



HJF Vanhempaininfo

9.9.2025 klo 18

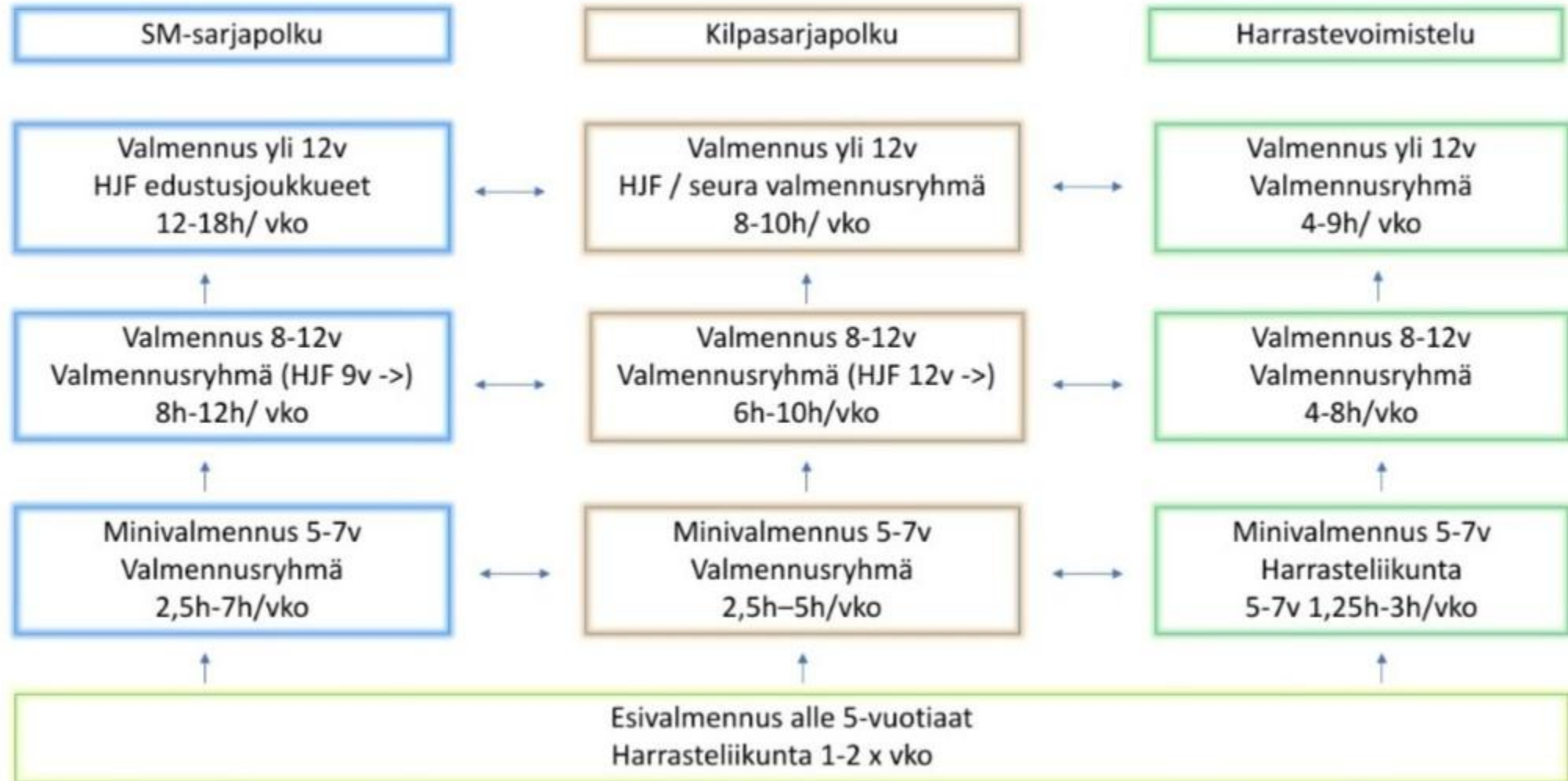
Mitä on HJF-seurayhteistyö?

HJF = Hyvinkään voimistelu ja liikunta
Järvenpään Voimistelijat
F-joukkueet

- Seurayhteistyö aloitettiin vuonna 2012
- Keskeinen tavoite oli luoda yhteinen edustusjoukkuejärjestelmä joukkuevoimisteliijoille
- Järjestelmän avulla pyritään turvaamaan korkeatasoisten joukkueiden toimiminen SM-sarjassa sekä kilpasarjoissa
➡ yhteistyöseuroille on luotu yhtenäinen valmennusjärjestelmä, joka perustuu **voimistelupolkuihin**.



HJF alueen voimistelijan polku



HJF-seurayhteistyön tavoitteena on mahdollistaa:

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



HJF-seurayhteistyön arvoja ovat:

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



HJF-hallintotiimi

HJF-hallintotiimi

HJF-toimintaa koordinoi HJF-hallintotiimi, joka muodostuu seurojen hallitusten valitsemista edustajista sekä puheenjohtajasta.

Hallintotiimissä on neljä jäsentä + puheenjohtaja:

Puheenjohtaja: Katriina Jormanainen

Hyvinkään edustajat: Arja Puputti-Rantsi ja Jussi Nurmi

Järvenpään edustajat: Tarja Mahkonen ja Hanna Jormanainen

HJF-seurayhteistyö on osa molempien seurojen varsinaista toimintaa.





HJF-hallintotiimi 2025-2026

Hyvoli



Arja Puputti-Rantsi



Jussi Nurmi

JäV



Katriina Jormanainen
HJF puheenjohtaja
Puh. 045 357 1020

[hjff.puheenjohtaja@gmail.com](mailto:hjf.puheenjohtaja@gmail.com)



Hanna Jormanainen



Tarja Mahkonen



HJF valmentajat

Valmennuspäällikkö:

Marianne Korjus, p. 044 590 8569, marianne.korjus@voimistelijat.com

Seurayhteistyön päätoimiset valmentajat:

Jenna Seppälä, p. 0400 547535, jenna.seppala@voimistelijat.com

Julianna Korjus, p.045 78754702, julianna.korjus@voimistelijat.com

Johanna Väliaho, p. 045 78324798, valmennus@voimistelijat.com

Muut valmentajat:

Emilia Rantsi

Elin Vainio

Janita Honkavaara

Aada Innilä

Jenniina Korjus

Mirka Lilja

Pauliina Paloniemi

Sara Haataja

Siru Tuomainen

Oheisvalmentajat:

Jari Aaltonen (ilmaisu)

Milja Sarkkinen (mentaali)

Phet Haanpää (baletti)

Timo Korjus (baletti)

Peakfysio (Neea, Sanna)

**YHTEISTYÖSSÄ
ON VOIMAA!!!**



SM-sarjassa kilpailevat joukkueet:

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

Kilpasarjassa kilpailevat joukkueet:

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

Voimistelijoita 148

- SM-sarjassa 79
- Kilpasarjassa 69



Harjoitteleminen ja kilpaileminen

- Freyat ja Fenyat joukkueet harjoittelevat kahdella eri paikkakunnalla; Hyvinkää ja Järvenpää. Harjoittelun olosuhteiden suunnittelussa pyritään ottamaan huomioon joukkueiden kokoonpano ja asuinpaikkakunta. Yli 14v SM-sarja harjoittelee pääsääntöisesti Järvenpäässä, jossa kanveesi ja joustolattia.
- Harjoittelu on säännöllistä ja se sisältää lajiharjoittelun lisäksi taitovalmennusta, balettia sekä fyysistä oheisharjoittelua ja ilmaisua riippuen joukkueen sarjasta ja kauden painopisteistä. Yli 12-vuotiaiden SM-sarjan joukkueilla on harjoittelun tukena myös mentaalista valmennusta.
 - ✓ Joukkueet kilpailevat kansallisella tasolla joko SM- tai kilpasarjassa n. 4-6 kilpailua/kausi. SM-sarjan joukkueet osallistuvat myös kansainvälisiin kilpailuihin.
 - ✓ Alle 15 -vuotiaat Freyat voimistelijat osallistuvat HJF-taitokilpailuihin. Muille osallistuminen on vapaaehtoista.



Valmennusmaksut 2025-2026

Freyat joukkueet:

- 4-5x vko harjoittelevat 220€/kk (12kk)
- 5-6x vko harjoittelevat 250€/kk (12kk)

Fenyat joukkueet:

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



Valmennusmaksu sisältää:

- Valmennuksen
- Koreografian
- Olosuhteet
- Baletin (SM)
- Leirityksen
- Kilpailuiden osallistumismaksut

Voimistelija maksaa valmennusmaksun lisäksi:

- Edustus / seuravaatteet
- Harjoitusvaatteet ja välineet
- Kilpailupuvun
- Kilpailuiden ruokailu, majoitus, matkustuskulut
- Lisenssi/vakuutus/ KV lisenssi (1.9.2025-31.8.2026)
- Fysioterapia/lääkäri/osteopaatti/hieronta
- KV- kilpailukulut (ulkomaan kilpailut)

- HUOM! HJF emoseurat tukevat seurayhteistyötä taloudellisesti 10 000€ vuodessa!

VARSINAINEN TOIMINTA

TUOTOT

TUOTOT YHTEENSÄ 348 800€ (valmennusmaksut, leirit, taitokisat)

VARAINHANKINTA 41 000€ (tapahtumatuotot, emoseuratuki)

KULUT

HENKILÖSTÖKULUT 216 700€ (palkat, vakuutukset, työnantajakulut)

MUUT KULUT 158 000€ (salivuokrat, kilpailukulut, fyysikkaharjoittelu, ilmaisu, mentaali)

YHTEISKULUT 6700€ (tietoliikenne, taloushallinto, rahaliikenne)

TILIKAUDEN TULOS n. 8400€





Vanhempien rooli ja tehtävät HJF-toiminnassa

- **Tutustua** HJF toimintalinjaan ja valmennussääntöön
- **Tukea ja ohjata** voimistelijaa arjessa, säännöllinen elämänrytmi auttaa jaksamaan!
 - Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio (ruokailut 3-4h välein; aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
 - Riittävästi unta 8-10h/yö, nukkumaan ilman kännykkää!
 - Riittävästi liikuntaa! Huipulle tähtäävän voimistelijan tulisi liikkua vähintään 3-4h päivässä!
 - Varusteiden ja vaatteiden tilaus ja huolto!
 - Kuljettaa, kustantaa ja kannustaa! ❤️
- Tavoite on, että jokaisen voimistelijan perheestä **osallistutaan HJF-tapahtumien toimintaan.**





Muita asioita

Valmennussääntö ja toimintalinja

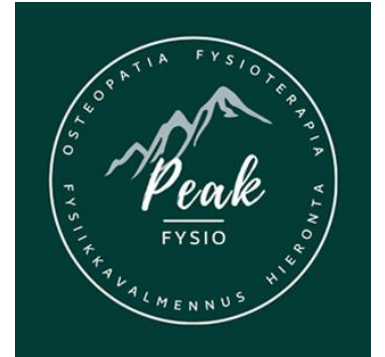
- HJF-valmennussääntö ja toimintalinja löytyvät sivustolta:
<https://voimistelijat.com/hjf-seurayhteistyö/>
- Valmennussääntö hyväksytään myclub kautta ilmoittautumisen yhteydessä

HJF tapahtumat

- Kutsuleirit 2x vuodessa
- Taitokilpailut 8x vuodessa Järvenpää / Hyvinkää
- HJF harjoituskilpailut 2x vuodessa Järvenpäässä
- Kisakatselmukset 2x vuodessa Hyvinkäällä
- Cup kilpailut 1-2x vuodessa Hyvinkäällä
- Feel Fun- kesäleiri 1x vuodessa Järvenpää
- Valmentajakoulutukset, palaverit yms.

HJF yhteistyötahot

- Fysioterapia, osteopaatti, hieronta: <https://peakfysio.fi/>
- Swoop Studio - printtipuvut: <https://www.swoopstudio.fi/>
- Noname - <https://webshop.nonamesport.com/fi/>
- Järvenpään ja Hyvinkään lukiot, yläkoulut (aamu/ ip valmennus)
- Piruetti – www.piruetti.fi
- Voimisteluliitto: <https://www.voimistelu.fi/>



Tiedottaminen ja näkyvyys:

- Sähköposti / myclub
- <https://voimistelijat.com/hjf-seurayhteistyö/>
- Facebook (Freyat & Fenyat)
- Instagram (joukkueiden omat), Freyat & Fenyat
- Whatsapp-ryhmät
- Yhteiset HJF – vanhempain infot
- Valmentajien ja vanhempien tapaamiset
- Valmentaja / voimistelija tapaamiset

**Edustus/seuravaatteet:**

- Kaikilla joukkueilla on edustus/ seuravaatteet, joita käytetään joukkueiden tapahtumissa ja harjoituksissa.
 - Tuulitakki (SM) & Huppari (Kilpa) (Noname)
 - Toppatakki (Noname)
 - Toppi/t-paita / pitkähihainen treenipaita (Piruetti)
 - Trikoot (Piruetti)
 - Kilpailupuvut (Swoop) / muut toimittajat





Vuonna 2005 alkoi Freyat-joukkueen tarina, kun Järvenpää ja Mäntsälä yhdistivät voimansa. Joukkue saavutti ensimmäisen SM-pronssin v. 2006, edustuspaikan Bulgarian MM-kisoissa 2010 sekä vuonna 2011 **MM-finaalista 7.sijan Tartossa!**