

# GRUPP 1.

## INTERNATIONELL/NATIONELL ELIT

### LAGIDROTT

- Tillhöra minst näst högsta serie i respektive lands seriesystem
- Tillhöra landslag eller i nära anslutning i sin respektive idrott
- Uttalad målsättning med kopplad träningsplanering

### INDIVIDUELLA IDROTTER

- Individuellt placera sig topp 10 på nationellt mästerskap eller liknande resultat
- Tillhöra landslaget eller i nära anslutning i sin respektive idrott
- Uttalad målsättning med kopplad träningsplanering
- Utländska studenter skall uppnå samma kriterier i sina respektive hemländer
- Ambition att vilja utveckla sig i sin idrott

### Förmåner:

- Grenspecifik träning med kvalificerad tränare (daglig)
- Training clinic Allmän fysisk träning 1ggr/vecka med övriga idrottsstudenter
- Fysiska tester 1 gång/år
- Individuellt anpassade studier
- Flytt av tentamen eller obligatoriska moment vid speciella tillfällen såsom mästerskap eller liknande (ansökan i god tid vid varje tillfälle)
- Fria föreläsningar inom olika ämnen såsom träningslära, idrottsnutrition och liknande.





# GRUPP 2.

## REGIONAL ELIT

Här tas större hänsyn till viljan att utvecklas än faktiska prestationer

### LAGIDROTT

- Tillhöra lag som spelar i regional serie
- Regionala prestationer inom sin idrott
- Uttalad målsättning med kopplad träningsplanering
- Ambition att utveckla sig i sin idrott

### INDIVIDUELLA IDROTTER

- Regionala prestationer inom sin idrott
- Uttalad målsättning med kopplad träningsplanering
- Ambition att utveckla sig i sin idrott

### Förmåner:

- Grenspecifik träning med kvalificerad tränare (dagligen)
- Training clinic Allmän fysisk träning 1ggr/vecka med övriga idrottsstudenter
- Individuellt anpassade studier
- Fria föreläsningar inom olika ämnen såsom träningslära, idrottsnutrition och liknande.