



**STOCKHOLMS  
IDROTTSGYMNASIUM**

**Gör det du älskar.  
Varje dag.**

## Din väg till framgång genom idrott och utbildning!

På Stockholms Idrottsgymnasium anpassar vi utbildning och träning efter dina behov. Vår skola ligger i Stockholms innerstad och alla våra program förbereder dig för vidare studier på högskola och universitet, samtidigt som du får utlopp för dina drömmar och ambitioner inom din idrott. Vi på Stockholms Idrottsgymnasium vet att en lyckad idrottskarriär inte är någonting man får gratis. Det handlar om hårt arbete ute på banan, i rinken, på gymmet och i skolbänken. Ta chansen att satsa på din passion och skapa de bästa förutsättningarna för din framtid tillsammans med oss.

### Varför välja mellan idrott och skola?

Många ungdomar väljer att sluta med sin idrott under gymnasieåren, det vill vi på Stockholms Idrottsgymnasium ändra på. Hos oss slipper du välja mellan idrottande och en god akademisk utbildning. För oavsett om du har OS-drömmar eller mest tycker det är roligt att träna med kompisarna så är vi skolan för dig. Här får du en bred akademisk grund, träffar likasinnade klasskompisar och knyter livslånga vänskapsband, samtidigt som du får göra det du älskar. Varje dag.



Verner Gerholm  
Rektor



# Ekonomiprogrammet

Vill du få förståelse för ekonomiska system, marknader och affärsverksamhet? Undrar du hur ett företag fungerar och vill starta eget i framtiden? Då passar Ekonomiprogrammet dig. Här utvecklar du kunskaper som är viktiga för att förstå processer, analysera företagsbeslut och tolka information.

Ekonomiprogrammet ger dig möjligheter att tillämpa teori i praktiken och ger dig en stark bas för fortsatta studier vid högskola eller universitet och det förbereder dig väl för ett arbetsliv inom ekonomi och juridik.

## Inriktning Ekonomi

På inriktningen Ekonomi får du möjlighet att fördjupa dig i ekonomiska områden som bokföring, marknadsföring, ledarskap samt entreprenörskap. Inom Entreprenörskap & företagande får du möjlighet att prova på att starta och driva ett eget UF-företag. Du utvecklar din förmåga att ta initiativ och lösa problem och får därmed använda din kreativitet samtidigt som du får värdefulla erfarenheter inför framtida arbetsliv.

## Inriktning Juridik

På inriktning Juridik läser du ämnen som förbereder dig för fortsatta studier inom ekonomi och juridik. Du lär dig om det svenska rättssystemet och hur gällande lagar styr privatliv, yrkesliv och affärsliv. Du får bland annat kunskaper om hur en domstol fungerar, hur man löser tvister mellan företag eller mellan individer och företag. En kombination av ekonomi- och juridikkunskaper ger dig förutsättningar att lösa problem utifrån olika perspektiv och utvecklar din kritiska och analyserande förmåga.

**Kombinera studier med idrott! Läs mer från sida 12.**

### Gymnasiegemensamma ämnen 1250 p

Engelska Nivå 1	100 p
Engelska Nivå 2	100 p
Historia Nivå 1b	100 p
Idrott & hälsa Nivå 1	100 p
Matematik Nivå 1b	100 p
Matematik Nivå 2b	100 p
Naturkunskap Nivå 1b	100 p
Religionskunskap Nivå 1	50 p
Samhällskunskap Nivå 1b	100 p
Samhällskunskap Nivå 2	100 p
Svenska Nivå 1	100 p
Svenska Nivå 2	100 p
Svenska Nivå 3	100 p

### Programgemensamma ämnen 350 p

Företagsekonomi Nivå 1	100 p
Juridik Nivå 1	100 p
Psykologi Nivå 1	50 p
Moderna språk	100 p

### Individuellt val\* 200 p

#### Välj 1 alternativ:

PT-profil	200 p
Idrottsprofil	200 p
Friluftspröfil	200 p
Teoretisk profil	200 p

### Gymnasiearbete 100 p

#### \*NIU-elever läser

En programfördjupningskurs	100 p
Specialidrott Nivå 1-2	300 p
Tränings- & tävlingslära Nivå 1	100 p

### Inriktningar 300 p

#### EKONOMI

Entreprenörskap & företagande Nivå 1	100 p
Företagsekonomi Nivå 2	100 p
Matematik forts. Nivå 1b	100 p

#### JURIDIK

Filosofi Nivå 1	50 p
Juridik Nivå 2	100 p
Juridik Nivå 3	100 p
Psykologi Nivå 2	50 p

### Programfördjupningar\* 300 p

#### Välj 3 ämnen:

#### Ekonomi

Ledarskap & organisation Nivå 1	100 p
Naturkunskap Nivå 2	100 p
Marknadsföring Nivå 1	100 p
Matematik forts. Nivå 2	100 p
Engelska Nivå 3	100 p
Moderna språk forts. Nivå 2	100 p

#### Juridik

Entreprenörskap Nivå 1	100 p
Ledarskap & organisation Nivå 1	100 p
Matematik forts. Nivå 1b	100 p
Naturkunskap Nivå 2	100 p
Engelska Nivå 3	100 p
Moderna språk forts. Nivå 2	100 p

# Naturvetenskapsprogrammet

Vill du utforska världen genom naturvetenskap och fördjupa dig inom biologi, fysik, kemi och matematik? Är du intresserad av problemlösning och vill få kunskap inom vetenskapligt tänkande inför framtiden? Då är Naturvetenskapsprogrammet något för dig. Här kombinerar vi teoretisk och praktisk undervisning och du får lära dig att göra iakttagelser och dra slutsatser. Förutom interaktiva föreläsningar med våra erfarna och kunniga lärare sker laborationer och undersökningar av olika naturvetenskapliga problem.

Genom skolans samarbete med Vetenskapens Hus får du möjlighet att praktiskt utforska naturvetenskapliga frågor genom avancerade experiment. Lektionerna kombineras dessutom med utflykter och studiebesök, vilket sätter studierna i ett bredare sammanhang. Utbildningen ger dig stora valmöjligheter inför vidare studier på högskola och universitet, både inom naturvetenskapen och andra ämnen.

## Inriktning Naturvetenskap

Inriktningen Naturvetenskap ger dig en omfattande förståelse för naturvetenskapens principer, teorier och metoder samt möjlighet att tillämpa dina kunskaper på verkliga problem. Inriktningen ger dig möjlighet att utforska och förstå den fysiska världen omkring oss genom att identifiera problem, planera och genomföra undersökningar samt hitta kreativa lösningar.

**Kombinera studier med idrott! Läs mer från sida 12.**

### Gymnasiegemensamma ämnen 1050 p

Engelska Nivå 1	100 p
Engelska Nivå 2	100 p
Historia Nivå 1b	100 p
Idrott & hälsa Nivå 1	100 p
Matematik Nivå 1c	100 p
Matematik Nivå 2c	100 p
Religionskunskap Nivå 1	50 p
Samhällskunskap Nivå 1b	100 p
Svenska Nivå 1	100 p
Svenska Nivå 2	100 p
Svenska Nivå 3	100 p

### Programgemensamma ämnen 550 p

Biologi Nivå 1	100 p
Fysik Nivå 1b	150 p
Kemi Nivå 1	100 p
Matematik forts. Nivå 1c	100 p
Moderna språk	100 p

### Individuellt val\* 200 p

#### Välj 1 alternativ:

PT-profil	200 p
Idrottsprofil	200 p
Friluftspröfil	200 p
Teoretisk profil	200 p

### Gymnasiearbete 100 p

### Inriktning 400 p

#### NATURVETENSKAP

Biologi Nivå 2	100 p
Fysik Nivå 2	100 p
Kemi Nivå 2	100 p
Matematik forts. Nivå 2	100 p

### Programfördjupningar\* 200 p

#### Välj 2 ämnen:

Matematik fördj. Nivå 1	100 p
Engelska Nivå 3	100 p
Entreprenörskap Nivå 1	100 p
Naturvetenskaplig specialisering Nivå 1	100 p
Moderna språk forts. Nivå 2	100 p

#### \*NIU-elever läser

Specialidrott Nivå 1-2	300 p
Tränings- & tävlingslära Nivå 1	100 p

# Samhällsvetenskapsprogrammet

Är du intresserad av att förstå hur samhället fungerar och vill ha en bred grund för både högskolestudier och framtida yrken? Vill du fördjupa dig i politik, psykologi och sociologi för att utveckla ditt kritiska tänkande och förstå världen omkring dig? Då är Samhällsvetenskapsprogrammet rätt val för dig!

Samhällsvetenskapsprogrammet på Stockholms Idrottsgymnasium ger dig möjlighet att utforska och analysera samhällets olika dimensioner. Här får du kunskap om sociala samband i världen och dess utmaningar, samtidigt som du blir väl förberedd för studier vid högskola och universitet. Utbildningen ger dig möjlighet att utveckla ditt analytiska och kritiska tänkande samt förmåga att förstå och förklara olika samhällsfenomen.

## Inriktning Beteendevetenskap

Inriktningen Beteendevetenskap ger dig kunskaper om mänskliga beteenden och drivkrafterna bakom dessa. Varför gör vi som vi gör, och inte alltid som vi borde? Att läsa inriktningen beteendevetenskap innebär också att du kommer få lära dig om människors utveckling, socialisation och samspel med varandra i olika sammanhang.

Utöver detta kommer du att fördjupa din förståelse för människors agerande, både som individer och grupp, samt analysera organisationer och samhällen ur olika perspektiv. Kunskap om sociologi, lärande och ledarskap är också centrala delar i programmet

**Kombinera studier med idrott! Läs mer från sida 12.**

### Gymnasiegemensamma ämnen 1150 p

Engelska Nivå 1	100 p
Engelska Nivå 2	100 p
Historia Nivå 1b	100 p
Idrott & hälsa Nivå 1	100 p
Matematik Nivå 1b	100 p
Matematik Nivå 2b	100 p
Naturkunskap Nivå 1b	100 p
Religionskunskap Nivå 1	50 p
Samhällskunskap Nivå 1b	100 p
Svenska Nivå 1	100 p
Svenska Nivå 2	100 p
Svenska Nivå 3	100 p

### Programgemensamma ämnen 300 p

Filosofi Nivå 1	50 p
Psykologi Nivå 1	50 p
Moderna språk	200 p

### Individuellt val\* 200 p

<b>Välj 1 alternativ:</b>	
PT-profil	200 p
Idrottsprofil	200 p
Friluftspröfil	200 p
Teoretisk profil	200 p

### Gymnasiearbete 100 p

### Inriktning 450 p

#### BETEENDEVETENSKAP

Ledarskap & organisation Nivå 1	100 p
Psykologi Nivå 2	50 p
Samhällskunskap Nivå 2	100 p
Sociologi Nivå 1	100 p
Sociologi Nivå 2	100 p

### Programfördjupningar\* 300 p

#### Välj 3 ämnen:

Entreprenörskap Nivå 1	100 p
Matematik forts. Nivå 1b	100 p
Engelska Nivå 3	100 p
Naturkunskap Nivå 2	100 p
Samhällsvetenskap Nivå 3	100 p

#### \*NIU-elever läser

En programfördjupningskurs	100 p
Specialidrott Nivå 1-2	300 p
Tränings- & tävlingslära Nivå 1	100 p



## Nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU)

En nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) vänder sig till dig som idrottar på elitnivå och vill satsa på såväl utbildning som idrott. Som NIU-elev läser du 400 poäng inom ämnet Specialidrott fördelat på tre år. Förutom träning inom din idrott erhåller du bland annat kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlings-sammanhang och lär dig att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan. Här får du möjlighet att ta del av Stockholms Idrottsgymnasiums breda utbud av idrotter samtidigt som du får en högkvalitativ utbildning.

### Ansökan till en nationell idrottsutbildning sker i två steg:

1. Ansök till din idrott senast den 1 december. Ansökan hittar du under respektive idrott på vår hemsida. Du blir därefter kallad till provträning samt intervju.
2. Ansök till skolan samt till det program som du vill gå via Gymnasieantagningen.

Gå in på vår hemsida för att se vilka olika idrotter som du kan kombinera med NIU hos oss.



### Träningar

Våra elever tränar på några av Stockholms bästa idrottsanläggningar tillsammans med tränare som är ledande inom sin idrott. På vår hemsida kan du läsa mer om hur träningarna ser ut inom just din idrott.

### Re- och prehabilitering

Genom vårt samarbete med Bosön får eleverna föreläsningar inom näringslära, träningslära, idrottspsykologi m.m. för att lära sig förebygga skador. Om du som elev blir skadad har du tillgång till Capio Arthro Clinics expertis inom rehabilitering och fysioterapi. Vi samarbetar även med Naprapathögskolan som erbjuder kostnadsfria behandlingar.

### Mat

Vi är mycket angelägna om att våra elever får i sig rätt sorts mat för att orka med såväl skolarbete som att prestera på träning. För att ge eleverna möjlighet att äta lunch i anslutning till sin träning erbjuder skolan matkort två dagar i veckan.





## Idrottsprofil

Om du är engagerad i en idrott och vill kombinera ditt idrottande med studier kan idrottsprofilen vara något för dig. Här läser du 200 poäng inom ämnet Tävlingsidrott, som utgör ditt individuella val. Idrottsprofilen går att kombinera med vilken idrott som helst.

### Upplägg

Du som läser Idrottsprofilen får tid till egen träning på tisdag och torsdag förmiddag, samt kompletterande teoretisk undervisning i skolan. Idrottsprofilen bygger på att du som elev har en egen tränare som lägger upp träningsprogram och har kontakt med skolan kring uppföljning och omdöme. Tränaren ska vara erfaren och bedriva träning tillsammans med eleven regelbundet. Det är däremot inte nödvändigt att du och din tränare ses under skolans schemalagda tid. Dialogen mellan dig, din tränare och lärare är centralt för idrottsprofilen där målsättning och träningsplanering är i fokus.

### Ansökan

Du behöver inte göra någon separat ansökan för att läsa Idrottsprofil utan söker till skolan via Gymnasieantagningen och väljer Idrottsprofil som individuellt val i årskurs 2 och 3.

## PT-profil

Om du är intresserad av träning och vill arbeta med människor kan vår PT-profil vara något för dig. Du läser en förberedande PT-utbildning där ämnena ger dig både poäng och diplom. PT-profilen utgör 200 poäng av ditt individuella val inom ämnet Träninglära.

### Upplägg

Dina lärare är alla experter inom sina olika ämnesområden och guidar dig igenom teoretiska och praktiska moment som riktar sig till arbetet som personlig tränare. Vår ambition är att alla elever ska få en uppfattning om hur det är att arbeta som personlig tränare samt få en inblick i vilka kunskaper som krävs för yrket.

Innehåll:

- Anatomi
- Fysiologi
- Biomekanik
- Nutrition
- Träninglära
- Skadelära
- Styrketräning
- Rörlighetsträning
- Konditionsträning
- PT-filosofi

### Ansökan

Du behöver inte göra någon separat ansökan för att läsa PT-profilen utan söker till skolan via Gymnasieantagningen och väljer PT-profil som individuellt val i årskurs 2 och 3.





## Friluftspöfil

Om du har ett intresse för naturen och utomhusaktiviteter kan Friluftspöfölen vara något för dig. Här läser du 200 poäng inom ämnena Idrott & hälsa och Hälsa & välbefinnande, som utgör ditt individuella val. Friluftspöfölen ger dig verktyg att kombinera ditt intresse för natur och friluftsliv med dina gymnasiestudier, vilket förbereder dig för ett aktivt och hållbart liv i framtiden.

### Upplägg

Du som läser Friluftspöfölen får praktisk erfarenhet genom att delta i olika friluftspöfölen under skoltid, kompletterat med teoretisk undervisning. Under din studietid kommer du få möjlighet att utveckla dina färdigheter inom exempelvis kajakpaddling, skidåkning, vandring, tältövernattning och klättring, samtidigt som du får möjlighet att utforska och lära dig navigera i olika naturliga miljöer på ett säkert sätt. Detta främjar både din personliga utveckling och skapar en starkare sammanhållning i klassen. Genom utbildningen får du även stärka din förståelse för hur utomhusaktiviteter kan bidra till ökat välmående och bättre hälsa.

### Ansökan

Du behöver inte göra någon separat ansökan för att läsa Friluftspöfölen utan söker till skolan via Gymnasieantagningen och väljer profölen som individuellt val i årskurs 2 och 3.

## Teoretisk proföfil

Om du inte idrottar och i stället vill fokusera på akademiska studier kan den Teoretiska proföfölen vara något för dig. Här läser du 200 poäng inom ämnena Internationella relationer och Retorik, som utgör ditt individuella val. Den Teoretiska proföfölen gör dig väl förberedd för vidare studier och ditt framtida arbetsliv.

### Upplägg

Du som läser den Teoretiska proföfölen får möjlighet att fördjupa dig i viktiga globala samhällspöfrågor genom ämnet Internationella relationer, där du analyserar relationer mellan länder, konflikter och internationella organisationer. Samtidigt lär du dig att framföra dina idéer och argument på ett övertygande och professionellt sätt genom ämnet Retorik. Under studietiden utvecklar du din analytiska förmåga och lär dig att kommunicera med både säkerhet och trovärdighet.

Den Teoretiska proföfölen är särskilt anpassad för elever som vill skifta fokus från idrott till teoretiska ämnen och därigenom stärka sin personliga och akademiska utveckling.

### Ansökan

Du behöver inte göra någon separat ansökan för att läsa den Teoretiska proföfölen utan söker till skolan via Gymnasieantagningen och väljer proföfölen som individuellt val inför årskurs 2 och 3.

## Kontakta oss

### Stockholms Idrottsgymnasium

Roslagstullsbacken 35  
114 21 Stockholm

08-56 240 240

info@idrottsgymnasiet.se

### Rektor

Verner Gerholm

verner.gerholm@idrottsgymnasiet.se

073 318 25 40

### Studie- & yrkesvägledare

Åsa Larsson

asa.larsson@idrottsgymnasiet.se

076 696 69 01

### NIU-ansvarig & biträdande rektor

Fredrik Sohlberg

fredrik@idrottsgymnasiet.se

072 389 61 90

En del av

# CEDERGRENSKA

Stockholms Idrottsgymnasium är en del av Cedergrenska – en skolkoncern i Stockholm med ambitionen att driva utbildning av högsta kvalitet för barn och elever från förskolan till eftergymnasiala utbildningar.



## På Stockholms Idrottsgymnasium får du:

- Kombinera träning med kvalitativa studier
- Undervisas av välutbildade och engagerade lärare
- Studera i centrala Stockholm
- Ökad träningstid under skoltid
- En flexibel skolgång där vi utgår från dina behov
- Ta del av samarbeten med Bosön, GIH, Naprapathögskolan och Sophiahemmet

## Håll dig uppdaterad!

---

Instagram: @stockholmsidrottsgymnasium

Facebook: @stockholmsidrottsgymnasium

Läs mer på vår hemsida genom att scanna QR-koden! —>

