

Information Torsby Idrottsgymnasium Alpint 2019 – 2020

Sommarträning

Sommarträningen syftar till att komma så väl förberedd till skolstart som möjligt. Vi tillhandahåller stommen i träningsprogram men varje elev måste anpassa programmet så att det passar var och en.

En varierad sommarträning där det i grunden är 3 dagar träning och en dags vila.

En bra genomförd sommarträning med goda sömnvanor ger;

- Bra allmän kondition för att orka med tempot med resor, träning, klara sig själv mm
- Träningen på skolan ger en stegring inför säsongen.
- Orkar åka fler åk per dag med rätt insats.
- Statistik på antalet portpasseringar under försäsong är liktydigt med Ironman poäng.

Boende i Torsby och kommunikationer

Torsby bostäder har bostadsgaranti för elever vid ungdomsgymnasiet.

För mer info besök <http://www.torsbybostader.se/>

Det finns rälsbuss genom Värmlandstrafik och flyg från Torsby FPL via Hagfors till Arlanda.

Fystester

Vi använder oss av norska skidförbundets tester; Ironman.

De omfattar 3km löpning på bana, max benböj, submax benböj (1,2 och 1,5 av kroppsvikt), hexagonhopp, bänkprens, chins, brutalbänk, boxhopp. Mål är att nå minst 500p a.s.a.p.

Försäsongsläger

Lägerplan.

På hemsidan stjerneskolans.se Alpint lägger vi den aktuella planen.

Vi lägger medvetet alla glasiärläger i Norge både för att det blir billigare och för att vi får ut fler åk per dag. Skulle snö och väderförhållanden inte funka så åker vi till andra ställen, Wittenburg och Alperna.

Ekonomi läger

Det som ingår vid läger är resa med skolans minibuss och träning. Varje elev betalar liftkort, logi och mat. Vi har Torsby Alpina gymnasieförening (TAGF) där vi administrerar de delar som inte ingår i ordinarie skolgång. Vi bokar allt gemensamt, när vi vet kostnaden så skickar vi ut faktura via mail på lägeravgiften. Lägeravgiften betalas in till TAGF innan lägret på BG 411-3544 eller SWISH 123 305 2966. Vi löser ut liftkort och betalar boende på plats. Vi använder videoprogrammet Dartfish för individuell uppföljning. Kostnaden är ca 300kr/år.

Höstlov

Under höstlovet v44 har vi inte något arrangerat från skolan utan vi låter klubbar och övriga verksamheter fortsätta att fungera detta lov.

Tävlingsanmälan och tävlingsresor

Varje elev skall ha FIS licens, lös den nu på våren, anmälan görs via hemmaklubb på Idrott online. Vi går igenom vilka tävlingar som passar men det gäller att varje åkare håller sig uppdaterad i FIS kalendern så de vet vilka tävlingar som finns, både i SWE och NOR. Vi tränare åker med på vissa tävlingar där vi åker buss från skolan. Övriga tävlingsresor sker med föräldrar som är chaufförer med skolans bussar. Det finns en FB grupp som heter Alpinister och föräldrar Stjerneskolans, det är ett bra forum att informera om vilka föräldrar som ställer upp på tävlingar. Vi sätter upp "buslista" på anlagstavlan där eleverna skriver upp sig när det vet att de ska med. Körmilskostnad för buss är 6 kr/mil/elev. Arrangerande förälder, tillika chaufför bokar boende för bussgänget. Eget barn betalar ej för körmil. Y/Å JSM går en "packbuss" från skolan, i övrigt ansvar var och en för sig.

Försäkringar

Det finns en allmän Folksam försäkring med en grund och en tillägg. Kolla separat info om detta. Mikael Bodén på exp. är sammanhållande.

Jullov

Vi kör några träningsdagar efter nyår i Sunne i övrigt så är det fritt att köra på både fys och skidträning.

Hemmaträningar

På hemmaplan är det Ski Sunne och Hovfjället som är vår utgångspunkt. Vi löser årskort till ett reducerat pris. Schemat ger halvdagsträning för åk 1-2 på tisdag, torsdag och fredag. Vid enstaka tillfällen så kör vi heldag, då kan vi åka till ex. Trysil.

I vissa perioder lägger vi in eftermiddag/ kvällsträning för att öka på antalet skidpass.

Sportlov

På sportlovet kör vi träning måndag-onsdag med morgongträning SG och därefter GS och/eller SL.

Vårträning

Skidåkningen brukar normalt vara slut vid 1/5, d.v.s. v 18. Det är då 15 veckor kvar till vi är på snö i v 33. Dessa 15 veckor är helt avgörande för att bygga upp fysiken inför nästa säsong. De sammanfaller också med en provperiod i skolan, midsommar, sommarjobb mm.

Specialidrottskurser och betyg

Kurserna är;

- Tränings och tävlingslära 1 -3
- Idrottsspecialisering 1-3
- Idrottsledarskap.

Det är totalt 700 poäng i dessa kurser.

Kurserna 1 och 2 är obligatoriska och stäcker sig över tre terminer vardera. Betyget grundas på prov och bedömning hur eleven fungerar i den dagliga träningen.

Kontaktuppgifter

Per Håkan Jansson	+46706560694	per-hakan.jansson@edu.torsby.se
Johan Wallner	+46706873387	johan.wallner@edu.torsby.se
Joachim Brånander	+46703093888	joachim.branander@edu.torsby.se
Mia Larsson Exp.	+4656016360	mia.larsson@torsby.se
Anders Larsson Rektor.	+4656016303	anders.larsson@torsby.se
Mikael Bodén Ek.	+4656016311	mikael.boden@torsby.se

För övriga kontaktuppgifter Stjerneskolan.se