





HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994-2024



Urheile, opi ja kehity

Urheilulinjan aloituspaikkamäärä
lukuvuonna 2025-2026

70 urheilijaa

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



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki



Urheilun ja opiskelun yhdistäminen



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA



Parempi arki



Enemmän
hyvinvointia ja
energiaa



Paremmat
tulokset



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994-2024



Urheilun ja opiskelun ytimet

Oikea ympäristö urheilijalle

Haukilahden lukio tarjoaa eri lajien tavoitteellisille nuorille urheilijoille erinomaisen kehitysympäristön.

Jedan urheilun ja opiskelun yhdistämisen rakenteet luovat edellytykset ja toimintatavat mahdollistavat tavoitteiden saavuttamisen.

Laatu, yhteistyö ja joustavuus

Laadukas ja joustava lukio-opiskelu yhdistettynä ammattivalmennukseen toteutuu erinomaisessa yhteistyössä espoolaisten sekä pääkaupunkiseudun huippu-urheiluseurojen, Espoon kaupungin, Urhean ja lajiliittojen kanssa.

Urheilijana ja ihmisenä kehittyminen

Tavoitteena huippu-urheilun vaatimusten mukainen harjoittelu, johon yhdistyy laadukas opiskelu ja urheilijan arki on tasapainossa.



Kuva: Juha Hakulinen



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994–2024



Urheilulinjan vahvuudet:

- Haukilahden lukion sijainti on lähellä suurimman osan urheilijoiden aamu-harjoitus- 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.



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki

Esimerkkejä Haukilahden lukion eri lajien urheilijoiden aamu- ja iltapäivä-/iltaharjoituspaikkoja





HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994–2024



Erinomaiset olosuhteet urheiluun sekä julkiset liikenneyhteydet lähellä Haukilahden lukiota.

Haukilahden lukio on osa Aalto-yliopiston kampusta Otaniemessä.

- Joustavat oppimisympäristöt ja uudet tavat oppia
- Otahalli

Länsimetron ansiosta logistiikka on loistava

- **Tapiolan urheilupuisto** – Aalto-yliopiston metro as. Otaniemi (4min.)
- **Matinkylän metroasema** – Aalto-yliopiston metro as. Otaniemi (7 min.)
- **Espoonlahden metroasema** – Aalto-yliopiston metroas. Otaniemi (16min.)

Pikaraitiolinja (Raidejokeri) aloitti liikennöinnin syksyllä 2023.



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki



Mitä hyötyä urheilijalle on Haukilahden lukion urheilulinjasta?

- Urheilijalla on loistavat mahdollisuudet harjoitella useita kertoja viikossa ammattivalmentajien johdolla, hyvissä olosuhteissa koulupäivän aikana lähellä Haukilahden lukiota.
- Huippu-urheilun vaatimusten mukainen harjoittelu, johon yhdistyy laadukas opiskelu, jossa arki on tasapainossa.
- **Urheilijälähtöinen opintojen ja urheilun yhdistämisen suunnittelu ja ohjaus.**
- **Opintojen suunnittelussa otetaan erinomaisesti huomioon urheilijan aamu- ja iltapäiväharjoitukset sekä harjoitus-, leiri- ja kilpailumatkat.**
- **Urheilijalla on tukenaan monipuoliset opiskelun ja urheilun asiantuntijatoiminnot** mm. monimuotoiset tavat opiskella, lisäopetus ja läksypajat, kehity huippu-urheilijaksi opintokokonaisuus.
- Urheilijoiden aamuharjoittelu (valmennuskurssit) ovat osa lukion oppimäärää (max. 30 opintopistettä).
- Haukilahden lukiossa on paljon eri lajien tavoitteellisia urheilijoita.
- **Haukilahden lukiossa on urheilumyönteinen, samanhenkinen ja eteenpäin pyrkivä positiivinen ilmapiiri.**

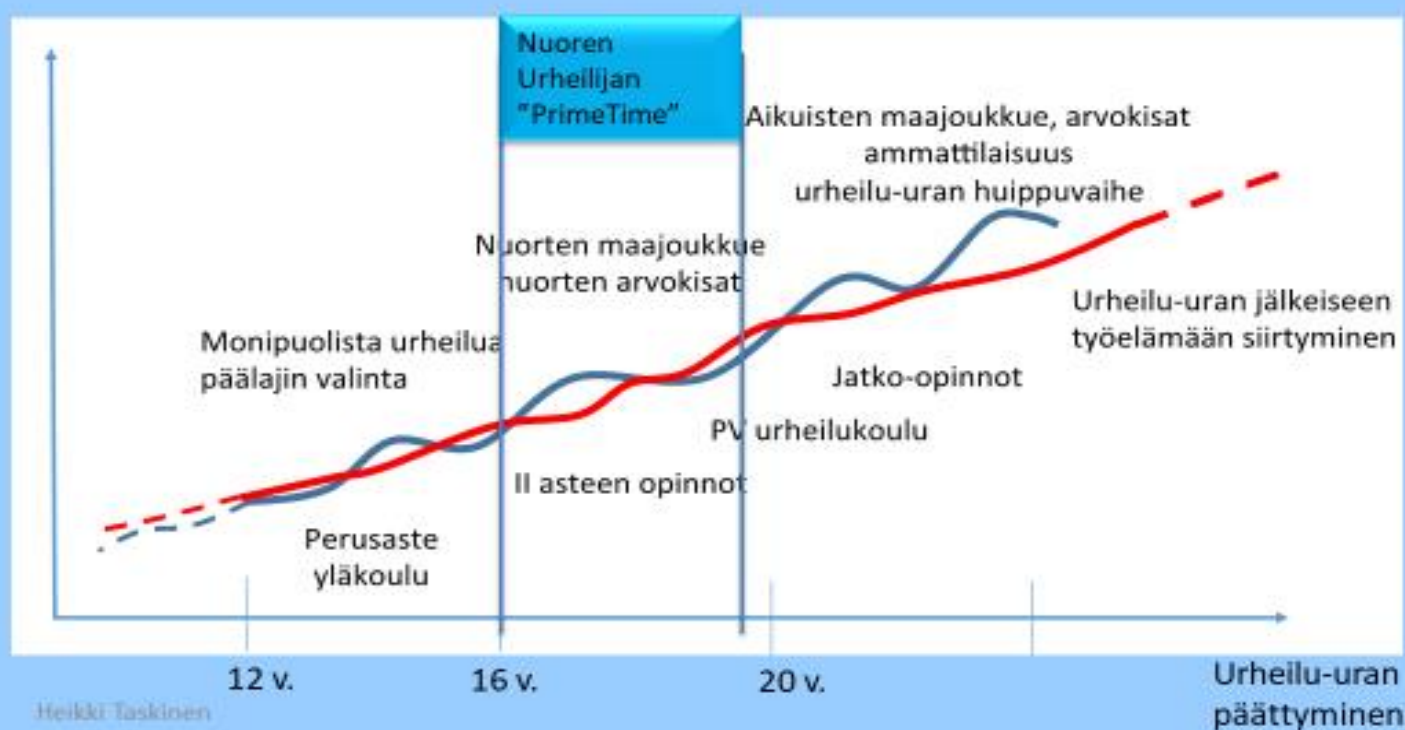


Urheilijan kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta

Suomalaiseen urheiluun kuuluu vahvana pyrkimys siihen, että urheilija pystyy yhdistämään tasapainoisesti arjessaan tavoitteellisen urheilun sekä opiskelun tai muun työuransa.

Tätä ajattelutapaa kutsutaan kaksoisuraksi (Dual-career).

(Suomen Olympiakomitea)



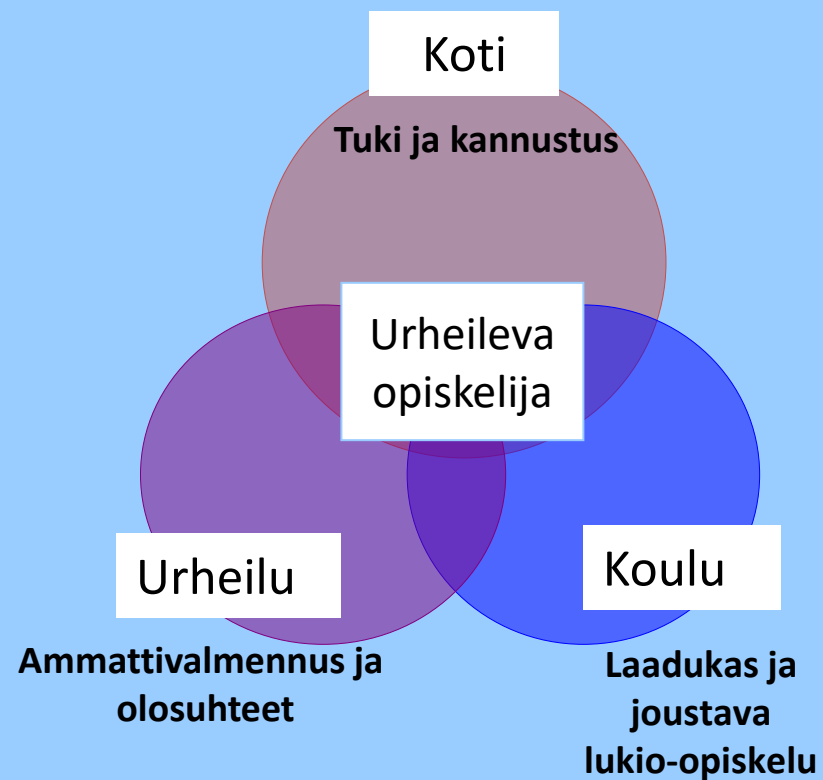


HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA **1994-2024**



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA

Yhdessä urheilijanpolulla



Urheilijoiden lajit lukuvuonna 2024-2025

* Suurimmat lajiryhmät

Alamäki pyöräily

Alppihiihto

Amerikkalainen jalkapallo

Cheerleading

Esteratsastus

Golf

Ilmapistooliammunta

Jalkapallo 49

Joukkuevoimistelu 19

Jousiammunta

Jääkiekko 30

Karate

Kilpapyöräily

Koripallo 21

Käsipallo

Lippupallo

Lumilautailu

Maastohiihto

Miekkailu

Muodostelmaluistelu 20

OCR (Obstacle Course Racing)

Padel

Pesäpallo

Purjehdus

Pöytätennis

Ringette

Rytminen voimistelu

Salibandy 29

Squash

Sulkapallo

Taekwondo

Taitoluistelu

Tanssi 12

Teamgym 7

Telinevoimistelu 8

Tennis

Trampoliinivoimistelu 4

Uinti 16

Ultimate

Vapaaottelu

Vesipallo

Yleisurheilu 10

Fyysinen

ominaisuusvalmennus



Aamuvalmennuksesta
vastaavat eri lajien
ammattivalmentajat

Aamuharjoitukset
(Ma), Ti, Ke, To ja (Pe)
Lukuvuoden aikana
noin 100-150
aamuharjoitusta.

**Urheilijoita yhteensä
noin 280, joista noin
puolet MJ-, KV-tasolla
ja SM-mitalisteja**

Urheilijoilla on
laadukkaat, monimuotoiset
ja joustavat tavat
yhdistää tavoitteellinen
urheilu ja lukio-opiskelu



Pitäkäpönttöseuran
URHEILUAKATEMIA

Esimerkkejä aamuvalmennusyhteistyöstä urheiluseurojen kanssa



Jalkapallo	Henri Kaasalainen, valmennuspäällikkö, FC Honka Iiro Mäkinen, naiset päävalmentaja, FC Honka Diogo Pinto, miehet päävalmentaja, FC Honka Xavier Silva, pojat U17 vastuvalmentaja, FC Honka Antoni Daga, tytöt U18 vastuvalmentaja, FC Honka
Joukkuevoimistelu	Anneli Laine-Näätänen, päävalmentaja, OVO Anne Niemenkari-Kilpi, valmennuspäällikkö, OVO
Jääkiekko	Joni Petrell, pojat U20 päävalmentaja, Kiekko-Espoo Joonas Ruosteinen, pojat U18 päävalmentaja, Kiekko-Espoo Toni Jokela, valmennuspäällikkö, Kiekko-Espoo Sami Haapanen, naiset päävalmentaja, Kiekko-Espoo
Koripallo	Aapo Heinonen, miehet päävalmentaja, Tapiolan Honka Niko Nyholm, naiset päävalmentaja, Tapiolan Honka Reetta Piipari, tytöt U19 päävalmentaja, naiset valmentaja, Tapiolan Honka Lauri Järvinen, pojat U19 päävalmentaja, Tapiolan Honka Hussain Dassouki, pojat U16 päävalmentaja, Tapiolan Honka
Salibandy	Alexi Lammi, valmennuspäällikkö, EsportOilers Juho Tervala, pojat P17-22 valmennuspäällikkö, Westend Indians
Uinti	Niko Hämäläinen, nuorten kilpauinnin huippuvaiheen tasovastaava, Cetus Petteri Paatos, nuorten huippu-uinti, Cetus
Voimistelu	Teamgym, Kira Lindqvist, kilpatoiminta, EsTT Telinevoimistelu, Hanna Järvinen, naisten kilpatoiminta, EsTT Trampoliinivoimistelu, Riikka Saariaho, kilpatoiminta, EsTT
Yleisurheilu	Jorma Kemppainen, valmennuspäällikkö, Espoon Tapiot
Fyysinen ominaisuus- valmennus	Tuomas Tikkala ja Pyry Suonpää, valmentajat ja fysioterapeutit, Urhea Espoo



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki



Fyysinen ominaisuusvalmennus

Tuomas Tikkala, Fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti, Urhea Espoo
Pyry Suonpää, Fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti, Haukilahden lukio



Fyysinen ominaisuusvalmennus on **tarkoitettu erityisesti niille urheilijoille, joilla ei ole aamuisin oman seuran/ lajiliiton kautta järjestettyä laji- tai ominaisuusvalmennusta.**

Ko. urheilijoille tehdään henkilökohtainen harjoitusohjelma yhteistyössä urheilijan oman valmentajan ja koulun fysiikkavalmentajien kanssa.

Tavoitteena on kehittää yksilöllisesti urheilijan fyysisiä ja kehonhallintaan liittyviä ominaisuuksia henkilökohtaisen harjoitusohjelman avulla.

Fyysinen ominaisuusvalmennus voi olla voima-, nopeus-, kestävyys- ja/ tai liiketaitoharjoittelua.

Fyysinen ominaisuusharjoittelu toteutuu ti, ke ja to aamuisin Otahallissa ja/tai Esport Arenalla.



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki



Urheilun ja opiskelun ydintavoitteet

Urheilutavoite:

- Urheilija harjoittelee tavoitteellisesti, systemaattisesti ja kehittyy urheilijana.

Opiskelutavoite:

- Opiskelija oppii asioita ja suorittaa lukion oppimäärän sekä YO-tutkinnon omien kykyjensä ja tavoitteidensa mukaisesti.

Urheilun ja opiskelun yhdistämistavoite:

- Urheilijan arki on tasapainossa. Hänellä on riittävästi aikaa laadukkaaseen harjoitteluun sekä opiskeluun.



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994–2024



**Urheilun ja opiskelun
yhdistämisen
onnistumisen avaimet:**

- **Intohimoinen asenne**
- **Positiivisuus**
- **Suunnitelmallisuus**
- **Tavoitteellisuus**
- **Sitoutuminen**
- **Toteuttaminen**
- **Keskittymiskyky**
- **Arjen tasapaino**
- **Oma-aloitteisuus**
- **Urheilijan elämästä
nauttiminen**

(poimintoja urheilijoiden
omien vahvuuksien
arvioinneista)



Kuva:
Taru Turpeinen,
Espoon kaupunki

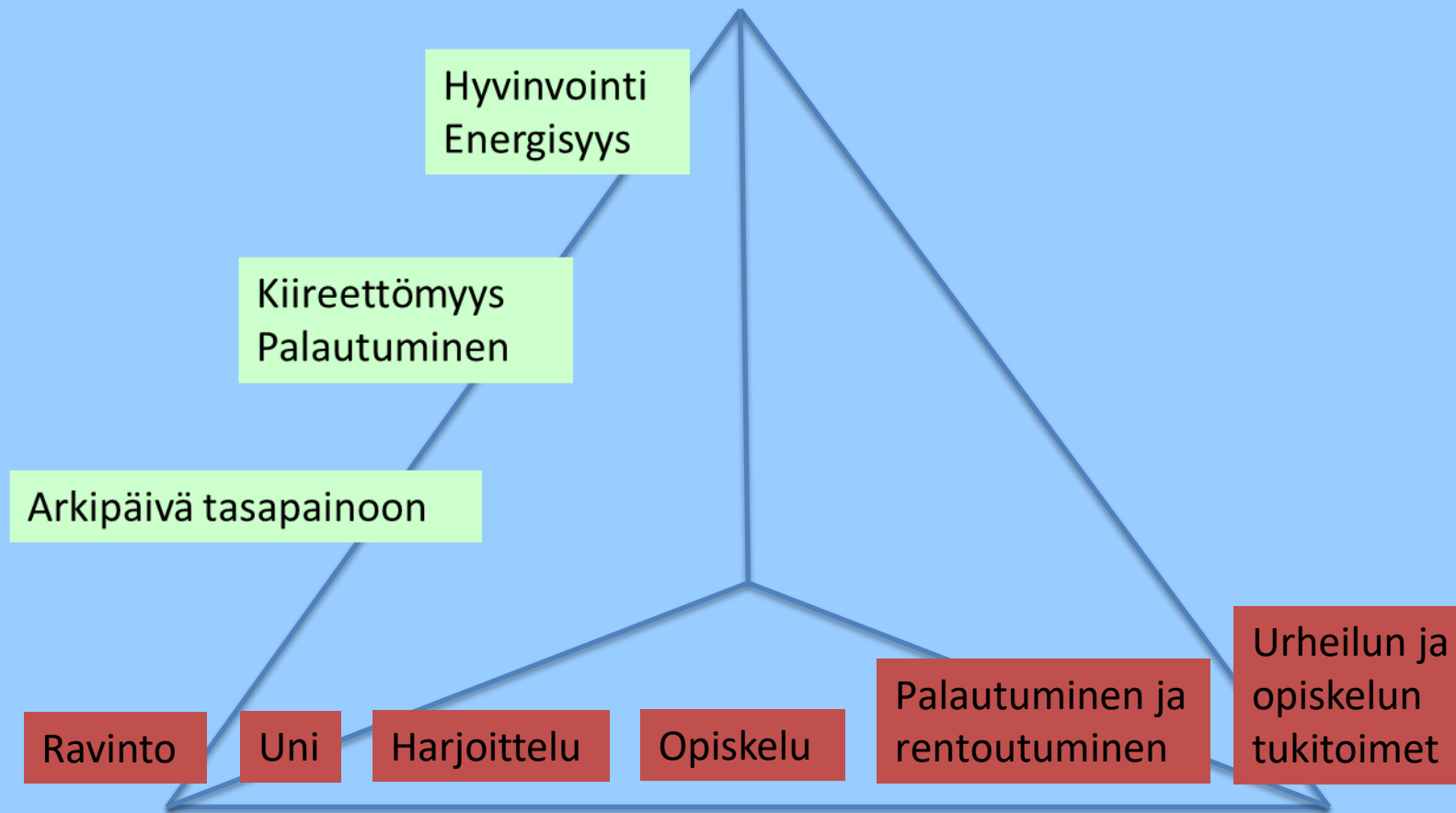


Urheilun ja opiskelun yhdistämisen tavoitteiden saavuttamisen edellytykset





Arjen ajankäyttö, tasapaino ja valinnat ratkaisevat





HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994-2024



Haukilahden lukion tuntikiertokaavio harjoitusten sijoittuminen lukujärjestykseen

Keltainen = Aamuharjoitus > Ti, Ke ja To (suurin osa urheilijoista)

Keltainen + **sininen** = Pitkä aamuharjoitus > Ti ja To
Mm. OVO, Kiekko-Espoo, FC Honka, Tapiolan Honka, Espoon Telinetaiturit, Espoon Tapiot, Muodostelmaluistelu

Vihreä = Iltapäiväharjoituksiin siirtyminen

 = Eri lajien aamu- tai iltapäiväharjoitusten ajankohtia

	Ma	Ti	Ke	To	Pe
08.10-09.25	2	7	7	7	1
09.45-11.00	3	5	2	5	4
11.10-13.10 sis. lounaan	4	4	3	1	6
13.30-14.45	6	1	6	2	5
15.05-16.20	8		8	3	8



” Tullakseen huippu-urheilijaksi
ei ehkä tarvitse käydä koulua,
mutta käymällä koulua voi tulla
miksi haluaa,
myös huippu-urheilijaksi. ”

(Ella ja äfyksi, Parvela, 2008)



Urheilijanpolku voi jatkua myös USA:n yliopistoissa opiskelun ja urheilun yhdistämisellä



Santeri Lehesmaa, University of Arizona (NCAA)



Ronja Taipale, University of West Florida (NCAA)



Filip Lindberg, University of Massachusetts (NCAA)



Nelli Laitinen, University of Minnesota (NCAA)



Aarne Talvitie, Pennsylvania State University (NCAA)



Aku Koskenvuo, Harvard University (NCAA)



Fanni Grönlund, Campbell University, North Carolina (NCAA)

Jedan alumnit olympialaisissa Tokio 2020



Tuula Tenkanen, Purjehdus
Laser Radial. Sijoitus 5.



Matilda Castren, Golf
Sijoitus 18. (-8)





Lukuvuosi 2025-2026

Urheilulinja

Aloituspaikkamäärä 70 urheilijaa

- Valtakunnallisten urheilulukioiden mukainen pisteytys
- Vuonna 2024 alin sisäänpääsyraja 15,69/ 20 pistettä/ Aloituspaikkamäärä 70.
- Vuonna 2023 alin 15,85/ 20 pistettä/ Aloituspm. 60
- Vuonna 2022 alin 15,93/ 20 pistettä/ Aloituspm. 50
- Vuonna 2021 alin 14,91/ 20 pistettä/ Aloituspm. 50
- Vuonna 2020 alin 15,94/ 20 pistettä/ Aloituspm. 34
- Vuonna 2019 alin 16,17/ 20 pistettä/ Aloituspm. 30
- Vuonna 2018 alin 15,88/ 20 pistettä/ Aloituspm. 25
- Vuonna 2017 alin 16,04/ 20 pistettä/ Aloituspm. 18
- Vuonna 2016 alin 14,57/ 20 pistettä/ Aloituspm. 18

Yleislinja

Aloituspaikkoja 125 opiskelijaa

- Urheilijoita on paljon myös yleislinjalla.
- Yleislinjan tavoitteellinen urheilija voi hakea urheilijastatusta ja saa erinomaiset mahdollisuudet joustavaan urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.
- Vuonna 2024 alin todistuksen keskiarvoraja 9,00
- Vuonna 2023 alin keskiarvoraja 9,00
- Vuonna 2022 alin keskiarvoraja 8,83
- Vuonna 2021 alin keskiarvoraja 8,75
- Vuonna 2020 alin keskiarvoraja 8,92
- Vuonna 2019 alin keskiarvoraja 8,58
- Vuonna 2018 alin keskiarvoraja 8,54
- Vuonna 2017 alin keskiarvoraja 8,83
- Vuonna 2016 alin keskiarvoraja 8,58



Urheilulinjalle hakeminen

- Urheilulinjalle haku tapahtuu sähköisesti kevään 2025 yhteishaussa – Opintopolku.fi hakupalvelussa.
- **Hakuaika 18.2. - 18.3.2025**
- Täytä opintopolku.fi hakupalvelussa ensin hakukohteet (oppilaitokset).
- Hakiessasi urheilupainotteisen oppilaitoksen urheilulinjalle, aukeaa sinulle automaattisesti hakukohteiden alle **Urheilijan lisäkysymykset**.
- **Jotta voit päästä hakemaasi oppilaitokseen urheilulinjalle, tulee sinun vastata urheilijan lisäkysymyksiin.**
- Lisätietoa mm. hakukriteereistä ja -ohjeista opintopolku.fi hakupalvelun käyttöön Suomen Olympiakomitean sivulta linkistä [Haku urheiluoppilaitoksiin - Suomen Olympiakomitea\(ulkoinen linkki\)](#)



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994-2024



Urheilulinjalle hakeminen

Haku lukioon tapahtuu sähköisesti yhteishaussa (18.2. - 18.3.2025)

www.opintopolku.fi

Valitse 1. hakutoiveeksi:

> Haukilahden lukio, Urheilulinja



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki

Suositus urheilulinjalle hakeville:

Valitse 2. hakutoiveeksi > Haukilahden lukion yleislinja

Jos käy niin, että et pääse urheilulinjalle, niin voit päästä yleislinjalle ja **voit hakea urheilijastatusta**, joka takaa laadukkaan ja joustavan lukio-opintojen sekä urheiluvalmennuksen yhdistämisen.

Urheilijastatuksen saamisen kriteerit:

Opiskelijalta edellytetään vähintään SM-kilpatasoa tai vastaavaa, suunnitelmallista ja tavoitteellista harjoittelua.

Opiskelija osallistuu aamuvalmennukseen (väh. 3 krt/vkossa) ja pitää harjoituspäiväkirjaa jokaisessa periodissa sekä opiskelijalla on valmentaja.

Opiskelijalle myönnetty urheilijastatus mahdollistaa joustavan lukio-opiskelun sekä urheilun ja lukio-opintojen mahdollisimman hyvän yhteensovittamisen.

Urheilijastatusurheilija voi saada 10 opintopistettä aamuharjoittelusta lukioaikana.



Jos urheilijalla ei ole oman seuran kautta järjestettyä laji- tai ominaisuusaamuharjoittelu mahdollisuutta niin silloin urheilija osallistuu fyysisten ominaisuuksien aamuharjoitteluryhmään.



Urheilulinjan valintakriteerit

(Lähde: Suomen Olympiakomitea)

Urheilulinjalle valittavan opiskelijan ylin mahdollinen pistemäärä on 20, joka muodostuu seuraavista kolmesta osa-alueista:

1. Keskiarvopisteet (max. 10 pistettä)

Hakijan keskiarvopisteiksi lasketaan hakijan peruskoulun päättötodistuksen lukuaineiden ja pakollisen liikunnan arvosanoista muodostuva keskiarvo sadasosan tarkkuudella. Oppilaitos tai koulutuksen järjestäjä voi lisäksi edellyttää lukuaineiden minimikeskiarvon ylittämistä.

2. Lajiliittopisteet (0-5 pistettä)

Lajiliitot pisteyttävät urheilijat urheilullisen tason ja potentiaalin perusteella.

3. Oppilaitospisteet (0-5 pistettä)

Oppilaitokset pisteyttävät urheilijat harkintansa mukaan soveltuvuuspistein. Haukilahden lukio ei järjestä erillistä valintatesti- tai soveltuvuuskoetta urheilulinjan hakijoille.



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.
- 2,1 – 3,0** Joukkuelaji: Maajoukkue-ehdokaas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.
Yksilölaji: SM-pistesijatason, 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** Seuratason aktiivi.
- 0** Käytetään vain, jos lajiliitto ei tunne urheilijaa (koulu voi pisteyttää, max. 2,5 pistettä).



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994–2024



Oppilaitospisteytyksen periaatteet (0-5 pistettä)

Oppilaitospisteytyksen lähtökohtana on tukea lajiliittopisteytystä potentiaalisimpien urheilijoiden sisäänpääsyn varmistamiseksi urheilulinjalle.

Oppilaitospisteytyksessä huomioidaan esim. paikkakuntakohtainen lukioon pääsyn alin keskiarvoraja (Espoo 7,0) ja edellytykset lukio-opiskeluun (lukuaineiden keskiarvo), hakijan urheilullinen taso, potentiaali ja saavutukset.

Oppilaitokset pisteyttävät urheilijat harkintansa mukaan soveltuvuus pistein.

Haukilahden lukio ei järjestä erillistä valintatesti- tai soveltuvuuskoetta urheilulinjan hakijoille.



Kuva: Taru Turpeinen, Espoon kaupunki



HAUKILAHDEN LUKIO
URHEILUA JA OPISKELUA 1994–2024



**Parempi arki,
enemmän hyvinvointia ja
energiaa,
Paremmat tulokset**

Haukilahden lukioon hakeville urheilijoille ja heidän huoltajilleen pidetään seuraavat tilaisuudet:

Haukilahden lukion avoimet ovet:

Hakijoille

- To 16.1. 2025, klo 13.30-16.00
- Ti 21.1. 2025, klo 13.30-16.00

Haukilahden lukion iltatilaisuus

Huoltajille ja hakijoille

Yleis- ja urheilulinjainfo

- Ti 28.1.2025, klo 18.00

Lisätietoa: www.espoo.fi/fi/haukilahden-lukio

Haukilahden lukio, Tekniikantie 3, Otaniemi, Espoo

Lämpimästi tervetuloa!



Tiedustelut:

Rehtori Pekka Piri
pekka.piri@espoo.fi

Heikki Taskinen
heikki.taskinen@opetus.espoo.fi
Urheilun ja opiskelun yhdistämisen kehittäjä
ja koordinaattori

Petra Parkkola
petra.parkkola@espoo.fi
Urheilijoiden opinto-ohjaaja

Käyntiosoite:
Haukilahden lukio
Tekniikantie 3
02150 Espoo, Otaniemi
Puh. (09) 81635548

www.espoo.fi/fi/haukilahden-lukio

