



## Kilpaurheilupolku

Ammattiopisto Tavastian opiskelijoilla on mahdollisuus hakeutua urheiluakatemiaan valmennukseen ns. kilpaurheilupolulle. Kilpaurheiluvalmennukseen pyrkivän tulee olla lajissaan hyvää kansallista tasoa. Hakeutuminen tapahtuu sähköisellä lomakkeella opiskelupaikan vastaanottamisen jälkeen. Ennen päätöstä kilpaurheilupolulle valinnasta urheiluakatemiaan koordinaattori keskustelee henkilökohtaisen valmentajan kanssa, tukevatko aamuharjoituksen nuoren urheilijan kehitystä.

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 urheiluakatemiaan 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

- valitsemalla HOKSiisi kilpaurheilupolun
- ilmoittaudu urheiluakatemiakoordinaattori Olli-Pekka Hakalalle heti lukuvuoden alussa, ilmoittautuminen tulee tehdä jokaisen lukuvuoden alussa uudelleen.



| Opinnot perustutkinnoissa                                                                               | osaamispisteet |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Yhteisten tutkinnon osien osa-alueita, lukio-opintoja tai muita jatko-opintovalmiuksia tukevia opintoja | 15 osp         |

### Aikataulu lukuvuonna 2023–2024

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

