

Leppävaaran lukion urheilulinja



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

Miksi kannattaa hakea urheiluoppilaitokseen?

- +Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu tavoitteellisesti valmentautuville nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista tai kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.
- +Urheiluoppilaitoksessa opiskelevan urheilijan on mahdollista harjoitella useita kertoja viikossa ammattimaisessa valmennuksessa ja hyvissä olosuhteissa koulupäivän puitteissa. Lukuvuoden aikana on 90-100 aamuharjoitusta.
- +Urheiluoppilaitoksissa on urheilua ja opiskelua tukeva myönteinen ja positiivinen ilmapiiri. Opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset ja urheiluvalmennus on osa tutkintoa. Urheileva opiskelija voi suorittaa n. 1/5 osan lukion opintosuorituksista urheilemalla (34 op / 150 op).
- +Urheiluoppilaitokseen haettaessa urheilijan tulee lähipiirinsä kanssa huolellisesti pohtia, mikä on urheilijan kannalta sopivin ympäristö urheilun ja opiskelun yhdistämiselle toisella asteella.



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA



Leppävaaran lukio

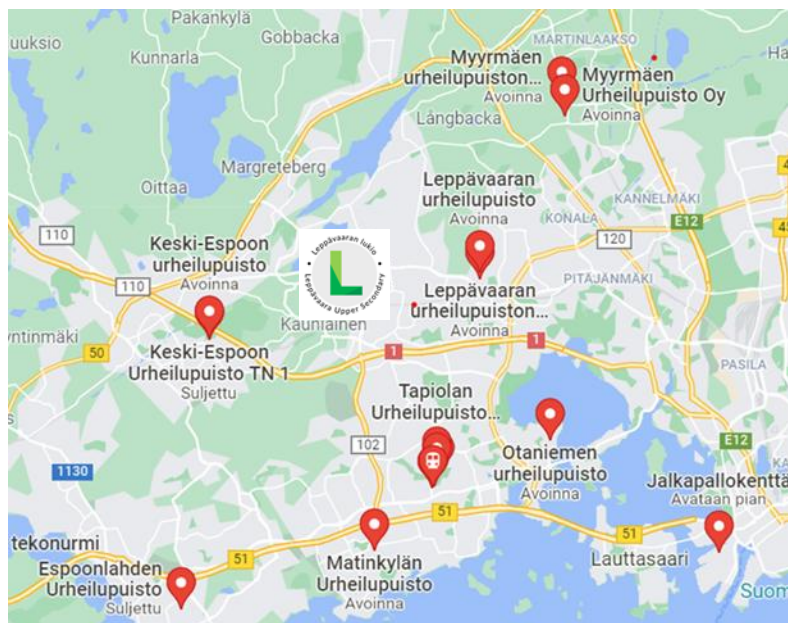


Yleislinja

- Aloituspaikkoja 181
- Alin keskiarvo 2025: 8,23
- Yleislinjan opiskelijat voivat hakea urheilijastatusta ja suorittaa urheiluvalmennusopintoja.

Urheilulinja

- Aloituspaikkoja 75
- Alin pistemäärä 2025: 12,77
- Urheilulinjan sisäänotossa käytetään valtakunnallisen urheiluoppilaitoshaun kriteerejä.



Pääkaupunkiseudun
URHEILUAKATEMIA

Leppävaaran lukion urheilulinja



- Urheilulinjalla opiskelee yli 220 urheilijaa 35 eri lajista: alamäkipyöräily, alppihiihto, amerikkalainen jalkapallo, brasilialainen jujutsu, cheerleading, frisbeegolf, golf, jalkapallo, joukkuevoimistelu, jääkiekko, jääpallo, keilailu, kilpatanssi, koripallo, lentopallo, lumilautailu, motocross, muodostelmaluistelu, nyrkkeily, pesäpallo, ratsastus, ringette, salibandy, scoottaus, showtanssi, sulkapallo, suunnistus, taekwondo, taitoluistelu, taitouinti, tankotanssi, telinevoimistelu, tennis, trampoliinivoimistelu, uinti, urheilukiipeily, vesipallo, yleisurheilu



Urheiluvalmennus ja aamuharjoitukset

- Urheilijoiden aamuharjoitukset pidetään **tiistai, keskiviikko ja torstai** aamuina. Muista harjoitusajoista ja sovitaan lukion urheilukoordinaattorin kanssa.
- Lajivalmennuksesta vastaavat seurojen- ja lajiliittojen valmentajat tai henkilökohtaiset valmentajat.
- Leppävaaran lukion monilajiryhmän fysiikkaharjoitukset pidetään Kameleonten hallissa ja/tai Leppävaaran urheilupuistossa.

	OPPITUNNIT	MA	TI	KE	TO	PE
1.	8.15–9.30	2	7	7	7	1
2.	9.45–11.00	3	5	2	5	4
3.	11.00–11.45	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU	RUOKAILU
4.	11.45–13.00	4	4	3	1	6
5.	13.15–14.30	6	1	6	2	5
6.	14.45–16.00	8		8	3	8



Harjoituspaikat



- Kameleonten liikuntahalli
- Leppävaaran urheilupuisto ja uimahalli
- Leppävaaran jäähalli – Genano Areena
- Laaksolahden jalkapallohalli
- Tapiolan urheilupuisto
- Honka -halli
- Esport Areena
- Otahalli
- Matinkylän jäähalli – Ilmatar Areena
- Espoonlahden urheilupuisto
- Muut pääkaupunkiseudun ja seurojen harjoituspaikat

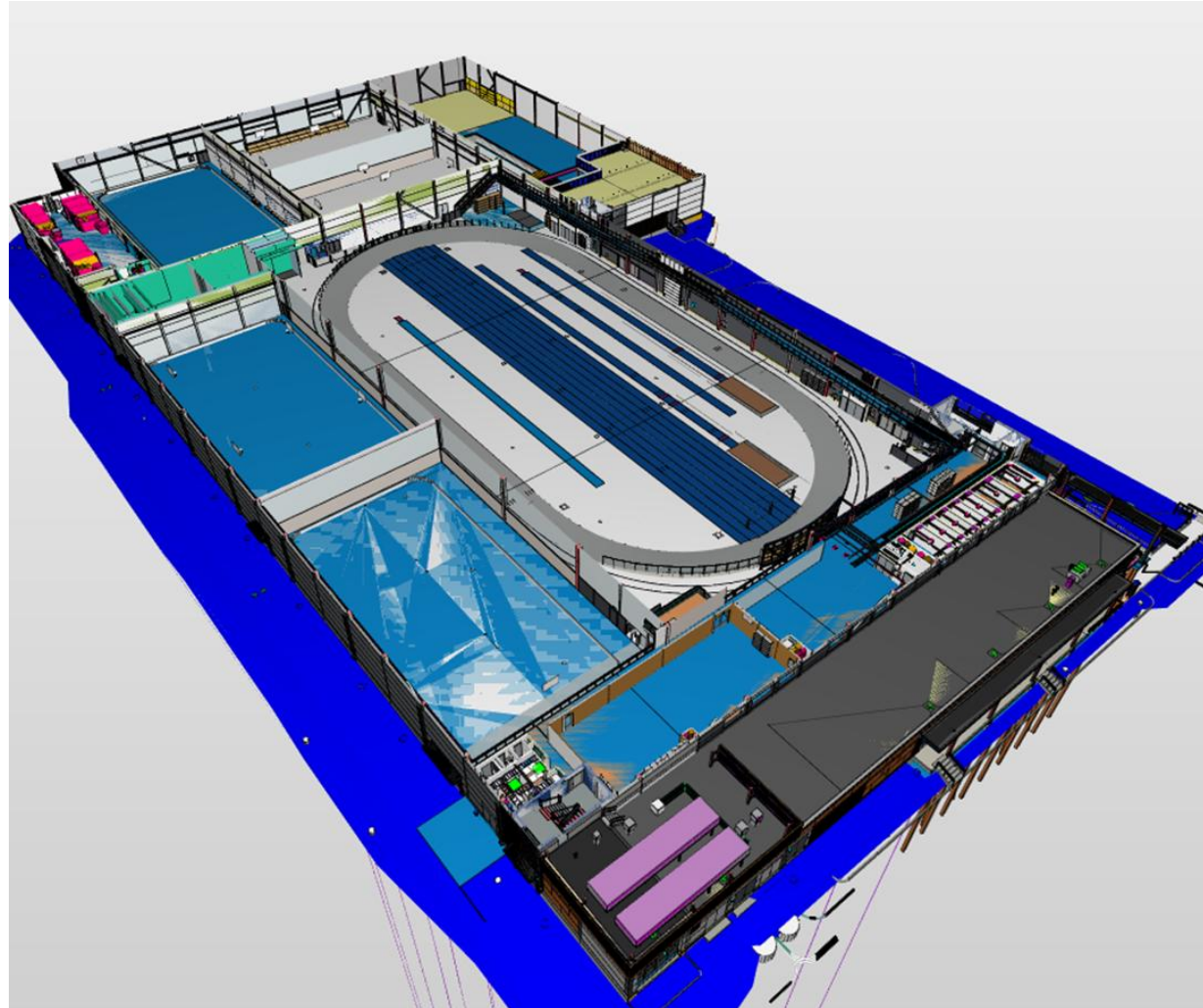


Leppävaaran urheilupuisto ja Kameleonten liikuntahalli



Kameleonten

- Erinomaisia mahdollisuuksia sekä lajiharjoitteluun että oheisharjoitteluun.
- Uusi moderni monilajihalli
- Hyvä ilmanvaihto, huippulaatua olevat urheilulattiat. Erinomaiset olosuhteet.



Kehity huippu-urheilijaksi

Urheiluvalmennuksen oppitunnit:

- Urheilu ja opiskelu lukioissa
- Minä urheilijana – urheilija elämänhallintataidot
- Urheilijan terveys ja hyvinvointi
- Reilu ja puhtaasti paras urheilu
- Psyykkinen valmennus
- Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu

Valinnaiset UVA opinnot:

- Psyykkisen valmennuksen verkkokurssi
- Urheilijan ravitsemuksen verkkokurssi





2. asteen urheiluoppilaitoshaku ja pisteytys

- Urheiluoppilaitoshaussa opiskelijaksi valittavan ylin mahdollinen pistemäärä on 20, joka muodostuu:
 - Keskiarvopisteistä (max. 10 p)
 - Keskiarvopisteet muodostuvat peruskoulun päättötodistuksen lukuaineiden ja pakollisen liikunnan keskiarvosta sadasosan tarkkuudella.
 - Urheiluoppilaitokseen pääseminen ja siellä menestyminen edellyttää yleensä vähintään 7-7,5 keskiarvon lukuaineissa sekä ”hyvän lukumotivaation”. Espoossa lukuaineiden keskiarvon on oltava vähintään 7,0, jotta voi tulla valituksi urheilulinjalle.
 - Lajiliittopisteistä (max. 5 p)
 - Lajiliitot pisteyttävät urheilijat urheilullisen tason ja potentiaalin perusteella.
 - Oppilaitospisteistä (max. 5 p)
 - Oppilaitokset pisteyttävät urheilijat harkintansa mukaan soveltuvuus pistein.
- <https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/toinen-aste/>
- <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/haku-urheiluoppilaitoksiin/>



Lajiliittopisteytyksen periaatteet

4,2 – 5 p.

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 p.

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 p.

Joukkuelaji: Maajoukkue-ehdokaas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

Yksilölaji: SM-pistesijataso, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

1,1 – 2,0 p.

Joukkuelaji: Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja.

Yksilölaji: Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.

0,1 – 1,0 p. Seuratason aktiivi.

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

2. ASTEEN URHEILUOPPILAITOSHAKU 17.2.-17.3.2026



Urheiluoppilaitoshaun linkkejä

- <https://urhea.fi/urheilu-ja-opiskelu/toinen-aste/>
- <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/haku-urheiluoppilaitoksiin/>
- <https://www.espoo.fi/fi/kasvatus-ja-opetus/peruskoulun-jalkeen/urheiluoppilaitokset>





Leppävaaran lukio



- Avoimien ovien päivät ja esittelyt lukiolla:
 - Torstaina 15.1.2026 klo 13.30-15.00
 - Tiistaina 20.1.2026 klo 13.30-15.00
 - Keskiviikkona 28.1.2026 klo 18:00-19:30 huoltajille ja nuorille
- Yhteystiedot: Karaportti 2, Nokia Campus (rakennus 2)
 - Rehtori: Ismo-Olav Kjaldman ismo-olav.kjaldman@espoo.fi p. 0505699337
 - Urheilukoordinaattori: Heikki Saloranta heikki.saloranta@opetus.espoo.fi p. 0505631006
 - Lukion opinto-ohjaajat:
 - Heidi Hyyryläinen heidi.hyyrylainen@espoo.fi p. 0468773707
 - Emmi Klink emmi.klink@espoo.fi p. 0468772579

<https://www.espoo.fi/fi/leppavaaran-lukio>