



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TEAMGYMIN MAAJOUKKUE 2025

Voimistelu liikuttaa!



- TeamGymin maajoukkue-toiminta on osa liittojohtoista TeamGymin valmennusjärjestelmää.
- Tarkoituksena on tukea voimistelijan kokonaisvaltaista kehittymistä ja valmistaa voimistelijaa arvokilpailuihin.
- Tärkeitä arvoja maajoukkue-toiminnassa ovat yhteisöllisyys, ahkeruus, positiivisuus ja urheilullisuus
- Maajoukkue-toimintaan osallistuvista voimistelijoista valitaan arvokilpailuihin osallistuvat urheilijat parillisina vuosina



Vuodeksi 2025 Maajoukkueen valmennusryhmään valitaan noin 40 urheilijaa maksimissaan perustuen joulukuun 2024 maajoukkueleirillä tehtäviin katsastuksiin. Maajoukkueen valmennustiimi esittää valittavat urheilijat ja vuodelle 2025 muodostettavien harjoitusryhmien rakenteen TeamGymin kehittämisryhmälle (LAR) joka hyväksyy valittavat urheilijat ja muodostettavat harjoitusryhmät. Sekä valittavat urheilijat että muodostettavien harjoitusryhmien määrä ja rakenne perustuvat TeamGymin Huippu-urheilusuunnitelmassa ja Voimisteluliiton Huippu-Urheilu ohjelma (julkaistaan loppuvuoden 2024 aikana) määritettyihin lyhyen ja pitkän aikavälin arvokilpailutavoitteisiin.



- TeamGym-voimistelijat voivat hakea mukaan maajoukkue-toimintaan vuosittaisilla katsastusleireillä. Katsastusleireille kutsuttavat voimistelijat valitaan esivalintaprosessissa, joka toteutetaan videonäyttöjen avulla. Myös kilpailuissa tai valmennusjärjestelmän leirityksissä annettujen näyttöjen tai muun vastaavan näytön perusteella voi voimistelija saada kutsun maajoukkueleirille antamaan lisänäyttöjä mahdollista maajoukkuevalintaa varten.
- Maajoukkue-toimintaan sekä maajoukkueeseen hakeutumiseen liittyvissä asioissa voitte lähettää kysymyksiä sähköpostilla osoitteeseen: tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com



- Maajoukkuetoiminnassa tärkeitä tekijöitä ovat: hyvät tekniset ja fyysiset lajivalmiudet, urheilullinen elämäntapa, tavoitteellinen päivittäisharjoittelu, esimerkillisyys voimistelijana, yhteisöllisyys sekä maajoukkuetoiminnan arvojen kunnioittaminen ja edistäminen.
- Mikäli voimistelija ei noudata maajoukkuetoiminnan arvoja, tai voimistelijan harjoittelun tai suoritusten taso laskee selvästi, hän voi menettää paikkansa maajoukkueessa. Maajoukkueetiimillä on myös mahdollisuus nostaa maajoukkueeseen toinen voimistelija hänen tilalleen.



Maajoukkueleirit 2024-2025 Vierumäellä:

KATSASTUSLEIRI 24	13.-15.12.2024
HELMIKUU	7.-9.2.2025
KESÄKUU	13-15.6.2025
ELOKUU1	1-3.8.2025
ELOKUU2	29.-31.8.2025
KATSASTUSLEIRI 25	5.-7.12.2025
EM2026 Espoo, Suomi	11.-17.10.2026



- Maajoukkueeseen voivat hakea vuonna 2012 tai aiemmin syntyneet Suomen kansalaiset
 - Nuorten maajoukkueeseen voivat hakea vuosina 2009-2012 syntyneet
 - Aikuisten maajoukkueeseen voivat hakea vuonna 2008 tai aiemmin syntyneet
- Vuoden 2024 maajoukkuevoimistelijoiden (nimilista nettisivuilla) ei tarvitse lähettää hakemusta (kutsutaan suoraan katsastusleirille)
- Uudet voimistelijat kutsutaan volttiradan ja trampetin videonäyttöjen perusteella joulukuun katsastusleirille.
- Maajoukkueen harjoittelu vuonna 2025 keskittyy harjoitteluun kohti EM 2026 kotikilpailuja. Maajoukkuevalinnoissa painotetaan siten ennalta-asetettujen liiketavoitteiden täyttämistä (vähimmäisvaikeusarvo telineillä) sekä erityisesti vapaaohjelman koreografian ja vaikeusosien osaamista.



- **Voimistelija lähettää sähköpostihakemuksen 17.11.2024 mennessä** osoitteeseen: tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com
- Hakemuksessa tulee olla hakijan nimi, sähköposti, syntymäaika ja seura, valmentajan nimi ja sähköposti sekä vaaditut videot. Ohjeet hakuvideoiden lähettämiseen sekä katsastusliikkeisiin löytyvät diasarjan lopusta.
- Valmentaja lähettää nimilistan voimistelijoistaan, jotka ovat lähettäneet hakemuksen.
- **Alaikäisen voimistelijan tulee lisätä viestiin tiedoksi myös huoltajan suostumus hakemiselle sekä huoltajan yhteystiedot.**



- Loukkaantuneiden voimistelijoiden tilanne käsitellään tapauskohtaisesti. Ota loukkaantumistilanteissa yhteys maajoukkueetiimiin tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com
- Loukkaantuneena olevia voimistelijoita ei lähtökohtaisesti kutsuta katsastusleirille.
- Voimistelija voidaan harkinnan mukaan kutsua maajoukkueleirille antamaan lisänäyttöjä maajoukkuevalintaa varten myös ilman ennakkonäyttöjä.
- Katsastusajankohtana sairaana tai loukkaantuneen olevien voimistelijoiden kohdalla tarjotaan mahdollisuus toiselle katsastusajankohdalle.



- Voimistelijoille ilmoitetaan 25.11. mennessä ketkä kutsutaan katsastusleirille. **Ilmoittautuminen katsastusleirille tehdään 28.11. mennessä**, valituille toimitettavien ilmottautumisohjeiden mukaisesti Lyytiin.
- Maajoukkuevalinnoista tiedotetaan voimistelijoita ja valmentajia maajoukkueen katsastusleirin jälkeen.



Volttirata ja trampetti

Videohakemuksen liitteeksi tulevat näytöt videoidaan kilpailualastuloille joko kilpailutilanteessa tai harjoitustilanteessa. Katsastusleirille kutsuttavien urheilijoiden suoritukset arvioidaan vielä katsastusleirillä ennen lopullisia valintoja.

Vapaaohjelma

Vaikeusosa- ja koreografianäytöt toteutetaan osana katsastusleiriä. Lista leirillä katsastettavista vaikeusosista löytyy seuraavilta sivuilta

Urheilijavalintoihin vaikuttavat videohakemuksen ja leirillä annettavien näyttöjen lisäksi maajoukkueen arvotekijät.



- Volttiradan ja trampetin videonäytöt kuvataan kilpailualastuloille. Videoina voi käyttää myös syksyn 2024 kilpailuissa kuvattuja suorituksia.
- Videot tulee lähettää joko erillisinä, nimettyinä videoina, jotka on koottu drivekansioon (linkki sähköpostilla) **TAI** yhdeksi videoksi koottuna ja nimettynä sähköpostitse tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com
- Volttiradalla koko liikesarjan, sekä trampetilla myös viimeisen askeleen ennen ponnistusta, tulee näkyä videossa.
- Videossa tulee näkyä ainoastaan maajoukkuepaikkaa tavoittelevan voimistelijan suoritus.
- Valitse kuvattaviksi liikkeiksi ja liikesarjoiksi arvokkaimmat jo osaamasi suoritukset.
- Avustettuja, palamonttuun tehtyjä tai selvästi kilpailualastuloja matalammille alastuloille tehtyjä suorituksia ei lasketa näytöiksi.



VOLTTIRATA

Kaksi erilaista liikesarjaa, joista

- yksi liikesarja on eteenpäin
- yksi liikesarja on taaksepäin

TRAMPETTI

Kaksi erilaista liikettä, joista

- yksi liike on ilman pukkia
- toinen on pukilla



- **Nuorten maajoukkueeseen** hakevan voimistelijan tulisi hallita liikesarjat/liikkeet, joiden vaikeusarvo on vähintään volttiradalla taaksepäin 1,0 ja eteenpäin 0,9 sekä trampetilla ilman pukkia 0,9 ja pukilla 1,0.
- **Naisten maajoukkueeseen** hakevan voimistelijan tulisi hallita liikesarjat/liikkeet joiden vaikeusarvo on vähintään 1,1 sekä volttiradalla että trampetilla.
- **Miesten maajoukkueeseen** hakevan voimistelijan tulisi hallita liikesarjat/liikkeet joiden vaikeusarvo on vähintään 1,5 volttiradalla että trampetilla.
- Valmennustiimi pisteyttää liikkeet ja liikesarjat, jotka voimistelija on videoilla ja leirillä suorittanut ja käyttää tietoja valintapäätöksien tukena.



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

NAISET

- Käsilläseisonta 3x 5 sekunttia
- Teräväpressi vähintään 45°
- Vaaka 120° päkiällä
- Spagaatti eteen-taakse-suunnassa, molemmat jalat
 - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Vipuhyppy, jalkojen avaus 180°
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 180°
- Sivuttain perhonen
 - molemmat suunnat
- Sivuttain voltti



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

MIEHET

- Käsilläseisonta 3x 5sek
- Piruetti 720° eteen ja taakse
- Sivuvaaka vartalo edessä, jalka sivulla
- Eteentaivutus
- Spagaatti, oma parempi puoli
- Sivuttain voltti
- Seisomaan voltti eteenpäin



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

TYTÖT

- Käsilläseisonta 3 x 5 sekunttia
- Teräväpressi, vähintään 45°
- Vaaka 120°
- Spagaatti eteen-taakse-suunnassa, molemmat jalat
 - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Vipuhyppy, jalkojen avaus 180°
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 180°
- Sivuttain perhonen
 - molemmat suunnat



KYSYMYKSIÄ?

- tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com

Maajoukkueetiimiin voi ottaa yhteyttä myös esim. pidemmän aikavälin suunnitelmia tehtäessä.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KIITOS!