



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TEAMGYMIN MAAJOUKKUE 2024

Maajoukkuekriteerit hyväksytään seuraavassa VAR
kokouksessa

Voimistelu liikuttaa!



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



- TeamGym-voimistelijat voivat hakea mukaan maajoukkue-toimintaan vuosittaisilla katsastusleireillä. Katsastusleireille kutsuttavat voimistelijat valitaan esivalintaprosessissa, joka toteutetaan videonäyttöjen avulla. Myös kilpailuissa tai SM-tason leirityksessä 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



- 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 2024 Vierumäellä:

Joulukuu	8.-10.12.2023 (katsastusleiri)
Helmikuu	2.-4.2.
Maaliskuu	16.-17.3. (naiset ja mix)
Toukokuu	24.-26.5.
Kesäkuu	14.-16.6.
Heinäkuu	11.-14.7.
Elokuu	9.-11.8.
Elokuu	30.8.-1.9.
Syyskuu	27.-29.9. EM harjoituskilpailut

EM-Kilpailut

Baku, Azerbaidzan 13.-20.10.2024

Katsastusleiri 2025

Joulukuu 13.-15.12.2024 Vierumäellä



- Nuorten maajoukkueeseen voivat hakea
 - tytöt/pojat: vuosina 2007-2010 syntyneet
- Aikuisten maajoukkueeseen voivat hakea
 - naiset/miehet: vuonna 2006 tai aiemmin syntyneet
- Vuoden 2023 maajoukkuevoimistelijoiden (nimilista nettisivuilla) ei tarvitse lähettää hakemusta (kutsutaan suoraan katsastusleirille)
- Uudet voimistelijat kutsutaan volttiradan ja trampetin videonäyttöjen perusteella joulukuun katsastusleirille.
- Maajoukkueen harjoittelu vuonna 2024 keskittyy EM-kilpailuvalmistautumiseen. Maajoukkueevalinnoissa painotetaan siten ennalta-asetettujen liiketavoitteiden täyttämistä (vähimmäisvaikeusarvo telineillä) sekä erityisesti vapaaohjelman koreografian ja vaikeusosien osaamista.



- Voimistelija lähettää sähköpostihakemuksen 15.11.2023 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.
- Näyttömahdollisuus voidaan perustellusta syystä järjestää myös videohaun jälkeen. Näyttöjen perusteella voimistelija voi tulla kutsutuksi maajoukkueleirille ja leirin jälkeen tulla valituksi maajoukkueeseen.
- Voimistelijan tulee itse ilmoittaa, kun on näyttökunnossa, ellei muuta erikseen sovita.
- Voimistelija voidaan harkinnan mukaan kutsua maajoukkueleirille antamaan lisänäyttöjä maajoukkueevalintaa varten myös ilman ennakkonäyttöjä.



- Voimistelijoille ilmoitetaan 20.11. mennessä ketkä kutsutaan katsastusleirille. **Ilmoittautuminen katsastusleirille tehdään 24.11. mennessä**, valituille toimitettavien ilmottautumisohjeiden mukaisesti Lyytiin.
- Maajoukkuevalinnoista tiedotetaan voimistelijoita ja valmentajia maajoukkueen katsastusleirin jälkeen.



Volttirata ja trampetti

Näytöt videoidaan harjoitustilanteiden yhteydessä tai kilpailuissa.

Vapaaohjelma

Vaikeusosa- ja koreografianäytöt:

Näytöt videoidaan katsastusleirillä annettavien ohjeiden mukaan.

Tarkemmat ohjeet videointeihin ja katsastusleirillä näytettäviin vaikeusosiin löytyvät seuraavilta dioilta.

Valintaan vaikuttavat videohakemuksen ja leirillä annettavien näyttöjen lisäksi maajoukkueen arvotekijät.



- **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.
- **Aikuisten maajoukkueeseen** hakevan voimistelijan tulisi hallita liikesarjat/liikkeet joiden vaikeusarvo on vähintään 1,1 sekä volttiradalla että trampetilla.
- Valmennustiimi pisteyttää liikkeet ja liikesarjat, jotka voimistelija on videoilla ja leirillä suorittanut ja käyttää tietoja valintapäätöksien tukena.



VOLTTIRATA

Kolme erilaista liikesarjaa, joista

- yksi liikesarja on eteenpäin
- yksi liikesarja on taaksepäin
- yksi liikesarja voi olla jokin toinen liikesarja eteenpäin tai taaksepäin, tai näiden yhdistelmä (seksarja)

TRAMPETTI

Kaksi erilaista liikettä, joista

- yksi liike on ilman pukkia
- toinen on pukilla



- Volttiradan ja trampetin videonäytöt kuvataan **kilpailukorkeutta vastaaville alastuloille**. Videoina voi käyttää myös syksyn 2023 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**.



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

NAISET

- Käsilläseisonta (10 sekunttia)
- Pressi 45° ja 90°
- Vaaka 120° ja Vaaka 120° päkiällä
- Spagaatti eteen-taakse-suunnassa, molemmat jalat
 - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Vipuhyppy, jalkojen avaus 180°
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 180°
- Kerähyppy 360 ponnistus yhdeltä jalalta, samalle jalalle
- Sivuttain perhonen
- Sivuttain voltti
- Arabi-suora



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

TYTÖT

- Käsilläseisonta
 - 3 x 5 sek, joista yksi suoritettuna toisella jalalla
- Teräväpressi, vähintään 45°
- Vaaka 120°
- Spagaatti molemmilla jaloilla
 - Etujalan kantapää n. 10 cm korkuisella matolla
- Sivuttain perhonen
- Arabi-suora
- Kerähyppy 360°
 - Ponnistus tasajalkaa, molemmat suunnat
- Vipuhyppy, jalkojen avaus 180°
- Kadettihyppy, jalkojen avaus 180°
- Kerähyppy 360°, ponnistus yhdeltä jalalta ja alastulo samalle jalalle
 - Molemmat suunnat



Leirillä katsastettavat vaikeusosat

MIEHET / MIX

- Arabi-suora
- Seisomaanvoltti eteen tai sivuttain
- Haarataittohyppy 360°
- Kerähyppy 540°
- Kerähyppy 360 yhdeltä jalalta ponnistaen ja alastulo samalle
- Käsilläseisonta 10 s
- Haaranousu
- Sivuvaaka vartalo edessä, jalka sivulla
- Piruetti 720° eteen ja taakse
- Teräväpressi jalat yhdessä
- Eteentaivutus
- Spagaatti, oma parempi puoli



KYSYMYKSIÄ?

- tgmaajoukkuevalmennus@gmail.com

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



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

KIIITOS!