



# Friidrottsgymnasiet FIG

## Mer och bättre träning

Som elev på Friidrottsgymnasiet får du träna friidrott på skoltid och i omedelbar anslutning till skoldagens slut. Kvalificerade tränare hjälper dig med träningen för att du ska utvecklas optimalt under din gymnasietid. Du får även utbildning i träningslära, idrottspsykologi, näringsfysiologi, ledarskap, behandling av idrottsskador med mera.

## Träning nära skolan

Huvuddelen av träningen bedrivs på Fredrikskans Idrottsplats, som är centralt belägen och ligger på promenadavstånd från Stagneliusskolan, Jenny Nyströmsskolan och Lars Kaggskolan.

## Finns på alla program

Oavsett vilket program du går på och oavsett om du går på Jenny Nyströmsskolan, Lars Kaggskolan eller Stagneliusskolan kan du välja Friidrottsgymnasiet.

## Samarbete med lokala friidrottsklubbar

Kalmar Friidrottsgymnasium är ett samarbetsprojekt mellan Kalmarsunds Gymnasieförbund och Friidrott Kalmarsund. Friidrott Kalmarsund är i sin tur ett samarbetsprojekt mellan de lokala friidrottsklubbarna Kalmar SK och FIK Färjestaden. Dessa slöt våren 2005 ett avtal som innebär att tränarna från de båda klubbarna samarbetar om de aktiva och att ungdomar från och med 15 år tävlar under ett gemensamt namn: Friidrott Kalmarsund. Ansvariga för Friidrottsgymnasiet är Jenny Nyströmsskolan i Kalmar. Härifrån sker administrationen av Friidrottsgymnasiet.

## Kurser och poäng

Om du väljer Friidrottsgymnasiet innebär det att du använder det individuella valets 300 poäng till en satsning på friidrott. Kursen Friidrott A är på 200 poäng och Friidrott B på 100 poäng. Kurserna är lokala kurser som har godkänts av Skolverket. Kursernas mål och betygskriterier presenteras på sidorna 2 och 3 i broschyren.

## Så här gör du din ansökan

1. Ansökan till friidrottsgymnasiet ska vara inne **senast 2009-02-01**
2. Om Du gör Ditt gymnasieval **via Dexter**:  
Klicka på fliken "Annat val".  
Välj därefter "Idrottsval" och "Friidrott".
3. Senast 2009-02-01 ska du lämna följande **uppgifter till Studie- och yrkesvägledaren** på din skola: Personuppgifter, telefonnummer, referens till tränare samt uppgifter om friidrottsliga meriter. Studie- och yrkesvägledaren vidarebefordrar sedan dessa uppgifter till intagningskansliet.

## Kontakta oss för mer information

Mats Björling ansvarig för Friidrottsgymnasiet 0480-45 17 53 [mats.bjorling@edu.kalmar.se](mailto:mats.bjorling@edu.kalmar.se)  
Mariette Andersson rektor för Friidrottsgymnasiet 0480-45 17 14 [mariette.andersson@edu.kalmar.se](mailto:mariette.andersson@edu.kalmar.se)

**Välkommen med din ansökan!**

---

## Friidrottsgymnasiet

Mats Björling 0480 - 45 17 53  
Jenny Nyströmsskolan 0480 - 45 17 00

[mats.bjorling@edu.kalmar.se](mailto:mats.bjorling@edu.kalmar.se)  
[www.jennynystromsskolan.se](http://www.jennynystromsskolan.se)



# Friidrottsgymnasiet FIG

## Friidrott A 200 poäng

inrättad 2006-05-05

### Mål

#### Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall ha färdigheter i friidrott,

vara förtrogen med friidrottens teknik och regler,

ha insikt i idrottspsykologi och dess tillämpningar inom friidrotten,

ha kunskaper i träningslära och träningsmetoder och deras effekter för utveckling av kvaliteter som uthållighet,

styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.

kunna organisera tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdomar,

ha kunskap om hur man förebygger och akut behandlar vanliga idrottsskador,

ha kunskap om näringsfysiologins betydelse för prestation och hälsa,

ha kännedom om och erfarenhet av funktionärs- och ledarskap inom idrotten och om idrottsföreningars organisation och verksamhet,

kunna resonera om det egna idrottsutövandet ur ett etiskt perspektiv.

### Betygskriterier

#### Kriterier för betyget Godkänd

Eleven använder sig av metoder som är av betydelse för idrotten och genomför sin träning samt behandlar med viss handledning akuta idrottsskador.

Eleven ger exempel på kostens betydelse för prestation och hälsa.

Eleven redogör för idrottspsykologiska effekter i samband med utförandet av sin idrott.

Eleven genomför med viss handledning funktionärs- och ledarskap samt tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdom.

Eleven resonerar kring idrottsrörelsens ställning i dagens samhälle ur ett etiskt perspektiv.

#### Kriterier för betyget Väl godkänd

Eleven väljer olika metoder på sin träning, bedömer på egen hand de olika metodernas kvalitet, och behandlar akuta idrottsskador.

Eleven tillämpar kunskaper om näringsfysiologi och idrottspsykologi i sina idrottsaktiviteter.

Eleven genomför funktionärs- och ledarskap samt tränings- och tävlingsverksamhet för barn och ungdom.

Eleven resonerar kring sitt idrottande och relaterar detta till idrottens roll i dagens samhälle ur ett etiskt socialt perspektiv.

#### Kriterier för betyget Mycket väl godkänd

Eleven planerar sin träning i harmoni med den egna dagsformen.

Eleven värderar träningseffekternas betydelse för sin hälsa.

Eleven genomför sin idrott med teknisk skicklighet samt utvecklar sin improvisatoriska förmåga.

Eleven värderar idrottsutövandets betydelse för sin egen och andras utveckling samt lägger etiska aspekter på idrottsutövandet.

*Ann. För betyget MVG krävs också att en god placering vid nationellt junior/ungdomsmästerskap har uppnåtts och/eller att en placering bland de 15 främsta i Sverigestatistiken för aktuell åldersgrupp har uppnåtts.*

Jenny Nyströmsskolan 2006-05-05

---

## Friidrottsgymnasiet

Mats Björling

Jenny Nyströmsskolan

0480 - 45 17 53

0480 - 45 17 00

[mats.bjorling@edu.kalmar.se](mailto:mats.bjorling@edu.kalmar.se)

[www.jennynystromsskolan.se](http://www.jennynystromsskolan.se)



# Friidrottsgymnasiet FIG

## Friidrott B 100 poäng

inrättad 2006-05-05

### Mål

#### Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

Eleven skall

ha utvecklade färdigheter i friidrott

ha fördjupade kunskaper i träningslära och i olika träningsmetoder och deras effekter för utveckling av kvaliteter som uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och kondition

ha fördjupade kunskaper i idrottspsykologi och kunna tillämpa dem på idrotten

ha fördjupade kunskaper i funktionärs- och ledarskap samt organisation av tränings- och tävlingsverksamhet

kunna lägga etiska och kulturella perspektiv på såväl idrottsutövandet som idrotten

kunna diskutera idrottens betydelse ur såväl individ- som samhällsperspektiv.

### Betygskriterier

#### Kriterier för betyget Godkänd

Eleven genomför sin träning och ger exempel och provar andra metoder som är av betydelse för att förbättra resultatet.

Eleven exemplifierar idrottspsykologiska effekter som är av betydelse för idrottandet.

Eleven genomför funktionärs- och ledarskap, organiserar tränings- och tävlingsverksamhet i sin idrott och bedömer resultatet av genomförandet.

#### Kriterier för betyget Väl godkänd

Eleven bedömer träning och metoder utifrån ett kvinnligt- och manligt perspektiv.

Eleven värderar idrottspsykologiska effekter utifrån ett individperspektiv.

Eleven tillämpar teorier om organisation och ledarskap samt reflekterar över etik- och moralfrågor som är av betydelse i sammanhanget.

#### Kriterier för betyget Mycket väl godkänd

Eleven genomför på ett målinriktat sätt sina träningspass samt bedömer och analyserar såväl idrottsprestationen som idrottspsykologiska effekter vid utövandet av idrotten.

Eleven behärskar sin idrott med precision, samt utvecklar en handlingsberedskap inför mötet med nya miljöer i tävlingssituationer.

Eleven lägger etiska och kulturella perspektiv på sitt idrottande och diskuterar detta utifrån idrottens roll i samhället.

*Anm. För betyget MVG krävs också att en god placering vid nationellt junior/ungdomsmästerskap har uppnåtts och/eller att en placering bland de 15 främsta i Sverigestatistiken för aktuell åldersgrupp har uppnåtts.*

Jenny Nyströmsskolan 2006-05-05

---

## Friidrottsgymnasiet

Mats Björling

Jenny Nyströmsskolan

0480 - 45 17 53

0480 - 45 17 00

[mats.bjorling@edu.kalmar.se](mailto:mats.bjorling@edu.kalmar.se)

[www.jennynystromsskolan.se](http://www.jennynystromsskolan.se)