



## Kilpaurheilupolku

Ammattiopisto Tavastian opiskelijoilla on mahdollisuus hakea Urheiluakatemia Tavastian koordinoimaan kilpaurheiluvalmennukseen. Valmennusta toteutetaan yhdessä Lyseon lukion urheilulinjan kanssa. Valmennukseen pyrkivien tulee olla lajissaan hyvää kansallista tasoa. Urheiluakatemia koordinaattori tekee valinnat yhdessä lajivalmentajien kanssa hakemusten perusteella. Tarvittaessa voidaan haastatella urheilijaa ja/tai hänen henkilökohtaista valmentajaansa. Kilpaurheiluvalmennuksesta voit saada osaamispisteitä henkilökohtaisen osaamisen kehittämissuunnitelman mukaisesti.

Urheiluakatemia Tavastian painopistelajien urheilijoille on tarjolla lajivalmennusta, muille ns. yleisvalmennusta (fyysinen harjoittelu). Valmennusta on tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 7.45–9.15. Kellonajat vaihtelevat hieman lajeittain, tarkemman ajan saat urheiluakatemia koordinaattorilta tai akatemiavalmentajalta.

### Kilpaurheilupolku on sinua varten, kun

- opiskelet perustutkintoa
- olet tavoitteellinen kilpaurheilija, joka kilpailee hyvällä kansallisella tasolla
- osaat toimia itsenäisesti
- otat vastuuta toiminnastasi ja opiskelustasi

### Kilpaurheilupolussa saat

- mahdollisuuden kehittyä omassa lajissasi opiskelun ohessa
- urheilun osaksi tutkintoasi

### Kilpaurheilupolussa aamuharjoittelut toteutetaan

- pääsääntöisesti tiistai-, keskiviikko- ja perjantai-aamuisin klo 7.45–9.15

### Pääset mukaan

- lähettämällä hakemuksen kilpaurheiluvalmennukseen  
→ <https://link.webpolsurveys.com/S/47DB94A784E36BB8>
- valitsemalla HOKSiisi kilpaurheilupolun, kun sinut on hyväksytty urheiluakatemiaan



## Kilpaurheilupolun opinnot

Opinnot perustutkinnoissa	osaamispisteet
Yhteisten tutkinnon osien osa-alueita, lukio-opintoja tai muita jatko-opintovalmiuksia tukevia opintoja	15 osp
<b>Kilpaurheilijan verkkokurssi (Moodle)</b>  Kurssin tavoitteena on luoda tiedollisia valmiuksia kehittyä huippu-urheilijaksi sekä arvioida omaa toimintaa urheiluakatemia opiskelijana. Kurssilla tutustutaan Kehity huippu-urheilijaksi -kirjan sisältöihin sekä arvioidaan urheiluakatemia ja kilpaurheilijan polun osaamistavoitteita.  Kurssi suorittaminen edellyttää säännöllistä osallistumista urheiluakatemialuokkaan tai muuta säännöllistä kilpaurheiluun tähtäävää harjoittelua. Osallistuminen varmistetaan valmentajaltasi.”	4 osp

## Aikataulu lukuvuonna 2024–2025

Aikataulu vaihtelee lajeittain. Koska toteutus on yhteistyössä Lyseon lukion kanssa, lajeja suoritetaan pääsääntöisesti neljän lukiojakson aikana.

