

# TOPPIDRETT

## Formål

Idretten i Norge har lange tradisjoner for målrettet og systematisk arbeid i ulike treningsmiljøer innen både breddeidrett og toppidrett. Dette arbeidet er en forutsetning for gode prestasjoner og prestasjonsutvikling i idretten. De siste tiårene har toppidrett fått økt aksept i Norge, og er tilkjent samfunnsmessig verdi og status. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Opplæringen skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og kan bidra til å utvikle den enkeltes selvtillit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfaget toppidrett skal ivareta idrettens etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.

## Hovedområder

### *Treningsplanlegging*

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging.

Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver.

### *Basistrening*

Hovedområdet omfatter variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i spesialidretten.

### *Ferdighetsutvikling*

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten.

## Toppidrett 1

**Timer:** 140 timer/år

**Karakter:** Elevene skal ha standpunktkarakter

**Eksamen:** Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen

## Toppidrett 2

**Bakgrunn:** Toppidrett 1

**Timer:** 140 timer/år

**Karakter:** Elevene skal ha standpunktkarakter

**Eksamen:** Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen

## Toppidrett 3

**Bakgrunn:** Toppidrett 2

**Timer:** 140 timer/år

**Karakter:** Elevene skal ha standpunktkarakter

**Eksamen:** Elevene kan trekkes ut til muntlig-praktisk eksamen