



Läsåret 2023/2024

Skyttegymnasiet i Strömsund

Nationell idrottsutbildning (NIU)

Vi står för närhet, gemenskap och utveckling!



Hjalmar Strömerskolan [»](#)

NIU – Skyttegymnasiet • STRÖMSUND



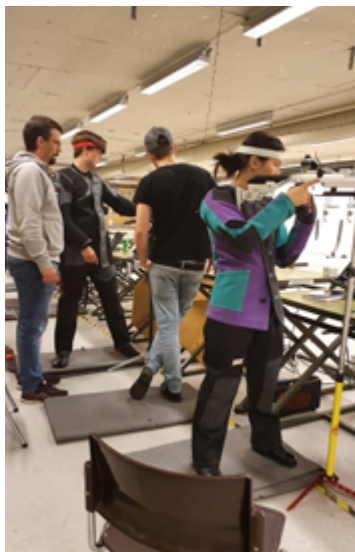


Hej, vi väntar på dig!

Skyttegymnasiet i Strömsund 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

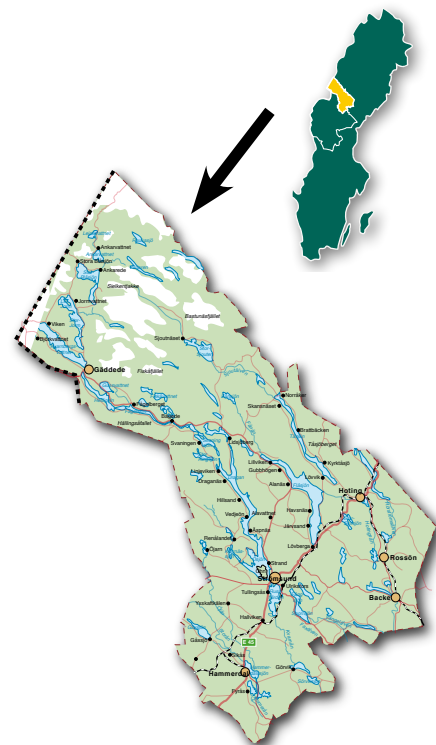
Både skola, sporthall, ishall och skyttehall ligger på gångavstånd från elevhemmet Sörgård. Träna kan du göra nästan **obegränsat** i vår fina skyttehall. I Hjalmarhallen och Engconhallen är det full aktivitet de flesta vardagskvällar, bland annat finns möjlighet att träna handboll, innebandy eller att simma. Friluftslivet är i en klass för sig! Här har du möjlighet att 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 tidigare skytteelever tagit 20 individuella VM- och EM-medaljer under 2000-talet?



Emanuel Söderlund fastnade för skyttet 2012, och sedan dess har han planerat hela livet efter skyttet. Han växte som skytt, byggde självförtroende och kunskap under åren i Strömsund – nu siktar han mot OS i USA 2028.

– Jag utvecklades enormt i Strömsund

● År 2018 gick Emanuel Söderlund från Kristinehamn ut från industritekniska programmet på Skyttegymnasiet i Strömsund.

“Kände mig som hemma”

Numera bor och tränar han i Sävsjö för att vara närmare familjen, men tiden i Strömsund värderar han mycket högt.

– Det var mina tre bästa år hittills i livet. Att flytta så långt hemifrån var en väldigt stor omställning, men nästan på en gång kände man sig som hemma. Jag trivdes med allt, säger han.

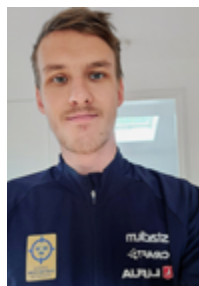
Intresset för skyttet fick Emanuel genom att följa med sin pappa på jakt. Idag tävlar han i luftgevär och krut, både liggande och ställning.

– Jag testade lagsporter men det var jag värdelös på. Sedan jag hittade till skyttet har jag planerat hela mitt liv efter det, säger han.

Vad betydde tiden på Skyttegymnasiet för dig och din utveckling inom sporten?

– Väldigt mycket! Jag har lärt mig om träningsplanering och målsättning. Det har varit till mycket hjälp att få förståelse för vilket arbete man måste lägga ned för att bli bra. Att det alltid fanns träningskompisar gjorde att vi tränade mer än innan. Jag utvecklades enormt och byggde självförtroende, säger han.

Emanuel arbetar mycket med att behålla glädjen i skyttet för att få kvalitet i träningen. Det verkar vara



//
Åren i Strömsund var de tre bästa hittills i livet.



Stolt skytt efter placering längst upp i resultatlistan på Nordiska mästerskapen i Finland.

ett vinnande koncept för under 2022 har han tävlat framgångsrikt under EM där han sköt personbästa och blev sju i 60 skott liggande. På Nordiska mästerskapen sköt han dessutom svenskt och nordiskt rekord. Nu är nästa mål att bli uttagen till OS i USA 2028 – eller kanske redan till OS i Frankrike 2024.

– Det vore otroligt häftigt. Förut har det varit en dröm, men ju mer jag utvecklas desto mer känner jag att det kanske är realistiskt, säger han.



INSPIRATIONS DAGAR – KOM OCH PROVA PÅ!

Vi anordnar inspirationsdagar och sportlovsläger 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!



– Bra planering är väldigt viktigt!

**ISAK JANSSON, ÅK 3,
VALLENTUNA, STOCKHOLM**

– Att kombinera skytte och skola fungerar utmärkt tycker jag. Bra planering för träning och studier är viktigt. Tränarna hjälper oss att bli bättre på att planera, men vi hjälper även varandra. Lärarna har förståelse också, vi löser 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 sidan sju.

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 elevhemmet Sörgård som ligger nära skolan. 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 skjuthallen 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.



Träning på gym till rabatterat pris.

Minst 400p specialidrott med möjlighet att läsa upp till 700p om du går fyra år.



Här finns goda möjligheter till både 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, omklädningsrum 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



Marie Martinsson och Niklas Engström är våra heltidsanställda tränare. Båda har gått på Skyttegymnasiet.

Niklas om Maries styrkor:

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

Marie om Niklas styrkor:

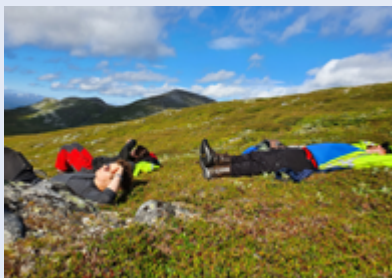
– Han är oerhört duktig på att möta eleverna där de befinner sig och utgå från deras nivå.



– Vi hjälper varandra att nå våra mål!

**ILAYDA TATLI, ÅK 3,
DOROTEA, VÄSTERBOTTEN**

Det bästa med skyttegym är de korta avstånden, allting ligger på cirka fem minuters gångavstånd från elevhemmet Sörgård till skyttehallen, gymmet, badet och de olika löparspårerna. Den gemenskap och engagemang vi har i gänget utnyttjar vi för att hjälpa varandra att träna och utvecklas för att slutligen nå våra mål.



FJÄLLTUR FÖR ALLA NYA ELEVER

De senaste 35 åren har alla första-årselever på Skyttegymnasiet gått på fjälltur tillsammans med tränarna. En bra start på utbildningen tycker vi. Den fantastiska miljön i närområdet är en av fördelarna med att plugga i Strömsund!



- Gemenskapen är bäst med Sörgård!

CARL BERGMAN, ÅK 3,
CHARLOTTENBERG, VÄRMLAND

- Gemenskap skapas på Sörgård och man har aldrig tråkigt. Vi är som en enda stor familj som hjälper varandra när det behövs. Vi tränar och äter tillsammans. Man har alltid någon att umgås eller prata med, därför gillar jag Sörgård.



Tryggt och roligt på elevhemmet

**Sörgård heter vårt elevhem, och där är du välkommen att bo!
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 får alla elever tillgång till en **egen bärbar dator**. Skolan lägger stort fokus på kunskap och internationella relationer. Hjalmar är en certifierad ambassadörsskola för Europaparlamentet samt certifierat Teknikcollege och Vård- och omsorgscollege. Skolan utbildar även certifierade gymnasieekonomer. Du kan **plugga körkortsteori** och får **bidrag till åtta körlektioner**.

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

På Hjalmar är alla "hej och du" med varandra. Vi arbetar med värdegrunds- och mångfaldsfrågor för att skapa en öppen, trygg och attraktiv miljö.

GYMNASIEPROGRAM 2023/2024

- Barn- och fritidsprogrammet (BF)
- Bygg- och anläggningsprogrammet (BA)
- Ekonomiprogrammet (EK)
- El- och energiprogrammet (EE)
- Fordons- och transportprogrammet (FT)
- Försäljnings- och serviceprogrammet (FS)
- Industritekniska programmet (IN)
- Introduktionsprogrammet (IM)
- Naturvetenskapsprogrammet (NA)
- Samhällsvetenskapsprogrammet (SA)
- Teknikprogrammet (TE)
- Vård- och omsorgsprogrammet (VO)

➤ Läs mer om skolan på webben: www.hjalmar.nu



EN TISDAG HOS OSS

Kl. 7.30

Vaknar, äter frukost på Sörgård.

Kl. 8.15–12.00

Lektioner enligt eget schema.

Kl. 12.30–15.15

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.





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 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. Vi genomför antagningstesterna **9 till 11 december**.
- 3 Efter uttagningshelgen 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.

Efter uttagningen är genomförd får du som blivit antagen ett intyg som du ska lämna till intagningskansliet i din hemkommun.

- 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 till **Nationell idrottsutbildning – sportskytte**.

KONTAKTA OSS OM DU HAR FRÅGOR!

Marie Martinsson, tränare
076-105 32 06

Niklas Engström, tränare
076-105 29 15

Ralf Sjödin, rektor
0670-161 60

skyttegymnasiet@stromsund.se
hjalmar.nu/skyttegymnasiet



Sök på Skyttegymnasiet Hjalmar Strömerskolan!