

Tervetuloa
Fenyat
voimistelijaksi!



Seurayhteistyö

Hyvinkään voimistelu ja liikunta, Järvenpään Voimistelijat ja Mäntsälän Voimistelijat aloittivat vuonna 2012 joukkuevoimistelun seurayhteistyön, josta Mäntsälä jättäytyi pois vuonna 2021. Seurayhteistyössä on rakennettu seurojen yhteinen valmennusjärjestelmä. Valmennusjärjestelmän avulla pyritään turvaamaan toimivat korkeatasoiset joukkueet sekä SM-tasolla että kilpasarjoissa. Yhteistyöseurojen valmennusjärjestelmä pohjautuu voimistelupolkuihin.

Seurayhteistyön päätavoitteina on mahdollistaa:

- Alueellinen huippuvoimistelutoiminta
- Seurojen lasten- ja nuorten harrastustoiminnan kehittyminen
- Seurojen yhteistoiminta eri toiminnan tasoilla

Seurayhteistyön arvoja ovat:

- Mahdollisuus harrastaa eri taito- ja tavoitetasoilla
- Toiminnan laadukkuus
- Yhdessä tekeminen
- Voimistelijan, joukkueen ja seurayhteistyön kehittyminen
- Positiivinen yhteishenki

Seurayhteistyössä työskentelee neljä päätoimista valmentajaa sekä seurojen muita valmentajia.



Fenyat -joukkueiden toiminta

Haku joukkueisiin

Fenyat joukkueisiin haetaan sähköisen lomakkeen kautta, jonka jälkeen sovitaan kokeiluharjoitukset / jakso. Tämän jälkeen tehdään joukkueisiin valinnat. Valinnoista ilmoitetaan hakijoille henkilökohtaisesti. Voimistelijat valitaan taitotason, fyysisten ominaisuuksien sekä motivaation perusteella huomioiden lajin sääntömääräiset vaatimukset.

Joukkueet 2025-2026:

- Fenyat Pre Junior kilpasarja 12-14v
- Fenyat Finesse kilpasarja 12-14v / 14-16v
- Fenyat Junior kilpasarja 14-16v
- Fenyat Novice kilpasarja 14-16v / 16-18v
- Fenyat Felice 16-18v
- Fenyat Fiore 16-18v
- Fenyat Senior yli 18v



Harjoitteleminen ja kilpaileminen

Fenyat joukkueet harjoittelevat kahdella eri paikkakunnalla. (Hyvinkää, Järvenpää) Harjoittelun olosuhteiden suunnittelussa pyritään ottamaan huomioon joukkueiden kokoonpanojen ikä ja asuinpaikkakunta. Harjoittelu on säännöllistä ja se sisältää lajiharjoittelun lisäksi fyysistä oheisharjoittelua, riippuen joukkueen kilpailusarjasta ja kauden painopisteistä.

- 12-14v Kilpasarjan joukkueet harjoittelevat 4 kertaa viikossa. Harjoitusten pituus on 2h-2,5h. Joukkueilla on tämän lisäksi leiritoimintaa.
- 14-16v ja yli 16v kilpasarjan joukkueet harjoittelevat 3-4 kertaa viikossa. Harjoitusten pituus on 2,5h-3h. Joukkueilla on tämän lisäksi leiritoimintaa.
- Fenyat joukkueet kilpailevat kilpa / harrastesarja tasolla noin 4-5 kilpailua kaudessa. Alle 15-vuotiaat osallistuvat halutessaan mukaan taitokilpailuihin.



Valmennusmaksut 2025-2026

- 4x vko harjoittelu 180€/ kk (11kk)
- 3x vko harjoittelu 135€/ kk (11kk)

Valmennusmaksu sisältää:

- Valmennuksen
- Koreografian
- Olosuhteet
- Leiritoiminnan
- Kilpailuiden osallistumismaksut

Tämän lisäksi voimistelija maksaa itse:

- Kilpailuiden majoitus/matka/ruokailukulut
- Seuravaatteet
- Harjoitus vaatetus
- Kilpailupuku
- Seuran jäsenmaksu
- Lisenssi / vakuutus (1.9.2025-31.8.2026)
- Fysioterapia/ Lääkäri/ Osteopaatti/ Hieronta yms.



Muita asioita

Tiedottaminen ja näkyvyys

- Seurayhteistyön nettisivut
- Facebook (Freyat & Fenyat)
- Sähköposti
- Instragram (freyat_fenyat + joukkueiden omat)
- Whatsup- ryhmät
- Yhteiset vanhempien infotilaisuudet
- Vastuuvalmentajien ja vanhempien tapaamiset
- Valmentaja / urheilija tapaamiset (kolmikanta lapsille)

Seuravaatteet

- Kaikilla Fenyat joukkueilla on yhtenäiset asut, joita käytetään joukkueiden tapahtumissa.
- Huppari (Noname)
- T-paita toppi (Piruetti)
- Trikoot (Piruetti)
- Narupunttihousut (Piruetti)
- Kilpailupuvut (EMD) tai muu toimittaja

Näiden lisäksi voi hankkia vapaaehtoisesti mm. pitkähihaisen treenipaidan, toppatakin, pannan, pussukan, kassin, repun jne.





Valmennussääntö ja toimintalinja

Valmennussääntö ja toimintalinja löytyvät nettisivuilta;

<https://voimistelijat.com/hjf-seurayhteistyö/>

Valmennussääntö hyväksytään joukkueisiin ilmoittautumisen yhteydessä (myclub)

Tapahtumat

- Kutsuleirit
- Taitokilpailut
- JV-cup kilpailut & stara tapahtumat
- Valmentajakoulutukset, palaverit
- Gaala, puurojuhla, feelfun kesäleiri jne.

Yhteistyötahot

- Fysioterapia palvelut: Peakfysio <https://peakfysio.fi>

Yhteyshenkilö: Neea Panschin, puh. 0504313242,

neea@peakfysio.fi

- Swoop studio <https://www.swoopstudio.fi/>
- Noname <https://webshop.nonamesport.com/fi/>
- Piruetti <https://www.piruetti.fi>

Vanhempien rooli ja tehtävät

- Tutustua toimintalinjaan ja sitoutua valmennussääntöön
 - Ilmoittaa voimistelija oikeaan ryhmään ilmoittautumisjärjestelmän kautta ohjeistuksen mukaisesti
 - Tukea ja ohjata voimistelijaa arjessa, säännöllinen elämänrytmi auttaa jaksamaan!
-
- Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio (ruokailut 3-4h välein; aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
 - Riittävästi unta 8-10h/ yö. Nukkumaan ajoissa ja ilman kännykkää!
 - Riittävästi liikuntaa! Voimistelijoiden tulisi liikkua vähintään 1-2h/ päivässä!
 - Varusteiden, vaatteiden tilaus ja huolto
 - Kuljettaa, kustantaa ja kannustaa! 😊

Jokaisen voimistelijan perhe tulee sitoutua HJF seurayhteistyön tapahtumiin talkoolaisiksi. Tapahtumien ja varainhankinnan avulla pyrimme pitämään valmennusmaksut kohtuullisina ilman korotuksia!





Fenyat



Lisätietoja Fenyat joukkueiden toiminnasta:

HJF valmennuspäällikkö

Marianne Korjus puh. 044 5908569
marianne.korjus@voimistelijat.com

HJF puheenjohtaja

Katriina Jormanainen, p. 045 3571020
[hjff.puheenjohtaja@gmail.com](mailto:hjf.puheenjohtaja@gmail.com)