

Ansök senast  
1 december



ÄLSKA DET DU GÖR

NATIONELL IDROTTSUTBILDNING  
- SIMNING





# Håll skolan och simningen flytande samtidigt

**Vill du elitsatsa i simning? Kalmarsunds gymnasieförbund erbjuder flera gymnasieprogram där du kan kombinera dina studier med en elitidrottssatsning i simning.**

Kalmarsunds gymnasieförbund erbjuder på skolorna Jenny Nyströmskolan och Stagneliuskolan två olika gymnasieprogram vardera som du kan kombinera med en nationell idrottsutbildning (NIU). NIU finns för idrotterna fäktning, fotboll, innebandy och simning. När du går på NIU får du använda ditt individuella val och dina programför djupningskurser på ditt gymnasieprogram till kurserna idrottsspecialisering 1 & 2, samt tränings- och tävlingslära 1 & 2.\*

## TRÄNING

Kalmarsunds gymnasieförbund samarbetar med simklubben Kalmar Simsällskap (KS) och har tillgång till en av de bägge 25-metersbassängerna i Kalmar simhall under NIU-träning-

arna. Övriga tider KS har simträning, används hela träningsbassängen (4 banor) i simhallen.

Simträningen med KS fokuserar på att du som person skall utvecklas maximalt och därför upprättas individuella utvecklingsplaner enligt Svenska Simförbundets modell.

Träningen är även individuellt anpassad och utgår från dina förutsättningar för att du hela tiden skall förbättra din simning. Du kommer att få öva på din tekniska, mentala och fysiska förmåga inom sporten.

I årskurs 1 tränar du 2 pass/vecka, i årskurs 2 tränar du 3 pass/vecka och i årskurs 3 tränar du 4 pass/vecka. Trä-

\*se hela poängplanen i gymnasiekatalogen

ningarna är till största del förlagda till förmiddagar och eftermiddagar. Elever på NIU simning erbjuds också träning i KS:s regi efter skoltid och på helger. Under alla årskurser kommer praktik att varvas med teori utifrån kursinnehållet i special-idrottskurserna, tillsammans med litteratur från Svenska Simförbundet.

## INSTRUKTÖR

Huvudinstruktör **Carina Arnesson**, har Svenska simförbundets steg 3 - utbildning, samt utbildning i kurser på Linnéuniversitetet i *Kost och Optimal styrkeutveckling*. Kalmarsunds gymnasieförbund har avtal med sjukgymnast och rehabiliterings-träning, och kan bistå med kontakter till övrig medicinsk personal. Dessutom har gymnasieförbundet via skolhälsovården tillgång till vidare rådgivning angående kost och medicin. Det finns också möjlighet att få hjälp med idrottspsykologi/mental coaching.

## ANSÖKAN OCH ANTAGNING

För att du ska bli antagen till NIU simning så måste du också ha blivit

antagen till ett gymnasieprogram inom Kalmarsunds gymnasieförbund. Uttagning görs genom en idrottsmässig antagning baserad på dina idrottsmeriter.

Ansökan till NIU simning görs via ett särskilt anmälningsformulär hos Svenska simförbundet **senast 1 december**. Läs mer på skolornas hemsidor eller på [gyf.se](http://gyf.se).

När du fått intyg om att du har blivit antagen inom din idrott måste du sedan skicka in intyget tillsammans med din gymnasieansökan.

Obs! Antagning till gymnasieprogram görs på vanligt sätt utöver NIU-ansökan.

# KALMAR SIM

## VÅRA PROGRAM

### HÖGSKOLEFÖRBEREDANDE PROGRAM

#### **Ekonomiprogrammet (EK)**

- ekonomi

#### **Naturvetenskapsprogrammet (NA)**

- naturvetenskap

- naturvetenskap och samhälle

#### **Samhällsvetenskapsprogrammet (SA)**

- beteendevetenskap

### YRKESPROGRAM

#### **Barn- och fritidsprogrammet (BF)**

- fritid och hälsa

- pedagogiskt arbete

- socialt arbete profilerat väktare

## Vill du veta mer?

### JENNY NYSTRÖMSSKOLAN

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

#### Barn- och fritidsprogrammet

Helena Swahn Håkansson, rektor, tel. 0480-45 17 02, 072-586 83 73

[helena.swahn-hakansson@ksgyf.se](mailto:helena.swahn-hakansson@ksgyf.se)

#### Naturvetenskapsprogrammet

Mats Insulander, rektor, tel. 0480-45 18 55, 072-570 42 71

[mats.insulander@ksgyf.se](mailto:mats.insulander@ksgyf.se)

### STAGNELIUSSKOLAN

[www.stagneliusskolan.nu](http://www.stagneliusskolan.nu)

#### Ekonomiprogrammet

Michael Grenstadius, rektor, tel. 0480-45 15 41, 070-250 50 55

[michael.grenstadius@ksgyf.se](mailto:michael.grenstadius@ksgyf.se)

#### Samhällsvetenskapsprogrammet

Stefan Regebro, rektor, tel. 0480-45 15 58, 070-560 40 53

[stefan.regebro@ksgyf.se](mailto:stefan.regebro@ksgyf.se)

### INSTRUKTÖR SIMNING

Carina Arnesson, instruktör idrottsspecialisering simning

Tel. 070-306 06 60, [carina.arnesson@telia.com](mailto:carina.arnesson@telia.com)

**JENNY**  
NYSTRÖMSSKOLAN

