

## Vigtige datoer!

- 06. 01. 2022** Orienteringsaften Øregård Gymnasium.  
kl. 19:30
- 13. 01. 2022** Fyraftensmøde på Øregård Gymnasium for nye ansøgere til eliteidrætsordningen.  
kl. 17-18
- 11. 01. 2022** Orienteringsaften Gammel Hellerup Gymnasium.  
kl. 19:30
- 18. 01. 2022** Orienteringsaften Gentofte HF.  
kl. 19:30
- 20. 01. 2022** Orienteringsaften Ordrup Gymnasium.  
kl. 19:30
- 01. 03. 2022** Frist for ansøgning om optag på idrætsordningen. Ansøgningskemaet findes på [gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf](http://gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf). Ansøgningen skal sendes til [fritid@gentofte.dk](mailto:fritid@gentofte.dk) og indeholde udtalelse fra talenttræner eller forbund.
- Husk derudover at søge ind på det ønskede gymnasium på [optagelse.dk](http://optagelse.dk)
- Uge 16** Ansøgere får senest svar om optagelse på idrætsordningen.

For mere info se [gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf](http://gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf) eller kontakt Gentofte Kommunes eliteidrætskonsulent Nanna Lykke Merrild på [nalm@gentofte.dk](mailto:nalm@gentofte.dk) eller telefon 3998 5047.

# Idrætsordning i Gentofte Kommune

– et tilbud til unge atleter  
Gymnasie og HF



GAMMEL  
HELLERUP  
GYMNASIUM

gentofte hf

ØREGÅRD  
GYMNASIUM

OG  
Ordrup Gymnasium

Gentofte  
Kommune

TEAM DANMARK

2022/23

# Idrætsordning på Gentofte HF, Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård Gymnasium

Vil du gerne i gymnasiet eller på HF og samtidig dyrke idræt på højt niveau? Så har du muligheden på Gentofte HF og på Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård Gymnasium. I samarbejde med Gentofte Kommune tilbyder ungdomsuddannelserne denne ordning, der hjælper talenter med at lykkes med både idræt og uddannelse.

## Morgentræning

På idrætsordningen har du mulighed for to morgentræningspas om ugen – ét i egen idrætsgren tirsdag morgen og ét fysisk træningspas på skolen torsdag morgen. Til skolens morgentræning lærer du de andre idræts elever fra skolen at kende, og du får trænet din kropskernemuskulatur, koordination, mobilitet, stabilitet og balance. Træningen på skolen fokuserer på skadesforebyggelse og hjælper dig til at træne bedre i egen sportsgren.

## Fysioterapeut

Der er tilknyttet en fysioterapeut fra Kildeskovshallens Fysioterapi til den fysiske træning torsdag morgen på skolen. Fysioterapeuten deltag også til de to screeninger, som alle idræts elever skal gennemgå i starten og midten af skoleåret. Du er velkommen til at tage fat i fysioterapeuten, når hun er på din skole cirka hver fjerde torsdag. Du kan også opsøge hende på de øvrige skoler. Spørg din idrætskoordinator på skolen om et skema over fysioterapeutens tilsyn.

## Mentalitetsudvikling

Gentofte Kommune samarbejder med firmaet DoubleYou, som tilbyder kurser i mentalitetsudvikling for idrætsudøvere. Her lærer

du at tackle de forskellige situationer, du kan stå over for i dit liv som idrætsudøver.

## Fleksibilitet

Hvis din sport kræver megen rejseaktivitet, har du mulighed for at få en fleksibel aftale med skolen omkring dine afleveringer. Det forventes dog, at du udviser samme ambition, vilje og disciplin for skolearbejdet som i din idræt. Det betyder, at du skal holde dig ajour med lektier og skriftlige afleveringer, og at du bestræber dig på at udfolde dine uddannelsesmæssige potentialer.

## Lektiehjælp

De idræts elever, som er optaget på Team Danmark-ordningen, har mulighed for at søge om supplerings timer. Tal med idrætskoordinatoren på din uddannelse om, hvordan dette gøres.

## Idrætskoordinator

På hver ungdomsuddannelse findes en idrætskoordinator, som du kan tale med i forbindelse med de særlige udfordringer, du som eliteidrætsudøver kan stå over for. Koordinatoren og du aftaler et samtaleforløb undervejs i uddannelsen.

## Hvilken idrætsordning skal du vælge?

Du skal overveje, hvor lang tid din uddannelse skal tage. Du kan tage din uddannelse på to, tre eller fire år. Fx kan du som idræts elev søge optagelse på en toårig HF-uddannelse på Gentofte HF. Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård tilbyder alle tre- og fireårige gymnasieuddannelser med Team Danmark ordning eller treårig uddannelse på Gentofte Ordningen. Ønsker du at gå i klasse med andre Team Danmark elever kan du vælge en fireårig Team Danmark-linje på Øregård Gymnasium.

## Hvordan søger jeg optagelse?

Du skal ansøge om optagelse på idrætsordningen senest 1. marts. Ansøgningsskema findes på [gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf](http://gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf).

## Husk!

– at ansøge det gymnasium du ønsker at gå på via [optagelse.dk](http://optagelse.dk) senest 1. marts.

