



Turun Seudun Urheilukaakatemia





1276 urheilijaa

Olympiakomitean
tukiurheilijat 28

Maajoukkueurheilijat:
Aikuiset 76
Nuoret 106

Yläkoulut 572
Toinen aste 398
Korkea-aste 234

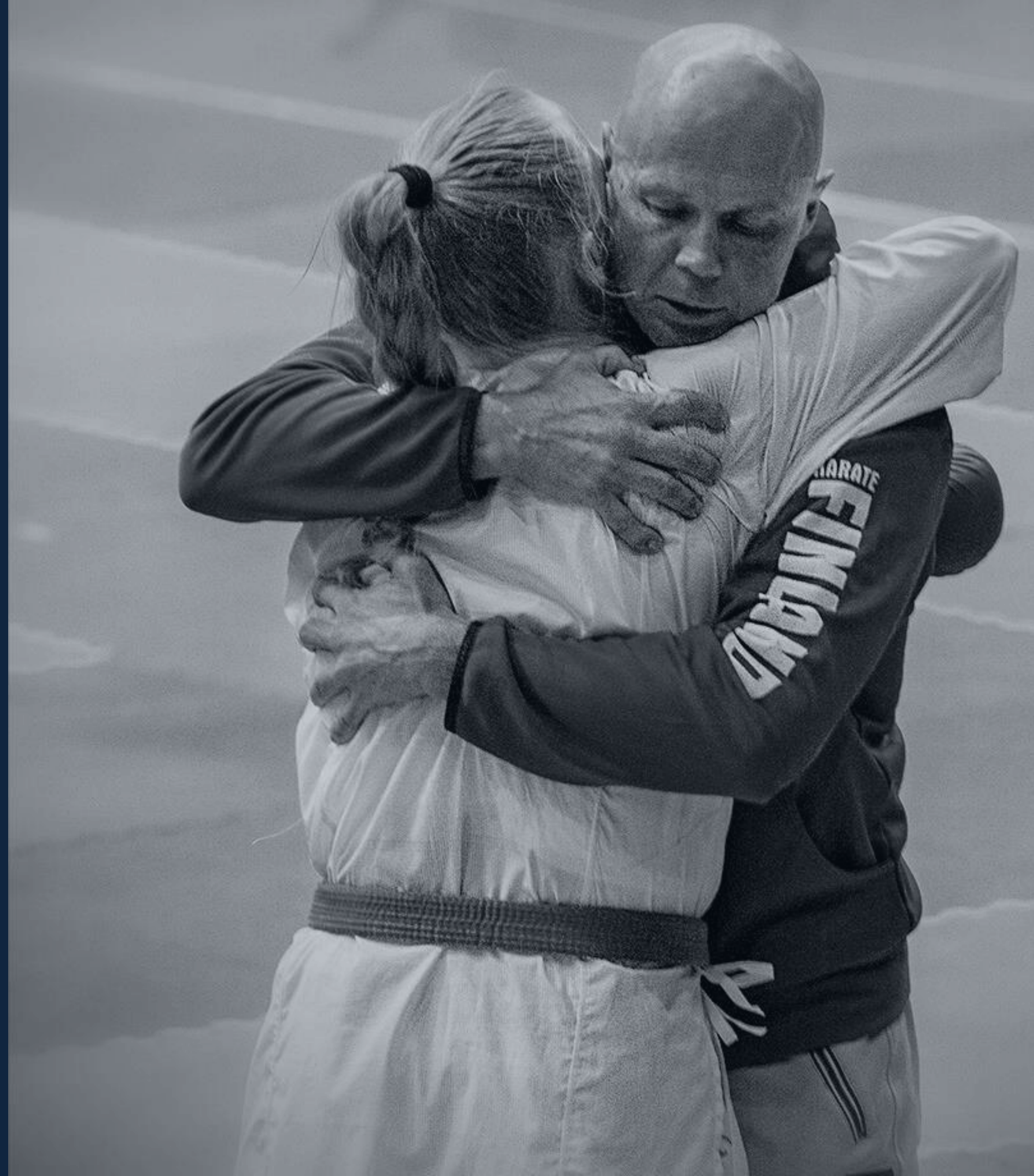
100+ valmentajaa



34 päätoimista valmentajaa ja
asiantuntijaa

➤ joista 10 nuorten
olympiavalmentajia

Iso joukko sivutoimisia
valmentajia





Turun Seudun Urheiluakatemia

Ydintehtävänä edistää urheilijan

- Opiskelumahdollisuuksia ja ammattiin valmistumista (kaksoisura)
- Päivittäisen valmentautumisen laatua
 - Ammattivalmentajat ja olosuhteet
- Urheilun asiantuntijatoiminnan tukea



Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

YHTEISÖ

Tavoitteena keventää opiskelua tavoitteellisen urheilun mahdollistamiseksi

- 24-40 opintopistettä urheilusta
- 16 opintopisteen poisvalinta
- Jokaiselle henkilökohtainen opintosuunnitelma
- Pajatoiminta, tenttiakvaario
- Uusinta – ja rästikoepäivät

Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

Yhteisö

Lukujärjestys mahdollistaa kahdesti päivässä harjoittelun

- Urheilulle varattu aikaa 4-5 aamuna viikossa
- Ensimmäisen vuosiluokan viimeisestä jaksosta tehourheilijoilla pidennetyt tiistai- ja torstaiaamut
- Koulupäivä loppuu useimmiten 14:45
- Kehity huippu-urheilijaksi kurssi ensimmäisen vuoden maanantai aamulla

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
8.30-9.45	1	1		1	2
10.00-11.15	4	2	3	2	3
11.30-13.15 (ruok.)	6	4	6	5	4
13.30-14.45	5	3	5	6	
14.50-16.20					



Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

YHTEISÖ

Kaupungin harjoitteluolosuhteet koulupäivän aikana maksuttomia urheilijoille

- Turun kaupungin yli 20 harjoitusolosuhdetta käytössä
- Kupittaaan, Impivaaran ja urheilupuiston keskittymät (tulevaisuudessa myös Artukainen)
- Urheilijakuljetus aamuisin harjoituspaikoilta kouluun



Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

Yhteisö

Jokaiselle urheilijalle lajista riippumatta on mahdollisuus ohjattuun aamuharjoitteluun

- Lajivalmennusta akatemiavalmentajan johdolla 12 lajissa
- Muissa lajeissa urheilija harjoittelee joko seuran pitämässä aamuharjoituksissa tai ominaisuusvalmennuksen harjoitusryhmässä
- Ominaisuusvalmennuksen tavoitteet
 - Monipuolisuus, lajivalmennusta täydentävä ja ennaltaehkäisevä harjoittelu
 - Muiden lajien urheilijoilta oppiminen (lajien sekaryhmät)
 - Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kokonaisvaltaisesti

Lajivalmennusta akatemia- tai seuravalmentajan vetämänä

- **Ammunta**
- **Jalkapallo**
- Joukkuevoimistelu
- Kilpa-aerobic
- **Koripallo**
- **Käsipallo**
- **Lentopallo**
- **Jääkiekko**
- Muodostelmaluistelu
- **Paraurheilu**
- **Salibandy**
- **Suunnistus**
- Taitoluistelu
- Telinevoimistelu
- Tennis
- **Triathlon**
- **Uinti**
- **Yleisurheilu**



Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

YHTEISÖ

Laaja urheiluakatemian asiantuntijaverkosto opiskelijan tukena urheilullisen tason mukaan.

Lajivalmentajat, urheilulääkärit, kaksi fysioterapeuttia, kaksi psyykkistä valmentajaa, ravitsemusvalmentaja, fysiikkavalmentajia, opinto-ohjaajat, erityisopettajat, lukiopsykologi, lukiokuraattori sekä urheilijan arkeen tottuneet opettajat.

Kaikille opiskelijoille koulun alettua:

- Terveystarkastus, verikokeet ja EKG sekä harjoitettavuuskartoitus
- Omalääkäripalvelua
- Lajien harjoitteluun yhdistettyä asiantuntijatoimintaa
- Tehourheilijoille henkilökohtaista asiantuntijuutta



Turun Seudun Urheiluakatemia

OPINTOJOUSOT

LUKUJÄRJESTYS

OLOSUHTEET

VALMENNUS

ASiantuntijatoiminta

YHTEISÖ

Ainutlaatuinen urheilullinen opiskeluyhteisö

- Opettajat kokeneita urheilun ja koulun yhdistämissä
- Opiskeluajan pidentäminen normaalia/kannustettavaa
- Opiskelijat tutustuvat muiden lajien urheilijoihin
- Tavoitteellinen urheilija on täällä koulussa ”normaali”
- Terveelliset elämäntavat ovat kaikille tuttuja ja arvossa



Haku toisen asteen urheiluoppilaitokseen

HAKU URHEILULUKIOON

PISTEYTYS

LAJILIITON PISTEET

KOULUN PISTEET

- Urheilulukioon pyritään valtakunnallisessa yhteishaussa opintopolussa ja samassa yhteydessä vastataan urheilijan lisäkysymyksiin.
- laji- ja ominaisuustestit pidetään tiistaina 14.4.2026. Testeihin osallistuvat kaikki hakijat eikä niihin lähetetä erillistä kutsua. Varatestipäivä lääkärintodistuksen etukäteen esittäneille pidetään tiistaina 5.5.2026.
- Toisen asteen urheilulinjojen yleistestien sisällöt suoritusohjeineen löydät [täältä](#).



Haku toisen asteen urheiluoppilaitokseen

HAKU URHEILULUKIOON

PISTEYTYS

LAJILIITON PISTEET

KOULUN PISTEET

- Keskiarvo (lukuaineet + liikunta) max. 10
- Lajiliittopisteet max. 5
- Soveltuvuuspisteet max. 5
- Yhteispistemäärä max.20

- Keskiarvo kaupungin lukioihin vähintään 7,3



Haku toisen asteen urheiluoppilaitokseen

HAKU URHEILULUKIOON

PISTEYTYS

LAJILIITON PISTEET

KOULUN PISTEET

Lajiliittopisteytyksen periaatteet

- 5-4,2 pistettä: Joukkue- ja yksilölaji: Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija.
- 4,1-3,1 pistettä: Joukkuelaji: Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa ja sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. Yksilölaji: SM-mitalitaso. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa ja sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- 3,0-2,1 pistettä: Joukkuelaji: Maajoukkue-ehdokas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Yksilölaji: SM-pistesijataso, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Molemmissa arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
- 2,0-1,1 pistettä: Joukkuelaji: Aluejoukkueen kesitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja. Yksilölaji: Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.
- 1,0-0 pistettä: Seurataso aktiivi.



Haku toisen asteen urheiluoppilaitokseen

HAKU URHEILULUKIOON

PISTEYTYS

LAJILIITON PISTEET

KOULUN PISTEET

- Pisteitä (0–5) määriteltäessä huomioidaan seuraavat osa-alueet:
- hakijan urheilulliset tavoitteet
- hakijan motivaatio harjoitteluun
- hakijan urheilullinen potentiaali
- laji- ja ominaisuustestit
- hakijan haastattelu