

TURUN SEUDUN URHEILU- JA LIIKUNTAPAINOTTEISET YLÄKOULUT

2025



Turun seudun
URHEILUAKATEMIA



YLEISTIETOA YLÄKOULUTOIMINNASTA

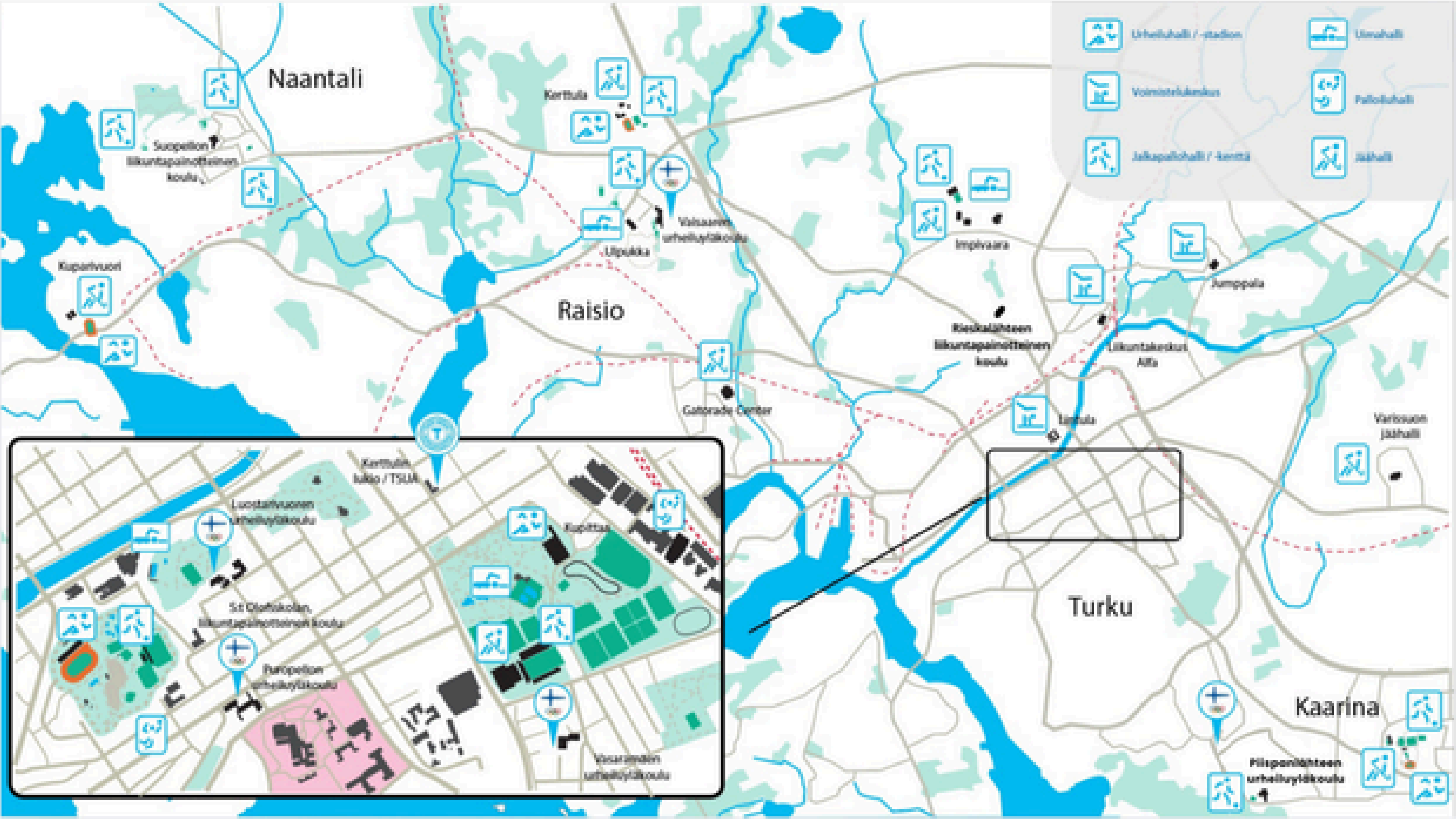
Useassa urheilulajissa panostuksen vuodet alkavat yläkouluiässä, jolloin harjoittelun ja kilpailemisen määrä usein kasvaa. Koulun, urheiluseuran, lajiliiton, urheiluakatemian sekä muiden toimijoiden tehtävänä on tukea nuorta opiskelun ja urheilun yhdistämisessä ja sitä kautta kasvamisessa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi urheilijaksi.

Urheiluyläkouluissa kouluajan harjoittelu on osa lajien harjoittelukokonaisuutta. Kasva Urheilijaksi – yleisvalmennuksen tavoitteena on auttaa oppilasta ymmärtämään ja kehittämään tärkeitä monipuolisia liikuntataitoja ja ominaisuuksia sekä oivaltamaan omatoimisen harjoittelun merkitys.

Urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on mahdollistaa suositeltu 20 tunnin viikoittainen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä. Urheiluyläkoulut ja liikuntapainotteiset yläkoulut mahdollistavat tästä kokonaismäärästä noin 6–10 tuntia liikuntaa ja harjoittelua kouluviikon yhteydessä urheiluseurojen ja Turun Seudun Urheiluakatemian kanssa tiiviissä yhteistyössä.

Urheiluyläkoulutoimintaa voidaan toteuttaa erilaisten lukujärjestysratkaisujen kautta. Turussa harjoitteluajankohdat ovat painottuneet tiistai- ja torstaiaamuihin sekä tiistai-iltapäiviin. Koulu järjestää urheilijoille yleisvalmennusta ja mahdollistaa lukujärjestykseen aikaikkunoita omatoimi- tai seuraharjoittelua varten. **Lajiharjoittelusta vastaavat urheiluseurat. Mahdollisen lajiharjoittelun osalta hakijan tulee olla hakuvaiheessa yhteydessä omaan seuraansa. Yleisvalmennuslinjalle valittu hakija ei siis automaattisesti kuulu lajinsa aamuvalmennusryhmään.**

Yhteistä kaikille urheiluyläkouluille ja liikuntapainotteisille kouluille on aito halu auttaa urheilevaa nuorta eteenpäin.



KÄSITTEET



Harjoitusikkuna	Koulun lukujärjestyksessä tyhjäksi jätetty aikaväli, jossa urheilija voi osallistua seura- tai urheiluakatemiaharjoituksiin tai harjoitella omatoimisesti
Kasva urheilijaksi	Yläkoulutoiminnan kokonaisuus, jonka tavoitteena on tukea nuoren urheilijan tervettä kasvua ihmisenä ja urheilijana
Kasva urheilijaksi -yleisvalmennus	Yleisvalmennuksen tavoitteena on kehittää nuorten urheilijoiden perusliikuntataitoja ja lisätä monipuolisen liikunnan määrää
Ominaisuusvalmentaja	Fyysisten ominaisuuksien ja perusliikuntataitojen kehittämiseen erikoistunut valmentaja
Liikuntatunti	Opetussuunnitelman mukainen liikuntatunti
Soveltuvuuskoe	Valtakunnallinen yläkoulujen valintakoe (www.soveltuvuuskoe.fi)
Urheiluyläkoulu	<u>Olympiakomitean urheiluyläkoulujen laatutekijöiden mukaan</u> toimiva painotuskoulu (s. 8)
Liikuntapainotteinen yläkoulu	<u>Olympiakomitean urheiluakatemiakoulujen yhteisten laatutekijöiden mukaan</u> toimiva painotuskoulu (s. 7)



URHEILUOPPILAITOS

Vasaramäen koulu

Vasaramäen urheiluykläkoulussa Turussa on neljä eri linjaa: jalkapallo, salibandy, tanssi-voimistelu sekä yleisvalmennus. Koulupäivän yhteyteen harjoitusaikaa ja liikuntaa kertyy kouluviikon aikana noin 6-10 tuntia, mikä koostuu urheilijakohtaisesti seuraharjoituksista, koulun liikuntatunneista ja yleisvalmennuksesta.

Vasaramäen yleisvalmennuksen tunneilla oppilaat kiertävät 7. luokalla kerran viikossa ja 8.-9. luokilla kaksi kertaa viikossa eri harjoitusympäristöissä monipuolisesti liikkuen. Yleisvalmennuksessa ovat koulun liikunnanopettajien lisäksi mukana Turun Seudun Urheiluakatemian ominaisuusvalmentajat.

Oppilaita valitaan vuosittain kahdelle urheiluluokalle yhteensä 48. Valinta urheiluluokalle tapahtuu valtakunnallisen soveltuvuuskokeen perusteella. Lajilinjalle haettaessa mukana ovat myös lajitestit.

[Vasaramäen koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10	Yleisvalmennus 7lk	Harjoitusikkuna		Harjoitusikkuna	Liikuntatunti 7lk
10-12	Yleisvalmennus 8-9lk		Liikuntatunti 8lk		Yleisvalmennus 8-9lk
12-14			Liikuntatunti 9lk		
14-16					



URHEILUOPPILAITOS

Luostarivuoren koulu

Luostarivuoren urheiluyläkoulussa Turussa on neljä eri linjaa: uinti, koripallo, yleisurheilu sekä yleisvalmennus. Urheiluluokkalaisten on mahdollista harjoitella ja liikkua koulupäivän yhteydessä yhteensä 6-10 tuntia vuosiluokasta riippuen.

Yleisvalmennustunneilla liikutaan Olympiakomitean yleisvalmennuksen sisältölinjausten mukaisesti, perusominaisuuksia ja -taitoja korostaen.

Yleisvalmennuksen ja liikuntatuntien toteutuksesta vastaavat liikunnanopettajien lisäksi Turun Seudun Urheiluakatemian ominaisuusvalmentajat.

Luostarivuoren urheiluluokalle valitaan vuosittain 27 oppilasta. Valinta luokalle tapahtuu valtakunnallisen soveltuvuuskokeen kautta. Koripallo- tai uintilinjoille haettaessa mukana ovat myös lajitestit.

[Luostarivuoren koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10	Yleisvalmennus/ seuravalmennus		Yleisvalmennus/ seuravalmennus 8-9lk	Harjoitusikkuna	
10-12	Yleisvalmennus 8-9lk		Liikuntatunti 7lk		Liikuntatunti 8lk
12-14					Liikuntatunti 9lk
14-16		Harjoitusikkuna			



URHEILUOPPILAITOS

Puropellon koulu

Puropellon urheiluyläkoulussa Turussa on neljä eri linjaa: jääkiekko, telinevoimistelu, joukkuevoimistelu sekä yleisvalmennus. Urheiluluokkalaisten on mahdollista harjoitella ja liikkua koulupäivien yhteydessä 6-10 tuntia.

1-4 -jaksoissa urheiluluokkalaisilla on tiistai- ja torstaiaamuisin pitkät harjoitusikkunat. Lisäksi oppilailla on mahdollisuus liikkua koulun liikuntatunneilla sekä valinnaisliikuntatunneilla.

Puropellon urheiluluokalle valitaan vuosittain 25 urheilijaa. Valinta luokalle tapahtuu valtakunnallisen soveltuvuuskokeen kautta. Lajilinjoille haettaessa mukana ovat myös lajitestit.

[Puropellon koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10		Harjoitusikkuna		Harjoitusikkuna	
10-12			Liikuntatunti 7-9lk		
12-14					
14-16					



URHEILUOPPILAITOS
Vaisaaren koulu

Vaisaaren urheiluluokilla Raisiossa opiskelee ja urheilee useiden eri lajien urheilijoita. Koulu mahdollistaa vuosiluokasta riippuen eri lajien urheilijoille kouluviikon yhteyteen 6-10 tuntia harjoittelu- ja liikunta-aikaa.

Vaisaaren koulussa urheilijoiden kokonaisvaltaista kehittymistä tuetaan harjoitteluaikaikkunoiden ja liikuntatuntien lisäksi Olympiakomitean linjausten mukaisella yleisvalmennuksella sekä Kasva Urheilijaksi -valinnaisaineella.

Tuntien toteutuksesta vastaavat liikunnanopettajien lisäksi Turun Seudun Urheiluakatemian ominaisuusvalmentajat.

Vaisaaren urheiluluokalle valitaan vuosittain 24 oppilasta. Valinnat tehdään valtakunnallisen soveltuvuuskokeen perusteella.

[Vaisaaren koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10		Yleisvalmennus 7lk Yleisvalmennus/ seuravalmennus 8- 9lk		Harjoitus- ikkuna	Liikuntatunti 8-9lk
10-12			Liikuntatunti 9lk		
12-14	Kasva urheilijaksi 7lk				
14-16	Kasva urheilijaksi 8lk	Harjoitusikkuna			



URHEILUOPPILAITOS

Piispanlähteen koulu

Piispanlähteen urheiluykläkoulu Kaarinassa toimii neljä eri linjaa: jalkapallo, koripallo, muodostelmaluistelu ja yleisvalmennus.

Urheiluluokkalaisen kouluviikko mahdollistaa 6-10 tuntia harjoittelua ja liikuntaa koulupäivien yhteydessä. Urheiluluokkien liikuntatuntien sisällöissä korostetaan yleisiä fyysisiä ominaisuuksia.

Piispanlähteen urheiluluokalle valitaan vuosittain 24 oppilasta. Valinnat tehdään valtakunnallisen soveltuvuuskokeen ja lajitestien perusteella.

[Piispanlähteen koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10		Yleisvalmennus/ seuravalmennus		Harjoitus- aikaikkuna	Liikuntatunti 7lk
10-12	Liikuntatunti 8lk	Yleisvalmennus 7lk			
12-14	Liikuntatunti 9lk				
14-16		Harjoitusaikaikkuna			

LIIKUNTAPAINOTTEINEN YLÄKOULU Rieskalähteen koulu

Rieskalähteen liikuntapainotteisessa yläkoulussa Turussa aloittaa opintonsa eri lajien urheilijoita. Liikuntapainotukseen valitut oppilaat on jaettu normaalissa koulutyössä kahdelle eri luokalle, mutta liikunta- ja harjoitusajat ovat liikuntapainotuksessa oleville yhtenäiset.

Koulu tarjoaa liikuntapainotukseen valituille noin 6–8 tuntia liikuntaa sekä harjoitteluaikaa kouluviikkoon. Liikuntatuntien sisällöissä korostetaan yleisiä fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja.

Rieskalähteen liikuntapainotukseen valitaan vuosittain 24 oppilasta. Valinnat tehdään valtakunnallisen soveltuvuuskokeen perusteella.

[Rieskalähteen nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10		Yleisvalmennus/ seuravalmennus		Harjoitus- aikaikkuna	
10-12			Liikuntatunti 7lk		
12-14					
14-16					

LIIKUNTAPAINOTTEINEN YLÄKOULU

Suopellon koulu

Suopellon liikuntapainotteisessa yläkoulussa Naantalissa opiskelee useiden eri lajien urheilijoita. Koulu mahdollistaa liikuntaluokkalaisille noin 4-8 tuntia liikuntaa sekä harjoitteluaikaa kouluviikkoon.

Liikuntatuntien sisällöissä korostuvat monipuolisuus ja motoriset perustaidot.

Suopellon liikuntaluokalle valitaan vuosittain 24 oppilasta. Valinnat tehdään valtakunnallisen soveltuvuuskokeen perusteella.

[Suopellon koulun nettisivut](#)



Lukujärjestys on suuntaa antava ja muutokset ovat mahdollisia.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10			Valinnaisliikunta 9lk	Harjoitus- aikaikkuna	
10-12	Valinnaisliikunta 8lk	Liikuntatunti 7lk			Liikuntatunti 9lk
12-14		Liikuntatunti 8lk	Valinnaisliikunta 7lk		
14-16					

EN IDROTTSINRIKTAD HÖGSTADIESKOLA

S:t Olofsskolan

Vid **S:t Olofsskolan** studerar idrottare från flera olika grenar. För de som går på idrottsklasserna möjliggör skolan sammanlagt 5-8 timmar träning och motion i samband med skoldagarna.

I innehållet i gymnastiklektionerna och den allmänna träningen betonas allmänna färdighetsegenskaper samt grundläggande fysiska egenskaper.

Till S:t Olofsskolans idrottsklass väljs årligen 16 elever. Urvalet genomförs på basis av ett riksomfattande lämplighetstest och grentester.

S:t Olofsskolans webbplats



Schemat är preliminärt och förändringarna är möjliga.

	ma	ti	ke	to	pe
8-10		Almänna träning / sportklubb träning		Almänna träning / sportklubb träning	
10-12					Idrottslektion 9lk
12-14					Idrottslektion 7-8lk
14-16					

HAKUOHJEET

Kaikki hakuohjeet löytyvät koulujen kotisivuilta.

Urheiluyläkoulut hyödyntävät hakuprosessissa eri tavoin Olympiakomitean suosittamaa valtakunnallista soveltuvuuskoea, mikä mittaa urheilijan keskeisiä taitoja ja ominaisuuksia. Soveltuvuuskoe koostuu kuudesta eri osiosta (Turun seudulla ei koulukohtaista osaa).

Soveltuvuuskokeeseen voit tutustua osoitteessa: www.soveltuvuuskoe.fi

Soveltuvuuskoea täydentävään lajiosuuteen osallistuvat urheilijat, jotka hakevat tietyille lajilinjalle.

Soveltuvuuskokeeseen tai mahdolliseen lajitesttiin ei lähetetä erillistä kutsua. Tarkemmat tiedot hausta ja koulujen esittelytilaisuuksista voit lukea koulujen kotisivuilta. Lisätiedot koulujen rehtoreilta sekä urheilu- ja liikuntaluokkavastaavilta.



YHTEYSTIEDOT

Patrik Pakkala

Yläkoulutoiminnan vastaava
Turun Seudun Urheiluakatemia
patrik.pakkala@edu.turku.fi
Koulu-seura -yhteistyö, yleisvalmennus, soveltuvuuskoe

Pertti Sahlberg

Soveltuvuuskoevastaava
Turun Seudun Urheiluakatemia
pertti.sahlberg@edu.turku.fi
Soveltuvuuskoe ja varatestit





@urheiluakatemia



@urheiluakatemia



www.urheiluakatemia.fi

