

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: 3 - 3,5 time

Velkomst

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 og uformell oppstart

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

Oppvarming – øvelse 1

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: 15-20 min

Motorikk – øvelse 2

Søkerne gjennomfører motoriske øvelser fra WANGs øvelsesutvalg. Trener instruerer og veileder underveis. Øvelsene publiseres på wang.no 1. mars.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Rytme, koordinasjon, balanse og kroppskontroll

Total tid: 15-20 min

Spent og rytme – øvelse 3

Søkerne gjennomfører spent- og rytme-øvelser fra WANGs øvelsesutvalg. Trener instruerer og veileder underveis. Øvelsene publiseres på wang.no 1. mars.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

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

Total tid: 15-20 min

Samarbeid – øvelse 4

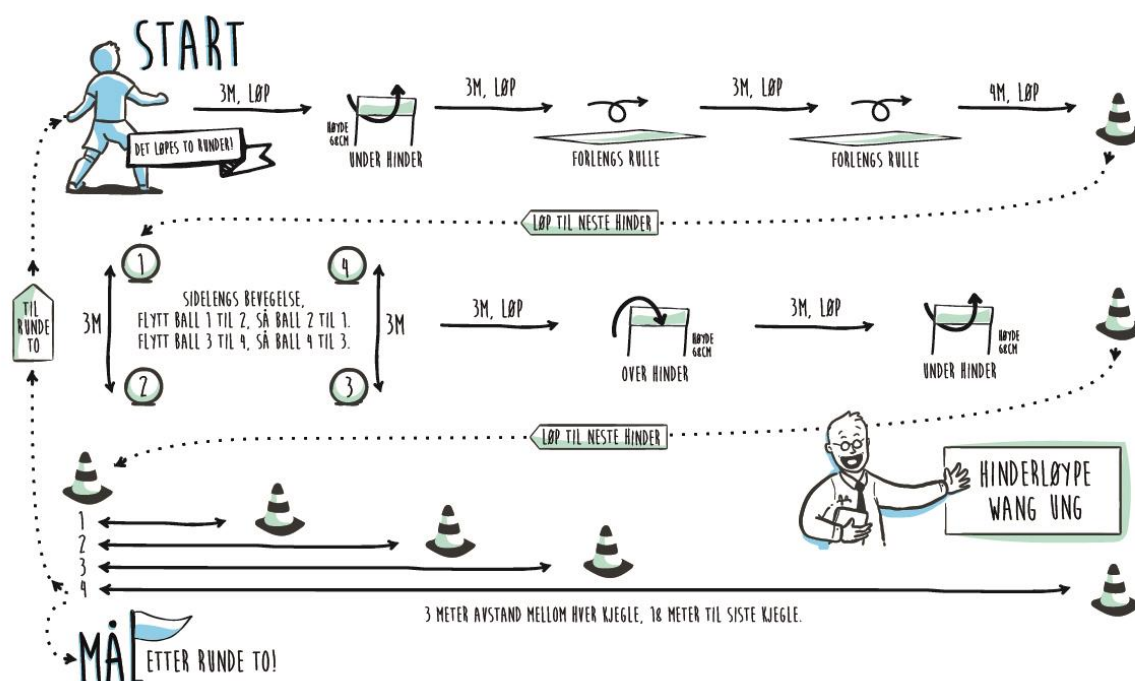
Søkerne gjennomfører samarbeidsøvelser fra WANGs øvelsesutvalg etter instruksjon fra trener. Øvelsene publiseres på wang.no 1. mars.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

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

Total tid: 15-20 min

Hinderløype – øvelse 5



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 kjegle skal rundes før runde 2 (nede til venstre på bilde).

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

Pause – 15-20min

Søkere har et opphold etter hinderløype der de har tid og mulighet til å spise et mellommåltid og sosialisere med hverandre og ansatte på WANG Ung.

Øye-hånd - fot koordinasjon – øvelse 6

Søkerne gjennomfører koordinative øvelser med diverse utstyr fra WANGs øvelsesutvalg. Trener instruerer og veileder underveis. Øvelsene publiseres på wang.no 1. mars.

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Ballkontroll, øye-hånd koordinasjon

Total tid: 15-20 min

Beep-test – øvelse 7

Utøveren skal løpe mellom to markeringer på 20 m 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

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.