

# Yläkoulujen OPO-aamiaiainen

2.10.2026

Klo 8:30-11:00

Urhea-kampus, Mäkelänrinteen auditorio



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

# Aamun ohjelma

- Tilaisuuden avaus, Venla Pellikka
- Urheilijan kaksoisura, Juha Dahlström ja Tuuli Merikoski
  - Urhean toisen asteen urheiluoppilaitokset
  - Yhteistä urheiluoppilaitoksille ja mitä tulee huomioida valintoja tehtäessä
  - Hakuprosessi
- Oppilaitoksien erityispiirteet, esittelyt oppilaitosryhmittäin
- Kyselytunti, ohjattu verkostoituminen
- Tilaisuus päättyy viimeistään klo 11:00

Tilaisuuden tavoitteena: paremmat edellytykset tehdä hakuohjausta toiselle asteelle.

Ole aktiivinen, kysy ja kommentoi!



# ME OLEMME URHEA

## URHEILUAKATEMIA

7936

URHEILIJAA

69

YLÄKOULUA

334

VALMENTAJAA

16

TOISEN ASTEEN  
OPPILAITOSTA

27

LAJILIITTOA

7

KORKEAKOULUA

34

KUMPPANUUSLAJIA

82

LAJIN URHEILIJOITA

3

KAUPUNKIA

6 kehyskunnassa  
yläkoulutoimintaa

### MUUT KUMPPANIT:

Olympiakomitea,  
Paralympiakomitea,  
Puolustusvoimien  
urheilukoulu, Kihu, Hula



## URHEA-HALLI



360 000

KÄVIJÄÄ VUODESSA

50

URHEILUSEURAA  
KÄYTTÄÄ TILOJA

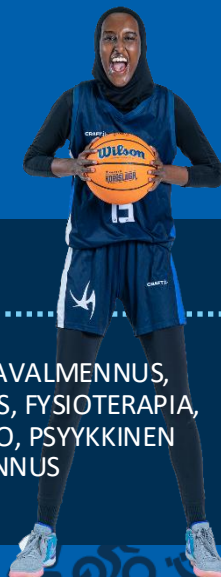
160

YRITYS- JA  
URHEILUTAPAHTUMAA  
VUODESSA

## URHEA SPORTTI

- URHEILUN PALVELUT  
URHEILIJOILLE, SEUROILLE JA  
LAJILIITOILLE

- FYSIIKKAVALMENNUS,  
TESTAUS, FYSIOTERAPIA,  
RAVINTO, PSYKKINEN  
VALMENNUS



## OLYMPIAVALMENNUSKESKUS HELSINKI

85

URHEILIJAA

7

LAJIA

25

VALMENTAJAA

TUTKIMUS-, KEHITYS- JA  
INNOVAATIO-TOIMINTAA



## URHEA-KOTI

166

ASUNTOA  
URHEILIJOILLE

10

HUONEISTOA  
LEIRITYKSEEN  
JA VIERAILIJOILLE

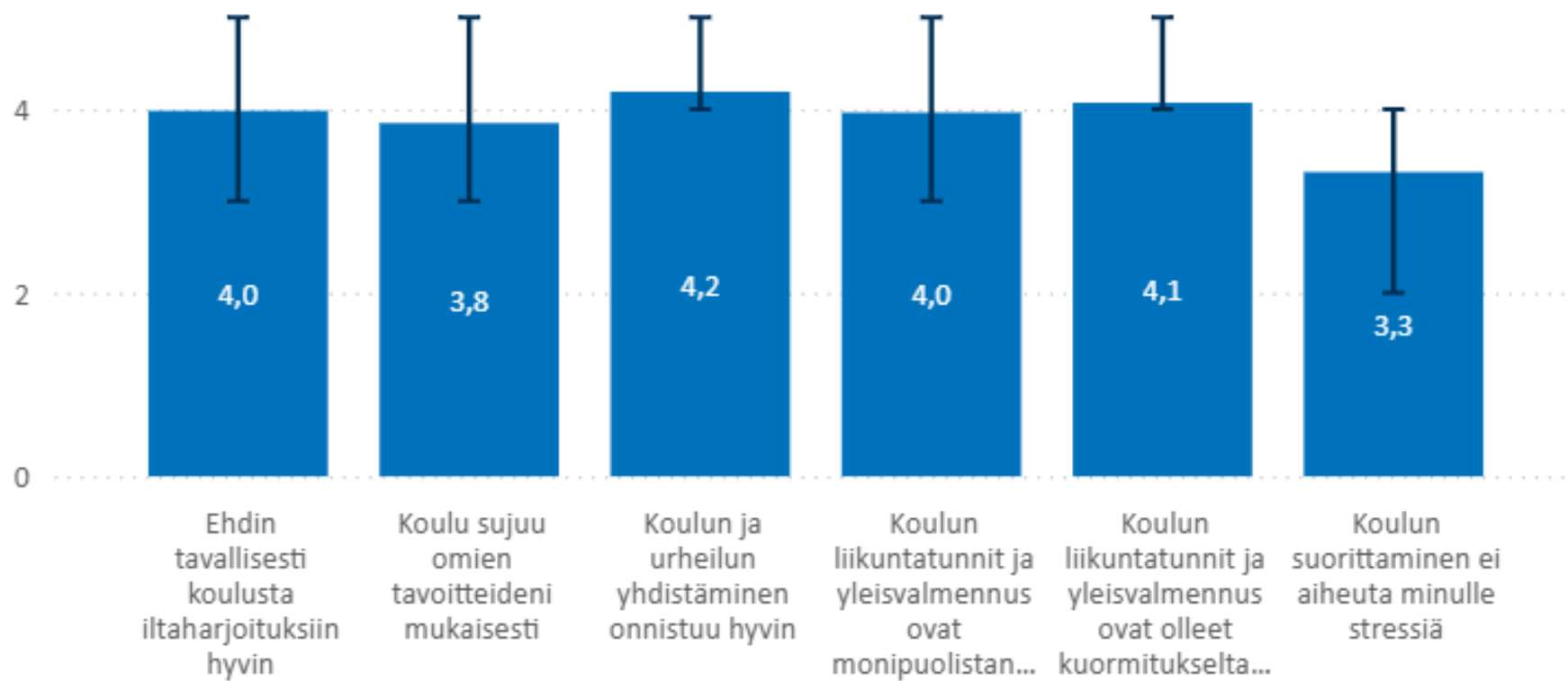


- PESULA, YHTEISKEITTIÖ JA  
TILOJA VAPAA-AIKAAN
- ASUMINEN JA HARJOITTELU  
KORKEASSA ILMAN ALASSA

# Urheilijakysely, yläkoulut (n=1093)

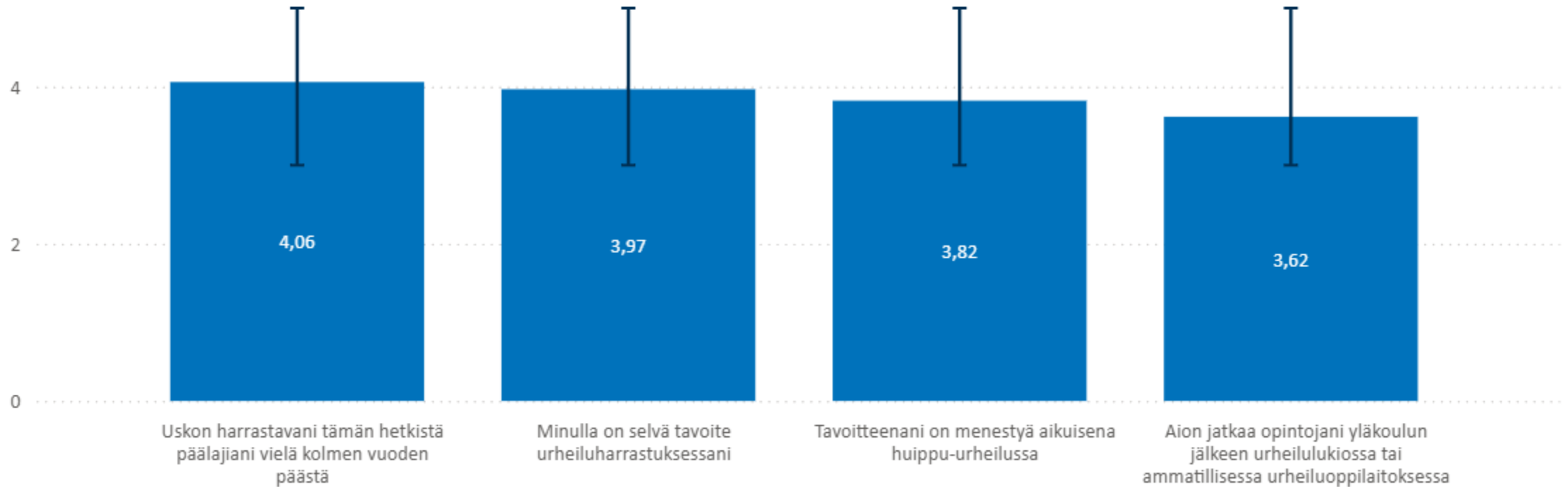
Seuraavissa väitteissä arvioit omaa kokemustasi urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä

Vastaukset ovat muodossa 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä. Yksilöiden suojaamiseksi julkiseen raporttiin tiedot esitetään keskiarvona, mediaanina, sekä 25%-75% vastausten raja-arvoina.



## Arvioi, miten seuraavat väitteet pitävät paikkansa

Vastaukset ovat muodossa 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä. Yksilöiden suojaamiseksi julkiseen raporttiin tiedot esitetään keskiarvona, mediaanina, sekä 25%-75% vastausten raja-arvoina.





Suomen  
URHEILUAKATEMIAT

# Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

## Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

## Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

## Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

## Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat



## KASVA URHEILIJAKSI

- Turvallinen ilmapiiri ja olosuhteet
- Riittävä ja monipuolinen harjoittelu
- Terveystietoisuus
- Riittävä uni ja lepo
- Laadukas ravitsemus
- Urheilua tukeva elämäntilanne / kaksoisura
- Sitoutuminen urheiluun

## KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

- Valmentajan tukeminen ja osaamisen kehittäminen
- Valmentautumisen suunnitteluun osallistuminen
- Kokonaiskuormituksen hallinta ja sen tukeminen

- Lajivaatimuksien huomioiminen
- Moniammatillisuus osana valmentautumista
- Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus asiantuntijatoiminnassa

## MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

- Suorituksen optimointi
- Yksilöllinen suunnittelu, toteutus, seuranta ja analysointi

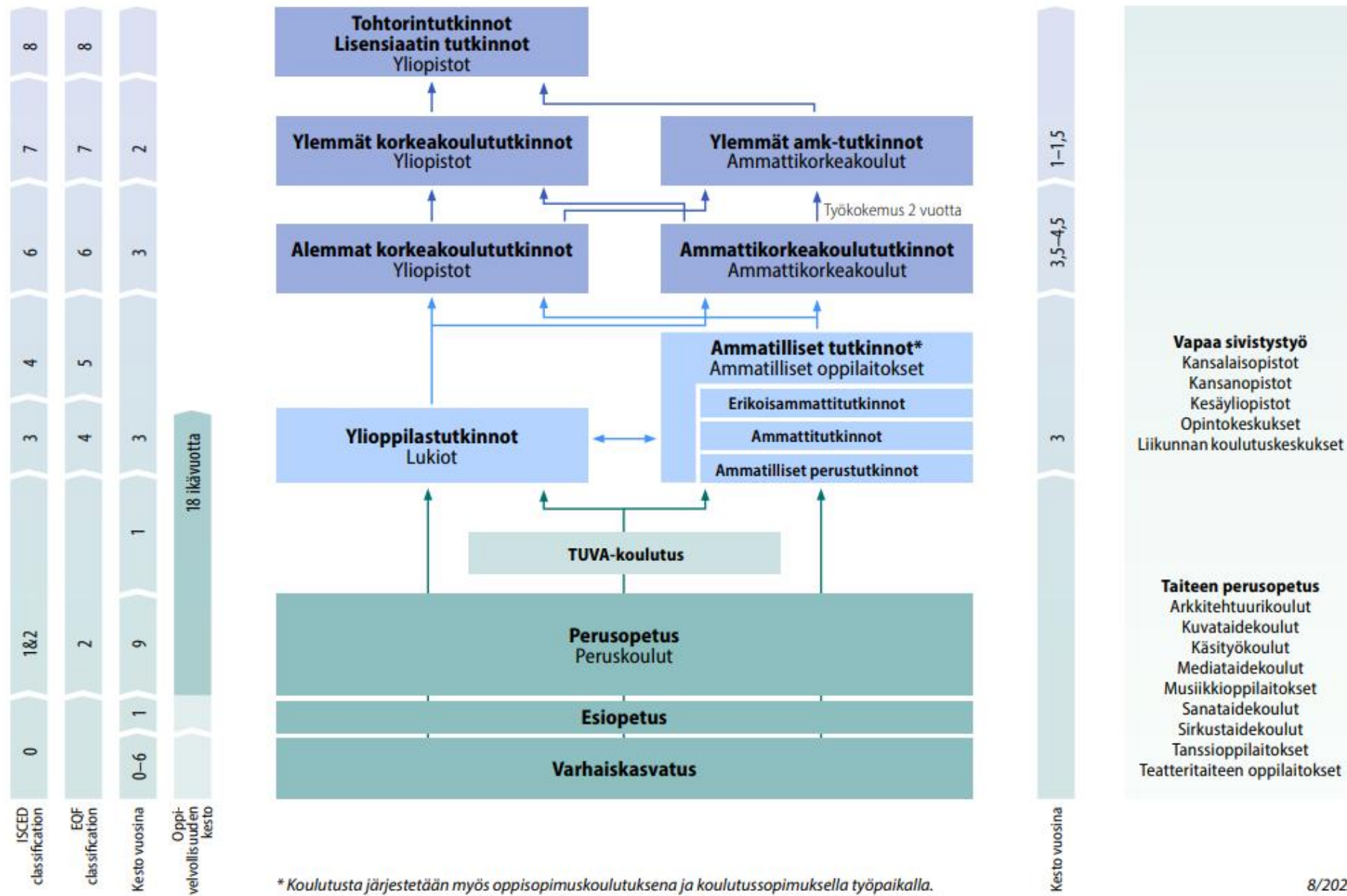
**YKSILÖLLISET  
TOIMENPITEET**

**LAJI- JA RYHMÄKOHTAISET TOIMENPITEET**

**VALMENTAUTUMISEN TUKEMINEN**

**PERUSTOIMINTOJEN VARMISTAMINEN**

# SUOMEN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ



# Urhea-verkoston 2. asteen oppilaitokset

## **Viralliset erityistehtävän urheiluoppilaitokset**

- Brändö gymnasium, Helsinki
- Mäkelänrinteen lukio, Helsinki
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki
- Keuda, Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä
- Kolmen kampuksen urheiluopisto, Nastola, Lohja, Helsinki
- Omnia, Espoo
- Perho Liiketalousopisto, Helsinki (Malmi ja Mäkelänrinne)
- Stadin ammattiopisto
- Yrkesinstitutet Prakticum, Helsingfors, Borgå

## **Urheilupainotteiset oppilaitokset**

- Haukilahden lukio, Espoo
- Leppävaaran lukio, Espoo
- Matlilidens gymnasium, Esbo
- Sotungin lukio ja etälukio, Vantaa

## **Muut**

- Business College, Helsinki
- Eiran aikuislukio



# Yhteistä urheiluoppilaitoksille

## **”Oikeudet”**

- Mahdollistetaan (ohjattu) aamuharjoittelu ja osallistuminen kilpailu-, leiri- ja maajoukkue-toimintaan
- Aamutreeneistä/urheiluvalmentautumisesta opintosuorituksia
- Asiantuntijatuki urheiluun ja opiskeluun
- Tavoitteellista urheilua ymmärtävä ympäristö
- Tutkinto antaa hakukelpoisuuden jatko-opintoihin korkea-asteella
- Mahdollista hakea HOASin ja muihin opiskelija-asuntoihin (mm. Urhea-koti)

## **”Velvollisuudet”**

- Vastuu opiskelusta ja opintojen etenemisestä - oppivelvollisuus
- Valmius itsenäiseen opiskeluun ja ennakkointiin
- Aktiivinen ja vastuullinen ote koulun ja opettajien suuntaan urheilupoissaoloista
- Huonojen opiskelutapojen ja -asenteiden ”poisravistelu”



# Mitä nuoren pitää ottaa huomioon urheiluoppilaitosvalintoja tehdessään?

- Millainen lukija ole? Millainen tekijä?
- Motivaatio panostaa opiskeluun illalla treenien jälkeen?
- Tiedätkö jo mikä ala/ammatti sinua kiinnostaa urheilun lisäksi?
- Millaisia tulevaisuuksien näkymiä sinulla on urheilussa ja opiskeluissa?
- Missä asut, missä treenaat, miten liikut?
- Annatko kavereiden vaikuttaa vai teetkö omat päätöksesi?
- Muuta?

## Mihin pitää olla valmis?

- Kasvavaan harjoituskuormaan
- Itsensä johtamiseen
- Omien opiskelutaitojen tunnistamiseen ja kehittämiseen

[Opiskelupaikan haku - Urhea](#)

# URHEILUAMISTEN TAVOITTEET

TYÖELÄMÄVALMIUDET

URHEILUVALMENTAUTUMISEN  
VALMIUDET,  
AMMATTILAISUUS  
URHEILUSSA

JATKO-OPINTOVALMIUDET –  
ammatillinen tutkinto antaa  
hakukelpoisuuden korkea-  
asteelle (AMK:t ja yliopistot)



# Opiskelu urheiluamiksissa

- **Ohjatut aamutreenit** oman seuran, akatemian tai oppilaitoksen johdolla
- Urheilijaopiskelijoiden taso vaihtelee maajoukkueurheilijasta aktiiviseen kilpaurheilijaan
- **Opiskelu erillisessä urheiluryhmässä:** lukujärjestyksessä huomioitu aamu- ja iltatreenit ja myös opintojen sisällöissä urheiluteemoja (esim. liiketoiminta, Omnia ja Perho)
- **Opiskelu "tavallisissa" ryhmissä:** aamutreenit ja urheilun vaatimat poissaolot mahdollisesta yksilöllisesti HOKSaamalla (3K, Omnia ja Perho muut alat kuin liiketalous, Prakticum på svenska, Stadin Ao)
- Erityisen vaativia aloja urheilun kanssa ovat mm. sähkö ja turva-ala, jotka vaativat osin pakollista/ehdotonta läsnäoloa. Lisäksi sähköalalla vaaditaan vahvoja matemaattisia taitoja ja opiskeluvalmiuksia.
- Myös kaksoistutkinto mahdollinen (Omnia, Perho), mutta edellyttää hyviä opiskeluvalmiuksia eikä ole niin joustava kuin tavalliset urheilulinjat.
- **Opiskelu sisältää työelämässä oppimisjaksoja**, jotka myös räätälöidään urheilun arkeen sopiviksi
- Opiskelupaikka oikeuttaa hakemaan opiskelija-asuntoa Urhea-kodista tai HOASilta

# Opiskelu urheilulukioissa

- **Lukion oppimäärä 150 opintopistettä** (aikaisemmin 75 kurssia)
- Kaikissa lukioissa samat pakolliset opinnot/opintopisteet/moduulit
- Jokainen rakentaa oman opinto-ohjelman painottaen sitä haluamallaan tavalla – kielet? -pitkä/lyhyt matematiikka? - reaaliaineet?
- 3 v. – 3,5 v. - 4 vuotta? (1. vuosi kannattaa joka tapauksessa aloittaa tehokkaasti)
- **Eryistehtävän urheilulukioissa** (Mäkelänrinne, Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Brändö)  
**pakollisten kurssien poislukumahdollisuus:** jos saa 24 valmennuksen opintopistettä, voi jättää 16 opintopistettä pakollisista pois.
- Peruskouluopiskelulla ja lukio-opiskelulla ON ero – havahduttava jo ysillä - ajankäytön suunnittelu ja siitä kiinni pitäminen erittäin tärkeää!



# Urheiluoppilaitokseen hakeminen

- Yhteishaku on 16.2.-16.3.2027. Haku tapahtuu sähköisesti osoitteessa [opintopolku.fi](https://opintopolku.fi). Myös tarkemmat hakuohjeet löytyvät sivustolta.
- Urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan tulee vastata opintopolussa haun yhteydessä **Urheilijan lisäkysymyksiin**.
- Kysymykset aukeavat hakijalle, kun hakukohteisiin valitaan urheilulukion urheilulinja, urheilupainotteisen lukion urheilulinja tai urheiluamisten valinta ”Oletko kiinnostunut suorittamaan ammatillisen perustutkinnon urheilijana?”.
- Jos haet sekä lukion urheilulinjalle että urheiluamikseen/urheilijan ammatilliseen koulutukseen, täytä kumpaankin lisäkysymykset erikseen.
- Jos haet kaksoistutkintoon, valitse myös ”Haluan suorittaa lukio-opintoja/yo-tutkinnon”.
- Lisätietoa urheiluoppilaitoshausta saat [Suomen Olympiakomitean verkkosivuilta](https://suomenolympiakomitea.fi/verkkosivut).
- HUOM! Varmista aina hakuohjeet, aikataulu ja mahdollisesti vaadittavat liitteet ja mahdolliset valintatestit/haastattelut oppilaitoksen verkkosivuilta tai ota tarvittaessa yhteys oppilaitoksen urheilukoordinaattoriin.



# Lukion urheilulinjojen pisteytys

Lukioiden urheilulinjat poikkeavat muista lukioista valintaperusteiden osalta.

- Opiskelijaksi valittavan ylin mahdollinen pistemäärä on 20, joka muodostuu
  - Keskiarvopisteistä (max. 10 p)
    - Keskiarvopisteet muodostuvat peruskoulun päättötodistuksen lukuaineiden ja pakollisen liikunnan keskiarvosta sadasosan tarkkuudella.
  - Lajiliittopisteistä (max. 5 p)
    - Lajiliitot pisteyttävät urheilijat urheilullisen tason ja potentiaalin perusteella.
  - Oppilaitospisteistä (max. 5 p)
    - Oppilaitokset pisteyttävät urheilijat harkintansa mukaan soveltuvuuspistein.
- [Opiskelijavalinnan hakuprosessi ja kriteerit](#)

# Urheiluoppilaitoshaun pisteytys/lajiliittopisteytyksen periaatteet (0 - 5 pistettä):



## 4,2 – 5

- Joukkuelaji: Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

## 3,1 – 4,1

- Joukkuelaji: Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: SM-mitalitaso. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää

# Urheiluoppilaitoshaun pisteytys/lajiliittopisteytyksen periaatteet (0 - 5 pistettä):



## 2,1 – 3,0

- Joukkuelaji: Maajoukkue-ehdokaas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- Yksilölaji: SM-pistesijatasa, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

## 1,1 – 2,0

- Joukkuelaji: Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja.
- Yksilölaji: Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.

## 0,1 – 1,0

- Seuratasoas aktiivi.

## 0

- Käytetään vain jos lajiliitto ei tunne urheilijaa (koulu pisteyttää, max. 2,5 pistettä).

# Urheilulukiohaun pisteytyksestä

## Esimerkki:

1. Keskiarvo 7,52 + urheilupisteet (lajiliiton pisteytys 3,2 + koulun p. 3,2) =13,92
2. Keskiarvo 8,52 + urheilupisteet (3,5 +3,6 ) =15,62
3. Keskiarvo 8,05 + urheilupisteet (4,1 + 4,3) =16,45

## Valittujen alimmat pistemäärät:

| 2021       |       | 2022       |       | 2023       |       | 2024       |                 | 2025       |                 | 2026       |                 |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|
| Märsky     | 15,88 | Märsky     | 15,91 | Märsky     | 16,15 | Märsky     | 15,97 (yl 9,23) | Märsky     | 16,09 (yl 9,33) | Märsky     | 15,65 (yl 9,17) |
| PHYK       | 15,28 | PHYK       | 15,31 | PHYK       | 15,08 | PHYK       | 15,38 (9,0)     | PHYK       | 15,38 (9,08)    | PHYK       | 14,20 (8,75)    |
| Haukilahti | 14,91 | Haukilahti | 15,93 | Haukilahti | 15,85 | Haukilahti | 15,85 (9,0)     | Haukilahti | 15,49 (9,0)     | Haukilahti | 15,08 (8,67)    |
| Leppävaara | 11,69 | Leppävaara | 13,07 | Leppävaara | 12,16 | Leppävaara | 12,65 (8,17)    | Leppävaara | 12,77 (8,23)    | Leppävaara | 12,18 (8,08)    |
| Sotunki    | 11,79 | Sotunki    | 12,02 | Sotunki    | 9,9   | Sotunki    | 11,78 (7,75)    | Sotunki    | 11,91 (7,67)    | Sotunki    | 11,21 (7,60)    |
| Brändö     | 16,20 | Brändö     | 15,45 | Brändö     | 15,69 | Brändö     | 15,16 (8,54)    | Brändö     | 15,22 (8,25)    | Brändö     | 15,83 (8,38)    |

# Pisterajat 2026

|            |       |                   |
|------------|-------|-------------------|
| Märsky     | 15,65 | (9,17 yleislinja) |
| PHYK       | 14,20 | (8,75)            |
| Haukilahti | 15,08 | (8,67)            |
| Leppävaara | 12,18 | (8,08)            |
| Sotunki    | 11,21 | (7,60)            |
| Brändö     | 15,83 | (8,38)            |
| Mattliden  | 12,24 | (7,50)            |

# Valintaperusteet ammatillisiin tutkintoihin

Ammatilliseen perustutkintoon peruskoulun jälkeen saa:

**-6 pistettä** siitä, että on suorittanut peruskoulun samana tai edellisenä vuonna kuin hakee/tietyistä peruskoulun jälkeen suoritetuista opinnoista, esimerkiksi tuvasta

LISÄKSI:

**-1 - 16 pistettä** yleisestä koulumenestyksestä (kaikkien aineiden keskiarvo)

**-1 - 8 pistettä** painotettavista arvosanoista (3 parhaan taito- ja taideaineen keskiarvo)

**-0 - 10 pistettä** pääsy- ja soveltuvuuskokeesta (kaikilla aloilla ei koetta, esim. liiketoiminnalla ei ole)

**-2 pistettä** ammatillista koulutusta koskevasta **ensimmäisestä** hakutoiveesta!! ([Eli jos laittaa jonkun ammatillisen hakukohteen 1.sijalle, saa siihen 2 lisäpistettä](#))

**-1 – 3 pistettä** työkokemuksesta (vain peruskoulun päättymisen jälkeen hankittu lasketaan)

-----

**Urheilusta EI saa lisäpisteitä**, mutta lajiliittojen pisteet vaikuttavat suoraan urheilijastatukseen ja mahdollisiin oppilaitoksen sisäisiin urheiluryhmävalintoihin!

**Urheilijastatuksen saa opiskelupaikan varmistuttua.** Urheilijastatuksesta päätettäessä lähtökohtana ovat hakijan lajiliittopisteet. Myös oppilaitoskohtaiset valintatestit ja/tai haastattelut voivat toimia perusteina urheilijastatusvalinnalle. Seuraa oppilaitoksen nettisivuja ja muuta viestintää!

# Urhea-verkoston 2. asteen oppilaitokset

## –Avoimet Ovet 2026-2027 – kannattaa tulla tutustumaan!

### Viralliset erityistehtävän urheiluoppilaitokset

**Brändö gymnasium:** Onsdag 20 januari kl.17:30 – 19:00

**Mäkelänrinteen lukio:** Avoimet ovet tammikuussa (6 kpl + Teams)

**Pohjois-Haagan yhteiskoulu:** 11.12., 12.1., 19.1., 25.1. klo 13.30. To 14.1. klo 8.15 Pirkkola-hallilla (mahdollisuus seurata aamuharj.)

Lisäksi 19.1. klo 17.30 huoltajille koululla.

**Keuda:** ota yhteyttä [petra.kangas@keuda.fi](mailto:petra.kangas@keuda.fi)

**Kolmen kampuksen urheiluopisto:** 9.12 Kello 9-11 Mäkelänrinteen lukion auditorio

**Perho Liiketalousopisto:** Sporttikaksari Urhea-kampus 9.12.2026 klo 9.00 sekä Malmin kampus 19.1.2027 klo 10.00

**Omnia:** ota yhteyttä [reino.karkkainen@omnia.fi](mailto:reino.karkkainen@omnia.fi) ja [petra.sillanpaa@omnia.fi](mailto:petra.sillanpaa@omnia.fi)

**Stadin ammattiopisto:** ota yhteyttä [marika.viiri@edu.hel.fi](mailto:marika.viiri@edu.hel.fi)

**Yrkesinstitutet Prakticum:** ta kontakt med [stefan.backman@prakticum.fi](mailto:stefan.backman@prakticum.fi)

### Urheilupainotteiset oppilaitokset

- Haukilahden lukio, Espoo tutustu [Haukilahden lukio | Espoon kaupunki](#)
- Leppävaaran lukio, Espoo: 14.1.2027 klo 13.30-15.00, 19.1.2027 klo 13.30-15.00, 27.1.2027 klo 18:00-19:30 huoltajille ja nuorille
- Sotungin lukio, Vantaa: 28.1.2027

### Urheaverkoston oppilaitos

- Business College, Helsinki 27.1.2027 klo 10.00-14.00
- Eiran aikuislukio, Helsinki: ota yhteyttä [minna.dallyn@eira.fi](mailto:minna.dallyn@eira.fi)

Lisätietoja [Urhean nettisivuilta](#)



# Oppilaitosten erityispiirteet



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

# Ammatillinen koulutus



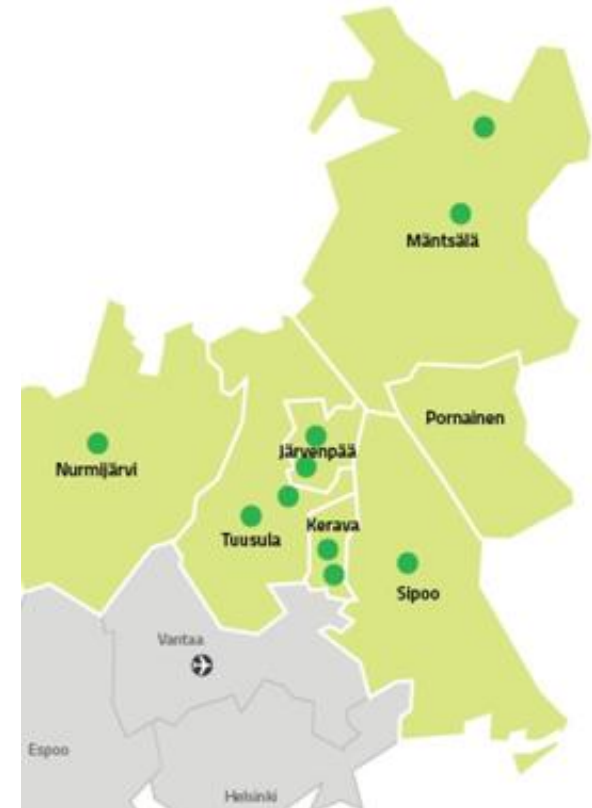
Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

# Keski-Uudenmaan koulutus kuntayhtymä

Keuda



- Tällä hetkellä Keudassa on 34 urheilijaa, seitsemässä eri toimipisteessä & 14 eri lajista
- Urheilijaksi voi hakeutua kaikkiin kymmeneen toimipisteeseen, kaikille aloille.
- Valinta urheilijaksi tehdään lajiliittopisteytyksen mukaisesti.
- Urheilijalle mahdollistetaan aamutreenit, mahdolliset leiritykset ja kisamatkat = Lukujärjestys tehdään yksilöllisesti opiskelijan tarpeiden mukaisesti.
- Urheilija kerryttää harjoittelullaan ja osallistumalla teams-opetukseen Aktiivinen kilpaurheilija 15ops –opinnossa tarvittavaa osaamista.
- Ollaan yhteydessä: [petra.kangas@keuda.fi](mailto:petra.kangas@keuda.fi), 040 174 5531



# Kolmen kampuksen urheiluopisto, Liikunnanohjauksen perustutkinto 180osp

- AVOIMET OVET 9.12 Kello 9-11 Mäkelänrinteen lukion auditorio
- Yhteishaku - Pääsykokeet toukokuun alussa (päivä tarkentuu myöhemmin)
- Aloituspaikat syksy 2027 40 (20 + 20)
- Kaksoisuramahdollisuus. Opinnot rakennetaan urheilu-uraa tukeviksi
- Ei painotettuja lajeja, mahdollista kaikkien lajien urheilijoille tason ollessa riittävä.
- Yhteystiedot:
- Hanna Junes, Apulaisrehtori ja kampusvastaava p.0447755331
- Jukka Hokka, Urheilukoordinaattori p.0404560691
- Katja Hautaniemi, Opo p.0447755332

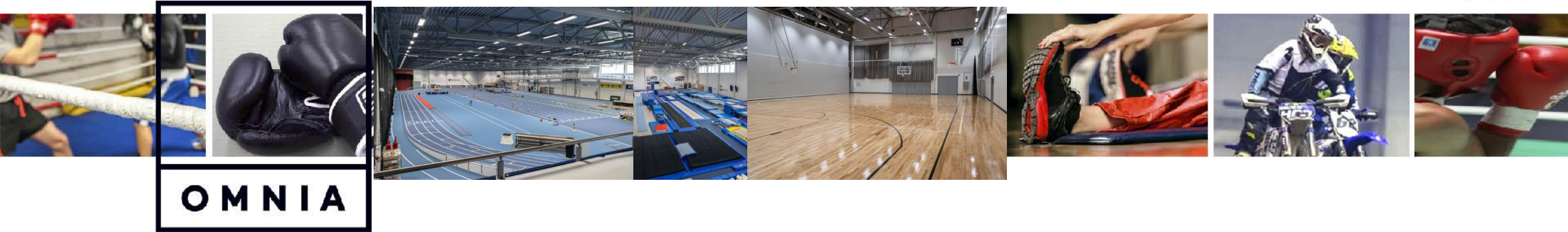




URHEILUOPPILAITOS

Omnia

@omniaurheiluoppilaitos



Yhteishaku, jatkuva haku, haastattelut

Aamuvalmennus lajeissa / yleisvalmennus kaikille ma-pe

Harjoitettavuuskartoitukset säännöllisesti kaikille

Fysioterapia Espoon Urhean kanssa ja laajat tukipalvelut (HULA)

Kansainväliset vaihdot + harjoittelu / työssä oppiminen ulkomailla

Työelämässä oppiminen => lyhennetty työpäivä urheilun ehdoilla

Eri oppimisympäristöt / siirtymiset pois

Ruokahuolto: aamupuuro, lounas + välipala

Ammatillinen koulutus n. 50 eri tutkintoa

Aikuislukiosta voi valmistua 2-4 vuodessa

Lukion oppimäärä 88 opintopistettä

Oppitunti 80 min. / 5 periodia

Verkossa kaikki pakolliset opintojaksot. Lukion voi suorittaa verkossa ympäri vuoden, myös kesällä

Urheiluoppilaitospäällikkö Petra Sillanpää

046-851 5210

[petra.sillanpaa@omnia.fi](mailto:petra.sillanpaa@omnia.fi)

Valmennuskoordinaattori Reino Kärkkäinen

040-1936 597

[reino.karkkainen@omnia.fi](mailto:reino.karkkainen@omnia.fi)

<https://www.omnia.fi/hae-oppimaan/ammattilliset-koulutukset/urheilu-ja-opiskelu>



- Urhea-linja Malmilla ja kaksoistutkintona Urheassa (molemmissa yhteishaun hakukoodi Malmi/liiketoiminnan perustutkinto)
- Jatkuva haku myös käytössä
- SM-tason urheilijaopiskelijoita yli 100 lähes 30 eri lajista, myös ikäluokkansa kärkiurheilijoita
- Urheiluvalmentautuminen opinnollistettavissa myös liiketoiminnan tutkinnon osiin
- Urheilijalähtöiset suoritustavat –ulkomaat, maakunnat ja lähiopetus
- Ohjatut aamutreenit seurassa, akatemiassa tai Perhon omissa treeneissä Malmilla ja Urheassa
- Urheilubusiness osana opintosuunnitelmaa
- Urheilun ammattilaiset myös opettajina
- Urheilijan kokkikoulu arjen tukena
- Avoimet ovet Urhea-kampuksella 9.12. klo 9.00 ja Malmin kampuksella 19.1. klo 10.00

| MALMI       | MA                 | TI                                                            | KE | TO | PE |
|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 8:00-9:00   |                    | AAMUTREENIT KLO 8:00-10:30,<br>LOUNAS KLO 10.30-11:00 (TI-PE) |    |    |    |
| 9:00-10:00  | OPINNOT            |                                                               |    |    |    |
| 10:00-11:00 |                    |                                                               |    |    |    |
| 11:00-12:00 |                    | OPINNOT                                                       |    |    |    |
| 12:00-13:00 |                    |                                                               |    |    |    |
| 13:00-14:00 |                    |                                                               |    |    |    |
| 14:00-15:00 | VARATTU URHEILULLE |                                                               |    |    |    |
| 15:00-16:00 |                    |                                                               |    |    |    |

| KAKSARI     | MA   | TI                   | KE   | TO    | PE           |
|-------------|------|----------------------|------|-------|--------------|
| 8:00-9:00   |      | AAMUTREENIT KLO 8-10 |      | LUKIO | AAM UTREENIT |
| 9:00-10:00  | AMIS |                      |      |       | LUKIO        |
| 10:00-11:00 |      |                      |      |       |              |
| 11:00-12:00 |      | AMIS                 | AMIS | AMIS  |              |
| 12:00-13:00 |      |                      |      |       |              |
| 13:00-14:00 |      |                      |      |       |              |
| 14:00-15:00 |      |                      |      |       |              |





# YRKESINSTITUTET PRAKTICUM

## Yrkesutbildning för framtida elitidrottare

- Prakticum är det enda svenskspråkiga yrkesinstitutet som erbjuder **yrkesutbildning för idrottare.**
- Praktikums utbildning för idrottare, ger målmedvetna tävlingsidrottare en möjlighet att studera till en yrkesexamen, samtidigt som du satsar på idrotten = Dubbelkarriär.
- För varje idrottare görs en individuell plan över hur idrottandet och studierna flexibelt kombineras.
- Du kan samla kompetenspoäng (8-35kp) via idrotten och idrottarens examensdelar, som godkänns som studier i din examen.
- Prakticum är medlem i Urhea och Östra Nylands idrottsakademin.
- Inga tyngdpunktsgrenar eller branscher, alla idrottare är välkomna!

Du ansöker till yrkesutbildning för idrottare i samband med GEA, genom att fylla i tilläggsblanketten för idrottare. Du kan också söka in via kontinuerlig ansökan när som helst. **Antagning som idrottare, via intervju, efter att du tagit emot studieplatsen.**

Open House 3-5.11 2026

[stefan.backman@prakticum.fi](mailto:stefan.backman@prakticum.fi) +358 417313278

# Stadin AO:n Urheiluamis

Kaikkien lajien urheilijoille ja kaikissa perustutkinnoissa. Ei painotuksia eri lajeille.

11 toimipaikkaa ympäri Helsinkiä ja 28 eri perustutkintoa:

[Stadin AO:n toimipaikkojen yhteystiedot](#) | [Stadin AO](#)

Avoimet ovet marraskuussa sekä helmikuussa, katso tarkemmat toimipaikkakohtaiset päivät linkistä:

[Avoimet ovet, tervetuloa tutustumaan](#) | [Stadin AO](#)

Aamuvalmentautuminen järjestetään yhteistyössä Urhean lajiryhmien kanssa ja joukkuelajeissa osallistumalla oman seuran aamutreeneihin. Aamutreenit näkyvät työjärjestyksessä.

Urheilijavalinta tehdään lajiliittopisteiden perusteella:

2,5/5 pistettä = Urheilijastatus

2,3-2,4/5 + aamutreenit seuralla + peruskoulun keskiarvo puoltaa aamutreenejä = Haastajastatus

Ei testejä.

Kysy lisää!

Urheilukoordiaattori Marika Viiri, [marika.viiri@edu.hel.fi](mailto:marika.viiri@edu.hel.fi), 0405249628

Helsinki

**StadinAO**





## AVOIMET OVET 27.1.2027 KLO 10–14 Messuaukio 2, Helsinki

Business  
College  
HELSINKI

**Miten hakeudutaan?** Urheaan hakeutuminen tapahtuu oppilaitokseen hyväksymisen jälkeen Wilman hakemuksen kautta. Jokainen urheilija haastatellaan henkilökohtaisesti.

### Urheilijalle joustava arki

- Joustavat opetusjärjestelyt
- Aamutreenit voidaan toteuttaa omassa seurassa tai oppilaitoksen tiloissa.
- Oppilaitos kustantaa Urhea-kampuskortin sitä tarvitseville urheilijoille.
- Urheassa 3-tasoa, BC Helsingissä vielä taso 4
- Oppilaitoksessa toimii sekä kilpa- että harrastejoukkueita.
- Ohjattua välitunti liikuntaa on tarjolla koulupäivän aikana.
- Liikuntasalit ovat urheilijoiden käytössä klo 7.30–19.00.

#### Lisätietoa Urheakoodinaattoreilta:

[taru.toivonen@bc.fi](mailto:taru.toivonen@bc.fi)

[petteri.karkkainen@bc.fi](mailto:petteri.karkkainen@bc.fi)

[tarja.airaksinen@bc.fi](mailto:tarja.airaksinen@bc.fi)

[opintotoimisto@bc.fi](mailto:opintotoimisto@bc.fi)

Sekä opinto-ohjaajiltamme:

[Maija.vuorjoki@bc.fi](mailto:Maija.vuorjoki@bc.fi)

# Lukiokoulutus



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

# Brändö gymnasium

## Skolans tyngdpunktsgrenar

Fotboll, \*basket, handboll, volleyboll, ishockey, innebandy, badminton, tennis, squash, bordtennis, \*friidrott, orientering, golf, konståkning, synkroniserad konståkning, \*simning, \*segling, simhopp, brottning, \*judo, karate, \*rytmisk gymnastik, \*redskapsgymnastik, tävlingsdans (\*= nationella träningscenter)

## Träningarna

Professionell träning i skolans egen träningsgrupp + gemensamt med Mäkelärinteen lukio och i samarbete grenförbund + föreningar.

## Stödtjänster

Fysioterapi, psykisk träning, idrottspsykolog, kostexperter, idrottstestklinik och idrottsläkare.

## Träningsplatser

Urhea-hallens träningsplatser vardagar kl.7-17 för Brändö + Märsky. Träningarna ordnas nära Urhea-campus och skolan. Bra förbindelser mellan skolan och träningsplatserna (metro, buss)

## Idrottsgymnasiet - studier

Idrottsträningen är en del av examen, (24-50 sp) under gymnasietiden (3–4 år) +kan ersätta (16sp) av studierna i gymnasiet => studielättnad för idrottare.

Kurser i träningslära, psykisk träning, näringslära och specialföreläsningar för toppidrottare. Egen basgrupp för idrottarna + egen studiehandledare.

## Boende möjlighet

[Urhea-hemmet](#) med boendemöjligheter intill [Urhea-hallen](#)

## Ansökan och tester

Särskild antagning till idrottslinjen (studieinfo)

Träningsbarhetstest ordnas gemensamt med Mäkelärinteen lukio

-> kan ge extra poäng vid antagningen (anmälan till testerna via hemsidan).

## Brändö gymnasiums infokväll

**Onsdag 20 januari kl.17:30 – 19:00. Välkommen!**

## Kontaktuppgifter (idrottsgymnasiet)

Patrick Ikaheimonen, Idrottskoordinator  
patrick.ikaheimonen@edu.hel.fi  
040 334 1693



Brändö  
gymnasium

Helsingfors

# Mäkelänrinteen lukio

- Urheilijoita 46 lajista ja valmennuksessa olevia urheilijoita yli 700.
- Urheilijan joustot opiskeluun
  - Opintojen poislukuoikeus, kesäopinnot, arviointiviikkojen erityisjärjestelyt, verkko-opinnot, poissaolot
- Urheiluvalmennus pääasiassa aamuisin
  - 3-4 aamu/ viikko
  - Paikka ja aika riippuu lajista ja lajiohjelmasta
- Ravitsemus: aamupuuro, lounas, iltapäiväruoka
- Logistiikka - ajankäyttö - käykaa vierailmassa koululla julkisilla liikennevälineillä
- Kaikki opiskelijat ovat yhdessä - ei erottelua urheilijoiden ja yleislinjalaisten välillä
- Kevään harjoitettavuuskartoitus ei ole pääsykoe
  - Vahva suositus osallistumaan
- Avoimet ovet tammikuussa (6 kpl + Teams)



Pohjois-Haagan yhteiskoulu

**-Urheilulukio (n.90 opiskelijaa/v, pisteraja 14,29)**

**-Yleislukio (n.40 opiskelijaa/v, keskiarvo 8,75)**

-Lajeja: jalkapallo, jääkiekko, koripallo, muodostelmaluistelu, salibandy, joukkuevoimistelu, tennis, yleisurheilu, hiihtolajit, yksinluistelu, ringette +yksilöllisten lajien ryhmä.

-Pirkkolan urheilupuisto ja Pirkkolahalli pääharjoituspaikka

-ei koulukohtaisia testejä/haastatteluja, Urheilijan lisäkysymykset hakuun

Avoimet ovet: koululla pe 11.12., ti 12.1., ti 19.1., ma 25.1. klo 13.30

To 14.1. klo 8.15 Pirkkolahallilla(mahdollisuus seurata aamuharj.)

Lisäksi ti 19.1. klo 17.30 huoltajille koululla

Opojen aamukahvit pe 6.11.klo 8.30-10 Pirkkolahallilla

-Rehtori Olli Lehtonen, [olli.lehtonen@phyk.fi](mailto:olli.lehtonen@phyk.fi), p. 0400-537 826

-Apulaisrehtori Lea Hakala, [lea.hakala@phyk.fi](mailto:lea.hakala@phyk.fi), p. 050-515 0035

## Urheilen, opin ja kehityn

Urheilulinjan aloituspaikkamäärä  
lukuvuonna 2027-2028

### 75 urheilijaa

- Vetovoimainen urheilulinja on koko ajan kasvava urheilun ja opiskelun kehitysympäristö.
- Urheilun ja opiskelun joustavaa yhdistämistä jo vuodesta **1994**.
- Pääkaupunkiseudun urheiluakatemian Urhea oppilaitos vuodesta **2005**.
- Lukion urheilulinja vuodesta **2010**.

## Tunnuslukuja

Haukilahden lukio lukuvuonna 2026-2027  
Hieman yli 600 opiskelijaa, joista

### **300 Urheilijaa**

**150 urheilijaa MJ-, KV-tasolla tai SM-mitalisteja**

174 Tyttöä

126 Poikaa

### **42 Eri lajia**

80 Urheiluseuraa

200 Joukkuelajin urheilijaa

100 Yksilölajin urheilijaa

noin 110 valmennusryhmää

## Tavoitteita ja toimenpiteitä kohti parempaa

- Kansainvälisen urheilun vaatimustaso
- Urheilun erityinen koulutustehtävä.
- Huippu-urheilun vaatimusten mukaisen harjoittelun kehittäminen edelleen niin, että siinä yhdistyvät joustava, laadukas ja monimuotoinen opiskelu sekä tasapainoinen arki.
- Valmennusprosessien vahvistaminen yhteistyössä huippu-urheiluseurojen ja lajiliittojen kanssa.
- Yksilölliset ja urheilijälähtöiset urheilun ja opiskelun yhdistämisen polut.
- Perusarkeen (urheilu ja opiskelu) laatua, tasapainoa ja hyvinvointia.
- Urheilevien opiskelijoiden kohtaaminen, kuuntelu ja urheilijoiden vaikuttamismahdollisuudet

## Urheilulinjan vahvuudet

- Haukilahden lukion sijainti on lähellä suurimman osan urheilijoiden aamu- ja iltapäiväharjoituspaikkoja.
- Julkisen liikenteen (metro- ja pikaraitiolinja) yhteydet ovat loistavat, jotka luovat perustan urheilijan tasapainoiseen ja laadukkaaseen arkeen.
- Aamuvalmennuksesta vastaavat urheiluseurojen/ lajiliittojen/ Urhea Espoon ammattivalmentajat erinomaisessa yhteistyössä Haukilahden lukion kanssa.
- **Urheilijoiden taso, potentiaali ja motivaatio ovat korkealla tasolla niin urheilussa kuin opiskelussa.**
- Myös lukion yleislinjan tavoitteellisilla urheilijoilla (urheilijastatus) on erinomaiset mahdollisuudet aamuvalmennukseen.
- Urheilun ja opiskelun yhdistämisen joustavat käytänteet.
- **Urheilumyönteinen, samanhenkinen ja eteenpäin pyrkivä positiivinen ilmapiiri.**



Haukilahden lukioon hakeville urheilijoille ja heidän huoltajilleen pidetään seuraavat tilaisuudet:

**Haukilahden lukion avoimet ovet:**

**Hakijoille**

- **To 14.1. 2027, klo 13.30-15.00**
- **Ti 19.1. 2027, klo 13.30-15.00**

**Haukilahden lukion iltatilaisuus**

**Huoltajille ja hakijoille**

**Yleis- ja urheilulinjainfo**

- **Ma 18.1.2027, klo 17.30**

Rehtori Pekka Piri

[pekka.piri@espoo.fi](mailto:pekka.piri@espoo.fi)

Heikki Taskinen

[heikki.taskinen@opetus.espoo.fi](mailto:heikki.taskinen@opetus.espoo.fi)

Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäjä ja koordinaattori

Haukilahden lukio, Tekniikantie 3, Otaniemi, Espoo

Lisätietoa: [www.espoo.fi/fi/haukilahden-lukio](http://www.espoo.fi/fi/haukilahden-lukio)

# Leppävaaran lukion urheilulinja



- Lukion urheilulinjalla on **aloituspaikkoja 75**, sisäänotossa käytetään valtakunnallisen urheiluoppilaitoshaun kriteerejä (ei testejä / haastatteluja).
- Lukion urheilulinjalla opiskelee **yli 220 urheilijaa 36 eri urheilulajista**. Kaikki lajit ovat tasavertaisia, lukiolla ei ole painopistelajeja tai lajivalmennusryhmiä.
- Urheilijoiden aamuharjoitukset pidetään **tiistai, keskiviikko ja torstai** aamuina klo 8.00-11.00.
- **Lajivalmennuksesta vastaavat seurojen- ja lajiliittojen valmentajat tai henkilökohtaiset valmentajat**. Lukion monilajiryhmän aamuharjoitukset pidetään Leppävaaran Kameleonten hallissa ja Leppävaaran urheilupuistossa.
- Urheilijat voivat suorittaa lukioaikana **34 op. urheiluopintoja** ja heille pidetään aamuharjoitusten lisäksi *"Kehity huippu-urheilijaksi"* oppitunteja ja Suomen Olympiakomitean *"Harjoitettavuuskartoitustestejä"*.
- Avoimien ovien päivät ja esittelyt [Leppävaaran lukiolla](https://www.espoo.fi/fi/leppavaaran-lukion-urheilulinja) (Karaportti 2):
  - Torstaina 14.1.2027 klo 13.30-15.00
  - Tiistaina 19.1.2027 klo 13.30-15.00
  - Keskiviikkona 27.1.2027 klo 18:00-19:30 huoltajille ja nuorille

Lisätietoja: <https://www.espoo.fi/fi/leppavaaran-lukion-urheilulinja>



*"Urheilulinjan tavoitteena on auttaa nuorta urheilijaa kehittymään kohti omia tavoitteita ja unelmia"*

# Mattlidens gymnasium - idrottslinje

---



- Möjlighet för morgonträningar 8.00-10.00, tisdag-torsdag. Allmänna morgonträningar i Kamelonten/Otahalli, samarbete med de andra idrottslinjerna i Esbo.
- Skolan flexibel även om träningarna är på annan tidpunkt.
- Alla grenar är välkomna!
- Målet är att vardagen skall fungera som studerande och idrottare.
- 13.1.2027 Infokväll.
- 19.1.2027 Öppet hus för åk 9.
- **Kontaktuppgifter:**  
Idrottskoordinator: [helen.bergman@undervisning.esbo.fi](mailto:helen.bergman@undervisning.esbo.fi)  
Studiehandledare: [mirkka.ukkonen@esbo.fi](mailto:mirkka.ukkonen@esbo.fi)



# SOTUNGIN LUKIO JA ETÄLUKIO

- **Sisäänotto:** urheilulinja 60, yleislinja 104, etälukio
- **Lajiryhmät:** jalkapallo pojat ja tytöt, jääkiekko, koripallo, salibandy, uinti, hiihto, muiden lajien yleisvalmennusryhmä. Lukion omien lajiryhmien lisäksi valmennusta seurojen kautta.
- **Harjoitusrytmi:** tiistai, keskiviikko, perjantai klo 8-10 välillä.
- **Harjoituspaikat:** Sotungin ja Tikkurilan urheilupuistot, Tiger Sport Arena; Tikkurilasta ja Arenalta kuljetus lukiolle treenien jälkeen.
- **Etälukio:** mahdollisuus räätälöidä opintoja todella joustavasti (ulkomailla pelaavat ja leireilevät, koulupäivien aikana seuroissaan harjoittelevat yms.)

# Kyselytunti/ohjattu verkostoituminen:

Käy kiertämässä pöydissä ja kysymässä lisätietoja



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

# Kiitos, kun olit paikalla!

Materiaali lähetetään osallistujille ensi viikon aikana.



NATIONAL  
OLYMPIC TRAINING CENTER  
Helsinki



Credit: AELTC/Joel Marklund