



Läsåret 2020/2021

Skyttegymnasiet i Strömsund

– Nationell idrottsutbildning (NIU)

Närhet • Gemenskap • Utveckling



Hjalmar Strömerskolan >>

Skyttegymnasiet • STRÖMSUND



Välkommen till Strömsund och Skyttegymnasiet

Hej!

Vi är skolan för dig som siktar högt inom skyttet! Vill du gå på en liten och gemytlig skola där du får goda möjligheter att utvecklas och lyckas har du hittat rätt! På Hjalmar Strömerskolan i Strömsund går drygt 300 elever på något av skolans tolv program.

Studier och elitidrott = sant

På Skyttegymnasiets nationella idrottsutbildning, NIU, kombinerar du studier med din idrottsutövning. Du läser minst 400 poäng av ämnet specialidrott. Skyttegymnasiet har funnits sedan 1980 så förutsättningarna att **kombinera studier med elitidrott** är väl utvecklade.



Nära till det mesta

Både skola, sporthall, ishall och skyttehall ligger på gångavstånd från elevhemmet Sörgård. Och träna, ja det kan du göra nästa **obegränsat** i vår fina skyttehall. I Hjalmarhallen och Engconhallen är det full aktivitet de flesta vardagskvällar, bland annat finns möjlighet att träna handboll, innebandy eller att simma. Friluftslivet är i en klass för sig! Här har du möjlighet att både fiska, vandra, åka skoter, hundspann eller skidor.

Strömsund är ett **mysigt och tryggt samhälle** med ett varierat utbud av affärer och restauranger. Här bor ungefär 4 000 invånare. Vi hoppas att du ska trivas!

Välkommen!



Visste du att gamla skytteelever tagit 20 individuella VM- och EM-medaljer under 2000-talet?



Anna Mårtensson är tjejen från Bringåsen utanför Östersund som gick på Skyttegymnasiet i Strömsund – och blev kvar. Under 2018 deltog hon i VM i Sydkorea, nu är siktet inställt på Frankrike och OS 2024.

– Att dra på sig landslagskläderna var en speciell känsla, säger hon.

– Goda förutsättningar i Strömsund

● Ända sedan Anna Mårtensson var liten har hon levt och andats skytte. Pappa var skjutledare i Bringåsen där hon växte upp och Anna kom därför tidigt i kontakt med sporten.

– Där var det lika självklart att testa på skytte som knattetfotboll. Jag fastnade direkt. Jag gillar att skytte är en individuell sport där jag kan styra allt själv, säger hon.

Ett givet val

Att gå på Skyttegymnasiet var självklart – och efter studenten har hon blivit kvar. Numera arbetar hon, att kombinera jobb och träning fungerar bra. Skyttehallen i Strömsund är en av Sveriges bästa, menar Anna som tävlar i luftgevär 10m.

– Jag har jättebra förutsättningar här. Hallen ligger centralt, är lätt att ta sig till och både golv och ljus är bra. Det är definitivt en av Sverige bästa hallar.

Vad har tiden på Skyttegymnasiet betytt för dig?



Foto: Arno Brinkman

– Jag gick handelsprogrammet och skolan var både lärorik, rolig och intensiv. Bara man såg till att planera var det inga problem att hinna med. Att vi kunde träna så mycket vi ville gjorde att vi hade bra möjligheter att utvecklas och att bo på elevhem gjorde att vi fick en grym sammanhållning, även om det var en stor kontrast mot att bo hemma, säger hon.

Under sin juniortid hade Anna flera fina framgångar. Under 2018 fick

hon för första gången dra på sig landslagskläderna då hon blev uttagen till VM i Sydkorea.

– Det var en häftig känsla! Hela mästerskapet var en upplevelse och något jag kommer att bära med mig hela livet. Bara att få skjuta i en så stor anläggning, jag utvecklades enormt av att bara titta på de andra skyttarna. Tyvärr fick jag själv inte till rätt mindset under tävlingarna, säger hon.

Nu har hon tagit klivet upp till senior och har siktet inställt mot Frankrike och OS 2024.

Vad är dina styrkor som skytt?

– Att jag lyckas hålla fokus på det jag ska göra och följa den planering jag har lagt upp. Det är oerhört viktigt för att hålla motivationen uppe och för att ta mig dit jag vill.

Lycka till, Anna!



» INSPIRATIONS DAGAR – PROVA PÅ!

Vi anordnar inspirationsdagar och sportlovs läger varje år. Då får du träna i inspirerande miljö och känna på hur det är att vara elev på Skyttegymnasiet. Perfekt för dig som funderar på att söka till oss!

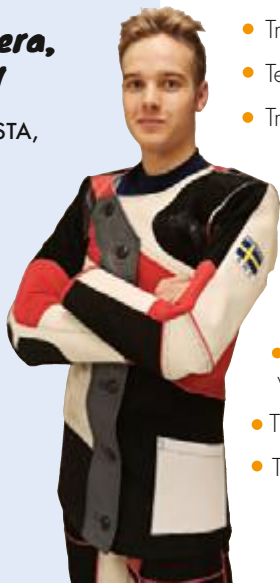
Håll utkik i tävlingskalendern på skyttesport.se för att se när nästa läger är!

”

– Man måste planera, då funkar det bra!

TOBIAS ROMING, ÅK 3, ÅRSTA, STOCKHOLM.

– Så länge man planerat sin träning och sina studier så fungerar det utmärkt att kombinera skyttet med skolan. Även om det blir mycket ibland så känns det bra att det finns en god dialog mellan lärarna och tränarna. På så sätt så kan man lösa det mesta.



Så är det att vara skytteelev

Som elev på Skyttegymnasiet i Strömsund går du i en vanlig gymnasieklass och studerar vid något av Hjalmar Strömerskolans gymnasieprogram. Läs mer om programmen på sid 7.

Skyttet tränar du inom ramen för individuellt val och inom programför djupning under ordinarie skoltid samt på kvällstid. Som minst läser du 400 poäng, men du har möjlighet att läsa upp till 700 poäng, i ämnet specialidrott under din studietid.

I kurserna ingår förutom skytte- och fysträning också:

- Kost- och näringslära
- Etik och moral
- Idrottspsykologi och träningslära
- Regler, taktik och teknik

SOM ELEV HOS OSS FÅR DU DET HÄR

Du kan läsa vilket program du vill på Hjalmar Strömerskolan och har möjlighet att bo på vårt elevhem, Sörgård. Här är fler saker vi kan erbjuda dig som pluggar hos oss.

- Tre–fyra tränarledda skyttepass per vecka.
- Tre tränarledda fyspass per vecka.
- Teoripass i ämnet specialidrott.
- Träning både dagtid och kvällstid.
 - Två heltidsanställda tränare.
 - Möjlighet till egen träning i skjut hallen sju dagar per vecka.
 - Tillgång till simhall två timmar per dag, lördag och söndag.
 - Tillgång till mindre sporthall två timmar varje söndag.
 - Tillgång till löparspår och skidspår.
 - Tillgång till utegym.



- Tillgång till gym till rabatterat pris.
- Minst 400p specialidrott med möjlighet att läsa upp till 700p om du går fyra år.



Bra möjligheter till träning – och tävling

Skyttegymnasiet har två heltidsanställda tränare. Undervisningen i pistol och gevär sker gemensamt. Som elev har du tillgång till flera skjutbanor. I Strömerhallen kan du träna när du vill.

- **Skyttehallen Strömerhallen.** 10-, 25- och 50-metersbana. Hallen är utrustad med 47 banor på 10 m. Av dessa har 20 stycken MegaLink-ställ och tio stycken SIUS-Ascor-ställ för 25 m och 50 m. Här finns också teorisal, omlädningsrum och kontor.

- **Två utomhusbanor för träning** på 25, 50 och 300 m. Dessa ligger cirka sex kilometer från skolan. Tränarna ordnar skjuts.

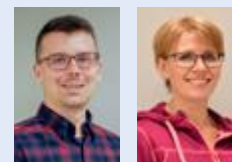
För fysträningen har vi tillgång till sporthall, styrkehall, simhall och ishall samt fina löparspår i anslutning till skola och elevhem.

Vi åker på tävlingar i Europa

Vi åker tillsammans på flera stora tävlingar i Europa och skolan arrangerar varje år flera rankingtävlingar i luft- och krutgrenar. Det är också en del träningsläger i Strömerhallen.



VÅRA TRÄNARE



Niklas Engström och Marie Martinsson är våra heltidsanställda tränare. Båda är tidigare elever.

Niklas om Mariess styrkor:

– Hon har bred kompetens inom många områden, allt ifrån idrottsskador till internationell tävlingsverksamhet.

Marie om Niklass styrkor:

– Han är oerhört duktig på att möta eleverna där de befinner sig och utgå från deras nivå.

”

**– Det bästa är att
allt är så nära!**

**RONJA PERSSON, ÅK 3,
ÖSTERSUND, JÄMTLAND.**

– Det bästa med att bo här måste vara att det är så nära till träning, vi kan alla utvecklas och nå våra mål eftersom möjligheten till träning är så stor. Här ligger allt inom fem minuters gångavstånd och det finns alltid någon som kan följa med på ett träningspass. Vi motiverar varandra att träna och utvecklas mot våra mål.



» FJÄLLTUR FÖR ALLA NYA ELEVER

De senaste 30 åren har alla förstaårselever på Skyttegymnasiet gått på fjälltur till Munsfjället tillsammans med tränarna. En bra start på utbildningen tycker vi. Den fantastiska miljön i närområdet är en av fördelarna med att plugga i Strömsund!



”

– Vi blir som en liten familj!

FELICIA ANDERSSON, ÅK 3, LOOS, HÄLSINGLAND.

– Det bästa med att bo på Sörgård är att man har som en liten extra familj, vi ser efter varandra, hjälper till med plugg, tränar ihop och hittar på roliga saker. Men att våra husmödrar finns där och bryr sig om hur vi mår är ett extra plus.



Fin gemenskap på elevhemmet

Som elev kan du bo på vårt elevhem, Sörgård. Det ligger bara fem minuters promenad från skolan och skyttehallen.

Här finns ett 30-tal rum, alla med skrivbord, säng, handfat och bredband. Här finns ett stort uppehållsrum, matsal, dusch, toa och tvättstuga. Städning av gemensamma lokaler ingår i hyran, ditt eget rum städar du själv.

Sörgård är bemannat hela veckan och all mat lagar vi på plats. Som elev har du alltid någon att vända dig till. Att bo tillsammans på ett elevhem skapar stark sammanhållning och gemenskap – en trygghet för både dig och dina föräldrar.



Bra att veta om Hjalmar Strömerskolan

På Hjalmar, som de flesta säger, får alla elever tillgång till en **egen bärbar dator**. Skolan lägger stort fokus på kunskap och internationellt samarbete. Hjalmar är en certifierad ambassadörsskola för Europaparlamentet samt certifierat Teknikcollege och Vård- och omsorgscollege, skolan utbildar även certifierade gymnasieekonomer. Du har möjlighet till utlandspraktik, kan **plugga körkortsteori** och får **bidrag till körlektioner**.

Skolans mål är att hålla toppnivå på alla program. För dig som skyttelev står mycket träning på schemat och dagarna kan variera en del. Behöver du hjälp med att strukturera och planera dina studier får du stöd av skolans **elevoach**.

På Hjalmar är alla "hej och du" med varandra. Välkommen till gänget!

» GYMNASIEPROGRAM 2020/2021

- Barn- och fritidsprogrammet (BF)
- Bygg- och anläggningsprogrammet (BA)
- Ekonomiprogrammet (EK)
- El- och energiprogrammet (EE)
- Fordons- och transportprogrammet (FT)
- Handels- och administrationsprogrammet (HA)
- Industritekniska programmet (IN)
- Introduktionsprogrammet (IM)
- Naturvetenskapsprogrammet (INA)
- Samhällsvetenskapsprogrammet (SA)
- Teknikprogrammet (TE)
- Vård- och omsorgsprogrammet (VO)



EN TISDAG HOS OSS

Kl. 7.30

Vaknar, äter frukost på Sörgård.

Kl. 8.15

Skolan börjar.

Kl. 13.00–15.15

Träning i skyttehallen.

Kl. 15.45–17.00

Varierad fysisk träning.

Kl. 17.00

Middag på Sörgård.

Kl. 18.00–20.30

Pluggar. Kanske ett skjutpass.

Kl. 20.45

Kvällsfika.



Läs mer i broschyren eller
på webbplatsen hjalmar.nu





Så söker du till oss!

1. Skicka din ansökan på särskild blankett till Svenska Skyttesportförbundet **senast 1 december**, hösten innan du börjar gymnasiet. Blanketten hittar du bifogad eller på Hjalmar Strömerskolans webbplats, **hjalmar.nu**
2. Du, tillsammans med de andra sökande, kommer därefter att bli kallade till Strömsund för en idrottslig uttagning. Då kommer ni att få genomföra antagningstester, se skolan, träningsanläggningarna, elevhemmet Sörgård och träffa tränarna. Antagningstesterna genomför vi **13 till 15 december**.

Efter denna uttagningshelg beslutar Svenska Skyttesportförbundet och Skyttegymnasiets tränare vilka sökanden som ska erbjudas plats på utbildningen. Det vi tittar på under uttagningarna är skyttemeriter, resultatutveckling, inställning till skyttet och träning, möjlighet till utveckling samt betyg från högstadiet.

3. Efter att uttagningen är genomförd får de som blivit antagna ett intyg som de ska lämna till intagningskansliet i hemkommunen.
4. Ange på ansökan till gymnasiet i din hemkommun att du i första hand söker önskat program på Hjalmar Strömerskolan i Strömsund och ange att du blivit antagen på **Nationell idrottsutbildning – sportskytte**.



Hjalmar Strömerskolan >>
Skyttegymnasiet • STRÖMSUND

HAR DU FRÅGOR ELLER VILL VETA MER?

Marie Martinsson, tränare
0670-162 16
skyttegymnasiet@stromsund.se

Ralf Sjödin, biträdande rektor
0670-161 72
ralf.sjodin@stromsund.se

Webbplats: hjalmar.nu/skyttegymnasiet



facebook.com/Skyttegymnasiet.Stromsund



Strömsunds
Kommun
Straejmien tjele

