

HTG-U opptaksprøve

Her finner du en oversikt over øvelsene som du vil bli testet i på opptaksprøven.

1.dag.

Utholdenhet:

- 2000 meter løp på bane (Deep Ocean Arena)

Trening på øvelsene til dag 2

2.dag.

Styrketester:

- Pushups
- Situps

Koordinativeøvelser:

- Forflytninger
- Rytmetest til musikk
- Matteøvelser / turn
- Øye-hånd og øye-fot øvelser med ball

Spent og hurtighet:

- Hinketest
- Harrestest

Samarbeidsøvelser

- Stafetter
- kroppskontrolløvelser