

## **Tillegg til NTG's generelle inntaksreglement for søkere til langrenn på NTG Lillehammer**

### **NTG Lillehammer langrenn har som hovedmålsetning:**

- Utvikle gode holdninger og skape selvstendighet for å bli en god langrennsutøver på sikt
- Legge til rette for at elevene ved NTG kan kvalifisere seg for høyere utdanning
- Utvikle utøvere til å ta medalje i internasjonale seniormesterskap

### **Kvotene**

NTG Lillehammer langrenn har en kvote på 13-14 plasser i VG1 for skoleåret 18-19. Avhengig av søkermasse og søkerens skole-/idrettsnivå til NTG Lillehammer kan disse kvotene fravikes.

### **Gruppesammensetning**

Vi tar inn jenter og gutter som vi mener er best egnet til å nå målsetningene våre. NTG Lillehammer langrenn skal være en homogen gruppe som vil bestå av både jenter og gutter. Ved inntak 2019 vil langrenn ta inn minimum 4 jenter og 7 gutter. NTG langrenn Lillehammer kan prioritere 1-3 plasser for lokale utøvere.

De 25-30 mest aktuelle søkerne vil bli invitert til en opptaksprøve 10.-13.mars 2019. Dersom søkere er forhindret fra å delta på inntakssamling, grunnet sykdom, skader eller lignende kan tidligere observasjoner og prestasjoner av den aktuelle utøver vektlegges.

### **Prestasjonsnivå langrenn**

Det tas hensyn til resultater og prestasjonsnivå som søkeren har beskrevet i søknaden, og som kan dokumenteres. Prestasjonsnivået kan også vurderes ved opptaksprøven, hospiteringer på NTG og i konkurranser.

### **Følgende egenskaper og ferdigheter blir vurdert på opptaksprøven**

Iht. NTG langrenn sitt inntaksreglement vurderes egenskaper og ferdigheter i forbindelse med opptaksprøven, infosamlinger og eller konkurranser.

## **1.0 Idrettslige egenskaper og ferdigheter**

### **1.1 Utøverens egenskaper og ferdigheter på ski**

1.1.1 Utøverens fysiske kapasitet blir målt i et testrenn 7,5km for jenter og 10km for gutter (motsatt stilart av distansen i Hovedlandsrennet).

1.1.2 Utøverens fysiske kapasitet som blir målt under en prestasjonstest på løpemølle

1.1.3 Utøverens klassisk- og skøyteknikk blir vurdert under langrennsøktene

## **NTG Lillehammer langrenn**

1.1.4 Utøverens basisstyrke (stabilisering, balanse/koordinasjon og generell styrke) blir vurdert på styrkeøkt

### **1.2 Utøverens langrenns spesifikke bakgrunn/treningshistorikk**

1.2.1 Utøverens langrenns spesifikke bakgrunn/treningshistorikk som er dokumentert i søknaden

1.2.2 Utøverens langrenns spesifikke bakgrunn/treningshistorikk fra individuell samtale. Samtalen tar utgangspunkt i Olympiatoppens retningslinjer.

Vurderingene av 1.1 og 1.2 er basert på trener/faglærer sitt faglige skjønn.