



**Erik Hagberg, Sprinter i Åk 3  
(Svenskt Juniorrekord på 100m - 13)**

"Friidrottsgymnasiet har varit till grymt mycket hjälp för mig, här får jag verkligen ihop både mitt Naturprogram och träningen i min elitsatsning. Dessutom har jag tid över till att träffa kompisarna på kvällarna"

**Alice Andreasson,  
Häcklöperska i Åk 3**

"Ganska snabbt blir man nästan beroende av att träna sina pass på morgonen innan skolan. Man vaknar ordentligt, eftermiddags-stressen försvinner och de hjälper en att slappna av så att man kan fokusera på skoldagen och ha lite fritid på eftermiddagarna"



**Hopptränare**  
Richard "Myggan"  
Andersson



**Sprint/häcktränare**  
Daniel Andersson



**Medeldistanstränare**  
Fredrik Oderborn



**Kasttränare**  
Henrik Wennberg

**Kontakta oss**

Richard Andersson  
Ansvarig FIG Uppsala  
Celsiuskolan  
Björkgatan 8  
753 28 Uppsala  
070 716 24 39  
richard@friidrottsgymnasiet.se  
www.friidrottsgymnasiet.se



# FRIIDROTTSGYMNASIET UPPSALA

**Ansök senast  
den 15 oktober 2013**

Välkommen!

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



# Friidrottsgymnasier

Från och med höstterminen 2011 måste de skolor som skall ge utbildning i ämnet specialidrott ha formellt tillstånd från Skolverket/Skolinspektionen. Tillstånd kan beviljas efter att Specialidrottsförbundet (Svenska Friidrottsförbundet) tillstyrkt certifieringen. Utbildningen benämns Nationell Idrottsutbildning (NIU) och omfattar 400 poäng av totalt 2500 poäng i en gymnasieexamen. De gymnasier som certifieras av Svenska Friidrottsförbundet och får Skolverkets tillstånd att bedriva NIU-utbildning benämns tillsammans med Riksidrottsgymnasierna (RIG) för "Friidrottsgymnasium". Totalt i Sverige finns det i dagsläget 20 Friidrottsgymnasier, 7 RIG och 13 NIU.

Att ett friidrottsgymnasium är certifierat innebär att Svenska Friidrottsförbundet (SFIF) står som garant för den idrottsliga kvalitén. Dessutom följer SFIF upp att skolan och föreningen uppfyller kraven på skolmässiga och idrottsliga förhållanden så att goda möjligheter ges att kombinera gymnasiestudier med en elitsatsning i friidrott.

Friidrottsgymnasiet i Uppsala har funnits sedan 2004 men under de första 5 åren gick endast ett fåtal elever på skolan. År 2009 gjordes en nystart med en tydligare satsning och namnet FIG Uppsala växte fram. De senaste åren har elevantalet och intresset ökat för våra utbildningar och idag kan vi kallas oss ett av Sveriges absolut största friidrottsgymnasier. Inför HT 2013 har vi 44 inskrivna elever samt 5 anställda friidrottstränare, på samma skola!



## Friidrott och studier

Friidrottsgymnasiet är beläget på Celsius-skolan i centrala Uppsala. Celsius-skolan har ungefär 900 elever och är en skola där ungefär 90 % av skolans elever utövar någon form av idrott utspärrt på totalt över 30 olika idrotter. Hela 20 av dessa idrotter är NIU-certifierade vilket är flest i Sverige på samma skola. Detta medför att du som elev går i idrottsklasser och att skolans miljö är unik i sitt slag; klasskompisar, tränare, lärare och rektorer är precis som du, **galna i idrott!**

Celsius-skolan erbjuder 4 program som går att kombinera med Friidrottsgymnasiet.

- **Samhällsvetenskapsprogrammet**
- **Naturvetenskapsprogrammet**
- **Ekonomiprogrammet**
- **Handels- och administrationsprogrammet**

| NIU                     |                         |                         |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| MÅNDAG                  | TISDAG                  | ONSDAG                  | TORSDAG                 | FREDAG                  |
| 08.00-10.00 TRÄNINGSTID | 08.00-10.00 TRÄNINGSTID | 08.00-10.00 TRÄNINGSTID | 08.00-10.00 TRÄNINGSTID | 08.00-10.00 TRÄNINGSTID |
| 10.30 - 14.30 SKOLTID   | 10.30-16.30 SKOLTID     | 10.30 - 14.30 SKOLTID   | 10.30-16.30 SKOLTID     | 10.30 - 14.30 SKOLTID   |
| 15.00-17.00 TRÄNINGSTID |                         | 15.00-17.00 TRÄNINGSTID |                         | 15.00-17.00 TRÄNINGSTID |
| <b>LIU</b>              |                         |                         |                         |                         |
| 08.00-10.00 TRÄNINGSTID | 08.30-16.30 SKOLTID     | 08.30-14.30 SKOLTID     | 08.30-16.30 SKOLTID     | 08.30-16.30 SKOLTID     |
| 10.30-16.30 SKOLTID     |                         | 15.00-17.00 TRÄNINGSTID |                         |                         |

För att läsa mer: [www.celsiuskolan.uppsala.se](http://www.celsiuskolan.uppsala.se)

## NIU

Betyder Nationell Idrottsutbildning och ansökningen sker i Svensk Friidrotts regi varför man samtidigt kan söka till övriga FIG i landet. På NIU i Uppsala har du möjlighet att träna upp till 8 gånger i veckan på skoltid, mellan 8-17, se schema nedan. Med detta vill vi säga att vi är det Friidrottsgymnasium som har det bästa schemat för en friidrottare som både vill satsa på sin gren och på sina studier.

## LIU

Betyder Lokal Idrotts Utbildning och det är ett lokalt program i Uppsala där du erbjuds att träna upp till **3 gånger** i veckan på skoltid. Där tränar du tillsammans i samma träningsgrupper som NIU-eleverna och har tillgång till samma tränare och träningsprogram. Vi försöker ge de lokala LIU-idrottarna lika bra förutsättningar att utvecklas som NIU-eleverna.

## Tränare och Träningar

På Friidrottsgymnasiet jobbar vi tränare med målet att varje individ ska utvecklas i sin egen takt. Vi erbjuder individuella lösningar där varje lösning är unik för att passa elevens behov. För de flesta elever har FIG-tränaren huvudansvaret för tränings- och tävlingplanering alla 365 dagar om året. I andra fall görs en planering i samarbete med den aktives hemmatränare och där kanske 2 av veckans 6 träningar är placerade på hemorten.

Alla elever tränar i grengrupper; hopp, häck/sprint, medeldistans och kast. I vissa fall förekommer givetvis kombinationer av grupper, exempelvis för mångkampare.

## Elevboende

För de elever som väljer att gå NIU och behöver flytta till Uppsala så har vi ett samarbete Upplands Idrottsförbund och Uppsala Gymnasieboende där man själv söker boende inför skolstart och har förtur som elev på Friidrottsgymnasiet. De erbjuder 4 olika typer av boende som alla ligger nära Celsius-skolan. Läs gärna mer på deras hemsida: [www.uppsalagymnasieboende.se](http://www.uppsalagymnasieboende.se)

## Idrottsmedicinsmottagning

Runt Friidrottsgymnasiet har vi via Upplands Idrottsförbund möjlighet att varje vecka boka tider hos både idrottsläkare och sjukgymnast kostnadsfritt. Om läkaren bedömer de behövt ordnas en snabb remiss till exempelvis MR-kamera som också bekostas av Upplands Idrottsförbund. I samband med varje att eleverna börjar Åk 1 gör även alla NIU-elever en "Hjärtsscreening". (vilo-EKG, blodtryck samt hälsokontroll)

## Ansökan NIU

Ska göras senast den 15 oktober 2013 och därefter kallas du till ditt första val för att genomgå en antagningsprocess. Besked om antagningen kommer i regel i slutet av december.

Mer information om ansökan hittar du hos Svenska Friidrottsförbundet [www.friidrott.se/utbildning/plugga/gymnasium/intro.aspx](http://www.friidrott.se/utbildning/plugga/gymnasium/intro.aspx)

Direktlänk för att söka FIG 2014 via Svenska Friidrottsförbundet <http://response.questback.com/idrott/vmn7zlls0y>