuuluu, että joukkueen kokoon sisältyy aina n. 4-10 vaihtaria ("vaihtopelaajia"). Vaihtarit ja kunkin yksittäisen kilpailun kisakokoonpano ilmoitetaan yleensä siinä vaiheessa, kun kilpailuohjelmaa aletaan harjoitella. Vaihtareiden pitäminen joukkuelajeissa on ennen kaikkea koko joukkueen etu. Lisää vaihtarikäytännöstä voit lukea "PCT:n kilpailuopas harrastajille ja huoltajille" -ohjekirjasta.

Pyydämme huomioimaan, että kilpa- ja edustustasolla harjoittelu vaatii kokonaisvaltaista sitoutumista treeneihin ja joukkueeseen. Lisäksi harrastamiseen tulee lisäkuluja esim. kilpailemisesta, leireistä ja oheisharjoittelusta. Lisää tietoa löydät Joukkueinfosta ja PCT kilpailuoppaasta harrastajalle ja huoltajille.

## Joukkuesuosituks

Katso ensimmäisestä sarakkeesta kevään 2023 joukkueesi ja seuraa riviä oikealle etsien syntymävuoden mukaan oikea sarake ja sen alla suositeltu joukkue/joukkueet. Joukkueet ovat listattu ikäluokittain aakkosjärjestykseen. Mikäli kaipaavat apua joukkueen valinnassa niin kevään joukkueesi valmentajat ovat parhaita arvioimaan taitojasi ja joukkuetta joka olisi sinulle sopivin. Mikäli muista syistä esim. harjoitusaikataulujen, maksujen jne. vuoksi joukkueen valinta pohdituttaa niin suosittelemme olemaan yhteydessä toimistollemme: cheerleading@pyrinto.fi.

Joukkue kevät 2023	Kausi 2023-2024 PCT:n etenemissuositus	
<b>MIKROT CHEER</b>		
Active Cheer	synt. 2019-2021 → Active Cheer	synt.2017-2018 → Candles
Candles	synt. 2017-2018 → Candles	synt. 2014-2016 → Halo, Halogens
Twinkles	synt. 2017-2018 → Candles	synt. 2014-2016 --> Halo, Halogens
Vahto-sammuttimet	synt. 2020-2022 → Vaahtosammuttimet	synt. 2019-2021 --> Active Cheer

Joukkue kevät 2023	Kausi 2023-2024 PCT:n etenemissuositus		
<b>MINIT CHEER</b>			
Bling	synt. 2012-2014 → Bling, Sunbeams, (Sunrise)	synt. 2009-2012 → Solar, Shimmer	
Brights	synt. 2012-2014 → Brights, Bling	synt. 2009-2012 → Pyro, Solar	
Glam	synt. 2014-2016 → Halo, Halogens	synt. 2012-2014 → Brights, Bling	synt. 2009-2012 → Pyro, Solar
Glitters	synt. 2014-2016 → Halo, Halogens	synt. 2012-2014 → Brights, Bling	synt. 2009-2012 → Pyro, Solar
Halo	synt. 2014-2016 → Halo, Halogens	synt. 2012-2014 → Brights, Bling, Sunbeams	

Halogens	synt. 2014-2016 → Halogens	synt. 2012-2014 → Bling, Sunbeams, Sunrise	
Shimmer	synt. 2009-2012 → Shimmer, Shine	synt. 2012-2014 → Sunbeams, Sunrise	synt. 2005-2010 → Glace, Glow
Shine	synt. 2009-2012 → Shine, Sparks	synt. 2012-2014 → Sunrise	synt. 2005-2010 → Glow, Flares
Solar	synt. 2009-2012 → Solar, Shimmer	synt. 2005-2010 → Rockets, Glace	
Sparks	synt. 2009-2012 → Sparks, (Shine)	synt. 2005-2010 → Flares, Flickers	synt. 2005-2009 → Lightnings
Starlights	synt. 2009-2012 → Pyro, Solar, Shimmer	synt. 2012-2014 → Brights, Bling, Sunbeams	synt. 2005-2010 → Rockets, Glace
Sunrise	synt. 2012-2014 → Sunrise, (Sunbeams)	synt. 2009-2012 → Shimmer, Shine	

<b>Joukkue kevät 2023</b>	<b>Kausi 2023-2024 PCT:n etenemissuositus</b>	
<b>JUNIORIT CHEER</b>		
Flares	synt. 2005-2010 → Flares, Flickers, (Lightnings 05-09)	synt. 2007 -> → Flares, Flickers, Lightnings, Firestorm
Flickers	synt. 2005-2010 → Flickers, (Lightnings 05-09)	synt. 2007 -> → Flickers, Lightnings, Firestorm, Inferno, Thunder
Glace	synt. 2005-2010 → Glace, Glow, Flares, (Rockets)	synt. 2007 -> → Glace/Flash, Glow, Flares
Glow	synt. 2005-2010 → Glow, Flares, (Rockets)	synt. 2007 -> → Glow, Flares, Flash, Firestorm
Lightnings	synt. 2005-2009 → Lightnings	synt. 2007 -> → Lightnings, Inferno, Thunder, Flames
Rockets	synt. 2005-2010 → Rockets, Glace, Glow	synt. 2007 -> → Flash, Glace, Glow
<b>AIKUISET CHEER</b>		
Firestorm	synt. 2007- → Firestorm, Inferno, Thunder, Flames	
Flames	synt. 2007- → Flames, (Thunder, Flamekeeper)	



Thunder	synt. 2007- → Flames-akademia, Flames, (Inferno, Flamekeeper)
Flash	synt. 2007- → Flash, Firestorm, Flamekeeper
Heatwave	+18 → Heatwave, Heat
Heat	+20 → Heat, Flash, Firestorm, (Heatwave)