

# PERUSTIETOJA MÄRSKYSTÄ

Alina A ♥ 74 ▲ 33 36%	Davin L ♥ 0 ▲ 17 37%	Jenna P ♥ 125 ▲ 142 57%
Carla T ♥ 135 ▲ 103 60%	Lassi H ♥ 568 ▲ 568 100%	Henri L ♥ 135 ▲ 318 64%
Waldemar P ♥ 162 ▲ 175 75%	Wilma S ♥ 120 ▲ 401 55%	

MÄRSKY  
SPORTS HIGH



# Mäkelänrinteen lukio



- Yleislukio
  - aloituspaikkoja 110, valinta keskiarvolla (alin keskiarvo 2020 9.15)
- Urheilulukio
  - aloituspaikkoja 160
  - valinta urheilulukiohaun pisteytyksen mukaan (alin pisteraja 2020 16.22)
- Mäkelänrinteessä on opiskelijoita tällä hetkellä n. 830, joista yli 600 on urheilulukiolaisia.
- Valmentajia on yli 75. Suurin osa heistä on lajiliittojen päätoimisia valmentajia, mm. nuorten olympiavalmentajia.
- Urhea-kampus valmistuu syksyllä -21, jolloin koulun käyttöön tulee uusia ja uudistettuja tiloja (luokat, kouluravintola, asuintalo ja urheiluhalli).

- Märskyssä on joustavat opiskelumahdollisuudet: verkkokurssit, kurssin itsenäinen suorittaminen, laaja kurssitarjonta, kesälukio ja mahdollisuudet kesäopintoihin
- Tarvittaessa saa tukea opintoihin ja käytössä on paljon tukipalveluita, kuten laskupajat, englannin ja ruotsin pajat
- Urheilulukiossa valmennus on osa lukio-opintoja ja koulupäivässä voi olla 2-4 tuntia valmennusta.
- Laadukkaan valmennuksen lisäksi urheilulukion oheispalveluihin kuuluvat esimerkiksi fysioterapia, urheilulääkäri, psyykinen valmennus ja ravintovalmennus.

### **Esittelyt:**

- tiistai 26.1.21 kello 14.00
- torstai 28.1.21 kello 17.30
- keskiviikko 3.2.21 kello 14.00



**URHEILUOPPILAITOS**  
Mäkelänrinteen lukio

Lisätiedot: [www.mrl.edu.hel.fi](http://www.mrl.edu.hel.fi)





Märskyn erityispiirteitä



A swimmer is shown in a pool, with their head and one arm visible above the water. The swimmer is wearing dark goggles. The water is a vibrant blue, and there are splashes around the swimmer's arm. The background is slightly blurred, showing the edge of the pool and some architectural elements.

*MATKALLA TAVOITTEISIISI TARJOAMME  
PALJON TUKEA*

*Kannustava toimintaympäristö*

*Aamiainen, lounas, välipalat,  
iltaruoka*

*Harjoitteluolosuhteet ja -välineet*

*Lepotiloja*

*Asuminen*

*Pesula*

*Innostavat ja koulutetut  
valmentajat*

*Vahvat valmennusohjelmat*

*Urheilijan opinto-ohjaus*

*Fysioterapia ja kuntoutus*

*Urheilulääkäripalvelut*

*Psyykkinen valmennus*

*Ravintovalmennus*

*Valmennuksen teoriaopetus*

*Kansainvälisyys*

*Etäopiskelumahdollisuudet*

*Vahva opiskelijahuolto*



# Hyvä päivärytmi kehittymisen perustana

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
7	1	1	2	1
5	1	1	2	1
6	2	2	3	3
4	2	2	3	3
3	6	4	6	4
8	7	5	7	5
	8	8	8	

 = kouluruoka



Perinteisen urheilulukiovalmennuksen rinnalla erikoisohjelmia:

- Koripallon HBA-ohjelmat ja ”normaali” urheilulukiovalmennus seurajoukkueiden kanssa
- Jalkapallo tyttöjen HFA-ohjelma ja ”normaali” urheilulukiovalmennusryhmä
- Jalkapallo poikien UEFA Elite Youth Academy ja ”normaali” urheilulukiovalmennus seurajoukkueiden kanssa
- Yleisurheilun HAA-ohjelma ja ”normaali” urheilulukiovalmennusryhmä
- Käsipallon käsipallolukio-ohjelma ja ”normaali” urheilulukiovalmennusryhmä
- Rytmisen maajoukkueohjelma
- Uinnin huippu-uinnin valmennuskeskus, Urhea-ryhmä ja ”normaali” urheilulukiovalmennus

