

# Idrætsordning i Gentofte Kommune

❖ et tilbud til unge atleter  
Gymnasie og HF

Gentofte  
Kommune

TEAM DANMARK

2024/25



# 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 en ordning, der hjælper talenter med at lykkes med både idræt og uddannelse.

## **Morgentræning**

På idrætsordningen har du mulighed for morgentræning i din egen idrætsgren tirsdag morgen og derudover får du undervisning i træningslære, så du kan træne din krop rigtigt, når du træner basis-træning. På træningslærekurserne lærer du de andre idrætslever fra skolen at kende, og du får lært hvordan du træner din kropskernemuskulatur, koordination, mobilitet, stabilitet og balance.

## **Fysioterapeut**

Der er tilknyttet en fysioterapeut fra Kildeskovshallens Fysioterapi til idrætsordningen. Spørg din idrætskoordinator, hvordan du får mulighed for at bruge tilbuddet. Fysioterapeuten deltager i screeningen i september, som alle idrætslever skal gennemgå i starten skoleåret.

## **Mentalitetsudvikling**

Gentofte Kommune samarbejder med firmaet DoubleYou, som tilbyder kurser i mentalitetsudvikling for idrætsudøvere. Her får du indblik i, hvordan du kan tackle forskellige situationer, som 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 idrætselever, 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 idrætselev 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 9. januar. På nogle af idrætsgrenene kan du forvente at skulle til screening i forhold til det sportslige niveau. Ansøgningskema 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 2024

Er du godkendt som idrætselev skal optagelsesbrevet vedhæftes ansøgningen til gymnasiet for at opnå forrang.



# Vigtige datoer!

- 09. 01.24** Frist for ansøgning om optag på idrætsordningen.  
Ansøgningskemaet findes på [gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf](http://gentofte.dk/idrætsgymnasiumoghf)  
Ansøgningen skal indeholde udtalelse fra talenttræner eller forbund
- 09.01.24**  
kl. 19:30 Orienteringsaftnen Gammel Hellerup Gymnasium
- 11.01.24**  
kl. 19:30 Orienteringsaftnen Øregård Gymnasium
- 16.01.24**  
kl. 19:30 Orienteringsaftnen Gentofte HF
- 18.01.24**  
kl. 19:30 Orienteringsaftnen Ordrup Gymnasium
- Uge 6** Ansøgere får senest svar om optagelse på idrætsordningen
- 01.03.24** Ansøgningsfrist til det ønskede gymnasium på [optagelse.dk](http://optagelse.dk)

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.