**Søknad om tilleggspoeng for idrettslige prestasjoner**

**Husk å legge ved dokumentasjon fra din krets/forbund**

**Leveringsfrist 1. mars**

**Søknaden sendes:**

**KVS Lyngdal, Agnefestveien 225**

**4580 Lyngdal eller** **post@kvs-lyngdal.no**

 **side 1/2**

|  |  |
| --- | --- |
| Navn: |  |
| Personnr: |  |
| Adresse: |  |
| Idrettsklubb: |  |
| Idrett: |  |
| Er du aktiv i andre idretter:[ ]  Ja [ ]  Nei | Hvis ja, hvilke: |
| Prestasjoner du har oppnådd: |  |

**MÅLSETTINGER**

Hva er ditt langsiktige prestasjonsmål:

|  |
| --- |
|  |

Hva er ditt hovedmål for kommende konkurransesesong:

|  |
| --- |
|  |

**TIDSBRUK**

Hvor mange dager trener du i en vanlig uke:

|  |
| --- |
|  |

Hvordan ser hverdagen din ut (oppgi tidsbruk i ca. timer pr. døgn):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Trening: |  | Venner: |  |
| Skole/lekser: |  | Familie: |  |
| Søvn: |  | Andre fritidsaktiviteter: |  |
| Jobb: |  | Reise (til fra skole etc): |  |

**RAMMEBETINGELSER**

Nevn forhold på ditt bosted som bidrar positivt til din utvikling som idrettsutøver:

|  |
| --- |
|  |
|  |

 **SIDE 2/2**

Nevn forhold på ditt bosted som kan virke begrensende for din utvikling som idrettsutøver:

|  |
| --- |
|  |
|  |

**KUNNSKAP**

Toppidrettsutøvere har gode kunnskaper om sin idrett. Nevn kilder du benytter for å forbedre din kunnskap om trening, teknikk, utstyr, ernæring, restitusjon etc.:

|  |
| --- |
|  |
|  |

**TRENINGSDAGBOK**

Treningsdagbok er en viktig kunnskapskilde i din egen idrettslige utvikling. Fører du jevnlig treningsdagbok?

|  |  |
| --- | --- |
| Hvis ja, hvor lenge har du gjort dette?: |  |
| Hvis nei, når vil du begynne å føre treningsdagbok?: |  |

**PERSONLIGE EGENSKAPER**

Oppgi tre egenskaper som bidrar til at du er en utøver som hevder deg godt i din idrett:

|  |
| --- |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

Oppgi tre forhold du vil prioritere i ditt arbeid med å bli en enda bedre utøver:

|  |
| --- |
| 1) |
| 2) |
| 3) |

Underskrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_