

Bachelor i paramedisin

Viktig informasjon angående opptaksprøve - fysisk test.

Fysisk egnethet og styrke er en nødvendig forutsetning for yrkesutøvelse som paramedisiner (paramedic). For å finne ut om det er hensiktsmessig for deg å søke opptak til studiet, anbefaler vi at du forhåndstester deg på øvelsene som inngår i fysisk opptaksprøve. Sjekk også at du fyller de angitte helsekrav til førerkort klasse D. I forbindelse med opptak må det også leveres en bekreftelse på at du er svømmedyktig.

Fakta om opptaksprøven til høsten 2019.

•Hvor foregår opptaksprøven:

- Det er mulig og ta fysisk test på følgende steder;
 - o Tromsø (UiT): 5. juni; 14.juni; 17. juni; 18. juni
 - o Oslo (OsloMet): 13. juni; 14. juni; 17. juni; 18. juni
 - o Stavanger (UiS): 25. mai; 17. juni; 18. juni
 - o Bodø (Nord Universitet): 18. juni; 19. juni; 21. juni
 - o Namsos (Nord Universitet): 18. juni; 19. juni
- **Obs!** Det kan **kun** tas opptaksprøve et sted, og resultatet er gyldig ved alle utdanninger.
- Kostnader knyttet til reise/opphold må du dekke selv.
- **Adresse for opptaket i Tromsø er Kraft Sportssenter, Framstredet 79, 9037 Tromsø.**

•Tidspunkt for fysisk test:

- Fysisk test i Tromsø vil foregå i uke 23-24-25. (*onsdag 5/6, fredag 14/6, mandag 17/6 og tirsdag 18/6*).
- Testene blir avholdt på dagtid og klokkeslett ligger i påmeldingsportalen.
- **Husk å melde deg på! Søkere må selv booke tid for opptaksprøve via vårt elektroniske bookingsystem.**

Bookingportalen er åpen i perioden 2 mai kl 09.00 til 16 mai kl 09.00. Etter dette er det ikke mulig å melde seg opp til test. **Søkere som ikke booker tidspunkt og møter til oppsatt tid, er ute av opptaket til bachelorstudiet i paramedisin.** Dette gjelder alle utdanningene innen bachelor i paramedisin.

Obs! Du mottar en kvittering på epost når du har meldt deg på. Denne må du vise på opptaksprøven. Ta med gyldig legitimasjon. Vi sjekker at riktig person tar testen.

Testen starter presis. Møt opp i god tid slik at du rekker å registrere deg, skifte og få begynt oppvarming.

Egenerklæring svømmedyktighet

Ved oppmøte til opptaksprøven skal det leveres inn et egenerklæringsskjema om at du er svømmedyktig. Det er et krav at dette skal signeres og leveres for å få bestått opptaksprøve. Skjema ligger på nettsidene våre og må skrives ut, signeres og medbringes.

Vurdering av fysisk test

For å bestå den fysiske testen må samtlige øvelser gjennomføres med bestått resultat. Det er samme krav til gutter og jenter. Det gis kun ett (1) forsøk på hver øvelse. Kontrollør teller godkjente repetisjoner på styrketestene. Det er ikke tillatt med pauser, gjennomføringen skal være kontinuerlig.

1. KONDISJON

Tredemølle – løpetest

Det vil bli gitt 5-10 minutter til oppvarming før testen begynner.

- Testen skal gjennomføres på tredemølle uten å holde seg i rekkverket. (stigning = 0)
 - Gjennomføringstid: 16 minutter. Vi legger til 15 sekunder, da møllene bruker noe tid på og komme opp i hastighet.
 - Testpersonen kan selv justere hastigheten, men må ha løpt 3000m i løpet av 16 minutter, uten avbrudd. *Med en snittfart på 12 km/t er kravet nådd på 15 minutter. Snittfart 11,25 gir 3000 meter på 16 minutter. Møllene viser hastighet i km/t.*
 - Dersom testpersonen opplever stort ubehag under testen skal testingen umiddelbart avbrytes.
- Vurdering: For bestått resultat må testpersonen ha løpt 3000m innen 16 minutter.

Vi gir beskjed når det har gått 5 minutter, 10 minutter og 15 minutter. Videre gis beskjed når det er 30 sekunder igjen. De siste 10 sekundene telles ned. Rekk en hånd i været når du nærmer deg ferdig, eller om du lurer på noe.

2. STYRKE

Knebøy

- Testpersonen skal ha en oksygensekk på ryggen – tilsvarende 10 kg, og manualer tilsvarende 3 kg i hver hånd.
 - Avstanden mellom føttene skal være en skulderbredde.
 - Bøy ned i hoftene og knærne. Hoftelodd skal være lavere enn kneledd.
 - Armene holdes i valgfri posisjon, men kettlebells/manualene skal ikke berøre gulvet i nedre stilling.
- Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre **20 repetisjoner** i henhold til beskrivelsen ovenfor.



Planken

- Bare tærne og underarmene skal være i kontakt med underlaget. Armene skal peke fremover.
- Når du løfter knærne fra underlaget og kroppen er strak fra ankler til nakke, starter tidtakingen.
- Du skal holde kroppen strak i **60 sekunder** uten å løfte eller senke baken eller bøye knærne.

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre testen i henhold til beskrivelsen ovenfor



Situps

- Utgangsstilling er liggende på ryggen med leggene på step-kasse med 90 grader i hofter- og kneledd.
- Kontrolløren holder beina fast.
- Hendene skal holdes på hodet slik at fingrene møtes bak hodet under hele øvelsen.
- Hendene (fingrene) skal helt berøre gulvet i nedre stilling.
- I øvre stilling skal vekselvis høyre og venstre albue berøre innsiden av motsatt kne.

Vurdering: For bestått resultat må testpersonen gjennomføre **10 repetisjoner til hver side** i henhold til beskrivelsen ovenfor, **til sammen 20 repetisjoner**.



Om testdagen:

Hva skal jeg ha på meg?

Lett treningstøy og gode sko. Du skal løpe 3000 meter, og så gjøre styrkeøvelser. Joggesko, shorts og treningstrøye / t-trøye er nok.

Hvordan registrerer jeg meg testdagen?

I inngangspartiet finner du en registreringsmedarbeider. Der melder du at du er kommet, signerer for oppmøte, viser ID, og leverer egenerklæringen for svømmedyktighet. Du vil videre få informasjon og vist til garderobe slik at du kan gjøre deg klar til test.

Hva gjør jeg om jeg er forsinket?

Kom og meld deg, så prøver vi å sette deg i en annen gruppe. Vi kan ikke garantere at vi får det til, dette avhenger av hvor store grupper vi får. Vi prøver å få det til.

Hvor lang tid tar opptaksprøven?

Selve opptaksprøven tar mellom 30 minutter og 1 time, litt avhengig av om gruppen du møter sammen med er stor eller liten. I tillegg er det oppmøte 30 minutter før testen starter. Sett av 1,5-2 timer for sikkerhets skyld.

Om selve testene:

Får jeg karakterer?

Det gis bare bestått / ikke bestått.

Må jeg bestå alle testene?

Ja, alle må bestås for at søknaden skal behandles.

Kan jeg gjøre alternative styrketester eller kondisjonstester?

Nei.

Hvor mange forsøk har jeg på styrketestene og 3000 meteren?

Ett forsøk.

Hvis jeg stryker, når kan jeg prøve igjen?

Neste år.

Hva er rekkefølgen på testene?

Først løpes 3000 meter. Etter denne får dere puste ut i noen få minutter, så starter styrketestene.

Gruppen deles i mindre grupper og styrketestene gjennomgås etter rekkefølge «planke», «knebøy» og «situps». Det kan forekomme endringer i rekkefølge.