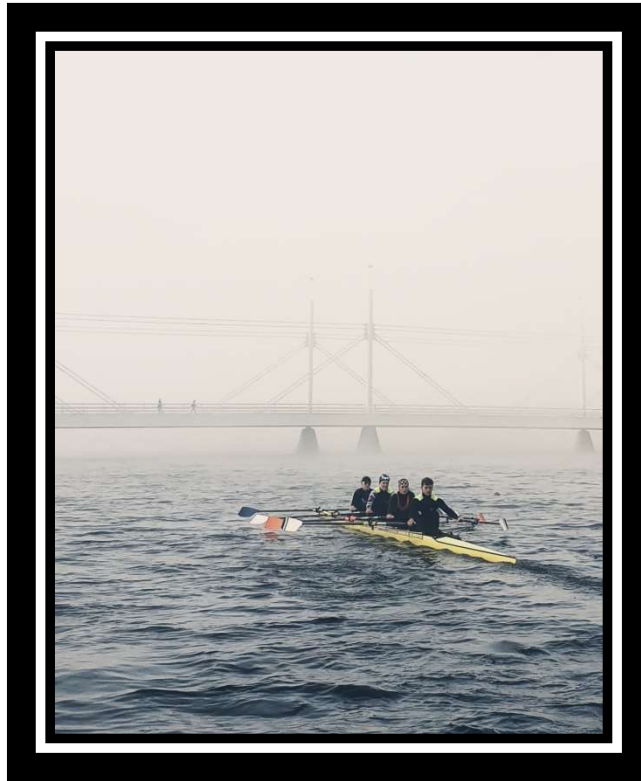


RIG RODD Sandagymnasiet



Varför välja Sandagymnasiet?

Våra mål är att du skall lyckas med dina studier och att du ska utvecklas som självständig individ.

Gemenskap
Engagemang
Trygghet
Utmaning
Professionalism

Vi har:

Kvalitativa utbildningar

Flera utbildningsalternativ

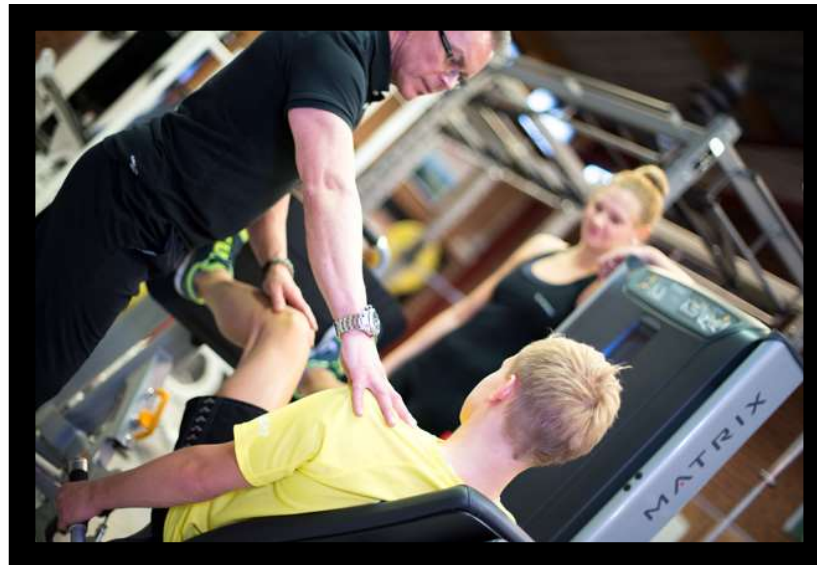
Idrottsgymnasium där du kan kombinera idrott och studier på hög nivå.

Fräscha lokaler utrustade med modern utbildningsteknik.



Tränare rodd och idrottskurser

- Malin Källström ansvarig roddcoach
- Kari Eie, förstelärare Idrottsspecialisering + lärare Idrott och hälsa 1, Tränings- och tävlingslära 1
- Hannu Vilmi, fystränare ansvarig på Träningsverket, lärare Tränings- och tävlingslära 1
- Sofia Paldanius, lärare Idrott och hälsa 1 och Tränings- och tävlingslära 1, coach NIU kanot



Vad är RIG rodd?

Skolverket ansvarar för:

Tillstånd

Ämnes- och kursplaner

Riksidrottsförbundet ansvarar för:

Ekonomi

Kvalitetsuppföljning och kvalitetssäkran

Verksamhetsplan

Elitidrottsstöd

Skolan ansvarig för:

Antagning

Betygssättning

Anställning av lärare

Ekonomi

Boendemöjligheter

Svenska Roddförbundet ansvarig för:

Tillstyrkan

Uppföljning (Verksamhetsplan, enkäter, ...)

Idrottsspecifik lärarkompetens

Samverkan landslag/RIG



Vad är RIG rodd?

De obligatoriska kurserna är:

- Idrottsspecialisering 1 – 100 poäng
- Idrottsspecialisering 2 – 100 poäng
- Idrottsspecialisering 3 – 100 poäng

- Tränings- och tävlingslära 1 – 100 poäng.

- Idrott och hälsa 1



Antagning RIG rodd

- Antagningen till Riksidrottsgymnasium (RIG) sker genom två ansökningsprocesser; dels en idrottslig, dels en skolmässig
- Båda regleras av gymnasieförordningen
- Urvalet till den idrottsliga måste ske bland de elever som har sökt senast den 1/12. Ansökningsformulär finns på sandauc.se och rodd.se
- Styrke- och uthållighetstester ingår i uttagningsförfarandet



Antagning RIG rodd

Antagningspoäng 2019 - 2017

Program	Antal platser	Lägsta 2019	Medel 2019	Lägsta 2018	Medel 2018	Lägsta 2017	Medel 2017
BF	52	165	217	162,5	211,5	87,5	193,2
IMYRKBF	16	65	100,7	97,5	141,7	95	131
EK	124	240	277,8	210	267,3	195	257,6
HA	54	200	232,7	202,5	219,7	172,5	209,3
IMYRKHA	16	40	94,8	77,5	128,3	57,5	126,7
NA	64	197,5	293	190	269,4	122,5	283,1
SA	64	227,5	263,3	207,5	249,4	155	246,2

Antagning RIG rodd

Idrottslig antagning:

En elev som blivit antagen till riksidrottsgymnasium eller nationellt godkänd idrottsutbildning ska ha genomgått bedömning inom följande områden:

- Idrottspecifika kunskaper och färdigheter
- Sociala färdigheter och förutsättningar
- Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar
- Organisatoriska färdigheter och förutsättningar
- Studieambition



Antagning RIG rodd

Idrottspecifika kunskaper och färdigheter:

- Träningsbakgrund
- Tidigare prestationer
- Relativ ålderseffekt
- Idrottsfysiologiska förutsättningar
- Tekniska förutsättningar och färdigheter
- Taktiska förutsättningar och färdigheter

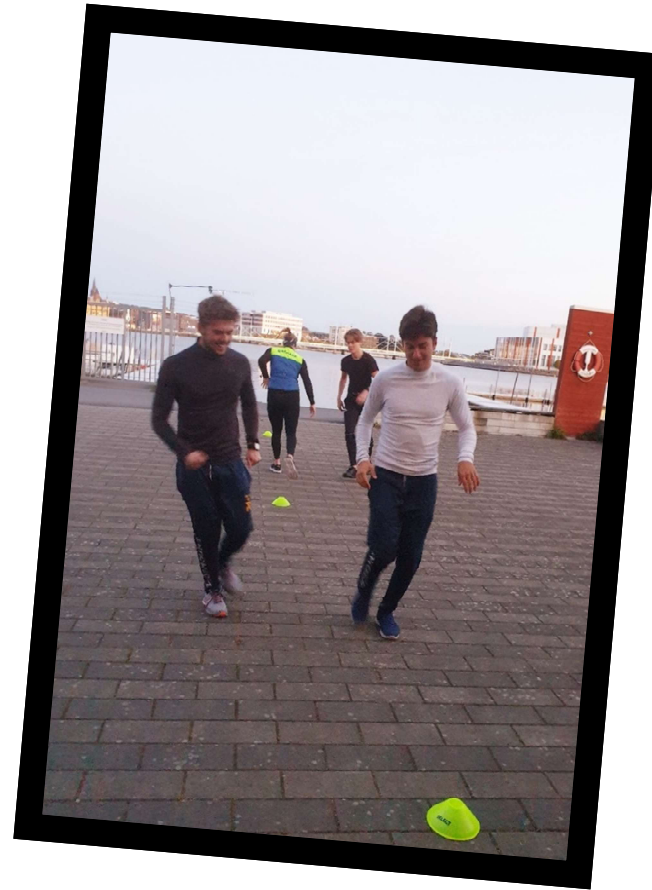
Analys av elevens kapacitet inom samtliga områden och en samlad bedömning sker av den **framtida utvecklingspotentialen**



Antagning RIG rodd

Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar:

- Attityd
- Vilja
- Motivation
- Hängivenhet
- "Driv"



Antagning RIG rodd

Sociala färdigheter och förutsättningar:

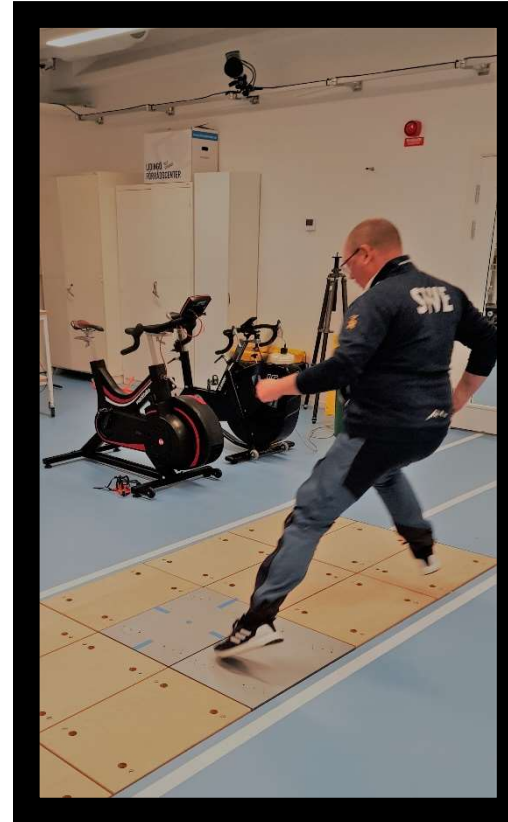
- Livskunskaper ("klara sig på egen hand")
- Förmåga att fungera i grupp
- Mognad
- Socialt stöd



Antagning RIG rodd

Studieambition:

- Behov av och förutsättningar att kombinera elitidrott med studier, seriös attityd till skolarbetet.
- ”Mer än en vanlig skola”



Antagning RIG rodd

Metoder:

Intervjuer

Bedömningar/observationer

Referenser

Bedömd utvecklingspotential är viktigare än tidigare roddprestationer.

Innan en elev får erbjudas plats skall en intervju och ett vägledningssamtal genomföras. Detta gäller samtliga elever som är aktuella för att bli antagna.



RIG på Sanda

- 12 RIG-platser
- 4 schemalagda lektioner i specialidrott rodd i veckan + Tränings- och tävlingslära
- Både teori och olika typer av träning ingår: styrketräning, rodd på vatten och på roddmaskin, löpning, cykel, simning, rörlighetsträning.
- JRS, Concept, Träningsverket, Öxnegården, Hallby...
- Träningsläger



Goda förutsättningar på Sanda

- Schemalagda morgonpass
- Förstärkt mellanmål
- MedicRehab support
- Extra studiestöd – onsdag em
- Tillgång till Träningsverket – skolans eget gym
- Inackorderingstillägg
- Läger
- Tester
- **Extra stöd till elever:** Boende, boendeteam - tillsyn, matlådor, matlagningskvällar, aktiviteter, EHT



Träningsinnehållet

- Alla aspekter av rodd! Olympisk rodd, kustrodd, 1x, 2x, 4x, 2-, 4-.
- Styrketräning
- Funktionell grundträning
- Uthållighetsträning



Teoretiska innehållet

Tränings- och tävlingslära

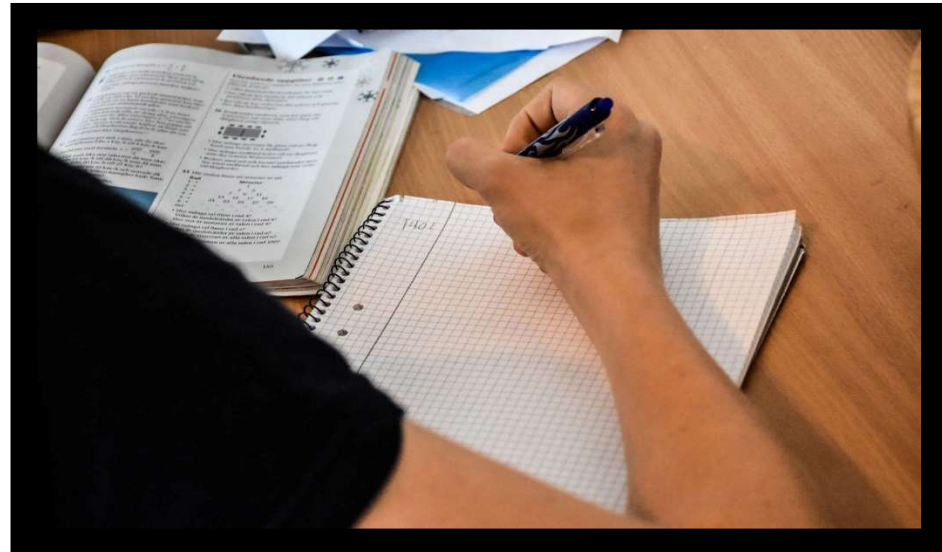
- Kost, anatomi, fysiologi, Skadeförebyggande träning, Idrottspsykologi

Idrottsspecialisering

- Roddens historia, terminologi och inställningar, jämställdhet & diskriminering, domarrollen & regler, utbildningsplan – träningsdagbok, SRs tränarutbildning Nivå 1 och 2

Idrott och hälsa 1

- Friskvård, Hjärt- & lungräddning, antidoping, olika idrottsliga aktiviteter



Antagning 2021

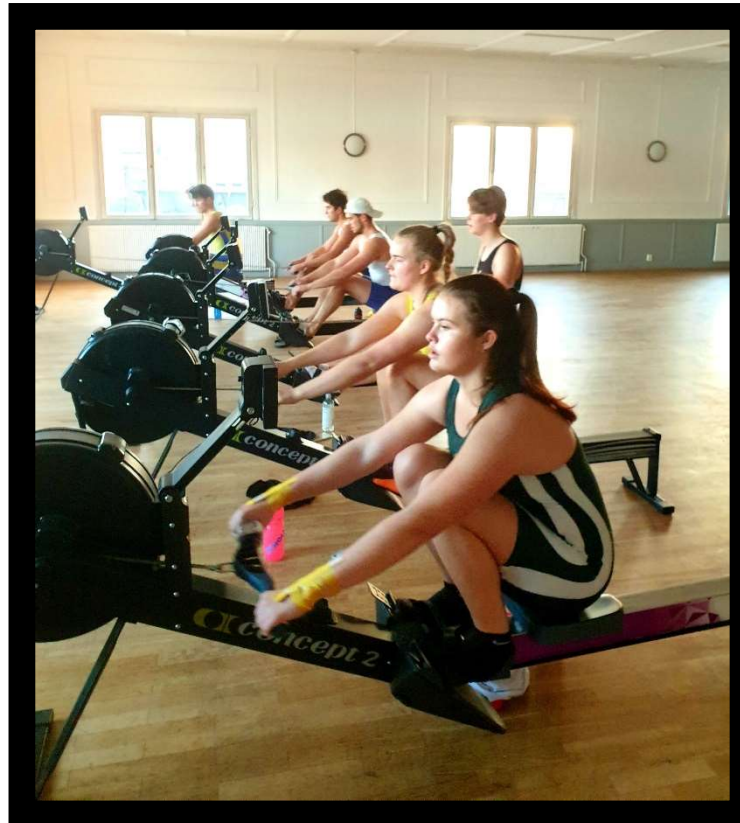
Prova på rodd 7/11 (inställt p g a nya Covid-19 restriktioner)

Digitalt ÖH 11/11

Sista ansökning RIG 1/12

Intervjuer och tester december – januari

Antagningsbesked RIG 1/2



Övrigt

