



**NAISTEN TELINEVOIMISTELU  
KILPATOIMINNAN TOIMINTAKÄSIKIRJA  
2026**

|  |   |
|--|---|
| Telinevoimistelu lajina .....              | 3 |
| Kilparyhmät .....                          | 3 |
| Harrastekilparyhmät .....                  | 3 |
| Esikilparyhmät .....                       | 3 |
| Harjoituspaikka .....                      | 4 |
| Pelissäännöt ja toimintaohjeet .....       | 4 |
| Kulkuportti ja rannekkeet .....            | 4 |
| Hallitus .....                             | 4 |
| Valmentajat .....                          | 4 |
| Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi .....   | 4 |
| Tiedotus .....                             | 5 |
| Kilpailulisenssit ja vakuutus .....        | 5 |
| Harjoitus- ja kilpailumaksut .....         | 5 |
| Varainhankinta .....                       | 5 |
| Poissaolot .....                           | 5 |
| Varusteet .....                            | 6 |
| Kilpailujärjestelmä .....                  | 6 |
| Kilpailut .....                            | 7 |
| Kilpailutapahtumat ja kilpailutyypit ..... | 7 |
| Talkoot .....                              | 8 |
| Leirit .....                               | 8 |
| Kilparyhmien treenipäivät .....            | 8 |
| Seuran leirit .....                        | 8 |
| Voimisteluliiton leirit .....              | 9 |
| Terveydenhuolto ja tukipalvelut .....      | 9 |

## NAISTEN TELINEVOIMISTELU, KILPATOIMINNAN TOIMINTAKÄSIKIRJA

### Telinevoimistelu lajina

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lajit-voimistelijan-polku/>

### Kilparyhmät

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/kilpa/>

Kilparyhmiin valitaan voimistelijoita pääsääntöisesti esikilparyhmistä ja harrastekilparyhmistä. Valinta perustuu voimistelijan omiin tavoitteisiin sekä valmentajien harkintaan. Kilparyhmät kilpailevat Voimisteluliiton kilpailujärjestelmän kilpalinjoilla (B-H), SM-linjoilla (1–3) sekä FIG-luokissa. Kilparyhmien tavoitteena on päästä Voimisteluliiton valmennusryhmiin ja kilpailla SM-tasolla.

Ydinryhmän voimistelijat kuuluvat Voimisteluliiton maajoukkueisiin, joihin voimistelijat nimetään kilpailutulosten perusteella <https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/ydinryhma/>. Jos voimistelija ei pysty lunastamaan paikkaa maajoukkueessa esimerkiksi loukkaantumisen vuoksi, hän voi säilyttää paikan seuran ydinryhmässä 1–2 vuoden ajan. Ydinryhmä on osa kilparyhmää, mutta harjoittelun suunnittelu on yksilöllisempää. Kilpailullisia tavoitteita ovat menestys SM-kilpailuissa ja tehtävät Suomen edustusjoukkueissa.

### Harrastekilparyhmät

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/harrastekilpa/>

Harrastekilparyhmissä kilpaillaan Voimisteluliiton kilpailujärjestelmän kilpalinjan B-F -luokissa. Ryhmien tavoitteena on tukea voimistelijoiden monipuolista harjoittelua ja mahdollistaa muiden harrastusten yhdistäminen voimisteluun. Harrastekilparyhmissä harjoitellaan 2–3 kertaa viikossa ja harjoitukset kestävät 1,5–3 tuntia kerrallaan.

Harrastekilparyhmiin ilmoittaudutaan syys- tai kevätkauden alussa tai valmentajan suosittelemana. Ryhmiin voi liittyä myös kesken kauden, jos tilaa on. Vapaita paikkoja voi tiedustella kilpakoordinaattorilta: Niina Vuorela [kilpa.pyrkivagymnastics@gmail.com](mailto:kilpa.pyrkivagymnastics@gmail.com)

### Esikilparyhmät

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/esikilpa/esikilparyhmat/>

Esikilparyhmiin otetaan uusia voimistelijoita Voimistelukoulu- ja harrasteryhmien valmentajien suositusten perusteella, mutta ryhmiin voi hakea myös ilman aiempaa voimistelutaustaa. Kilpailuharrastukseen tähtäävä voimistelija aloittaa polkunsu esikilparyhmästä, ja voi myöhemmin edetä sekä harrastekilpa- että kilparyhmään.

## Harjoituspaikka

Kilpailevien ryhmien harjoitukset järjestetään pääsääntöisesti Liikuntakeskus Alfa harraste- ja/tai kilpasalissa. Osoite: Raunistulantie 15 A ja C, 20300 Turku

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/ajo-ohje-alfaan/>

## Pelisäännöt ja toimintaohjeet

Voimistelijat odottavat harjoituksen alkua salin ulkopuolella tai salin reunalla, ja ovat huoltajien vastuulla siihen asti, kunnes valmentaja aloittaa harjoitukset. Harjoituksen aikana valmentajat vastaavat voimisteliijoista, ja harjoituksen päätyttyä vastuu siirtyy takaisin huoltajille. Huoltajat odottavat harjoitusten ajan salin ulkopuolella. Kauden aikana järjestetään myös päiviä, jolloin huoltajat ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia.

Jokaisella ryhmällä voi olla omat pelisäännöt, jotka laaditaan yhdessä voimistelijoiden ja valmentajien kesken. Vanhempainilta pidetään kerran kaudessa. Vanhempainilta pidetään erikseen sovittuna päivänä kauden alkaessa. Lisätieto pelisäännöistä ja toimintaohjeista löytyy

[www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/pelisaannot-ja-toimintaohjeet](http://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/pelisaannot-ja-toimintaohjeet)

## Kulkuportti ja rannekkeet

Kulkuportin ja rannekkeiden käytöstä sekä ohjeista löytyy lisätietoa

[www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet](http://www.pyrkivagymnastics.fi/ilmoittautuminen/kulkuportin-rannekkeet)

## Hallitus

Seuran hallituksen yhteystiedot löytyvät

[www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/hallitus](http://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/hallitus)

## Valmentajat

Valmentajien yhteystiedot löytyvät [www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat](http://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/valmentajat)

Valmentajien tulee esittää rikosrekisteriote työsuhteen alkaessa.

## Joukkueenjohtaja ja vastuuvanhempi

Seurassa on nimetty kilpailevien ryhmien joukkueenjohtaja ja ryhmille omat vastuuvanhemmat. Joukkueenjohtaja vastaa yleisestä tiedotuksesta ja tiedonkulusta hallituksen ja vastuuvanhempien välillä. Vastuuvanhempi toimii valmentajan apuna ryhmän sisäisessä tiedotuksessa. Yhteystiedot

löytyvät <https://www.pyrkivagymnastics.fi/yhteystiedot/>

## Tiedotus

Ryhmien valmentajat tiedottavat valmennuksellisista asioista vanhempainiltojen, sähköpostin ja WhatsAppin kautta. Kauden alussa tiedotetaan harjoitusajoista, kilpailuista, tapahtumista ja loma-ajoista. Valmentajat ovat pääsääntöisesti tavoitettavissa harjoituspäivinä. Kysymyksiä ja huolenaiheita voi välittää valmentajille myös vastuuvanhemman kautta.

## Kilpailulisenssit ja vakuutus

Jokainen kilpailevassa ryhmässä voimisteleva vastaa itse omasta vakuutusturvastaan harjoituksissa, leireillä, matkoilla ja kilpailuissa. Vakuutuksen voi hankkia Suomen Voimisteluliiton lisenssin yhteydessä. Kilpailuihin osallistuvan voimistelijan tulee hankkia Startti- tai naisten telinevoimistelun kilpailulisenssi valmentajan ohjeiden mukaisesti.

Lisätietoa <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/lisenssit-ja-vakuutukset/>

## Harjoitus- ja kilpailumaksut

Harjoitus- ja kilpailumaksut löytyvät

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/kilpa/harjoitusmaksut/>

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/harrastekilpa/harjoitusmaksut/>

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/esikilpa/harjoitusmaksut/>

Lisäksi kustannuksia voi tulla varustehankinnoista (jumppapuvut, remmit, räpsät, permantosarjat ja -musiikit), oheislajeista (baletti, fysiikka, fysioterapia, juoksu), leireistä, kilpailuista sekä tapahtumista.

## Varainhankinta

Ryhmäkohtainen varainhankinta on mahdollista erikseen sovittaessa. Lisätietoja saa joukkueenjohtajalta.

## Poissaolot

Kilpailevien ryhmien voimistelijoilta ja heidän vanhemmiltaan edellytetään sitoutumista harjoitusaikoihin ja -määriin. Mahdollisista poissaoloista tulee ilmoittaa ryhmän valmentajalle hyvissä ajoin. Sairastapauksissa poissaolosta ilmoitetaan heti, ja harjoitukseen palataan aikaisintaan 1–2 oireettoman päivän jälkeen. Jos voimistelija joutuu olemaan pois leiriltä sairastumisen vuoksi, poissaolosta tulee toimittaa lääkärintodistus valmentajalle.

## Varusteet

Kilpailevien ryhmien voimistelijat harjoittelevat jumppapuvussa, halutessaan voi käyttää voimistelushortseja tai -legginsejä. Hiukset tulee laittaa kiinni niin, etteivät ne roiku kasvoilla, otsalla tai niskassa. Nappikorvakuja voi käyttää, mutta muut korut ja rannekkeet jätetään kotiin. Kun remmit ja räpsät tulevat ajankohtaisiksi, niitä pidetään harjoituksissa aina mukana.

Jumppapuvut tulisi hankkia seuraavassa tärkeysjärjestyksessä

1. Seuran treenipuvut ja kisapuku. Tilaukset [kilpa.pyrkivagymnastics@gmail.com](mailto:kilpa.pyrkivagymnastics@gmail.com)  
Jälleenmyynti <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/varusteet-ja-seuratuotteet/kaytetyt-seuratuotteet/>
2. Ryhmien omat ryhmäpuvut
3. Omavalintaiset puvut

Seuratuotteiden tilausmahdollisuus on puolivuositain (31.1. ja 30.9.)

Lisätietoa <https://www.pyrkivagymnastics.fi/seuran-esittely/varusteet-ja-seuratuotteet/>



## Kilpailujärjestelmä

Kilpailevien ryhmien voimistelijat suorittavat Voimisteluliiton merkkijärjestelmän mukaisia suoritusmerkkejä (stara-, pronssi-, hopea-, kulta- smaragdi- ja timanttimerkki). Merkkejä testataan harjoitusten yhteydessä. Smaragdi- ja timanttimerkkiä varten osallistutaan erilliseen testitilaisuuteen, joka laskutetaan erikseen.

Lisätietoa Suomen Voimisteluliiton naisten telinevoimistelun kilpailujärjestelmästä

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/kilpatoiminta/kilpa/kilpailujarjestelma/>

Ryhmäkohtaiset kauden kilpailut, tapahtumat ja loma-ajat löytyvät tapahtumakalenterista

<https://www.pyrkivagymnastics.fi/tapahtumia/>

Kotimaisten kilpailujen kutsut ja aikataulut julkaistaan <https://kisanet.fi/#/> , yleensä noin kuukautta ennen kilpailun alkua. Lopullinen kilpailun aikataulu päivittyy ilmoittautumisen päätyttyä. Pääsääntöisesti valmentajat ilmoittavat voimistelijat kilpailuihin, ellei erikseen toisin mainita. Mikäli voimistelija sairastuu eikä voi osallistua ilmoitettuihin kilpailuihin, tulee siitä olla välittömästi yhteydessä valmentajaan, sillä peruutus tulee näkyä Kisanet-järjestelmässä yliviivattuna viimeistään kilpailutapahtuman päätyttyä. Muussa tapauksessa voidaan periä koko ilmoittautumismaksu.

Kotimaisten kilpailujen tulokset löytyvät Sport Event Systems -sivuilta <https://live.sporteventsystems.se/Score/?country=fin>

## Kilpailut

Kilpailuissa noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä ja kannustetaan kaikkia voimistelijointa onnistuneisiin suorituksiin. Voimistelijat liikkuvat kilpailualueella valmentajan kanssa alkuverryttelystä palkintojenjakoon asti. Kaikki kilpailun aikana tarvittavat varusteet, vaatteet ja eväät tulee olla voimistelijalla mukana omassa laukussaan. Kilpailuihin kuljetaan omilla kyydeillä, ellei yhteiskuljetuksesta erikseen ilmoiteta.

Kilpailuun tarvitset mukaan kisapuvun, seuran verryttelyasun ja mustat sukat. Treenikassiin pakataan mukaan hanskat, remmit, räpsät, teipit ja tuet. Kisaeväiksi esim. ruisleipä, hedelmä, pähkinöitä ja vesipullo.

## Kilpailutapahtumat ja kilpailutyypit

- Stara-tapahtumat Turussa
- Luokkakilpailut
  - Turussa
  - Ulkopaikkakunnilla
  - Voimistelupäivät
- Kansalliset arvokilpailut
  - Voimisteluliiton mestaruuskilpailut ja seurakilpailu  
*Seurakilpailu on osana luokkakilpailua, eikä siihen valita joukkuetta erikseen*
  - JunnuGym ja Joukkue-SM kilpailut  
*Joukkueet valitaan kauden aiempien kilpailujen ja valmennustiimin päätöksen perusteella*
  - SM kilpailut  
*Voimistelijat, jotka täyttävät kriteerit tai ovat lunastaneet paikan karsinnan perusteella, osallistuvat SM-kilpailuihin*

- Kansainväliset kilpailut
- *Osallistutaan valmennustiimin päätöksen mukaisesti*

Suomen maajoukkueen edustuskilpailujen tiedotuksesta vastaa Suomen Voimisteluliitto  
[www.voimistelu.fi](http://www.voimistelu.fi)

## Talkoot

Kilpailut ja seuran joulunäytökset järjestetään pääosin talkoovoimin, ja kaikkia kilpailevien ryhmien vanhempia tarvitaan onnistuneiden tapahtumien toteuttamiseen. Jokaisesta Pyrkivä Gymnasticsin järjestämästä tapahtumasta julkaistaan erilliset talkooaikataulut ja -ohjeet, joiden mukaan huoltajat voivat ilmoittautua ja osallistua talkoisiin.

## Leirit

Kilpailevien ryhmien voimistelijat osallistuvat valmennustiimin suunnittelemiin leireihin ja treenipäiviin. Turussa järjestettävillä leireillä voimistelijat majoittuvat kotona, ja huoltajat vastaavat kuljetuksista. Ulkopaikkakunnilla pidettäville leireille matkustetaan voimistelijoiden ja valmentajien yhteiskyydillä, ellei toisin ilmoiteta.

Leireillä harjoitellaan lajiharjoitusten lisäksi omatoimisuutta, tavaroista huolehtimista ja yhteisten aikataulujen noudattamista. Ensimmäisessä harjoituksessa voimistelijoilla on päällä seuran musta treenipuku, ellei muuta ohjeisteta.

## Kilparyhmien treenipäivät

- **Treenipäivät** järjestetään arkipäivinä, jolloin voimistelijat ovat poissa koulusta, osallistuakseen tehostettuun kahden harjoituksen päivään oman valmentajansa johdolla. Treenipäiviä järjestetään enintään kerran kaudessa.

## Harrastekilparyhmien treenipäivät

- Harrastekilparyhmille järjestetään kerran kaudessa tehostettu treenipäivä arkipäivänä. Harjoitusten välissä pidetään tauko, jolloin syödään omat eväät ja ulkoillaan. Treenipäivät ovat tarkoitettu kaikille harrastekilpavoimistelijaille.

## Seuran leirit

- **Kuortaneen leiri** järjestetään pääsääntöisesti heinä- elokuun vaihteessa Kuortaneen Urheiluopistolla [www.kuortane.com](http://www.kuortane.com) Leiri kestää neljä päivää ja siihen voivat osallistua kaikki kilpailevien ryhmien voimistelijat.
- **Kansainväliset leirit**  
Valmennustiimi määrittelee osallistujat kansainvälisille leirille leirikutsun yhteydessä.

## **Voimisteluliiton leirit**

Voimisteluliiton leireille osallistujat valitaan valmentajien toimesta leirien valintakriteerien perusteella. Osallistuminen Voimisteluliiton leirityksiin edellyttää osallistumista ensin seuran omille leireille. Lisätietoa <https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/>

## **Terveydenhuolto ja tukipalvelut**

- Fysioterapia ja fysiikkaharjoittelu <https://sslfinland.fi/>
- Mehiläinen [www.mehilainen.fi](http://www.mehilainen.fi)
- Suomen urheilun eettinen keskus [www.suek.fi](http://www.suek.fi)
- Terve Urheilija <https://terveurheilija.fi/>
- Kasva Urheilijaksi <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/kasva-urheilijaksi/>
- Naisten telinevoimistelun urapolku <https://www.voimistelu.fi/urapolut/#/career-paths&disciplines=naisten-telinevoimistelu>