

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



TAMPEREEN VOIMISTELIJAT

KILPAILEMISESTA YLEISESTI

Voimisteliijoilla on mahdollisuus näyttää omaa osaamistaan ja taitojaan kilpailutapahtumissa. Tampereen Voimistelijoiden organisoituun harraste-, valmennus- tai kilparyhmään osallistuvilla voimisteliijoilla on mahdollisuus osallistua kilpailutoimintaan joko seurakilpailuissa, STARA-tapahtumissa tai eri lajien kilpailuissa. Kilpaileminen on aina vapaaehtoista ja kilpailuihin osallistumisessa tulee huomioida lapsen etu.

Kilpailu-ura aloitetaan yleensä STARA-tapahtumista, joissa saa harjoitella esiintymistä ja kilpailemista turvallisessa ympäristössä. STARA-tapahtumissa osallistujia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan kaikki osallistujat palkitaan. Taitojen karttuessa voimistelija tai ryhmä voi edetä lajien kilpailujärjestelmään. Valmentajan tehtävä on arvioida kilpailuihin osallistumisen mahdollisuudet lajin kilpailuvaatimukset huomioiden. Lajien kilpailukalentereihin voi tutustua [Kisanetissä](#).

Kustannukset

Alle 10-vuotiaiden ryhmille **suositellaan** osallistumista lähialueiden kilpailuihin, mikäli se on mahdollista. Kilpailuita valitessa tulee huomioida kustannusten kohtuullisuus. Kilpailuihin osallistuminen lisää harrastuksen kustannuksia kilpailulisenssin, seuran edustustakin sekä kilpailun osallistumis- ja muiden maksujen muodossa. Kustannuksista tiedotetaan hyvissä ajoin etukäteen.

Sitoutuminen

Kilpailuihin osallistuminen vaatii voimistelijan ja perheen sitoutumista harjoitteluun ja ryhmän toimintaan. Perheen tehtävä on tukea voimistelijaa mahdollistamalla terveellinen ravinto, riittävä lepo ja liikunnallinen elämäntapa. Seuratoiminta ei olisi mahdollista ilman toimeliaita perheitä, jotka ovat mukana lapsen harrastuksessa mm. talkoilemalla seuran järjestämissä kilpailuissa.

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



Kilpailulisenssi

Kaikilla Voimisteluliiton kilpailuihin osallistuvilla tulee olla voimassa oleva kilpailulisenssi. Lisenssikausi kestää syyskuusta elokuuhun. Voimistelijan huoltaja tilaa kilpailulisenssin Voimisteluliiton [Hoika-järjestelmästä](#) ennen kun voimistelijaa voidaan ilmoittaa kilpailuihin. Lisenssinhaltijoilla tulee olla kilpaurheilun kattava tapaturmavakuutus. Lisenssin yhteydessä on mahdollista ostaa vakuutus.

Seuraedustus

Voimistelija edustaa kilpailuissa Tampereen Voimistelijaita. Jokaisella Voimisteluliiton kilpailuihin osallistuvilla tulee olla seuran edustustakki. Edustustakin voi tilata TV Storesta.

Merkkijärjestelmät

Kaikilla voimistelulajeilla on käytössä Voimisteluliiton merkkijärjestelmä, jonka tavoitteena on lisätä laatua voimistelussa ja auttaa sekä valmentajia että voimistelijaita harjoittelemaan oikeita asioita oikeassa vaiheessa. Merkkisuoritusten avulla voidaan kannustaa voimistelijaa löytämään oikean tasoinen kilpailulinja.

KILPAILUTOIMINNAN OHJEET JA SÄÄNNÖT

Kaikki Tampereen Voimistelijoiden toiminnassa mukana olevat toimijat noudattavat urheiluyhteisön [Reilun pelin periaatteita](#) ja sitoutuvat [Voimistelun eettisiin periaatteisiin](#).

Kilpailuihin osallistuvat toimijat noudattavat [Suomen Voimisteluliiton yleisiä kilpailu- ja kurinpitosääntöjä](#) sekä lajin kilpailusääntöjä ja sitoutuvat [Voimisteluliiton antidoping-ohjelmaan](#). Yli 12-vuotiaiden kilpailuihin osallistuvat ryhmät suorittavat kevätkaudella [Puhtaasti paras-verkkokoulutuksen](#) sekä syyskaudella [Reilusti paras-verkkokoulutuksen](#). Kilpailuissa ja leireillä noudatetaan [Voimisteluliiton pelisääntöjä](#).

Kaikissa Tampereen Voimistelijoiden kilpailutapahtumissa noudatetaan [Katsomon pelisääntöjä](#).

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



LAJIKOHTAISET KILPAILUOHJEET

AKROBATIAVOIMISTELU

Akrobatiavoimistelussa kilpaillaan parina, triona tai nelikkona luokissa 1-5 ja akropuilla yksilöinä luokissa 1-4. Lisäksi joissakin kilpailutapahtumassa voi esiintyä show-ohjelmalla. Kaikki akrobatiavoimistelun kilparyhmät osallistuvat lajin kansallisiin kilpailuihin 2-3 kertaa kaudessa. Lisäksi ylempien kilparyhmien voimistelijat osallistuvat säännöllisesti kansainvälisiin kilpailutapahtumiin, sillä heillä ei ole Suomessa riittävästi vastustajia. Ylimmän tason ryhmän (Amulet) voimistelijat tavoittelevat myös edustuspaikkoja arvokilpailuihin.

Kilpailuun osallistuakseen voimistelijalla tulee olla merkkisuoritukset kunnossa. Järjestämme merkkisuorituspäiviä muutaman kerran kaudessa, jolloin voimistelija voi suorittaa tarvitsemansa merkin tai korottaa merkkiä ylemmälle tasolle.

Valmentajat tekevät päätökset missä kokoonpanoissa voimistelijat kilpailevat sekä mihin tapahtumiin osallistutaan.

JOUKKUEVOIMISTELU

Joukkuevoimistelussa kilpaillaan syksyisin välineohjelmilla ja keväällä vapaaohjelmilla ilman välinettä. Joukkuevoimistelun esivalmennusryhmät aloittavat kilpailun STARA-tapahtumista ja taitojen karttuessa joukkueet siirtyvät 8-10-vuotiaiden kilpailusarjaan.

Joukkuevoimistelu järjestää joka kausi kisaohjelmien katselmuksen, joissa kaikki joukkueet esittävät kilpailuohjelmansa muille joukkueille ja vanhemmille. Kisakatselmus toimii samalla harjoitusesiintymisenä

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



ennen varsinaisia kilpailuita. Olennainen osa kilpailuun valmistautumista on tuomarivierailut, joissa kokeneet tuomarit antaa palautetta joukkueen suorituksesta ja ohjelmasta joukkueen omissa harjoituksissa.

Kaikki alle 12-vuotiaiden ryhmät harjoittelevat joukkuevoimistelun merkkijärjestelmän liikkeitä ja merkkien suorituspäiviä järjestetään kausittain, jolloin kukin voimistelija voi suorittaa oman tasonsa mukaisia liikkeitä ja saa niistä arvioinnin. Ensin suoritetaan STARA-merkki ja sen jälkeen joukkuevoimistelun pronssi-, hopea- ja kultamerkki.

Joukkuevoimistelun päätoimiset valmentajat suunnittelevat kaikkien joukkueiden yhteisen kilpailukalenterin yhdessä valmentajien kanssa. Kilpailukalenteriin vaikuttaa mm. kilpailuiden sarjatarjonta ja tuomarivelvoitteen täyttäminen.

Joukkuevoimistelun kilpa- ja harrastesarjoissa ei ole varavoimistelijointa, vaan lähtökohtaisesti kaikki joukkueen jäsenet kilpailevat. Poikkeuksena esimerkiksi juuri aloittaneet voimistelijat, loukkaantumisen vuoksi sivussa olleet tai kilpailusääntöjen vastaiset ikäpoikkeavuudet.

NAISTEN JA MIESTEN TELINEVOIMISTELU

Kilpaileminen aloitetaan suorittamalla merkkiliikkeet (stara – kupari - pronssi – hopea) ja osallistumalla ainakin vähintään kerran Stara-tapahtumaan. B-luokkaan voi siirtyä hopeamerkin suoritettuaan aikaisintaan sen vuoden syksynä, kun voimistelija täyttää 7 vuotta.

Kilpailuluokissa B – D kilpailija suorittaa pakolliset liikesarjat neljällä telineellä (hyppy, nojapuut, puomi, permanto) ja telineiltä saatavat pisteet lasketaan yhteen. Siirtyminen luokasta toiseen vaatii tietyn kilpailutuloksen ja/tai suoritusmerkin saavuttamista. Kilpailuluokissa E-H voi kilpailla kaikilla neljällä telineellä tai telinekohtaisesti, omavalintaisilla sarjoilla. E-H luokkien tuloksissa huomioidaan neliottel sekä

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



telinekohtaiset tulokset. Maajoukkueelinjalla 1 luokka on pakollisilla sarjoilla kilpailtava luokka, muut luokat 2., 3 ja FIG -luokat ovat omavalinteiset.

Tarkempaa tietoa löytyy Voimisteluliiton sivuilta

<https://voimistelu.kuvat.fi/i/tvBRDGrMmnNgVj5Xkf6xq9y3CcFTpJA>

Kilpailukutsu, jossa myös kisapaikan tiedot löytyvät kisanet-sivustolta <https://kisanet.fi/>. Tarkista aina kisapaikan osoite - kisat voivat olla eri luokilla eri halleissa. Kisanet kertoo myös aikataulun, kisainfon ja yleisöä koskevan ohjeistuksen. Kilpailun tulosseuranta löytyy osoitteesta

<https://live.sporteentsystems.se/score/?country=fin&year=2022>

Miesten telinevoimistelussa kilpaileminen aloitetaan Stara-tapahtumasta, johon voi osallistua kuusi vuotta täytettyään. Stara- tapahtumassa pitää käydä vähintään kerran ennen kuin siirtyy ensimmäiseen kilpaluokkaan. Kilpaluokkiin pääsee kilpailemaan kun on täyttänyt seitsemän vuotta.

Kilpaluokat ovat numeroitu 1. luokasta 6. luokkaan, tämän lisäksi luokissa on kaksi eri linjaa Kilpalinja ja Eliittilinja neljänteen luokkaan saakka. Viidennessä luokassa noudatetaan FIG kansainvälisiä nuorten sääntöjä mutta voimistelijat on jaettu iän perusteella nuorempiin (14 vuotta tai nuorempi) ja vanhempiin (15-18). Kuudenteen luokkaan (miesten luokka) pääsee kilpailemaan aikaisintaan 16 vuotta täytettyään, mutta viimeistään sinä vuonna kun täyttää 19 vuotta. Kuudennessa luokassa noudatetaan FIG kansainvälisiä miesten sääntöjä.

Miesten luokkajärjestelmässä eteneminen luokasta toiseen on jätetty valmentajan ja voimistelijan arvioitavaksi, mutta toki jokaisessa luokassa on suositus, kuinka monta tuntia viikossa kyseisessä luokassa voimisteleva olisi hyvä vähintään harjoitella.

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



TEAMGYM

Teamgymissä kilpailevat sekä miehet että naiset. Kilpailla voi naisten joukkueena, miesten joukkueena tai sekajoukkueena. Kilpailusuoritus koostuu aina kolmesta suoritettavasta ohjelmasta: vapaaohjelma, volttirata ja trampetti. Kilpailut käydään kolmiotteluina, eli joukkueen pistemäärä muodostuu kaikkien näiden kolmen telineen pisteistä. Jokaisella telineellä ohjelma suoritetaan joukkueena musiikin tahdissa.

Lajin kilpailujärjestelmä on jaettu kahteen linjaan: kilpailuluokkiin 1.-6.luokissa (luokkasarja) sekä kilpaharrasteluokkaan. Kilpailemisen voi aloittaa kevyemmin Stara-tapahtumasta, jonka jälkeen kilpailupolku etenee 1.luokasta luokittain eteenpäin 2.-6.luokkiin.

Stara-tapahtumassa kilpaillaan vapaammilla säännöillä, harjoitellaan kilpailutapahtuman kulkua ja kannustetaan iloiseen harrastamiseen sekä matalankynnyksen kilpailemiseen. Luokasta toiseen nousemiseen ei vaadita tietyn pistemäärän saavuttamista, mutta merkkejä vaaditaan kilpailupolun alkuvaiheessa suoritettavaksi. Pronssimerkki suoritetaan ennen 1.luokkaa ja hopeamerkki ennen 2.luokkaan siirtymistä. TeamGymmin merkkijärjestelmään voi tutustua Voimisteluliiton sivuilta osoitteesta <https://www.voimistelu.fi/blog/uutinen/teamgymin-merkkijarjestelma-uudistuu/>.

Joukkueilla on mahdollisuus kilpailla myös kilpaharrasteluokassa, joka jaetaan kolmeen ikäsarjaan: alle 12 vuotta, yli 12 vuotta ja yli 16 vuotta (Masters). Kilpaharrasteluokan vaatimukset eivät ole niin sitovat, esimerkiksi joukkue voi itse päättää omat kilpailukierroksensa.

Kansallinen kilpailutoiminta jaotellaan seuraavasti:

Stara-tapahtumat

Voimistelupäivät (muista kilpailuista poiketen kilpailut ovat telinekohtaiset, ja lisäksi tapahtumassa järjestetään 1.-2.luokan kauden finaalkilpailut)

Luokkakilpailut (järjestäjä voi päättää mitkä luokat ovat kilpailuissa tarjolla)

Aluekilpailut (kilpaillaan 1.-2.luokassa sekä kilpaharrasteluokassa, ja aluekilpailut järjestetään

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



TAMPEREEN VOIMISTELIJAT

kahdella paikkakunnalla samana viikonloppuna alueina Etelä-Suomi ja muu Suomi)

TG Cup -kilpailut (kilpaillaan 3.-6. luokissa ja sijoituksista annetaan kokonaiskilpailun pisteitä, jolloin kauden viimeisessä Cup-finaalikelpailussa kunkin luokan eniten pisteitä keränneet joukkueet palkitaan kiertopalkinnolla)

Suomen Mestaruuskilpailut (aikuisten ja nuorten SM-kilpailut, jossa naisten joukkueet, miesten joukkueet ja sekajoukkueet kilpailevat omilla sarjoissaan)

Kansainvälisesti Teamgymissä kilpaillaan seuraavasti:

Pohjoismaiden mestaruuskilpailut (TeamGymin PM-kilpailut järjestetään syksyisin parittomina vuosina, junioreiden kilpailut keväisin parillisina vuosina. PM-kilpailut ovat seurajoukkuekilpailut, joihin voi osallistua jokaisesta maasta kaksi joukkuetta sarjaa kohden.)

Euroopanmestaruuskilpailut (TeamGymin EM-kilpailut järjestetään parillisina vuosina. Kilpailut käydään maajoukkuekilpailuna.)

Lajin tuomarointiin ja pisteytykseen voi tutustua Voimisteluliiton nettisivuilta osoitteesta:

<https://www.voimistelu.fi/lajit/teamgym/kilpailu-ja-tuomaritoiminta/tuomarointi/>.

Tampereen Voimistelijoiissa on toiminut jo pitkään aktiivinen teamgym-jaosto, ja seuramme kilpajoukkueita on ollut edustettuna jokaisessa kilpaluokassa jo useamman vuoden ajan. Seurassa tehdään paljon töitä eheän kilpailupolun sekä tuloksellisen kilpailutoiminnan mahdollistamiseksi.

TRAMPOLIINIVOIMISTELU

Trampoliinivoimistelussa kilpaillaan kolmessa eri lajissa: yksilö-, synkro- sekä tuplaminitrampoliinivoimistelussa. Tytöt ja pojat kilpailevat omilla sarjoissaan.

Virallisten kilpailusarjojen lisäksi harrastajille järjestetään vuosittain STARA tapahtumia, joihin pääsee kuka vain iästä tai sukupuolesta riippumatta esiintymään ja näyttämään omia taitojaan.

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi

KILPAILEMINEN TAMPEREEN VOIMISTELIJOISSA 2022



Kilparyhmään voi päästä mukaan valmennusjärjestelmän kautta hallitessaan valmennusryhmille asetetut perusvoimistelu- voima- ja liikkuvuustavoitteet valtaosin. Kilpailuluvan voimistelija saa sen jälkeen, kun voimistelija suorittaa kotiarvostelussa ensimmäisen kilpailuluokan 1 luokan sarjat yksilötrampoliinivoimistelussa saaden pisteiksi kotisaliarvostelussa vähintään 7,5 pistettä (10 MAX).

Seuramme trampoliinivoimistelussa on kaksi kilpaväylää kansallinen väylä ja kansainvälinen väylä. Väylien ja ryhmien kriteereistä lisää tietoa löytyy dokumentista “TRAMPOLIINIVOIMISTELUN RYHMIEN KRITEERIT JA VÄYLÄT” Dokumentti löytyy kilparyhmien yhteisestä tiedote kansiota Google Drivestä.

Kilpaileminen aloitetaan aluksi yksilötrampoliinivoimistelussa, joka on usein voimistelija päälaaji. Yhden kauden kilpailtua voimistelijan on mahdollisuus osallistua yksilön lisäksi synkro- ja tai tuplaminitrampoliinisarjoihin. Synkroparit ensisijaisesti päättävät valmentajat harjoitusten perusteella.

Trampoliinivoimistelussa kilpaillaan luokissa 1, 2, 3 ja 4. Luokkien vaatimuksista ja luokkanousupisteistä löytyy voimisteluliiton sivuilta. Luokkanousupisteet saavuttaessa voimistelijat eivät automaattisesti siirry seuraavaan luokkaan. Vaan seuraavaan luokkaan siirrytään vasta kun seuraavan tason vaatimukset ovat hyvin hallussa. Luokkanousua ohjaa Tampereen Voimistelijoiden oma dokumentti “LUOKKANOUSUTAVOITTEET TV” ja päätöksen luokkanoususta tekee viimekädessä vastuvalmentaja.

Tampereen Voimistelijat ry

044 067 4532 | toimisto@tampereenvoimistelijat.fi
Tesomankatu 33, 33310 Tampere | www.tampereenvoimistelijat.fi