



Informasjonsmøte for foresatte vg3

Foss videregående skole
09.02.2026

- Eksamen og vitnemål
- Søking til videre studier
- Russetid
- Spørsmål og svar også, ja!



Baklengs planlegging

Et ideal blant lærere



Velkommen til avslutning for vg3 torsdag 18. juni!



- ▶ Også kjent som vitnemålsutdeling
- ▶ 3a, 3b, 3c, 3d og 3g kl. 17.30
- ▶ 3e, 3f, 3h, 3sti og 3stj: kl. 20.00
- ▶ Hver elev kan ta med seg opptil fire gjester.



Eksamenstrekket offentliggjøres 28. april 09:00

VG3 ST

- Norsk hovedmål skriftlig tirsdag 5. mai
- Ytterligere 2 skriftlige eksamener, sidemål og/eller programfag
- En muntlig eksamen (i perioden onsdag 26. mai til torsdag 19. juni)
- Noen må ha to skriftlige og to muntlige eksamener

VG3 MU

- Norsk hovedmål skriftlig tirsdag 5. mai
- Muntlig-praktisk eksamen i faget *Instrument, kor, samspill 2*
- To ytterligere eksamener, enten skriftlig, muntlig eller muntlig-praktisk

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
19	4.5 Fremmedspråk nivå 3 SAM3073 (Psykologi 2)	5.5 Norsk hovedmål (NOR1267) Norsk kort botid (NOR1420)	6.5 SPR3031 (Engelsk 2)	7.5 REA3036 (BIO 2) REA3049 (IT 2) Forberedelse; MIP 2 (MUS2016)	8.5 MUS2016 (MIP2) SAM3043 (HIFI2) REA 3039 (Fysikk 2)
20	11.5 Norsk sidemål (NOR1268)	12.5 REA3046 (Kjemi 2) REA3043 (Geofag 2) SAM3055 (Politikk og m.r) Forberedelse; MUF 2 (MUS3008)	13.5 MUF 2 (MUS3008) REA3058 (R2) REA3062 (S2) SAM3064 (Entreprenørs. 2) SAM3058 (Rettslære 2)	14.5 Kr. himmelfartsdag	15.5
21	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5
22	25.5 2. Pinsedag	26.5	27.5	28.5	29.5
23	1.6	2.6 IKS2	3.6 IKS2	4.6	5.6
24	8.6	9.6 IKS2	10.6	11.6	12.6
25	15.6	16.6	17.6	18.6 Chateau Neuf	19.6 Siste skoledag



	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
19	4.5 Fremmedspråk nivå 3 SAM3073 (Psykologi 2)	5.5 Norsk hovedmål (NOR1267) Norsk kort botid (NOR1420)	6.5 SPR3031 (Engelsk 2)	7.5 REA3036 (BIO 2) REA3049 (IT 2) Forberedelse; MIP 2 (MUS2016)	8.5 MUS2016 (MIP2) SAM3043 (HIFI2) REA 3039 (Fysikk 2)
20	11.5 Norsk sidemål (NOR1268)	12.5 REA3046 (Kjemi 2) REA3043 (Geofag 2) SAM3055 (Politikk og m.r) Forberedelse; MUF 2 (MUS3008)	13.5 MUF 2 (MUS3008) REA3058 (R2) REA3062 (S2) SAM3064 (Entreprenørs. 2) SAM3058 (Rettslære 2)	14.5 Kr. himmelfartsdag	15.5
21	18.5	19.5	20.5	21.5	22.5
22	25.5 2. Pinsedag	26.5	27.5	28.5	29.5
23	1.6	2.6 IKS2	3.6 IKS2	4.6	5.6
24	8.6	9.6 IKS2	10.6	11.6	12.6
25	15.6	16.6	17.6	18.6 Chateau Neuf	19.6 Siste skoledag

Russetid





- Vinterferie i uke 8 (14. februar til 22. februar)
- 1. mars: Frist søknad om tilrettelegging ved heldagsprøver og eksamen
- Påskeferie (28. mars til 6. april (første skoledag tirsdag 7. april))
- *Eksamenstrening* hovedsakelig i april
- 15. april: Søknadsfrist høyere utdanning!
- 28. april: Eksamenstrekket offentliggjøres, Foss-stafett
- 1. mai: Arbeidernes dag
- 14. mai: Kristi Himmelfart
 - Ikke innklemmt dag fredag 15. mai
- 17. mai: Foss går i tog!
- 25. mai: Andre pinsedag
- 1. juni: Frist søknad om fratrekk av fravær

15. april: Søknadsfrist høyere utdanning!



Studier med spesielle opptakskrav innen realfag i tillegg til generell studiekompetanse, pr. november 2021

NB! Det skjer stadig endringer i krav til noen studier på enkelte høyskoler/universiteter. Det er derfor viktig å sjekke de enkelte studienes fagkrav i studieoversikten på samordnaopptak.no

Oversikten på side 1 begrenser seg til studier som har spesielle opptakskrav i form av krav om **programfag innen programområdet realfag**. Se også side 2.



Studium	Spesielle opptakskrav i tillegg til generell studiekompetanse
ENKELTE HELSE- OG VETERINÆRFAG	
Medisin, odontologi, farmasi (5-årig master) og ernæring (kravkode MEROD)	Matematikk R1 eller S1+S2 og i tillegg Fysikk 1 og Kjemi (1 + 2)
Farmasi (bachelor) (kravkode REALKJ)	Matematikk R1 eller matematikk (S1 + S2) og kjemi 1 og i tillegg enten fysikk 1 eller biologi 1 eller kjemi 2
Matvitenskap, teknologi og bærekraft (bachelor) ved NTNU (kravkode MATTEK)	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) og enten R2 eller fordypning i ett annet realfag,
Bioingeniør	Matematikk R1 eller S1+S2 og i tillegg Fysikk 1 eller Biologi 1 eller Kjemi 1
Veterinærstudiet	Matematikk R1 eller S1+S2 og i tillegg Kjemi (1 + 2)
Dyrepleie, husdyrvitenskap og fiskehelse (kravkode REALFA)	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + enten R2 eller fordypning i et annet realfag.
Ortopediingeniør	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + R2 og Fysikk 1
INFORMATIKK, REALFAG, NATUR- OG MILJØFAG	
Div. studier innen informasjonsteknologi/programmering (kravkode MATRS)	Matematikk R1 eller S1+S2. NB! Noen studier innen informasjonsteknologi krever kun generell studiekompetanse. Sjekk studieoversikten på samordnaopptak.no .
Realfag, natur- og miljøfag (diverse studier, kravkode REALFA)	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + enten R2 eller fordypning i et annet realfag. Sjekk studieoversikten på samordnaopptak.no . Se lenker nederst.
Informatikk, teknologi, realfag, natur- og miljøfag (diverse studier, kravkode REALR2)	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + R2 og i tillegg fordypning i et annet realfag. Kan bli endret til opptak høst 2022. Sjekk studieoversikten på samordnaopptak.no . Se lenker nederst.
ARKITEKTUR OG TEKNOLOGISKE FAG	
Arkitektutdanning ved NTNU	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + R2 og Fysikk 1 NB! Arkitektutdanning ved Arkitekt- og designhøyskolen i Oslo og Bergen arkitektskole har ikke spesielle opptakskrav innen realfag.
Integrert masterstudium i teknologiske fag ("Sivilingeniør")*	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + R2 og Fysikk 1 (NTNU har karakterkrav: minimum karakteren 4 i R2)
3-årig Ingeniørutdanning ("Høgskoleingeniør")*	Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) + R2 og Fysikk 1
Luftfartsfag (UiT)	Matematikk R1 eller S1+S2 og i tillegg Fysikk 1 (+ opptaksprøve)
* Merk: Det gjelder egne opptaksregler for søkere med 2-årig teknisk fagskole, søkere med bestått 1-årig forkurs for ingeniørutdanning og maritim høyskoleutdanning, søkere med generell studiekompetanse som blir tatt opp til tresemesterordning og for søkere som tas opp til spesielt tilrettelagt ingeniørutdanning med grunnlag i fagbrev/svennebrev (Y-veien). Se Samordna opptak for mer informasjon.	
ØKONOMISKE OG ADMINISTRATIVE FAG	
Integrert masterstudium i økonomisk/administrative fag og samfunnsøkonomi	Matematikk R1 eller S1+S2
Matematisk finans	Matematikk R1 eller S1+S2

Absolutt all info om spesielle opptakskrav

- ❖ ...finner du hos Samordna opptak:
[Lenke her](#)



Samordna opptak

LÆRALT

Det er to alternative måter å dekke opptakskravet på.

Du må enten dokumentere:

- gjennomsnittskarakter 3 eller bedre i norsk (393 timer) og
- gjennomsnittskarakter 4 eller bedre i matematikk (224 timer) og
- minst 35 skolepoeng

eller

- gjennomsnittskarakter 3 eller bedre i norsk (393 timer) og
- gjennomsnittskarakter 3 eller bedre i matematikk (224 timer) og
- minst 40 skolepoeng.

Du dekker også karakterkravet i matematikk hvis du har bestått ett av følgende programfag: S1, S2, R1 eller R2.

LÆREA2

Du må dokumentere:

- gjennomsnittskarakter 3 eller bedre i norsk (393 timer) og
- minst 35 skolepoeng og
- Matematikk R1 (eller Matematikk S1 og S2) og R2 og i tillegg enten Fysikk 1 og 2 eller Kjemi 1 og 2 eller Biologi 1 og 2 eller Informasjonsteknologi 1 og 2 eller Geofag 1 og 2 eller Teknologi og forskningslære 1 og 2.

Skrekkeksempel (?)

Poenggrenser

- ❖ Hvor vanskelig er det å komme inn på studiet du har lyst til å ta?
- ❖ Sjekk her!

Poenggrenser									
Poenggrenser og ventelistetall									
Poenggrenser									
Studiekode	Studienavn	Lærsted	Studiested	Utdanningsområde og -type	Førstegangsvitnemålskvote		Ordinær kvote		
					Hovedopptak	Suppleringsopptak	Hovedopptak	Suppleringsopptak	
					2025	2025	2025	2025	
194 740	Medisin, Trondheim	NTNU	Trondheim	HELSEFAG - MEDISIN	61,0	60,7	68,5		68,4
194 767	Industriell økonomi og teknologiledelse	NTNU	Trondheim	TEKNO - SIVING	61,5	61,5	68,4		68,4
185 498	Medisin, Oslo/Kristiansand, høst	UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	58,6	58,6	68,3		68,3
185 941	Psykologi, høst	UIO	Oslo	SAMFUNN	57,0	56,7	68,1		67,9
185 745	Medisin, Oslo, vår	UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	58,1	58,1	68,1		68,1
185 497	Medisin, Oslo/Innlandet, høst	UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	57,7	57,7	68,0		68,0
185 499	Medisin, Oslo/Kristiansand, vår	UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	57,8	57,8	67,8		67,8
184 740	Medisin, Bergen	UIB	Bergen	HELSEFAG - MEDISIN	58,5	58,4	67,2		67,2
194 498	Medisin, Trondheim/Levanger	NTNU	Levanger	HELSEFAG - MEDISIN	58,6	58,3	67,0		66,4
185 942	Psykologi, vår	UIO	Oslo	SAMFUNN	56,1	56,1	67,0		67,0
194 499	Medisin, Trondheim/Ålesund	NTNU	Ålesund	HELSEFAG - MEDISIN	58,2	57,6	66,9		66,4
194 497	Medisin, Trondheim/Gjøvik	NTNU	Gjøvik	HELSEFAG - MEDISIN	57,5	57,3	66,6		66,4
185 588	Filosofi, politikk og økonomi	UIO	Oslo	HISTORIE	56,2	56,2	66,5		66,5



Poenggrenser

Studiekode	Studienavn	År	Lærested	Studiested	Utdanningsområde og -type	Førstegangsvitnemålskvote		Ordinær kvote	
						Hovedopptak	Suppleringsopptak	Hovedopptak	Suppleringsopptak
						2025	2025	2025	2025
194 740	Medisin, Trondheim		NTNU	Trondheim	HELSEFAG - MEDISIN	61,0	60,7	68,5	68,4
194 767	Industriell økonomi og teknologiledelse		NTNU	Trondheim	TEKNO - SIVING	61,5	61,5	68,4	68,4
185 498	Medisin, Oslo/Kristiansand, høst		UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	58,6	58,6	68,3	68,3
185 941	Psykologi , høst		UIO	Oslo	SAMFUNN	57,0	56,7	68,1	67,9
185 745	Medisin, Oslo, vår		UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	58,1	58,1	68,1	68,1
185 497	Medisin, Oslo/Innlandet, høst		UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	57,7	57,7	68,0	68,0
185 499	Medisin, Oslo/Kristiansand, vår		UIO	Oslo	HELSEFAG - MEDISIN	57,8	57,8	67,8	67,8
184 740	Medisin, Bergen		UIB	Bergen	HELSEFAG - MEDISIN	58,5	58,4	67,2	67,2
194 498	Medisin, Trondheim/Levanger		NTNU	Levanger	HELSEFAG - MEDISIN	58,6	58,3	67,0	66,4
185 942	Psykologi , vår		UIO	Oslo	SAMFUNN	56,1	56,1	67,0	67,0
194 499	Medisin, Trondheim/Ålesund		NTNU	Ålesund	HELSEFAG - MEDISIN	58,2	57,6	66,9	66,4
194 497	Medisin, Trondheim/Gjøvik		NTNU	Gjøvik	HELSEFAG - MEDISIN	57,5	57,3	66,6	66,4
185 588	Filosofi, politikk og økonomi		UIO	Oslo	HISTORIE	56,2	56,2	66,5	66,5



Tilleggs poeng!

Reglene til og med 2027/28:

Totalt antall mulige tilleggspoeng fra vgs: 4

Fag	Gir antall tilleggspoeng
Språk nivå III, R2 og Fysikk 2	1 tilleggspoeng
Alle andre realfag	0,5 tilleggspoeng
Programfag i språk (nivå I eller II)	0,5 tilleggspoeng

Endringer fra og med 2028/29:

Totalt antall mulige tilleggspoeng fra vgs: 2

- ▶ Du får ikke tilleggspoeng for fremmedspråk lenger.
 - Altså verken for språk på nivå III, morsmålseksamen eller for å velge fremmedspråk som programfag.
- ▶ Realfagspoengene er halvert.
- ▶ Ingen alderspoeng
- ▶ Ikke poeng for folkehøyskole

Fra og med studieåret 2028/2029

<u>Fag</u>	<u>Gir antall tilleggspoeng</u>
R2 / Fysikk 2	0,5 tilleggspoeng
Alle andre realfag	0,25 tilleggspoeng

Maks antall tilleggspoeng fra vgs: 2

Førstegangstjeneste: 1

Maks antall tilleggspoeng totalt: 3



Søkerkvoter

Reglene til og med 2027/28:

- ▶ Du har førstegangsvitnemål til og med det året du fyller 21
- ▶ 50 % av studieplassene skal tilbys søkere i kvote for førstegangsvitnemål

Endringer fra og med 2028/29:

- ▶ Du har førstegangsvitnemål til og med det året du fyller 23
- ▶ 65% av studieplassene skal tilbys søkere i kvote for førstegangsvitnemål

Studier i Norge

1. Frist for søknad til utøvende musikkstudier er 15. desember
2. Frist for å søke Samordna opptak **15. april**
3. Elektronisk søknad med inntil 10 prioriterte studier
4. Frist for å omprioritere ønsker er **1.juli**
5. Svar på hovedopptaket **20.juli**
6. Siste frist til å takke ja til tilbudet er **24.juli kl.23:59**
7. Førstegangsvitnemål/ordinært vitnemål

Karriereveiledning vg3

- ▶ Vi jobber med karriereveiledning alle årene elevene går på Foss, men ekstra mye som skjer i Vg3
- ▶ Individuell studie-/karriereveiledning
- ▶ "Fosspirasjon": Inspirasjonsforedrag fra tidligere Fosselever
- ▶ Universitetsturnéen 30.1.26
- ▶ Åpen dag på universitet og høyskoler 05.03.2025
- ▶ Prøvespill februar - mars
- ▶ Hjelp med søknad til Samordna Opptak. Vi oppfordrer alle til å søke.



Jobbe, reise, ta opp fag?

- ▶ Noen vil jobbe eller reise etter vgs: Pass på søknadsfrister for studier
- ▶ Noen vil ta opp fag: husk frist for å melde seg opp som privatist 15. september eller 1. februar
- ▶ Tar elever opp fag etter videregående, kommer dette med på ordinært vitnemål, ikke førstegangsvitnemålet.



Studier i utlandet

1. Lang prosess som bør starte allerede 1 år i forveien
2. Ta kontakt med www.ansa.no
3. Ta direkte kontakt med lærestedene
4. Norske tilleggspoeng gjelder ikke i utlandet
5. Noen land aksepterer ikke forbedrede karakterer



Folkehøyskoler

1. Et år på folkehøyskole kan gi 2 ekstra poeng (t.o.m. søknadsåret 2027)
2. Fortløpende opptak, startet 15.11.
3. <http://folkehogskole.no/>



Forsvaret

1. Fullført militær førstegangstjeneste gir 2 poeng (1 poeng etter 2028)
2. Innkalling til militæret kan gi muligheten til å reservere studieplass
3. Utdanningsmuligheter innen forsvaret
4. forsvaret.no
5. Man kan reservere studieplass inntil 2 år dersom man skal avlegge militær førstegangstjeneste.

(Søk studie – takke ja til plass- søke på nytt for å bekrefte)



Russetid

▶ <https://vimeo.com/797258112>

Russetid



- ▶ Elevene på Foss har tradisjonelt en relativt moderat russefeiring
- ▶ Skolen jobber sammen med russen for at feiringen skal være inkluderende, ikke ekskluderende.
- ▶ Tilrettelegge for inkluderende aktiviteter gjennom hele skoleløpet
- ▶ Verdier, holdninger og bevissthet
- ▶ Konsept skaper tilhørighet, men også utenforskap

Inkluderende russefeiring for hele Oslo

- ♦ Eget demokratisk valgt hovedstyre
- ♦ Arbeider i samarbeid med byråd Julie Remen Midtgarden, 17. mai-komiteen, Utdanningsetaten og politiet



Og dusj fra kl. 07.00:
Ta med såpe og håndkle!



Spørsmål?



Velkommen til avslutning for vg3 torsdag 18. juni!



- ▶ Også kjent som vitnemålsutdeling
- ▶ 3a, 3b, 3c, 3d og 3g kl. 17.30
- ▶ 3e, 3f, 3h, 3sti og 3stj: kl. 20.00
- ▶ Hver elev kan ta med seg opptil fire gjester.

