



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

---

# TEAMGYMIN MAAJOUKKUE 2026

*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 voimisteliijoista valitaan arvokilpailuihin osallistuvat urheilijat parillisina vuosina



Vuodeksi 2026 Maajoukkueen valmennusryhmään valitaan noin 48 urheilijaa perustuen joulukuun 2025 maajoukkueleirillä tehtäviin katsastuksiin. Maajoukkueen valmennustiimi esittää valittavat urheilijat ja vuodelle 2026 muodostettavien joukkueiden rakenteen TeamGymin kehittämisryhmälle (LAR) joka hyväksyy valittavat urheilijat ja muodostettavat harjoitusryhmät. Sekä valittavat urheilijat että muodostettavien joukkueiden määrä ja rakenne perustuvat TeamGymin Huippu-urheilusuunnitelmassa ja Voimisteluliiton Huippu-Urheilu Strategiassa määritettyihin lyhyen ja pitkän aikavälin arvokilpailutavoitteisiin.



- TeamGym-voimistelijat voivat hakea mukaan maajoukkue-toimintaan 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](mailto:tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com)



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



Maajoukkueleirit 2025-2026 Vierumäellä:

KATSASTUSLEIRI 25	5.-7.12.2025
MAAJOUKKUELEIRI	13.-15.2.2026
MAAJOUKKUELEIRI (VAIN AIKUISET)	7.-8.3.2026
MAAJOUKKUELEIRI	22.-24.5.2026
MAAJOUKKUELEIRI	12.-14.6.2026
MAAJOUKKUELEIRI	23.-26.7.2026
MAAJOUKKUELEIRI	7.-9.8.2026
MAAJOUKKUELEIRI	28.-30.8.2026
MAAJOUKKUELEIRI (HARJOITUSKILPAILU)	25.-27.9.2026
EM2026 Espoo, Suomi	11.-18.10.2026



- 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 2025 maajoukkuevoimistelijoiden (nimilista nettisivuilla) ei tarvitse lähettää hakemusta (kutsutaan suoraan katsastusleirille)
- Uudet voimistelijat kutsutaan volttiradan ja trampetin videonäyttöjen perusteella joulukuun katsastusleirille.
- Maajoukkueen harjoittelu vuonna 2026 keskittyy harjoitteluun kohti EM 2026 kotikilpailuja. Maajoukkueevalinnoissa painotetaan siten ennalta-asetettujen liiketavoitteiden täyttämistä (vähimmäisvaikeusarvo telineillä) sekä erityisesti vapaaohjelman koreografian ja vaikeusosien osaamista.



- **Voimistelija lähettää sähköpostihakemuksen 25.11.2025 mennessä** osoitteeseen: [tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com](mailto: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 tai sairaana olevien voimistelijoiden tilanne käsitellään tapauskohtaisesti. Ota poikkeustilanteissa yhteys maajoukkueetiimiin [tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com](mailto: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 27.11. 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 sääntöjen mukaisille kilpailuhalastulolle, joka ei ole montun päälle rakennettu.
- Videoina voi käyttää myös syksyn 2025 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](mailto: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 tai muille kuin sääntöjen mukaisille kilpailuhalastuloille tehtyjä suorituksia ei lasketa näytöiksi.**
- Jos ohjeista on kysyttävää tai epäselvyyttä, olettehan ajoissa yhteydessä sähköpostitse.



## 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 1,0 ja pukilla 1,1.
- **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 (HB1001)
- Sivuvaaka 120° ylävartalo edessä (SB805)
- Spagaatti eteen-taakse-suunnassa, molemmat jalat
  - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Jännehyppy 540° yhdeltä jalalta ponnistaen (J814)
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 180° (J807)
- Sivuttain perhonen (A806)
  - molemmat suunnat
- Flikki erijalkaa (A604)
  - molemmat jalat



## Leirillä katsastettavat vaikeusosat

### MIEHET

- Käsilläseisonta 3 x 5sek (HB1001)
- Haaraterävä 45° (HB604)
- Piruetit eteen ja taakse 720° (DB801 ja DB802)
- Spagaati (F1003)
- Eteentaivutus (F802)
- Sivuttain perhonen (A806)
- Kerähyppy 360° yhdeltä jalalta ponnistaen (J816)
- Jännehyppy 540° yhdeltä jalalta ponnistaen (J814)





## Leirillä katsastettavat vaikeusosat

### TYTÖT

- Käsilläseisonta 3 x 5 sekuntia, yksi toisella jalalla (HB1001)
- Haarateräväpressi 90° (HB804)
- Sivuvaaka 120° ylävartalo edessä (SB805)
- Spagaati eteen-taakse-suunnassa, molemmat jalat
  - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Vipuhyppy, jalkojen avaus 180° (J811)
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 135° (J807)
- Kerä 360° yhdeltä jalalta ponnistaen (J816)
- Sivuttain perhonen (A806)
- Flikki erijalkaa, molemmat jalat (A604)



# KYSYMYKSIÄ?

- [tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com](mailto:tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com)

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



SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO

KIIITOS!