

Välkomna till informationsträff

Specialidrott 2026-2027



Dagens program

- Specialidrott – vad är det ?
- Specialidrotten idag
- Antagning, kriterier för specialidrott
- Specialidrott på Ålands Lyceum
- Specialidrott på Ålands Yrkesgymnasium
- Information om de teoretiska kurser & ESA

Specialidrott – vad är det?

En möjlighet att kombinera skola med en idrottslig satsning på hemmaplan

- Träning på skoltid 2 pass/vecka

- Tisdag 8:00-9:20
- Fredag 9:35-10:55
- Perioder om $\approx$ 8 veckor

*Avvikelser i några idrotter



Specialidrott – vad är det?

- Innebär träning om 2 x 75 minuter lektioner under schemalagda håltimmar per vecka som ger studiepoäng eller tillgodoräknande av kurser.
- Obligatorisk närvaro för antagna elever
- Träningen är ledarledd
- Årskurserna 1, 2, 3 & (4) tränar tillsammans
- Är kompletterande träning – Ej utbyte av ordinarie träning
- Ett bra alternativ i att kombinera satsning på idrott och skola!



Specialidrotten idag

- Basket – Karol Silwa
- Dans – Erica Dunder
- Discgolf – Jan Kankkonen
- Fotboll – Daniela Haglund, Johan Carlsson & Martin Falkeborn
- Friidrott sprint – Frank Ottesen
- Friidrott distans – Stefan Hägg
- Golf – Chris Waldron
- Gymnastik – Malin Pussinen Amani
- Innebandy – David Eriksson
- Ishockey – Calle Juslin Nyqvist
- Judo – Eva Fellman
- Ridsport – Marianne Lagerström
- Ridsport Islandshäst – Tove Pahlman
- Simning – Alexis Militis
- Padel – Svante Wasén
- Motorsport - Vakant
- Tennis – Peter Forsström
- Volleyboll – Aldis Jaundzeikars

Läsåret 2025-2026	Elever åk 1	Elever åk 2	Elever åk 3	Yrkes-gymnasiet	TOTALT
Basket	1		1		1
Dans		2			2
Discgolf			1		1
Fotboll	12	6	6		24
Friidrott, distans		1			1
Friidrott, sprint	1	3	1	1	6
Golf	1	2		1	3
Gymnastik	2				2
Ishockey	4	1	1	2	8
Islandshäst	1				1
Innebandy	2				2
Judo	2			1	3
Motorsport		1			1
Padel		1			1
Ridsport	3	1			4
Simning	3				3
Tennis	6		2		8
Volleyboll	4	4			8
TOTALT	42	22	12	4	80

Studiepoäng och närvaro

- Obligatorisk närvaro för de elever som accepterat att påbörja specialidrott
- Ålands Lyceum
Innebär träning om 2 x 75 min lektioner per vecka
- Varje träningstillfälle är 1,25 timme → 24 träningar (klocktimmar) = 2 studiepoäng
- Snitt 4 sp/läsår
- Ålands Yrkesgymnasium
Innebär träning om 2 x 75 min lektioner per vecka.
- Tillgodoräknande från UA5

Förväntningar på studerande

- Rätt tid, plats och utrustning
- Vara aktivt tränande och tävlande inom sin idrott (enligt respektive idrotts kriterier) – gäller kontinuerligt.
- Närvara och delta aktivt i undervisning och träning.
- Förväntas vara på plats vid varje tillfälle som specialidrotten genomförs.
- Vid skada eller förkylning kommer till träningen för att få närvaro. Studerande genomför alternativ träning i samråd med tränaren.
- Vid eventuell frånvaro meddelas detta aktuell specialidrottstränare.
- Vid avhopp skall detta meddelas Ålands idrott skriftligen omgående.
- Transport sköts av studerande – Hjälp varandra!

Konsekvenser vid bristande engagemang, prestation eller närvaro

Om en studerande inte sköter sin idrott gäller följande steg:

- **Steg 1 – Informellt samtal:**
- Tränare tar ett enskilt samtal med studerande för att tydliggöra vad som brister och vad som förväntas.
- **Steg 2 – Skriftlig varning:**
- Om förbättring inte sker, upprättas en skriftlig varning från Ålands idrott
- Tidsram för förbättring anges (t.ex. 1 period).
- **Steg 3 – Omprövning av plats inom specialidrott:**
- Om förbättring uteblir kan platsen inom specialidrott dras in.
- Beslut fattas av Ålands Idrott i samråd med ansvarig förening och meddelas därefter skolans studiehandledare.



Ansökan till specialidrott

- Söker till skolan via gemensam antagning (betyg)
- Ansöker om att få specialidrott på särskild blankett
- Informera er tränare/klubb att ni söker specialidrott
- Ansökningsdatum
 - (Ämnesvalskort)+ ansökan om specialidrott görs senast fredag 13.3 2026 via studiehandledare.
Kan även skickas in till info@alandsidrott.ax
 - Slutgiltig ansökan görs 9.3 – 27.3 2026 (ansökningstider) .



Antagning till specialidrott

Utöver allmän elevantagning

- Träna din idrott minst 3 gånger/vecka
- Du skall tävla aktivt
- Idrotterna har satt ut kriterier för att anta elever till specialidrott
- För att bli antagen skall du som idrottare bli rekommenderad av din idrott
- Ålands Idrotts styrelse godkänner ledare
- **Nytt** – Fystester genomförs med samtliga ansökande. Prel. Vecka 14-15 – Ett antal testtillfälle att välja på direkt efter ansökan – **Uppdaterad mejladress**
-



Att inte bli antagen till specialidrott

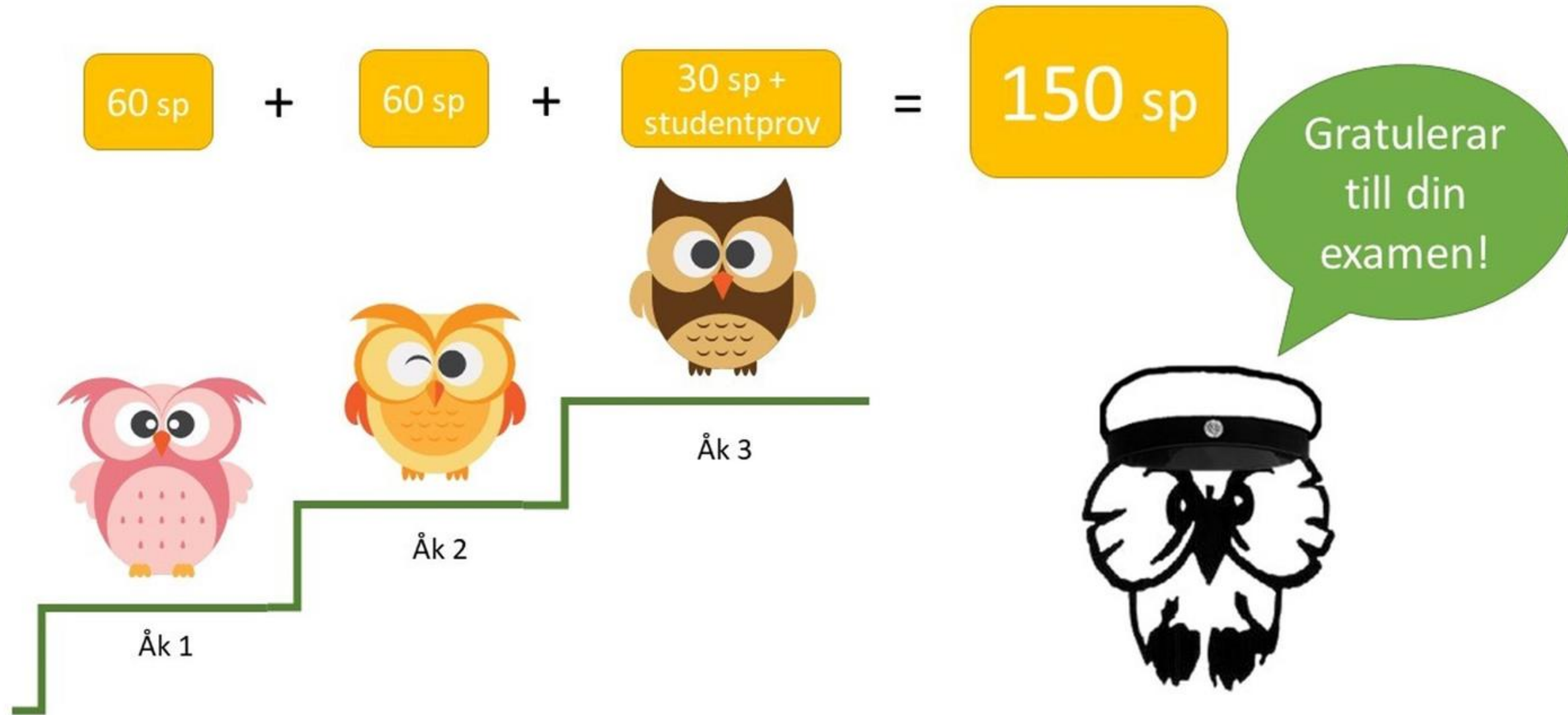
- Möjlighet att ansöka igen till årskurs 2 – Det finns de som gjort det hårda jobbet och därefter fått möjligheten att hoppa på!
- *”The moment you give up, is the moment you let someone else win”* – Kobe Bryant
- *”Att knyta näven i fickan”*

Ålands Lyceum informerar

Studieupplägg

- Läsåret är indelat i 5 perioder
- En period $\approx$ 8 veckor
- I varje period läser du 5-6 olika ämnen
- 4-5 ämnen per period om du går på 4 år







1	2	3	4	5
4	7	6	8	2
8	6	4	5	1
7	5	1	2	6
3	8	INFO	7	3

Balkschema

Studieavsnittena i schemat är placerade i balkar (1-8) med tre lektionspass à 75 minuter per vecka.

En period med 5 studieavsnitt & specialidrott

Lektion	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.20	ML3	Special-idrott		FY3	HÄ1
9.35-10.55	FY3		SV4	ENG2	Special-idrott
11.05-13.00 inkl. lunch	ENG2	SV4	FY3	HÄ1	ML3
13.10-14.30		HÄ1	ML3		SV4
14.40-16.00	IDR2	ENG2	Infotimme		

- Schemat har 8 balkar, varav en (**balk 2**) reserveras för specialidrott
- Påverkar andra valmöjlig-heter något

En period med 6 studieavsnitt & specialidrott

Lektion	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.20	ML3	Special-idrott		FY3	HÄ1
9.35-10.55	FY3	SK1	SV4	ENG2	Special-idrott
11.05-13.00 inkl. lunch	ENG2	SV4	FY3	HÄ1	ML3
13.10-14.30	SK1	HÄ1	ML3		SV4
14.40-16.00	IDR2	ENG2	Infotimme	SK1	

En period med 4 studieavsnitt & specialidrott

Lektion	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.20	ML3	Special-idrott		FY3	
9.35-10.55	FY3		SV4	ENG2	Special-idrott
11.05-13.00 inkl. lunch	ENG2	SV4	FY3		ML3
13.10-14.30			ML3		SV4
14.40-16.00	IDR2	ENG2	Infotimme		

Teoretiska kurser – Ålands Lyceum

Ämnet ”Hälsa & Idrott”

Valfritt ämne som alla studerande kan välja att ta del av, 5 avsnitt/kurser

- Kurs 1 – Rörelseapparaten och idrottsskador
- Kurs 2 – Kost och kondition
- Kurs 3 – Träninglära
- Kurs 4 – Ledarskap
- Kurs 5 – Doping, återhämtning och träningsupplägg



Externa studieavsnitt

Mer info vid skolstart!

- Studiepoäng för dina fritidsaktiviteter: Idrott (Krav på en teoretisk kurs), ÅMI, medis, FBK, ULU mm.
- 15 timmar = 1 studiepoäng
- Ledarledd aktivitet
- Du för dagbok och din tränare/lärare ger feedback.
- OBS! Dessa är utöver de ca 60 studiepoäng som du väljer i din studieplan.



Specialidrott på Ålands Yrkesgymnasium

Ålands Yrkesgymnasium

- Deltar aktivt i träning och skolarbete. Tar kontakt med berörda lärare på förhand och ansvar för att ta igen missad undervisning.
- Den specialidrottsansvarige på skolan planerar tillsammans med studerande ett anpassat schema
 - Träningstid två dagar i veckan.
 - Eventuella anpassningar vid LIA eller yrkesämnen görs i samråd med lärare.
 - Specialidrotten införs som en dubbelbokning i schemat (förutom på sammanfattningssidan) så syns det direkt för undervisande lärare.
- Har rätt till schemalagd träning och tillgodoräknande i UA.
- Vid praktik kan du inte alltid delta!





Ålands idrott arbetar med

[Barn och Ungdom](#)[Föreningsutveckling](#)[Jämställd och inkluderande idrott](#)[Nordiskt samarbete](#)[Skolidrott](#)[→ Specialidrott på gymnasiet](#)[Starka Barn](#)[Tester och Tidtagning](#)[Trygg Idrott](#)[Utbildning och Kurser](#)

Frågor?

Tack för ikväll

Kontaktuppgifter

Olof Hansson, Ålands Idrott

olof@alandsidrott.ax

+3584573479925

Margit , Ålands Lyceum

margit.ellfolk@gymnasium.ax



ÅLANDS
IDROTT