

WANG Ung opptaksprøver

I dette dokumentet finner du informasjon om opptaksprøvene ved WANG Ung

Formål

Opptaksprøvene ved WANG Ung er utformet for å sørge for et rettferdig inntak av elever. Elevene skal vurderes likt uavhengig av skole de søker til.

- Søkere skal føle at opptaksprøvene er trygge og engasjerende.
- Foreldre og foresatte skal føle at inntaksprosessen er strukturert, profesjonell, og med klar kommunikasjon.

Innkalling

Alle interesserte søkere vil motta en innkalling til opptaksprøvene minst en uke i forkant. Denne invitasjonen vil gi detaljer om hva opptakstestene vil innebære, hva man kan forvente på selve prøvedagen, samt viktige datoer i forbindelse med inntaksprosessen. For å sikre en god organisering, vil søkerne bli delt inn i grupper på 15-20 basert på idrett, med nye grupper som starter hvert 30. minutt.

Opptaksprøver - Total varighet: ca. 4 timer

Velkomst – 10 MINUTTER

Det er anledning til at foreldrene kan være med i oppstarten, altså når informasjonen om dagen blir gjennomgått. Søkere og foresatte vil bli møtt av en av våre dedikerte ansatte. Vårt mål er at dere skal oppleve dette første møtet som trygt og profesjonelt.

Under møtet vil følgende bli presentert:

- En oversikt over de ulike testene du skal gjennomføre.
- Forventet varighet for hver test.
- Hvordan testresultatene blir vurdert og scoret.
- Detaljert informasjon om inntaksprosessen fra nå og frem til den endelige inntaksavgjørelse.

Startnummerutdeling + Uformell oppstart Varighet: 10 minutter.

Søkere blir tildelt et startnummer. Det gjennomføres morsomme øvelser som ikke teller inn på vurderingen for å senke skuldrene til søkerne.

Oppvarming – øvelse 1. Varighet: 20 minutter.

Søkerne gjennomfører joggetur med oppvarmingsøvelser, aerobic eller dynamiske bevegelighetssekvenser etter instruksjon fra trener.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Evne til å ta imot beskjed, følge treneres instruksjoner og gjennomføre øvelser etter veiledning fra trener.

Total tid: 25 min.

Motorikk – øvelse 2. Varighet: 30 minutter.

Trener instruerer og veileder underveis. Kandidatene får to gjennomføringer.

- A: Forover rulle: Sette begge hendene i bakken. Rulle over nakke og rygg for så å komme opp i stående posisjon.
- B: Hodestående: Trekant med hodet og hendene. Komme seg opp til loddrett posisjon.
- C: Tik-tak: Vinkel i hofta og gå på alle fire. Armene går normalt fremover, beina veksler fra side til side. Som en slags klokkependel. Derav navnet tik-tak.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Rytme, koordinasjon, balanse og kroppskontroll

Total tid: 30 min.

Spent og rytme – øvelse 3. Varighet: 25 minutter.

Trener instruerer og veileder underveis.

A: Hinke "slalom" i høyt tempo bortover en strek – begge bein.

B: Hinke 180 grader høyt og langt med kontrollerte landinger (plante). Velg godfot.

C: Vristhopp: Høye kneløft frem, høye kneløft ut til siden, strakt ben sparker motsatt hånd.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: spent, rytme og posisjon (kne over tå)

Total tid: 25 min.

Samarbeid – øvelse 4. Varighet: 25 minutter.

Søkerne deles inn i tre mindre grupper. De som er i grupper som ikke gjennomfører, står med ryggen til. Vi setter opp ulike hindre, hvor gruppen er nødt til å frakte et tungt objekt over/under/rundt et annet objekt. Her kan man også gjøre det vanskeligere ved å legge til regler, som at gruppen er nødt til å alltid ha en hånd i bakken, eller kun får lov til å ha x antall føtter i bakken samtidig.

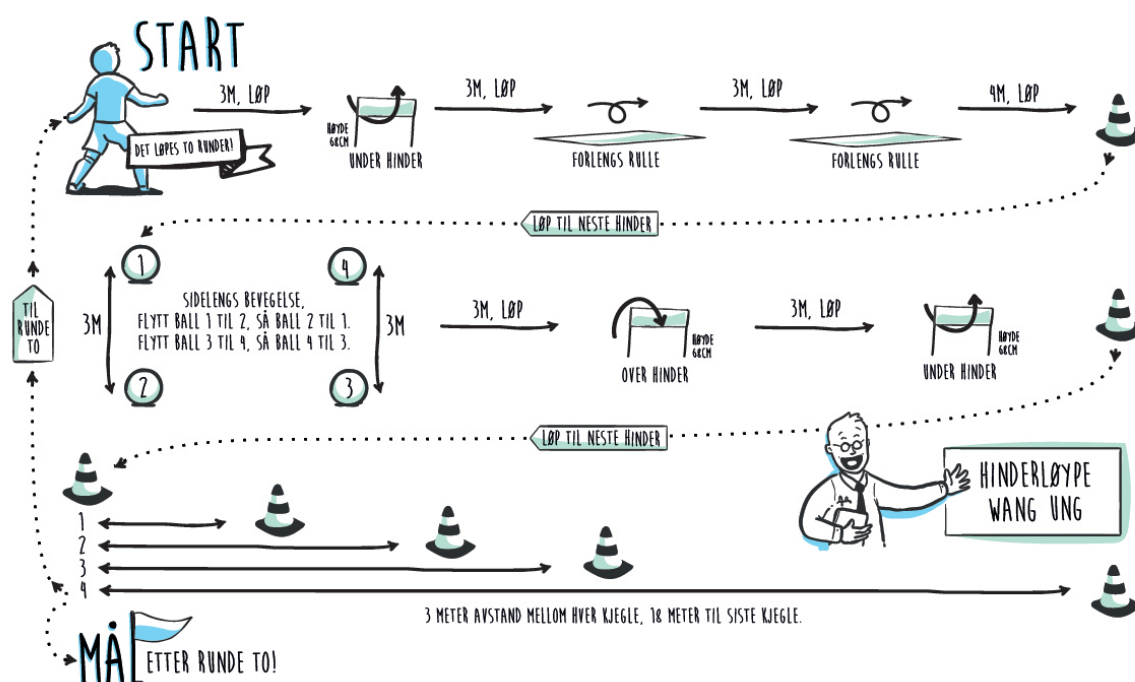
Hver gruppe får tid til å planlegge. I denne øvelsen er det viktig at gruppen klarer å samarbeide, legge en plan. Se etter om det er noen som tar initiativ, kommuniserer godt og hvordan alle bidrar til en god dynamikk.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Samarbeidsevne, evne til å ta beskjeder, evne til å følge regler.

Total tid: 25 min.

Hinderløype – øvelse 5. Varighet: 60 minutter, pause og mellommåltid inkludert.



Varighet: Tid på 2 runder – varighet ca. 2 min.

Vurdering: Poengskala 1 – 10 (både tid og gjennomføring)

Vurderingskriterier:

- Tid på hinderløypa
- Kroppskontroll, posisjon, gjennomfører hindrene riktig.

Gjennomføring: Nederste kjege skal rundes før runde 2 (nede til venstre på bilde).

Løypen gjennomføres 2 ganger. Tiden stoppes når utøver passerer mål etter runde 2.

Pause: Inkludert i øvelse 5.

Øye - Hånd - Fot Koordinasjon – øvelse 6. Varighet: 30 minutter.

Trener instruerer og veileder underveis.

TENNISBALL

A1: Kaste tennisballen 5 ganger opp i lufta og ta imot med samme hånd som du kaster med. Bytt og gjenta med andre hånd.

A2: Stå ca. 2 meter fra veggen og kast tennisballen i veggen med underhåndskast for deretter å ta imot ballen igjen med samme hånd. Du har 5 kast høyre og 5 kast med venstre.

A3: Stå ca. 2 meter fra veggen og kast tennisballen i veggen med underhåndskast for deretter å ta imot ballen igjen med motsatt hånd. Du har 5 kast på hver side. Altså: 5 kast med høyre og ta imot med venstre, og 5 kast med venstre og ta imot med høyre.

STIGEN

B1: Step innafor-utafor med begge bein, alle "ruter" i stigen skal benyttes, men kun en fot toucher underlaget om gangen.

B2: Hopp med 90 graders vending. Start med venstre fot utenfor stigen og høyre fot inne i stigen (ruten). Hopp med 90 graders vending til høyre slik at du nå står med begge føtter inne i stigen (i hver sin rute). Hopp deretter 90 grader til venstre slik at du står med venstre fot inne i stegen og høyre fot utenfor stigen. Hopp så 90 grader til venstre en gang til slik at begge føtter igjen står inne i stigen. Dette betyr at ansiktet enten er vendt fremover i stogens fartsretning eller utover til en av sidene.

B3: Hoppe fremover og med et ben inn i stigen. Man skal også krysse foten bak.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Ballkontroll, øye-hånd koordinasjon

Total tid: 30 min.

Beep-test – øvelse 7. Varighet: 30 minutter.

Utøveren skal løpe mellom to markeringer på 20 meter med økende hastighet innen et gitt lydsignal (bip). Dersom man ikke når markeringen på andre siden innen lydsignalet vil testen bli avsluttet for den enkelte, og antall lydsignal/gjennomført lengde vil bli registrert.

Vurdering: Poengskala 1 – 10 (Stoppes på nivå 12)

Vurderingskriterier: Poeng etter nivå/lengde på testen.

Total tid: 15-20 min

Felles avslutning.

Søkerne samles og oppsummerer dagen sammen med trener/ansatt på WANG Ung.