



Härnösands
kommun

CURLING (RIG)

Härnösands Gymnasium





Vägen till världstoppen börjar på Härnösands gymnasium. På Sveriges enda curlinggymnasium (RIG) får du en unik möjlighet att kombinera gymnasiestudier med en elitsatsning på din idrott. Totalt har tidigare elever från RIG Härnösand tagit hem omkring 150 medaljer från internationella mästerskap – inklusive OS-guld, VM-guld och EM-guld.

Vem blir du efter tre år på Härnösands gymnasium?

Efter tre år på RIG på Härnösands gymnasium är målet att du har nått den gymnasieexamen du önskar, och att du också har tagit tydliga steg framåt som idrottare. Du har fått kunskaper och erfarenheter som gör dig bättre inom din idrott, och du har också fått redskap för att kunna fortsätta din utveckling. Du är starkare både tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt, du vet var dina gränser går, och hur du ska göra för att optimera din styrka och uthållighet. Du har utvecklats

både individuellt och tillsammans med andra och du vet vad som krävs för att nå dina personliga mål.

Att vara idrottselev på Härnösands gymnasium

Hos oss går studier och idrottskarriär hand i hand – och vi hjälper dig att lyckas med båda. Du får möjlighet till studieplanering och tips kring studieteknik och skoldagen är komprimerad för att ge dig goda möjligheter till träning och självstudier. Tillsammans arbetar instruktörer, mentorer, ämneslärare och skolans

elevhälsoteam för att hjälpa dig att gå framåt både som elev och idrottare. För man behöver må bra för att prestera bra.

Träning och instruktörer

Vid minst tre tillfällen per vecka har du lektioner som inkluderar grenspecifik träning, både praktisk och teoretisk. Även individuell utbildning och träning ingår. Våra instruktörer och tränare är välutbildade och har erfarenhet av idrottsutövande på hög nivå. Deras kunskaper och erfarenheter ger dig rätt förutsättningar för att träna på rätt saker vid rätt tid, vilket ger dig den bästa möjligheten att utvecklas inom din idrott. Men hård träning innebär också påfrestningar för kroppen, och därför har vi en plan inte bara för träningspassen utan för din totala hälsa där skola, träning, kost och sömn går hand i hand.

Klubbar och förbund

Vi använder Svenska Curlingförbundets utbildningsmaterial. Du får hjälp med att lägga upp din säsongspanering och möjligheter att kombinera studierna med idrotten på ett optimalt sätt. Vi utbildar även våra elever för att hjälpa till inom förbundet.

Om RIG

Riksidrottsgymnasiet (RIG) är en modell för att kombinera studier med elitidrottsutövning på gymnasiet. Utbildningen bedrivs av huvudmannen i samverkan med Svenska Curlingförbundet. Tillsammans ansvarar man för RIG från utveckling och uppföljning av

verksamheten, till anställning av specialidrottslärare och antagningsprocess. Härnösands gymnasium är Sveriges enda RIG för curling.

RIG har riksrekrytering (förstahandsmottagning) och eleverna får inackorderingsstöd. Kraven på socialt omhändertagande är höga för den huvudman som bedriver RIG-utbildning.

Vilka kurser läser man inom Curling RIG?

- Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng
- Idrottsspecialisering 1, 100 poäng
- Tränings- och tävlingslära 2, 100 poäng
- Idrottsspecialisering 2, 100 poäng
- Tränings- och tävlingslära 3, 100 poäng
- Idrottsspecialisering 3, 100 poäng
- Ledarskap, 100 poäng

Av dessa 700 poäng är 300 poäng utökad studiekurs.

Idrottsgymnasiet

Som elev hos oss är du en del av Idrottsgymnasiet på Härnösands gymnasium. Varje år läser cirka 125 elever någon av skolans fem idrottsprofiler, och vi strävar efter att bygga en samhörighet mellan alla idrottselever på skolan, exempelvis genom gemensamma föreläsningar och andra aktiviteter. Idrottsgymnasiet är ett socialt sammanhang där du kan hämta inspiration från andra idrottares träning och satsning, och vi använder våra instruktörers samlade kompetens för att utveckla träningen på alla idrottsprofiler.

Om boende

Flyttar du till Härnösand för att gå RIG curling så är du garanterad prisvärda studentlägenheter på promenadavstånd från skola och träningsanläggningar. Du bor i två- eller trerumslägenhet med andra studenter eller ensam i enrummare. Har du frågor eller behöver stöttning för att få boende och vardag att fungera finns vårt elevhälsoteam där för dig.

Här kan du se hur våra boenden ser ut:

harnosand.se/gymnasieturen

Om ansökan

Om du vill läsa en idrottsprofil på Härnösands gymnasium gör du en ansökan via Idrottsgymnasiets hemsida, harnosand.se/idrottsgymnasiet.

Gå till den profil du är intresserad av och välj ”Ansökan till...”

Anmälan är inte bindande och motsvarar inte ansökan till gymnasiet. Din ansökan till gymnasiet gör du enligt instruktioner från din studie- och yrkesvägledare. Datum för sista ansökningsdag hittar du på Idrottsgymnasiets hemsida.

För mer information kontakta:



Andreas Gisselman, idrottssamordnare

Telefon: 070-301 41 09

E-post: andreas.gisselman@harnosand.se



Följ oss på
Instagram

@curlinggymnasiet



Victor Martinsson, instruktör

Telefon: 076-346 61 44

E-post: victor.martinsson@harnosand.se