

Beskrivelse av inntaksøktene på del 1 av inntaket

Vi tar forbehold om at smittevernsrestriksjoner kan medføre betydelige endringer i hvordan vi kan gjennomføre inntaksøktene.

Fotball:

Søkerne gjennomfører fotballøker med følgende innhold:

- Oppvarming
- Fotballspesifikk hurtighet
- Tekniske øvelser
- Spill

Tekniske og taktiske ferdigheter vurderes skjønnsmessig gjennom tekniske øvelser og spill.

Håndball

Søkerne gjennomfører en håndballøkt med følgende innhold:

- Oppvarming
- Håndballspesifikke tester
- Tekniske øvelser
- Spill

Tekniske og taktiske ferdigheter vurderes skjønnsmessig gjennom tekniske øvelser og spill.

Basketball

Søkerne gjennomfører en basketballøkt med følgende innhold:

- Oppvarming
- Basketballspesifikk hurtighet
- Tekniske øvelser
- Evt. spill

Tekniske og taktiske ferdigheter vurderes skjønnsmessig gjennom tekniske øvelser og spill.

Ishockey

Søkerne gjennomfører en ishockeyøkt med følgende innhold:

- Oppvarming
- Tekniske øvelser med og uten puck
- Spill

Tekniske og taktiske ferdigheter vurderes skjønnsmessig gjennom tekniske øvelser og spill.

Tennis

Søkerne gjennomfører en tennisøkt med følgende innhold:

- Oppvarming
- Tennisspesifikk hurtighet
- Tekniske tester (forehand, backhand, serve, volley)

Følgende danner grunnlag for vurdering i del 1:

- UTR-ranking ved testtidspunktet (kun spillere født 2009)
 - o 1. – 3. plass: 10 poeng
 - o 4. – 6. plass: 9 poeng
 - o 7. – 9. plass: 8 poeng
 - o 10. – 15. plass: 7 poeng
 - o 16. – 20. plass: 6 poeng
 - o 21. – 25. plass: 5 poeng
 - o 26. – 30. plass: 4 poeng
 - o 31. – 35. plass: 3 poeng
 - o 36. – 40. plass: 2 poeng
 - o over 40. plass: 1 poeng
- Teknisk vurdering av forehand, backhand, serve, volley
 - o vurderes av et team fra NTF
- Treffprosent på tester av slag
- Tennisspesifikk hurtighet, poeng etter tid.

poeng	Gutter	Jenter
10	8,20 sek	8,40 sek
9	8,40	8,60
8	8,60	8,80
7	8,80	9,00
6	9,00	9,20
5	9,20	9,40
4	9,40	9,60
3	9,60	9,80
2	9,80	10,00
1	> 9,80	> 10,00

Dette vektes på følgende måte:

- UTR-ranking: 1/3
Teknisk vurdering: 1/3
Treffprosent og hurtighet: 1/3

Langrenn/skiskyting

Søkerne gjennomfører en skiøkt med følgende innhold:

- Klassisk
 - diagonalgang med og uten staver
 - dobbelttak med fraspark
 - staking/pigging
- Skøyting med og uten staver
 - padling
 - enkeldans
 - dobbeldans
- Hurtighet
- generell skiferdighet, balanse og koordinasjon

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig i alle øvelser.

Alpint

Søkerne gjennomfører en alpinøkt med en rekke grunnleggende øvelser i skibehendighet med utgangspunkt i utviklingstrappa i alpint, samt forskjellige løype-modeller.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig i alle øvelser.

Seiling

Søkerne gjennomfører en seilspesifikk basisøkt inne.
Søkerne blir vurdert skjønnsmessig gjennom hele økta.

Friidrett

Søkerne gjennomfører en økt med fokus på grunnleggende motoriske ferdigheter, spesifikt for friidrett.
Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Snowboard/freeski

Søkerne gjennomfører en økt med fokus på grunnleggende skiferdigheter, inkl. hopp og rails.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Motocross

Søkerne gjennomfører en motocrossøkt med fokus på grunnleggende kjøreferdigheter.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Svømming

Søkerne gjennomfører en svømmeøkt med fokus på grunnleggende ferdigheter og ulike stilarter.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Golf

Vurdering av grunntekniske ferdigheter, ulike slag.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Judo

Søkerne gjennomfører en judoøkt med fokus på grunnleggende ferdigheter og teknikker.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.

Sykkel

Søkerne gjennomfører en sykkeløkt på rulle innendørs, som inkluderer to watt-tester.

Søkerne blir vurdert skjønnsmessig.