Falu kommun

Idrotts-utbildningar

Hos oss kan du kombinera din idrottssatsning med flera nationella program.
Här finns riksidrottsgymnasium (RIG) och nationell idrottsutbildning (NIU) för dig som gör en elitsatsning och lokal idrottsutbildning (LIU) för dig som vill få extra mycket tid till din idrott under gymnasieåren. På idrottsutbildningarna arbetar vi utifrån våra värdeord: Förberedd, Drivande och Hållbar.

Riksidrottsgymnasium (RIG)

– friidrott

Du som söker till riksidrottsgymnasiets friidrottsinriktning ska ha som mål att bli elitidrottare på internationell nivå. Här kombinerar du ditt valda gymnasieprogram med din idrottssatsning. Utbildningen är öppen för elever från hela landet. Vi hjälper dig att anpassa studierna till din träning och dina tävlingar. Det finns möjlighet att läsa utbildningen på fyra år istället för tre. RIG omfattar 500 poäng och kan kombineras med de flesta av våra gymnasieprogram.

Nationell idrottsutbildning (NIU)

– fotboll, friidrott, innebandy, orientering, styrkelyft, truppgymnastik och artistisk gymnastik

I Falun finns fina tränings- och tävlingsmöjligheter och här kan du läsa Nationell idrottsutbildning (NIU) med inriktning mot nio olika idrotter. Det innebär att du kombinerar ditt valda gymnasieprogram med en elitsatsning inom din idrott. Du som går NIU kommer att möta elever som är inflyttade från olika kommuner. Vi hjälper dig att anpassa studierna till din träning och dina tävlingar. NIU omfattar 500 poäng och kan kombineras med bygg- och anläggningsprogrammet, barn- och fritidsprogrammet, samhällsvetenskapsprogrammet, ekonomiprogrammet, naturprogrammet och teknikprogrammet.

Lokal idrottsutbildning (LIU)

– fotboll, funktionell fitness, handboll, innebandy, styrkelyft, simning, människan och atleten (alla idrotter)

Om du väljer lokal idrottsutbildning (LIU) får du chans att utvecklas inom din idrott på skoltid. LIU passar dig som tycker att din idrott är viktig och som redan tränar i en förening. På LIU kombinerar du ditt valda gymnasieprogram med din idrott. Vilken idrott du utövar spelar ingen roll, LIU är öppet för alla – inriktningen ”människan och atleten” samlar elever från de idrotter som inte har en egen inriktning. LIU omfattar 200 poäng och är en del av dina individuella val vilket kan kombineras med alla våra gymnasieprogram.

Multiarenan Lugnet

Många av våra elever tillbringar mycket tid på Lugnet, Faluns stora sport- och friluftsanläggning, och de flesta av våra idrottsutbildningar har sin undervisning här. Här finns bland annat de välbekanta hoppbackarna, gym, simhall, innebandyhall, friidrottshall och mängder av andra hallar och arenor, både inomhus och utomhus. Idrottsutbildningarna har dessutom ett eget gym som är öppet alla dagar i veckan.

Lugnetgymnasiet ligger precis intill anläggningen, medan Kristinegymnasiet finns i centrala Falun. Hit är det cirka två kilometer.

Professionella tränare och värdefulla resurser

På våra idrottsutbildningar möter du lärare och tränare som har ett mycket stort engagemang. De är välutbildade och har flerårig erfarenhet av att utbilda unga. Alla har en bakgrund som aktiva idrottare med många fina meriter och flera av dem har deltagit i stora mästerskap. RIG- och NIU-eleverna har även en egen fysioterapeut som hjälper till med rehab och undersökning vid skada. För de RIG/NIU-elever som bor i skolans lägenheter har vi en boendesamordnare för stöttning.

Ansökan och antagning

RIG, inriktning friidrott och NIU, inriktning friidrott

Du ansöker via Svenska friidrottsförbundet.
Sista ansökningsdag till friidrottens Riksidrottsgymnasium (RIG) är 15 oktober 2026. Vill du söka NIU friidrott gör du det på samma sätt som du söker RIG friidrott, senast den 15 oktober 2026.

NIU - orientering

Du ansöker med tävlingsmeriter, talang, betyg och viljan att utvecklas till en elitidrottare. Läs mer på falun.se/niu. Sista ansökningsdag är 15 oktober 2026.

NIU - fotboll, innebandy, styrkelyft, truppgymnastik och artistisk gymnastik

Du ansöker med tävlingsmeriter, talang, betyg och viljan att utvecklas till en elitidrottare. Läs mer på falun.se/niu. Sista ansökningsdag är 1 december 2026.

LIU - fotboll, funktionell fitness, handboll, innebandy, styrkelyft samt människan och atleten

Du ansöker till ett gymnasieprogram som vanligt, men ska även lämna en särskild ansökan till LIU.
Sista ansökningsdag är 5 februari 2027, kl. 16.00.

Läs mer om RIG, NIU, LIU, tränarteamet och de olika idrotterna på falun.se/idrottsutbildningar