

# Taitoluistelijan urapolku



Teema/ikävuodet	3-4	5-6	7-9	10-11	12-13	14-15	16 ja yli
<b>Urheilijaprofiili</b>	Luistelukoululainen	Kehitysrhymläinen	Alueellinen kilpailustelija	Kansallinen kilpailustelija	Kansainväliselle tasolle tähtäävä kilpailustelija	Kansainväliselle tasolle tähtäävä kilpailustelija	Kansainvälisen tason kilpailustelija
<b>Valmennus</b>	Seuran vastuvalmentaja Luistelukoulun vastuvalmentaja Luistelukouluohjaajat ja -valmentajat Koulutetut avustajat 15-20 luistelija ryhmässä, kaksi ohjaajaa	Seuran päätoiminen valmentaja vastaa sisällön ja toiminnan suunnittelusta Valmentajalla vähintään I-tason koulutus Ryhmäopetuksessa jaetulla jäällä 12-16 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan toimesta Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 14-16 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 12-14 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä 12-14 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Sisällön suunnittelu ja valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Ryhmäopetus ryhmän omalla jäällä Osa valmennuksesta yksityisopetusta 10-12 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä	Urheilija osallistuu yhdessä valmentajan kanssa sisällön suunnitteluun Valmennus päätoimisen valmentajan johdolla Osa valmennuksesta yksityisopetusta 10-12 luistelija ryhmässä, kaksi valmentajaa Yksitystunnit leirien yhteydessä
<b>Harjoitusmäärät</b>	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 1-2 kertaa / vko (45 min) Oheisharjoitus 1 kertaa / vko <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Monipuolinen perusliikunta päivittäin	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 3-4 kertaa / vko (45 min) Oheisharjoitus 1-2 kertaa / vko <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Monipuolinen perusliikunta päivittäin	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 5-8 kertaa / vko (50-60 min) Oheisharjoitus 3-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 3 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 7-9 kertaa / vko (50-60 min) Oheisharjoitus 4-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 4 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 9-10 kertaa / vko (60-80 min) Oheisharjoitus 4-5 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Monipuolinen perusliikunta päivittäin Alku- ja loppuverryttelyt 4 t / vko Lihashuolto ja lajitaidot 2-3 t / vko	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 11-12 kertaa / vko (75-90 min) Oheisharjoitus 5-6 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Alku- ja loppuverryttelyt 5 t / vko Lihashuolto 2 t / vko	<b>Ohjattu harjoittelu:</b> Jää 11-13 kertaa / vko Oheisharjoitus 6 kertaa / vko (sis. tanssi/baletti) <b>Omatoinen harjoittelu:</b> Alku- ja loppuverryttelyt 6 t / vko Lihashuolto 2 t / vko
<b>Lajitaidot</b>	Perusluistelu Ilmaisu/esittäminen Jäätötestit	Perusluistelu Hyppyt ja hyppäämisen valmiudet Peruspiiruetit (rotaatio) Ilmaisu ja esittäminen Jäätötestit	Sujuva perusluistelu Yksöis- ja kaksoishyppyt Kilpaluovaatimusten mukaiset piiruetitaidot opettelu Ilmaisu ja esittäminen Jäätötestit Oman kilpailuohjelman harjoittelu	Sujuva ja ääneton luistelutaito. Kaksoishyppyt ja kolmoishyppyvalmiudet Kilpaluovaatimusten mukaiset piiruetitaidot Ilmaisu ja esittäminen Jäätötestit Oman kilpailuohjelman harjoittelu	Sujuva ja vauhdikas luistelutaito. Kolmoishyppyt (1-6 erilaista) Laadukkaat piiruetit Koreografiaharjoittelu Jäätötestit Kahden kilpailuohjelman suoritusvarmuuden kehittäminen	Sujuva ja vauhdikas luistelutaito, ylävartalon liikkeet mukana Kolmoishyppyt (3-6 erilaista) ja 3H-3H harjoittelu Monipuoliset ja laadukkaat piiruetit Koreografin johdolla ilmaisuuden ja esiintymisen harjoittelu Jäätötestit Kilpailuohjelmien suoritusvarmuuden vakiinnuttaminen	Kaikki H3 ja H3H3 yhdistelmä Koreografin painotus kilpailuohjelmien hinnossa Jäätötestit
<b>Fyysis-motoriset taidot</b>	<b>Taito:</b> Motoriset perustaidot Liikkumistaidot Tasapainotaidot Käsittelytaidot	<b>Taito:</b> Motoristen perustaitojen vahvistaminen Koordinaatiiviset osatekijät; tasapainokyky, ketteryykyky, rytmikyky, yhdistelykyky <b>Lajiliikkeet:</b> Rotaation käynnistäminen, kiihdyttäminen ja pysäyttämisen piruettilisillä ja hypäten Rotaatio molempiin suuntiin 1A <b>Nopeus:</b> Liikenoisuus, nopeustaitavuus, reaktionopeus <b>Voima:</b> Nopeusvoimatyyppiset hypellyt Lihaskuntovoimistelu ja kehon hallinta <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus <b>Kestävyys:</b> Aerobista perusliikuntaa (hytilyikkunta, leikit, pelit, jne.)	<b>Taito:</b> Koordinaatiiviset osatekijät; ketteryys, tasapaino, rytmikyky, yhdistelykyky, suuntautumiskyky <b>Lajiliikkeet:</b> Rotaation käynnistäminen, kiihdyttäminen ja pysäyttämisen piruettilisillä ja hypäten Rotaatio molempiin suuntiin 1A <b>Nopeus:</b> Liikenoisuus, nopeustaitavuus, reaktionopeus <b>Voima:</b> Nopeusvoimatyyppiset hypellyt Lihaskuntovoimistelu ja kehon hallinta <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus <b>Kestävyys:</b> Aerobista perusliikuntaa (hytilyikkunta, leikit, pelit, jne.)	<b>Taito:</b> Koordinaatiiviset osatekijät; ketteryys, tasapaino, rytmikyky, yhdistelykyky, suuntautumiskyky <b>Lajiliikkeet:</b> Max. rotaation kehittämisen hypäten ja piruettilisillä 2A <b>Nopeus:</b> Nopeustaitavuus, liikenoisuus, reaktionopeus, räjähtävä nopeus. <b>Voima:</b> Nopeusvoimatyyppiset hypellyt Lihaskuntovoimistelu ja kehon hallinta <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus <b>Kestävyys:</b> Peruskestävyys (aerobiset intervallit ja tasavauhtiset lenkit, alku- ja jälkiverryttelyt, aerobinen perusliikunta) Maitohapoton nopeuskestävyys	<b>Taito:</b> Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden <b>Lajiliikkeet:</b> Maksimirotaation kehittäminen Rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin <b>Nopeus:</b> Kaikki nopeuden lajit <b>Voima:</b> Nopeusvoima (pikavoima ja räjähtävä voima) Voimaharjoittelun tekniikat Lihaskestävyys ja kehon hallinta <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely <b>Kestävyys:</b> Peruskestävyys (aerobiset intervallit ja tasavauhtiset lenkit, alku- ja loppuverryttelyt, aerobinen perusliikunta) Lajikestävyys / anaerobinen kapasiteetti (ohjelma ja ohjelman omaisen harjoittelu) Maitohapoton nopeuskestävyys	<b>Taito:</b> Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden <b>Lajiliikkeet:</b> Maksimirotaation kehittäminen Rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin 3A <b>Nopeus:</b> Kaikki nopeuden lajit <b>Voima:</b> Nopeusvoima (pika- ja räjähtävävoima) Lihaskestävyys ja kehonhallinta Perusvoima <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely <b>Kestävyys:</b> Maitohapollinen nopeuskestävyys Lajikestävyys (anaerobinen kapasiteetti) Peruskestävyys (palauttava) Vauhtikestävyys (anaerobiset intervallit)	<b>Taito:</b> Koordinaatiiviset osatekijät kaikki huomioiden <b>Lajiliikkeet:</b> Maksimirotaation kehittäminen Rotaatioiden yhdistely erilaisiin liikesarjoihin 3A <b>Nopeus:</b> Kaikki nopeuden lajit <b>Voima:</b> Nopeusvoima (pika- ja räjähtävävoima) Lihaskestävyys / hallinta Perusvoima <b>Liikkuvuus:</b> Yleisliikkuvuus (passiivinen ja aktiivinen) Lajinomainen liikkuvuus Huoltava venyttely <b>Kestävyys:</b> Maitohapollinen nopeuskestävyys Lajikestävyys (anaerobinen kapasiteetti) Peruskestävyys (palauttava) Vauhtikestävyys (anaerobiset intervallit)
<b>Kilpailumäärät</b>	Ei kilpailua	Tinttikilpailut (yhteisohjelma)	Alueelliset mini- ja silmukilpailut Seurojen väliset kutsukilpailut 5-8 kilpailua kaudessa	STLL kansallinen kilpailujärjestelmä Kilpailusarja debytantit tai SM-novisit Karsintojen kautta finaali/SM-paikka Seurojen väliset kutsukilpailut Kv-interclub kilpailut ISU kalenterin kilpailut Kilpailunomaiset harjoitukset 6-8 kilpailua kaudessa	SM- novisi ja SM-juniorikilpailut Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailut Kv-interclub kilpailut ISU kalenterin kilpailut Juniori GP STLL valintajärjestelmä ISU kilpailuihin Kilpailunomaiset harjoitukset 7-8 kilpailua kaudessa	SM-juniori tai SM-seniiori Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailuun ISU kalenterin kilpailut Juniori GP Arvokilpailuedustus (JMM, EM, MM) STLL valintajärjestelmä kilpailuihin 7-8 kilpailua kaudessa	SM-seniiori Kansallinen kilpailujärjestelmä Karsinnan kautta SM-kilpailuun ISU kalenterin kilpailut Juniori GP GP-kilpailut Arvokilpailuedustus (JMM, EM, MM) STLL valintajärjestelmä kilpailuihin 7-8 kilpailua kaudessa
<b>Psyykkiset taidot</b>	<b>Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoitusilmapiiri</b> Harjoittelukulttuurin opettelu Kesittyminen Ohjeiden kuuntelu Itsetunto Omnistumisen elämykset Lajirakkaus Rohkeus Kannustaminen Palautte	<b>Myönteinen, turvallinen ja vuorovaikutteinen harjoitusilmapiiri</b> Harjoittelukulttuurin opettelu Kesittyminen Yrittäminen Ahkeruus Itsetunto Rohkeus Luoisuus Omnistuminen Kannustus <b>Menetelmät:</b> Lasten rentoutus Pienet mielikuvat Omnistumisen ilmiöpiiri	<b>Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla:</b> Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Sitoutuminen > lajirakkaus Asennekasvatus Omnistumisen kautta itseluottamusta Kilpailut taitotason mukaan <b>Menetelmät:</b> Pienet mielikuvat ja rentoutukset Avainsanoja, ”hokemia”, huutopiirejä	<b>Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla:</b> Harjoittelukulttuurin kehittäminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Omnistumisen kautta itseluottamusta Kv. kilpailut ja tavoitteiden realisoituminen <b>Menetelmät:</b> Mielikuva- ja rentoutusharjoitukset Avainsanoja kesittyttämisen avuksi	<b>Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla:</b> Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Omnistumisen kautta itseluottamusta Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmentautuminen Kilpailuun valmistautuminen ja stressin hallinta Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi <b>Menetelmät:</b> Mielikuva-, rentoutumis- ja kesittyttämisharjoitukset Mallioppiminen (video) Tunteiden hallinta Kilpailumieliala arviointi	<b>Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla:</b> Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu Vastuunotto Kesittyminen Itseluottamus Optimaalinen kilpailuvire Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmentautuminen Kilpailuun valmistautumismalli Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi <b>Menetelmät:</b> Mielikuva-, rentoutus- ja kesittyttämisharjoitukset Mallioppiminen (video) Tunteiden hallinta Kv sparrausapu Testit	<b>Arkipäivän psyykinen valmennus oman valmentajan johdolla:</b> Harjoittelukulttuurin vahvistaminen Tavoitteen asettelu (pitkän tähtiäinen) Vastuunotto 100 % kesittyminen Itseluottamus ja kunnianhimo Optimaalinen kilpailuvire Psyykkisen valmentajan johdolla tapahtuva valmentautuminen Kilpailuun valmistautuminen ja stressin hallinta Kilpailun aikainen psyykinen ohjelmointi Harjoittelun aikainen psyykinen ohjelmointi Pulmatilanteiden käsittelyä tarpeen vaatiessa <b>Menetelmät:</b> Mielikuva-, rentoutus- ja kesittyttämisharjoitukset Mallioppiminen (video / liikeanalyysiohj.) Tunteiden hallinta Kv sparrausapu Itsearviointia Kilpailumieliala arviointi Tunteiden ja suorituksen erottaminen Testit
<b>Leirit</b>		Seuran leirit (5-10 pv / vuosi)	Seuran leirit (20 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (10-15 vrk / vuosi) STLL Talent ryhmä (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset / kv. leirit (n.10 vrk)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n Challenge- / Nuorten Maajoukkue (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset ja kv. leirit (n. 15 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n maajoukkue / Maajoukkue (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Kansalliset ja kv. leirit (20 vrk / vuosi)	Kauden aikana Seuran leirit (20-25 vrk / vuosi) STLL:n maajoukkue / Haastaja-ryhmä / Olympia-ryhmä (15 vrk / vuosi) Leirit seurojen kesätaun aikana Painotus kv. leireissä 20-25 vrk / vuosi
<b>Vanhempien rooli</b>	Yhteistyö valmentajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen Kustantaminen	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö päiväkodin/päivähoidon kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen Kehityskeskustelut vuosittain	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Kustantaminen Omatoinen harjoittelun tukeminen Kehityskeskustelut vuosittain	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Omatoinen harjoittelun tukeminen Kehityskeskustelut vuosittain	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Kehityskeskustelut vuosittain Jaksamisen tarkkailu Huippu-urheilijan elämäntapaohjelman tukeminen Ongelmien hoitotilanteissa aktiivisuus	Yhteistyö valmentajan kanssa Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen Terveystestä huolehtiminen; riittävä uni ja terveellinen ravinto Kannustaminen Kuljettaminen tarvittaessa Talouden hallinta Osallistuminen tukitiimin kehityskeskusteluihin vuosittain Jaksamisen tarkkailu Huippu-urheilijan elämäntapaohjelman tukeminen Ongelmien hoitotilanteissa aktiivisuus
<b>Tukitoiminnot</b>	Seuran vanhempainillat vähintään kahdesti vuodessa ja vanhempien kouluttaminen Vanhemmat tärkein tukija tässä vaiheessa	Yhteistyössä vanhempien kanssa Mahdollisesti tanssinopettaja	<b>Seuran / perheen järjestämät tukipalvelut:</b> Tanssinopetus Fysioterapiapalvelut	Yhteistyö vanhempien kanssa <b>Seuran / luistelijan järjestämät tukipalvelut:</b> Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus	<b>Seuran / luistelijan järjestämät tukipalvelut:</b> Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat <b>STLL:n tarjoamat tukipalvelut:</b> Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus	<b>Seuran / luistelijan järjestämät tukipalvelut:</b> Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat <b>STLL:n tarjoamat tukipalvelut:</b> Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus Antidoping-koulutus	<b>Seuran / luistelijan järjestämät tukipalvelut:</b> Tanssinopetus Ohjelmien koreografoiden teko ja hionta Psyykinen valmennus Fysioterapeutin palvelut Hieronta Lääkärin palvelut Muut tarvittavat asiantuntijat <b>STLL:n tarjoamat tukipalvelut:</b> Liiton valmennusryhmien toiminta Testaus Ravitsemusvalmennus Antidoping-koulutus
<b>Omatoinen harjoittelu</b>	Pieniä kotiläksyjä vanhemman kanssa yhdessä tehtäväksi Aloitetaan kasvattaminen omatoimiseen harjoitteluun	Pieniä itsenäisiä kottitehtäviä Itsenäisen harjoittelun vahvistaminen valmentajan vetämissä harjoituksissa	Omatomiseen alku- ja loppuverryttelyyn opettaminen Pieniä omatoimisia kotiläksyjä (tukiharjoitteita) Omatoinen harjoitusohjelma loma-ajaksi Monipuolista liikuntaa 1-2 tuntia päivässä	<b>Fyysinen harjoittelu:</b> Alku- ja loppuverryttely Tukiharjoittelu Liikkuvuusharjoittelu Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaissiikunnan määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoitus	<b>Fyysinen harjoittelu:</b> Alku- ja loppuverryttely Tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusharjoittelu Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaissiikunnan määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoitus	<b>Fyysinen harjoittelu:</b> Omatoinen alku- ja loppuverryttely Omatomiset tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusharjoittelu Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaissiikunnan määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoittelu	<b>Fyysinen harjoittelu:</b> Omatoinen alku- ja loppuverryttely Omatomiset tukiharjoitteet Palauttava harjoittelu Liikkuvuusharjoittelu Kesäharjoitusohjelma Huomioitava riittävä monipuolisen kokonaissiikunnan määrä Psyykinen harjoittelu Mielikuva- ja rentoutusharjoittelu
<b>Koulu ja opiskelu</b>	Koti Päiväkotit tai perhepäivähoito	Koti Päiväkotit, eskoulu	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, leirit ja kilpailumatkat)	Alakoulu (mahdollisesti liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, koulun liikunta- ja valmennustuntien hyödyntäminen, leirit, kilpailumatkat) Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää mieluiten kouluaikaan 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, koulun liikunta- ja valmennustuntien hyödyntäminen, leirit, kilpailumatkat) Koulun tarjoamat palvelut urheilijalle (esim. liikuntatilojen käyttö harjoitteluun)	Yläkoulu (mahdollisesti urheilulinjat tai liikuntapainotus) Yhteistyö koulun ja opettajan kanssa Opinonohjaaja tai luokanvalvoja linkkinä valmentajaan ja vanhempiin) Koulun ja harjoittelun yhteensovittaminen (aamujää mieluiten kouluaikaan 2-3 kertaa viikossa, aikaiset iltapäivävuorot, koulun liikunta- ja valmennustuntien hyödyntäminen, leirit, kilpailumatkat) Koulun tarjoamat palvelut urheilijalle (esim. liikuntatilojen käyttö harjoitteluun)	Toisen asteen koulutus Urheilulukio, ammatillisen peruskoulutuksen urheilulinjat tai urheiluoppilaitokset Yhteistyö koulun, opinonohjaajan ja koulun valmentajien kanssa Koulun ja urheilun yhdistämisen henkilökohtaisen opetus suunnitelman mukaan (harjoittelu kahdesti päivässä, mahdollisuus pidempiinkin poissaoloihin urheilun vuoksi, leirit, kilpailumatkat) Toisen asteen koulutuksen jälkeen Ammattikorkeakoulujen urheilulinjat (HOPS) Yliopistot