

Tervetuloa
Freyat
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 yhteisiin 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.





Freyat– edustusjoukkueiden toiminta

Haku joukkueisiin

Freyat 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:

- Freyat Shine 8-10v / 10-12v
- Freyat Stars 8-10v / 10-12v
- Freyat Sun 8-10v / 10-12v
- Freyat Snow 10-12v
- Freyat Pre Junior 10-12v / 12-14v
- Freyat Junior SM 12-14v / SM 14-16v
- Team Freyat SM 14-16v

Harjoittelemine ja kilpaileminen

Freyat joukkueet harjoittelevat kahdella eri paikkakunnalla. (Hyvinkää, Järvenpää) Harjoittelun olosuhteiden suunnittelussa pyritään ottamaan huomioon joukkueiden kokoonpanojen ikä ja asuinpaikkakunta. SM sarjan joukkueiden harjoittelu painottuu kuitenkin Järvenpäähän johtuen harjoittelun olosuhteista (joustoparketti / kanveesi). Harjoittelu on säännöllistä ja se sisältää lajiharjoittelun lisäksi taitovalmennusta, fyysistä oheisharjoittelua, balettia yms. riippuen joukkueen kilpailusarjasta ja kauden painopisteistä.

- 8-10v / 10-12v sarjan joukkueet harjoittelevat 4-5 kertaa viikossa. Harjoitusten pituus on 2h-3h. Joukkueilla on tämän lisäksi leiritoimintaa.
- 12-14v / 14-16v SM sarjan joukkueet harjoittelevat 5-6 kertaa viikossa. Harjoitusten pituus on 3h-3,5h. Joukkueilla on tämän lisäksi leiritoimintaa sekä liiton valmennusleiritystä.
- Kaikki Freyat joukkueet kilpailevat kansallisella tasolla 10-12v sarjassa tai SM-sarjassa noin 4-6 kilpailua kaudessa. Alle 15-vuotiaat osallistuvat mukaan taitokilpailuihin. Tämän lisäksi yli 12v joukkueet osallistuvat myös kansainvälisiin kilpailuihin.



Valmennusmaksut 2025-2026

- Freyat Shine, Freyat Stars, Freyat Sun, Freyat Snow 220€/kk (12kk)
- Freyat Pre Junior, Freyat Junior, Team Freyat 250€/kk (12kk)

Valmennusmaksu sisältää:

- Valmennuksen
- Koreografian
- Olosuhteet
- Leiritoiminnan
- Kilpailuiden osallistumismaksut

Tämän lisäksi voimistelija maksaa itse:

- Edustus / harjoitus vaatteet
- Kilpailupuku
- Lisenssi / vakuutus (1.9.2025-31.8.2026)
- Kilpailuiden majoitus / matka / ruokailukulut
- Fysioterapia/ Lääkäri/ Osteopaatti/ Hieronta yms.

Emoseurat tukevat seurayhteistyötä noin 15 000€ / vuodessa!



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 alle 12v)

Edustusasut

Kaikilla Freyat joukkueilla on yhtenäiset edustusasut, joita käytetään joukkueiden tapahtumissa.

- Tuulitakki (Noname)
- Toppi ja pitkähihainen treenipaita (Piruetti)
- Trikoot (Piruetti)
- Narupunttihousut (Piruetti)
- Kilpailupuvut (Swoop) tai muu toimittaja

Näiden lisäksi voi hankkia vapaaehtoisesti mm. kuoritakin, toppatakin, pannan, pussukan, kassin, repun jne. (piruetin seurasivusto)





Valmennussääntö ja toimintalinja

Valmennussääntö ja toimintalinja löytyvät nettisivuilta;

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

Valmennussääntö hyväksytään joukkueisiin ilmoittautumisen yhteydessä (myclub)

HJF seurayhteistyön tapahtumat

- Kutsuleirit
- Feel Fun kesäleiri
- Taitokilpailut
- JV-cup kilpailut & stara tapahtumat
- Valmentajakoulutukset, palaverit
- Gaala, puurojuhla, näytökset 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 2-3h/ 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!





Freyat



Lisätietoja Freyat joukkueiden toiminnasta:

HJF valmennuspäällikkö

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

HJF puheenjohtaja

Katriina Jormanainen, p. 045 3571020
hjf.puheenjohtaja@gmail.com