



Menntaskólinn við Hamrahlíð

Afreksíþróttaval

Íþróttagreinin sem viðkomandi nemandi stundar þarf að vera viðurkennd af Íþróttasambandi Íslands (ÍSí) og nemandinn þarf að stunda æfingar og keppni með íþróttafélagi sem er aðili að sérsambandi innan ÍSí.

Undirritaður óskar eftir að afreksíþróttir séu metnar til eininga í stað líkamsræktaráfanga og frjáls vals á námsbraut. Athugið að nýnemar á hverju hausti byrja ekki í afreksíþróttavalinu fyrr en á annarri önn.

Íþróttagrein og íþróttafélag: _____

Fjöldi æfinga (skipti) á viku: _____

Samtals klukkustundir á viku í æfingar og keppni: _____

Nafn og kennitala nemanda

Undirskrift þjálfara

Netfang þjálfara

Símanúmer þjálfara

- Samhliða íþróttaiðkun er nemandi **skyldugur** að mæta á fræðsluerindi í MH ásamt því að vinna verkefni sem styrkja viðkomandi á sviði afreksíþróttar.
- Eftir að umsókn hefur verið skilað inn hefur fagstjóri líkamsræktar í MH samband við þjálfara og óskar eftir meðmælum og staðfestingu á íþróttaiðkun nemenda í upphafi annar.
- Til að fá einingar fyrir íþróttaiðkun þarf nemandi að vera með a.m.k. **95%** æfingasókn hjá íþróttafélaginu, á viðkomandi önn. Þjálfari þarf að staðfesta æfingasókn í lok annar.