



Sirdal
videregående skole



*«Best på kombinasjonen
av idrett og utdanning»*



VELKOMMEN TIL
SIRDAL
VGS
IDRETTSFAG

Skolen:

- Skolen legger til rette slik at man skal kunne lykkes både med skole og idrett
- Elevundersøkelsen viser høy trivsel, mestring og motivasjon
- Elevene har god karakterutvikling
- Elevene er sammen på tvers av idretter i aktivitetslære og teorifag
- Romslig skole og stor kapasitet på treningshall m.m.
- Små forhold, alle kjenner alle, god oppfølging
- Mulighet for 4-årig løp for satsing på toppidrett
- Vg1 er lagt opp slik at det er mulig med overgang til studiespesialisering fra Vg2

Øyghedlar elevheim:

- 9 hybelhus med 8 hybler i hvert hus
- Hver elev har eget rom med eget bad og hybelkjøkken
- Smørebad og egen bod til ski etc.
- Hvert hus har fellesrom, gode vaskerom og tørkerom
- Fine uteområder og stor parkering
- Gå-avstand til skolen
- Kantine hvor elevene får servert frokost, middag og kvelds i skoleuka
 - Lunch smøres under frokost
- Gode rutiner/kontroll på ro om kvelden og renhold (vakthold 24 t i ukene)
- 2024/2025: Koster 5.600 kr/mnd inkludert mat i ukedagene (10 måneder pr.år)
- 2024/2025: Lånekassen gir 6.009 kr/mnd i borteboerstipend
- Sirdal kommune gir kr. 7.000 i stipend til elever i Vg1

Annet om økonomi:

- Sirdal vgs er en offentlig videregående skole som drives etter gratisprinsippet
- Elevene går idrettsfag som gir utstyrsstipend for elever med ungdomsrett fra Lånekassen (5.600 kr pr år i 2024/2025)
- Elevene på Sirdal Ski betaler egenandeler slik det kommer fram i avsnittet om Sirdal Ski



Effektiv og billig transport for hjemreise i helgene:

- Hver helg og ved ferier etc. er det lagt opp til kollektiv transport både i retning Kristiansand og Stavanger

- Tonstad Taxi kjører buss mellom Tonstad og Egersund (koster 25 kr med AKT App/kort)
- Tog mellom Egersund-Stavanger
- Tidspunkt retning Stavanger:
 - Fredag: avreise Tonstad 1415, ankomst til Sandnes ca kl 1615
 - Søndag: Tog fra Stavanger kl 1854, fremme på Elevheimen ca 2100
- Tonstad Taxi kjører buss mellom Tonstad og Gyland stasjon (koster 25 kr med AKT App/kort)
- Tog mellom Gyland og Kristiansand
- Tidspunkt retning Kristiansand:
 - Fredag: avreise Tonstad 13.40 eller 13.55, ankomst til Kristiansand ca kl 1600
 - Søndag: Tog fra Oslo går søndager kl 20.16 fra Kristiansand.
- Buss fra Gyland og fremme på Elevheimen ca 2200



Toppidrett - Skiskyting og langrenn

- Klubbmester eller verdensmester? Uansett mål— vi gir deg tilbud!
- Utdanner gode idrettsutøvere som kan ha glede av sin idrett i framtida
- Høy trenerkompetanse
- Aktiv tilrettelegging for skiløpere
 - trening på snø så tidlig som mulig
 - rulleskimølle for skolens elever
- Samarbeid med Olympiatoppen Sør
 - spisset toppidrett
- Kveldstreninger, samlinger og reiseopplegg til norgescup i regi av Sirdal ski



Breddeidrett Multisport

- Breddeidrett multisport er et tilbud for elever som liker allsidig aktivitet og idrett
- Utvikle ferdigheter og kunnskap om idrett og aktivitet både innendørs og utendørs
- Fysisk trening gjennom hele året med styrke, utholdenhet, hurtighet og spenst
- Aktivitetene skal gi utfordring, glede og mestring, og bidra til opplevelser og samhold
- Se sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse
- Bruke de mange lokale idrettsanleggene samt naturen i Sirdal med muligheter for turer av alle slag, samt jakt og fiske
- Eksempler på idretter og aktiviteter: Badminton, sandvolleyball, frisbee, klatring, fotball, basketball, skyting, alpint, turer, og mer til
- Noen turer også til andre steder for å oppsøke spesielle aktiviteter
- Tonstad IL har en svært aktiv fotballgruppe
- Våren 2023 åpnet en ny fotballhall på Tonstad



Hverdagen på Sirdal vgs

- Du går i klasse med andre idrettselever
- Skole og idrett samarbeider
- Idrett på timeplanen hver dag
- Mange timer i spesialidretten
- Tilgang til treningslokaler utenom skoletid
- Faget Treningsledelse gir erfaring i å lede ulike grupper.
- Nyttig for den som vil bli trener eller leder



Litt om Sirdal Ski – skiskyting og langrenn

- Utøverne betaler 22.000 kr i kontingent i året til Sirdal Ski.

Noen klubber dekker klubbandelen som er halvparten av dette beløpet

Kontingente dekker:

- 30-35 samlingsdøgn fordelt på 6-7 samlinger (ekstra døgn for de som er på spissa toppidrett) inkludert reise, opphold og mat
 - To av disse samlingene er på snø
- Treninger på kveldstid
- Trener/smører på Norgescup
- Fargerik og synlig Team-bekledning, med tydelig identitet, for ca 7000 kr pr sesong er inkludert
- 3 trenere på skiskyting og 1 trener på langrenn.
- I tillegg har vi felles sportssjef for begge gruppene.

Norgescup (NC)

- Det er 3-5 NC helger om vinteren + NM
- Reiser onsdag eller torsdag - hjem søndag
- Reiser med egne minibusser når konkurransen er sør for Trondheim (fly ellers)
- Eget smøreteam med smøresjef og testpark/tester
- Reise og overnatting organiseres av Sirdal Ski
- Reise, hotell, mat, smøring er ikke inkludert i kontingent, regning i etterkant
- Reise med egne minibusser gjør de fleste reisene rimelige
- Skismøring holdes på et rimelig nivå
- Foreldre må ikke være med på NC, men kan bidra i støtteapparatet etter behov
- Elevene velger om de vil være med på NC, og hvor mange.
- Langrenn og skiskyting har mange felles treninger

Sirdal Ski har Team-tilbud for eldre junior og senior, for de som har gått på Sirdal VGS, og satser videre på idretten etter VGS.

- Sirdal Ski Elite - for de som blir tatt ut til dette
- Nivåtilpasset tilbud for de som blir boende igjen i Sirdal etter VGS
- Hospitant tilbud på samlinger, for de som flytter, men ikke blir tatt ut på Sirdal Ski Elite.

Opplysninger

Alle priser og andre opplysninger som er oppgitt, er de som gjelder pr. januar 2025



**Sirdal
videregående skole**

Følg oss på  - Sirdal videregående skole
Sirdalsveien 3944, 4440 Tonstad
Telefon: 38 37 78 10
E-post: kontakt@sirdal.vgs.no
sirdal.vgs.no