



Skole-NM



Oppgave Skole-NM 2026

Programområde:

Frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign

Fag: Frisørfaget



Innhold

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo	3
Forord	4
1. Veiledning og instruks til deltakere	5
2. Forberedelsesdagen.....	5
3. Konkurransedagen	5
4. Nødvendig utstyr og materiell.....	6
5. Oppgavebeskrivelse	6
Tema: Energi Inspirasjons ord: Blikkfang, bevegelse og balanse.....	6
6. Kompetansemål	7
7. Vurderingskriterier og vurderingsskjema	8

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo

Programområde: Frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign

Fag: Frisørfaget

Arrangør: Årstad videregående skole

Adresse: Fjøsangerveien 38, 5054 Bergen

Dato: 15-16.april 2026.

Konkurransform: individuell

Læreplannivå: Vg2 – Frisørfaget

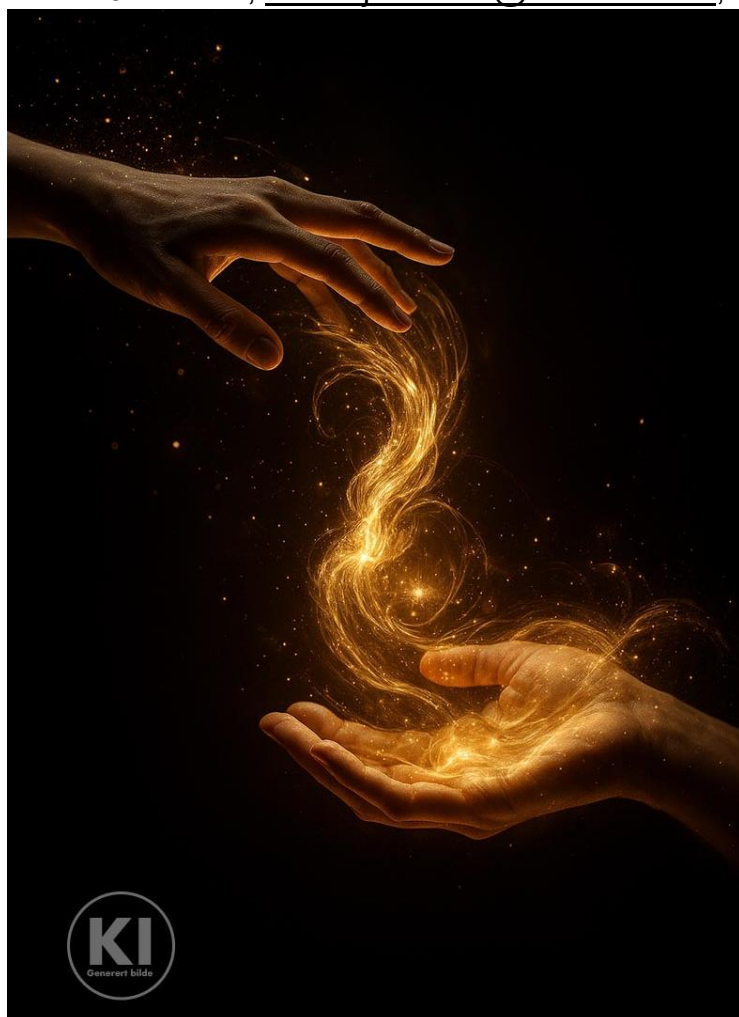
Generelle konkurranseregler for Skole-NM: [Reglement for Skole-NM](#)

Kontaktpersoner fra arrangør:

Rita Gjerde, Rita.gjerde@vlfk.no, 41234761

Prosjektleder WorldSkills Norway:

Anette Johansen, anette.johansen@worldskills.no, 48002325



Forord

Denne oppgaven er laget for å gi deg en inspirerende utfordring som speiler frisørfaget: kreativitet, presisjon og yrkesstolthet. Som frisør er du håndverker og gjennom frisørfaglig arbeid kan du skape uttrykk som gir personlig preg og samtidig utvikle din yrkesidentitet.

Formålet med oppgaven er å motivere deg til å utforske hvordan form, tekstur og farge kan kombineres for å uttrykke temaet *energi*. Du skal vise din evne til å tenke kreativt og planlegge og utføre et helhetlig frisørfaglig arbeid.

Vi ønsker at du skal kjenne stolthet over det du skaper, og vise et arbeid som inneholder kvalitet, kreativitet og lidenskap for yrket.



1. Veiledning og instruks til deltakere

I forberedelse og på konkurransedagen ønsker vi at du viser den kunnskapen du nå sitter med. Det viktigste for disse dagene er at du jobber for å nå dine mål og utvikler din yrkesidentitet.

I forberedelsestiden skal du planlegge og øve på en farge og frisyreform eller oppsetning som du skal gjennomføre på konkurransedagen.

Alle farge og frisyreformingsteknikker er tillatt. Om det brukes pynt på konkurransedagen, må den ikke dekke mer enn 10% av håret.

Du skal dokumenter fargeprosessen og frisyreformingsteknikker du øver på i forberedelsesdagene. Dokumentasjonen skal være tilgjengelig for dommerne på konkurransedagen. Du velger selv om den skal være i papirform eller på video sammen med moodboard.

2. Forberedelsesdagen

På forberedelsesdagen vil det være mulighet for å sette fra seg utstyr og teste stasjonen som du er tildelt.

Skolen stenger 16.00 på forberedelsesdagen.

3. Konkurransedagen

På konkurransedagen, skal du utføre en frisyreform og eventuelt sette på pynt, løshår etc. Håret må være vått og gredd bakover før konkurransestart.

Total tid for den praktiske gjennomføringen er 3 timer.

Det er ikke lov å kommunisere med dommere, konkurranse deltakere eller veiledere under den praktiske gjennomføringen. Om du trenger bistand underveis kan du kontakte vaktene som vil være tilgjengelige på konkurransedagen.

Hold arbeidsplassen ryddig under arbeidsprosessen og ved utstilling av ferdig frisyre slik at produktet ditt kommer godt frem.

Sted: Årstad videregående skole, Fjøsangerveien 38.

Forberedelsesdag: 15.04.26

Konkurransedag: 16.04.26

Konkurransetidspunkt: kl. 10:00 til 13:00. (3 timer til gjennomføring).

Innlevering: Ferdig frisyreform og moodboard/video stilles på stasjonen når deltaker er ferdig med gjennomføring

4. Nødvendig utstyr og materiell

- Alle deltakere må ha med nødvendig utstyr som: øvelseshode, børster, kam, klyper, føner, varmeverktøy, styling produkter, sprayflaske etc.
- Det forventes at den enkelte konkurrent har med seg egen PC eller nettbrett for å dele sin inspirasjon.
Hvis det planlegges for visualisering på for eksempel på papir må den henges opp eller stilles frem på stasjonen.
- Skolen stiller med gulvstativ og rullebord til gjennomføring av praktisk arbeid. Strøm vil være tilgjengelig på den tildelte stasjonen.

5. Oppgavebeskrivelse

Tema: Energi

Inspirasjons ord: Blikkfang, bevegelse og balanse

Som frisør skal du kunne skape frisyre som tiltrekker oppmerksomhet og faglig kvalitet. Denne oppgaven utfordrer deg til å bruke din kreativitet og faglige kompetanse til å designe en frisyre som kombinerer form og farge.

Du skal vise yrkes stolthet gjennom ulike farge og frisyreformingsteknikker og et sluttresultat som fremstår kreativt og energisk.

Du skal kombinere fargeteknikker og frisyreformingsteknikker for å få frem din tolkning av tema: Energi. Du kan selv velge om du vil skape ett maskulint eller feminint uttrykk. Vi vil se ett helhetlig frisørfaglig arbeid, der din yrkesidentitet og personlig preg kommer tydelig frem.

Bruk inspirasjons ordene: blikkfang, bevegelse og balanse til å skape ditt arbeid.

Oppgaven utføres på ett selvvalgt øvelseshode med minimum 15 cm hårlengde i indre eller ytre område. Farge utføres på forhånd av konkurransedagen. Du kan velge om du lager moodboard eller inspirasjonsvideo, der du viser til din inspirasjon som dokumentasjon.

Dokumentasjon av arbeidsprosessen må ligge tilgjengelig for dommerne på konkurransedagen.



6. Kompetansemål

- Gjøre rede for valg av teknikker, produkter og verktøy og anvende dem på en hensiktsmessig måte tilpasset kundens ønsker og forutsetninger
- Utforske og bruke tradisjonelle og aktuelle teknikker i frisyreforming til å skape ulike former og uttrykk
- Planlegge, gjennomføre, vurdere og dokumentere arbeidsprosesser
- Beskrive gjeldende regler for helse, miljø og sikkerhet, og begrunne og bruke reglene i praktisk arbeid
- Gjøre rede for og bruke teori om farge i ulike fargebehandlingsprosesser
- Bruke arbeidsbeskrivelser, fagterminologi, digitale ressurser og visuelle hjelpemidler i arbeidsprosesser, dokumentasjoner og presentasjoner

7. Vurderingskriterier og vurderingsskjema

Alle delene bedømmes med poeng fra 1 til 20

(se vekting for mulige poeng i vurderingskriteriene)

Vurderingskriterier	Kommentar	Poeng (1 til 20)	Vekting
1. Forberedelse og planlegging - Hvordan passer moodboard/video inspirasjon med ferdig resultat - Arbeidsprosessen er dokumentert med bilder eller video			1-5
2. Frisyren inneholder balanse og bevegelse			1-10
3. Fargen fremhever frisyreformen			1-10
4. Hvordan frisyren gjenspeiler tema energi			1-20
5. Blikkfang blir presenter på en original måte			1-20
6. Viser kreativitet og personlighet			1-20
7. Viser flere ulike frisørfaglige teknikker som gjenspeiler tema			1-20
8. Holder orden rundt plassen og bruker seg av gode arbeidsstillinger gjennom arbeidsprosessen			1-20
Dommerkommentar		Totalsum	(maks 125)