

1. SUOMEN VOIMISTELULIITTO - Yleiset

(Pakollinen) Tiesitkö, että meitä on voimistelussa mukana jopa puoli miljoonaa? Voimistelu liikuttaa 121 000 harrastajaa ympäri Suomen. Ohjaajat, valmentajat ja seuratoimijat tekevät arvokasta työtä liikunnan riemun ja hyvinvoinnin eteen 308 voimisteluseurassa. Vapaaehtoisia voimistelutapahtumissa on puolestaan 10 000. Me kaikki mahdollistamme tämän hienon harrastuksen ja tämänkin tapahtuman. Kiitos siitä teille kaikille!

Voimistelu on monipuolinen laji, jota voi harrastaa koko elämän ajan. Se kasvattaa kaikenikäisten hyvinvointia. Voimistelussa lapset oppivat perusliikuntataitojen lisäksi sosiaalisia taitoja. Voimistelu antaa kipinän liikkua, iloita ja oppia leikkien. Voimistelusta lapsi voi ponnistaa juuri omannäköiselle liikkujan polulle voimistelun tai jonkun muun lajin parissa.

(Pakollinen) Suomalainen voimistelu täyttää tänä vuonna huikeat 130 vuotta! Vuonna 1896 naisvoimisteluseurat järjestäytyivät Suomen ensimmäiseksi urheilun keskusjärjestöksi, Suomen Naisten Voimisteluliitoksi. Tänä vuonna juhlistamme yhdessä pitkää perinnettämme katsoen samalla edistyksellisesti tulevaan. Juhlavuosi huipentuu kahteen suurtapahtumaan: Gymnaestrada Joensuuhun kesäkuussa ja Espoossa järjestettäviin TeamGymin EM-kilpailuihin lokakuussa. Ole mukana koko voimisteluperheen juhlassa ja varmista paikkasi tapahtumissa nyt!

(Pakollinen) Voimistelun kotimainen suurtapahtuma Gymnaestrada valtaa Joensuun 4.-7.6.2026. Tapahtuma on ainutlaatuinen ja kokonaisvaltainen elämys, joka antaa iloa ja yhdessäoloa. Tämä tapahtuma on jokaiselle, ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta. Tapahtumassa nähdään perinteisesti esityksiä kaupunkilavoilla, koko perheen kokeilupisteitä, eri lajien kilpailuja, valloittavia näytöksiä ja tapahtuman huipentaa kenttänäytöskokonaisuus tuhansien voimistelijoiden esittämänä. Lue lisää gymnaestrada.fi ja seuraa Instagramissa ja Facebookissa! Lippuja näytöksiin saatavilla enää rajoitetusti, joten varmista paikkasi ostamalla liput nyt.

TeamGymin EM-kilpailut

Fly as one – koe TeamGymin EM-kilpailut Espoossa lokakuussa! Historian ensimmäiset TeamGymin EM-kilpailut järjestettiin Jyväskylässä vuonna 1996. Nyt 30 vuotta myöhemmin huikea tarina jatkuu Espoon Metro Arenalla lajin kovimmalla kilpailulla. Maailman parhaat joukkueet kokoontuvat kilpailemaan lajin Euroopan mestaruuksista 14.-17.10.2026.

Luvassa on unohtumaton elämys täynnä energiaa, maailman hienoimpia temppuja ja yhdessä tekemisen riemua – tästä show'sta nauttii niin lajin ensikertalainen kuin tosifani. Tunnelmasta tulee ainutlaatuinen: kilpailujen aikana Espooseen odotetaan yli 10 000 katsojaa!

Tule mukaan todistamaan voimistelun energiaa ja taitoa parhaimmillaan, ja kannustamaan suomalaiset kotikisojen mitalitavoitteeseen! Osta lippusi nyt, lisätiedot osoitteessa www.teamgym2026.fi.

(Pakollinen) Voit seurata voimistelua paitsi paikan päällä, myös sosiaalisessa mediassa eli Facebookissa, Instagramissa, YouTubessa ja TikTokissa. Onhan sinulla jo voimistelun somekanavat seurannassa?

Kiinnostuitko voimistelusta? Löydä oma seurasi voimistelu.fi -osoitteesta ja liity mukaan maailman parhaaseen urheiluperheeseen. Voimistelu on monipuolinen harrastus lähellä sinua.

(Etenkin Tähtiseurojen järjestämissä tapahtumissa)

Suomalainen urheilu loistaa Tähtiseurassa

Tiesitkö, että voimistelu on ensimmäinen laji, jolla on yli 100 Tähtiseuraa? Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta: seuratoimintaa.

Voimisteluseuran ansaitsema Tähtimerkki on lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille.

Tähtimerkki on Olympiakomitean ja lajiliiton myöntämä tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilu.

Nämäkin kilpailut järjestänyt seura XX (kilpailut järjestävän seuran nimi) on Tähtiseura XX (osa-alue / osa-alueet, joissa seuralla laatutunnus).

SUOMEN VOIMISTELULIITTO – Yhteiskunnallisuus

Mikä innostaa eniten voimistelussa? Tutkimusten mukaan ystävät ja kaverit, halu kehittyä ja oppia uutta sekä rakkaus lajiin tuovat intoa ja motivaatiota voimistelun harjoitteluun ja lajissa kehittymiseen.

Voimistelun valmennuskulttuuritutkimuksen mukaan 73 % voimisteliijoista suosittelisi voimistelua tuttaville tai kavereille. Nappaa siis kaverisikin mukaan voimistelemaan!

Vastuullisuus

Voimistelu yhteisössä jokainen yksilö on arvokas omana itsenään. Suomen Voimisteluliitto ei hyväksy minkäänlaista häirintää tai epäasiallista kohtelua jäseneseuroissaan tai omissa tapahtumisissaan.

Jokaisella voimistelijalla, ohjaajalla ja valmentajalla tulee olla turvallinen ympäristö. Jos koet tai havaitset epäasiallista käytöstä, kerro siitä, jotta asiaan voidaan puuttua. Mikäli et saa asiaan apua seurastasi voit olla yhteydessä Väestöliiton Et ole yksin -palveluun tai Voimisteluliittoon.

Et ole yksin on Väestöliiton ja suomalaisen urheilun palvelu, jonka tavoitteena on vähentää ja ennaltaehkäistä epäasiallista käytöstä ja häirintää urheilussa. Palvelu tarjoaa puhelimesta ja chatissa tukea, apua ja neuvontaa urheilua harrastaville nuorille, aikuisille, valmentajille, vanhemmille ja huoltajille. Tutustu palveluun etoleyksin.fi.

Tehdään tästäkin tapahtumasta yhdessä jokaiselle mukava ja kannustava kokemus, katsomopelissäännöistä löydät tärkeät vinkit!



Tietoa lajeista

Tiesitkö, että voimistelun yhdeksän kilpalajin lisäksi Voimisteluliiton jäsenseurat voivat kilpailla Tanssi Cup -kilpailuissa, joihin voi osallistua millä tahansa tanssityylillä.

Tanssi kuuluu suurena osana Voimisteluliiton jäsenseurojen toimintaa ja on neljänneksi suurin harrastusmuoto jäsenseuroissa.

Tiesitkö, että aerobic (nykyisin **kilpa-aerobic**) kehittyi Yhdysvalloissa 1960-luvun lopulla, kun tanssinopettajat yhdistivät musiikkia ilmavoimien kirurgin kehittämiin, uusiin ja mullistaviin aerobisiin harjoitusohjelmiin?

Tiesitkö, että **telinevoimistelu** on maailman vanhin voimistelulaji? Telinevoimistelua harjoiteltiin jo 2 000 vuotta sitten Antiikin Kreikassa ja sitä käytettiin sekä lääketieteellisiin tarkoituksiin että sotilaiden kouluttamiseen.

Tiesitkö, että **rytmisen voimistelun** sanotaan olevan maailman kaunein urheilulaji? Lajin alkuperämaassa Venäjällä sitä kutsutaankin taidevoimisteluksi.

Tiesitkö, että **joukkuevoimistelu** on harrastajamäärältään suurin voimistelun kilpailulajeista? Suomella on 12 joukkuevoimistelun aikuisten maailmanmestaruutta.

Tiesitkö että **TeamGymissä** voi kilpailla naisten ja miesten sarjojen lisäksi myös sekajoukkueina?

Tiesitkö, että **trampoliinivoimistelun** kisasuorituksessa tuomarit antavat pisteitä siisteydestä, vaikeudesta, lentoajasta ja verkon keskellä pysymisestä?

Tiesitkö, että kansainvälisesti **akrobatiavoimistelussa** kilpaillaan sekä pareittain, 3–4 hengen joukkueina että suurina ryhminä? Tämän lisäksi Suomessa kilpaillaan yksilöinä akropuilla.

Tiesitkö, että **tanssillisesta voimistelusta** tuli Voimisteluliiton virallinen laji vuonna 2017? Sen juuret ovat perinteisessä suomalaisessa naisvoimistelussa.

Tiesitkö, että **lasten voimistelu** sisältää monipuolisesti erilaisia harjoitteita, jotka kehittävät niin motorisia perustaitoja kuin kuntotekijöitä, jotka ovat tärkeitä lapsen kehitykselle? Lähimmästä voimisteluseurasta on hyvä ponnistaa kohti liikunnallista elämää.

Tiesitkö, että **ryhmäliikuntatunnit** tarjoavat apua moneen istumatyöstä aiheutuvaan vaivaan? Ryhmäliikuntatunneilla liikutaan monipuolisesti ja sekoitetaan usein sekä kehonhuoltoa että sykettä nostattavaa treeniä, joten tunnit tehoavat moneen osa-alueeseen. Voimisteluseuroista löydät ryhmäliikuntatunteja – sinua lähellä.

Voimisteluliiton kanssa yhteistyössä mukana ovat seuraavat yritykset:

1. INNOFLAME JA CRAFT

Innoflame ja Craft on Voimisteluliiton yhteistyökumppaneita ja vaatettavat mm. maajoukkueurheilijat laadukkailla Craftin tuotteilla. Voimistelukaupasta löydät fanituotteet ja edustusvaatemallistot sekä paljon muuta.

2. POHJOLA VAKUUTUS

Kumppanina vakuutuksissa toimii Pohjola Vakuutus. Yhteistyössä urheilijoiden kanssa suunniteltu Sporttiturva tuo kattavaa turvaa urheiluun! Sporttiturvan asiakkaana saat käyttöösi Pohjola Terveysmestari -palvelun, jossa sairaanhoitaja ohjaa sinut nopeasti parhaaseen hoitoon vahingon sattuessa. Lisätietoja osoitteessa op.fi

3. SOKOS HOTELS

Muistathan, että Sokos Hotellien Sporttiklubi tarjoaa seuroille etuja kisa- ja tapahtumamatkoille. Yövy mukavasti ja liity Sporttiklubiin jo tänään!

4. KUORTANEEN URHEILUOPISTO (kilpailut: Telinevoimistelu)

Kuortaneen Urheiluopisto on Voimisteluliiton telinevoimistelun valtakunnallinen valmennuskeskus. Kuortaneella toimii Pohjoismaiden suurin ja paras telinevoimistelun harjoitusolosuhde. Urheiluopiston palveluihin voit tutustua verkko-osoitteessa kuortane.com

5. PIRUETTI (Kilpailut: JV, RV)

Piruetti on liikuntaan erikoistunut kotimainen vaatebrändi ja Voimisteluliiton rytmisen voimistelun sekä joukkuevoimistelun yhteistyökumppani. Tiesitkö, että la Pirouette -tuotemerkin asuja valmistetaan käsityönä Tampereella sijaitsevilla tuotantotiloissa? Ajankohtaiset Piruetin kampanjat löydät piruetti.fi -sivuilta. **Piruetin myyntipiste paikalla koko kisojen ajan. (ne kisat joissa on myyntipiste)**

(Kansainväliset kilpailut JV, RV)

Piruetti is a Finnish clothing brand specialising in gymnastics and a partner of the Gymnastics Federation. la Pirouette clothes are handmade in Finland. You will find Piruetti stand in the entrance hall during the whole event. Welcome!

6. Kolmen kampuksen urheiluopisto (Kilpailut: JV, RV)

Kolmen kampuksen Urheiluopisto toimii joukkuevoimistelun sekä rytmisen voimistelun valtakunnallisena valmennuskeskuksena. Urheiluopisto majoittaa edullisesti Voimisteluseurat.

7. CHOPAR (Kilpailut: TG, TANVO, LUMO)

Esittävä voimistelu (TANVO & LUMO)

CHOPAR on Voimisteluliiton yhteistyökumppani.

Valikoimastamme löydät niin esiintymisasut kuin treenivaatteetkin.

Tutustu valikoimaan osoitteessa chopar.fi!

Tsemppiä kilpailuihin toivottaa Team CHOPAR.

CHOPAR on Voimisteluliiton yhteistyökumppani.

Joko kuulit uudesta blogistamme Momentet?

Jaamme henkilökohtaisia tarinoita huippu-urheilijoilta, vinkkejä ja liikkeitä harjoitteluun ja paljon muuta.

Tilaa uutiskirje ja saat julkaisut suoraan sähköpostiisi!

TeamGym

CHOPAR on Voimisteluliiton yhteistyökumppani TeamGymissä.

Valikoimastamme löydät lajiin sopivat kilpailuasut sekä treenivaatteet.

Tutustu tuotteisiin osoitteessa chopar.fi ja tee ostoksia verkkokaupassa 24/7.

CHOPAR on Voimisteluliiton yhteistyökumppani TeamGymissä.

Joko kuulit uudesta blogistamme Momentet?

Jaamme henkilökohtaisia tarinoita huippu-urheilijoilta, vinkkejä ja liikkeitä harjoitteluun ja paljon muuta.

Tilaa uutiskirje ja saat julkaisut suoraan sähköpostiisi!

8. VARALAN URHEILUOPISTO (kilpailut: KA)

Varalan urheiluopisto toimii kilpa-aerobicin koulutus- ja valmennusleirien keskuksena.

Varala tarjoaa huippuosaamista ja tilat niin vapaa-ajan kurssi- ja leiritarjontaan kuin urheilu- ja valmennustoimintaan. Lisätietoja Varalasta: varala.fi

9. VIERUMÄKI (kilpailut: TG)

Suomen Urheiluopisto Vierumäellä toimii Voimisteluliiton TeamGymin valtakunnallisena valmennuskeskuksena. Vierumäki tarjoaa laadukkaat ja monipuoliset majoitus, valmennus- ja harjoitteluolosuhteet niin huipulle tähtääville urheilijoille kuin vapaa-ajan matkaajille. www.vierumaki.fi

10. QUATRO (kilpailut: NTV ja MTV)

Quatro on naisten ja miesten telinevoimistelun yhteistyökumppani. Quatrolta löydät monipuolisen ja laadukkaan valikoiman voimistelun harjoitus- ja kilpapakkeja sekä asusteita. Tutustu valikoimaan osoitteessa quatrogymnastics.com!

11. UNISPORT

Unisport on Suomen Voimisteluliiton yhteistyökumppani liikuntaolosuhteiden kehittämisessä. Yhdessä edistämme turvallisia, laadukkaita ja kestäviä liikuntaympäristöjä, jotta jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus liikkua innostavasti ja lähellä omaa arkeaan.