



Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Studiespesialisering med toppidrett på Nydalen





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Nydalens toppidrettstilbud

- Tilrettelegging av timeplan → Mulighet for morgentreninger
- Tilrettelegging av skolearbeid for treningsamlinger
- Programfag toppidrett med treningsgrupper i:
 - Fotball
 - Håndball
 - Volleyball
 - O2-gruppe (langrenn + orientering)





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Toppidrett på Nydalen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Toppidrett/ Trening	Skole	Toppidrett/ Trening	Skole	Toppidrett/ Trening
Toppidrett/ Trening	Skole	Toppidrett/ Trening	Skole	Toppidrett/ Trening
Skole	Skole	Toppidrett/ Trening	Skole	Skole
Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
		Skole		
Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
	Skole	Skole	Skole	Skole
	Skole	Skole		Skole
Klubbtrening	Klubbtrening		Klubbtrening	
Klubbtrening	Klubbtrening		Klubbtrening	





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Fotball



Basistrening





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

Håndball

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

Volleyball

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

02



*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Toppidrett

Programfaget toppidrett er et 5 timers fag

Toppidrett 1 over to år → Standpunkt i VG2

Toppidrett 2 i VG3





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Programfaget toppidrett

- Programfaget toppidrett handler i hovedsak om systematisk og målrettet trening.
- Derfor består faget av aller flest praktiske timer med fellestrening, både idrettsspesifikke økter og basistrening. En av treningstimene i uka er satt opp med egentrening. Her er det mulig å trene på skolens treningsrom, eller hjemme/ute.
- I tillegg består faget av teoritimer om treningsplanlegging, treningslære og grunnleggende kunnskap om basistrening. Her får eleven mulighet til å øke bevissthet rundt egen utvikling.





Timeplan med programfag toppidrett VG2+3

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Toppidrett	Skole	Toppidrett	Skole	Toppidrett
Toppidrett	Skole	Toppidrett	Skole	Toppidrett
Skole	Skole	Toppidrett	Skole	Skole
Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
Skole		Skole	Skole	Skole
Skole		Skole	Skole	Skole
	Skole	Skole		
	Skole	Skole		
Klubbtrening	Klubbtrening		Klubbtrening	
Klubbtrening	Klubbtrening		Klubbtrening	





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Toppidrettsfag og klubbtilbud i sammenheng

- Morgentreninger på Nydalen med tilpasset belastning
- Fokus på basis, skadeforebygging og individuell ferdighetsutvikling
- Et supplement til kvalitetsøktene i klubb
- Økter som gir indirekte utvikling og robusthet for økt treningsbelastning
- Tilpasninger ut fra totalbelastning (kamper/samlinger/konkurranser)





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Inntak

- 2 mulige veier inn til studiespesialisering med toppidrett:
 - Ferdighetsbasert inntak (32 plasser)
 - Vanlig ST* (160 plasser)
- Alle elever vil få et digitalt brev med lenke til skjema som skal fylles ut. Her svarer man på om man ønsker å gå i en klasse med en toppidrettstimeplan og hvilken idrett man driver med
- ABC-klasser har toppidrettstimeplan (96 plasser) (Mix av idrett i klasser fra høst 2023*)
- DEF-klasser har ikke slik timeplan (96 plasser)





Nydalen vgs
Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Ferdighetsvurdering

Alle som søker ST med toppidrett på førstevalg får invitasjon til ferdighetsvurdering på Nydalen Gjennomføring i april/mai. En hel dag. Eget brev med info.

- Basisøkt
- Idrettsspesifikk økt (fotball, håndball, volleyball, langrenn, orientering)
- Samtale
- Innsending av dokumentasjon/CV

I snitt de siste årene ca. 100 søkere på denne kvoten. 32 kommer inn. Ingen kvotering på idretter.

16 kommer inn kun på skolekarakterer

16 kommer inn på kombinasjon av score fra opptaksprøve + skolekarakterer (vektes 80/20)





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.

Skolevalg

Hva bør jeg sette opp i VIGO?

- Kommer an på hva som er viktigst for deg.

Eksempel 1

- Nydalen ST med toppidrett
- Nydalen ST
- Ullern ST
- Elvebakken ST



Eksempel 2

- Nydalen ST med toppidrett
- Valle Hovin ST toppidrett
- Nydalen ST
- Vika ST

Eksempel 3

- Nydalen ST
- Nydalen ST med toppidrett
- OHG ST
- Katta ST

Eksempel 4

- Nydalen ST
- Blindern ST
- Foss ST
- Munch ST



Osloskolen





Nydalen vgs

Moderne - Fleksibel - Ambisiøs

*Vi gir elevene mulighet til
å nå så langt de kan.*

Toppidrett på Nydalen

Har du spørsmål til studiespesialisering med toppidrett på Nydalen?

- Les mer om tilbudet på våre nettsider
- Ta kontakt med toppidrettsansvarlig på Nydalen, Trine Kalsæg

