

● Söndag 18 oktober 2026

6 veckor kvar till höstprovet.

Du är anmäld till högskoleprovet. Här är en konkret plan som hjälper dig prioritera träningen fram till den 18 oktober: fem träningsveckor och en lugnare provvecka, vecka för vecka.

SPÅR A

Ditt första prov

Få koll på din nivå, lär känna uppgifterna och öva på att hinna med.

SPÅR B

Höja ditt resultat

Utgå från ditt senaste resultat och rikta träningen dit den gör mest nytta.

Det här är vad som väntar den 18 oktober

Provet har haft samma uppbyggnad sedan 2011: hälften kvantitativt, hälften verbalt. När du känner strukturen blir både pluggen och tidsplaneringen på provdagen enklare.

160

frågor ligger till grund för ditt resultat

5

provpass på 55 minuter vardera

4

pass räknas. Under dagen vet du inte vilka

40

frågor i varje enskilt pass

DEL	VAD SOM PRÖVAS	RÄKNAS	PER PASS
KVANTITATIV DEL · 80 FRÅGOR			
XYZ	Matematisk problemlösning	24	12
KVA	Kvantitativa jämförelser	20	10
NOG	Kvantitativa resonemang	12	6
DTK	Diagram, tabeller och kartor	24	12
VERBAL DEL · 80 FRÅGOR			
ORD	Ordförståelse	20	10
LÄS	Svensk läsförståelse	20	10
MEK	Meningskomplettering	20	10
ELF	Engelsk läsförståelse	20	10

Siffrorna gäller det ordinarie provet. Anpassat prov för dyslexi eller synskada har fyra pass på 80 minuter utan utprovningsspass. Följ din kallelse.

- 1 Våga gissa.** Ett rätt svar ger en råpoäng. Fel och obesvarat ger noll, så en gissning kostar ingenting. Uppgifterna har fyra eller fem svarsalternativ: uteslut det du kan och välj sedan.
- 2 Ge allt på alla fem pass.** Ett av passen prövar frågor till kommande prov och räknas inte i ditt resultat. Vilket det var får du veta först efter provdagen.
- 3 Du fördelar tiden själv inom passet.** Ingen säger åt dig att gå vidare. Öva in en tidsplan under träningen, så är beslutet taget innan du sitter där. Förslag på sidan 8.

Samma prov. Olika utgångslägen.

Skriver du för första gången behöver du lära känna både uppgifterna och tempot. Har du skrivit tidigare kan du utgå från ditt resultat och rikta träningen dit den gör mest nytta. Samma sex veckor, olika prioritering.

Båda spåren börjar med att du tar reda på din nivå.

Gör ett tidigare högskoleprov på tid under den första veckan. Följ tidsgränserna och ta paus mellan passen. Gå sedan igenom resultatet delprov för delprov, så vet du vad planen ska handla om.

SPÅR A

Ditt första prov

Målet är att du känner dig trygg med upplägget och har en metod som fungerar i varje delprov.

PRIORITERA I DEN HÄR ORDNINGEN

- 1 Lär känna upplägget.** Ta reda på vilka uppgifter som ingår och öva på hur du vill fördela tiden mellan dem.
- 2 Träna ord en kort stund varje dag.** Tio minuter räcker. Repetera särskilt de ord du har svårt att minnas.
- 3 Repetera grundmatten.** Procent, bråk, potenser och räta linjen. Öva utan miniräknare och formelsamling, precis som på provet.
- 4 Planera in två hela prov på tid** efter det första, ett i vecka 4 och ett i vecka 5.

Lätt att hamna i: att bara träna utan klocka. Varva övning i lugn takt med uppgifter på tid, så hinner du både förstå metoderna och vänja dig vid tempot.

SPÅR B

Höja ditt resultat

Målet är att förbättra de delprov där riktad träning kan göra störst skillnad för din poäng.

PRIORITERA I DEN HÄR ORDNINGEN

- 1 Gå igenom ditt senaste resultat per delprov.** Titta på andelen rätt och på vilka typer av fel du gör. Totalpoängen säger inte vad du ska träna på.
- 2 Välj två delprov att prioritera.** Sex veckor räcker till djup, inte till bredd i alla åtta.
- 3 Fortsätt träna kort på dina starkare delar** varje vecka, så att både kunskaperna och tempot sitter kvar.
- 4 Sikta på tre till fyra hela prov på tid**, inklusive det första. Använd dem för tempo, uthållighet och strategi.

Lätt att hamna i: att lägga mest tid på det som känns bekant, alltså det du redan är bra på. Se till att de områden du behöver utveckla också får plats.

Var kan din träning göra störst skillnad?

Varje rätt svar ger en råpoäng. De 80 kvantitativa och de 80 verbala poängen normeras var för sig och vägs sedan samman till ditt resultat. Hur mycket träningen ger beror på var du står idag. Kolumnen "höjs" är vår bedömning som coacher av var arbete brukar ge utdelning snabbast, inte ett uppmätt resultat.

DEL	FRÅGOR	ANDEL	HÖJS	DET HÄR KAN DU TRÄNA PÅ
ORD	20	12,5 %	Snabbast	Lär in nya ord och repetera dem vid flera tillfällen. Träna också på orddelar och på att utesluta alternativ.
NOG	12	7,5 %	Snabbt	Lär dig pröva påståendena systematiskt och avgöra om informationen räcker. Arbetsgången är oftast det som sitter i vägen.
KVA	20	12,5 %	Snabbt	Träna på att jämföra och förenkla uttryck, och på att pröva olika möjliga värden inom uppgiftens villkor.
DTK	24	15 %	Medel	Öva på att hitta rätt information, läsa skalor och enheter och göra uppskattningar. Lägg på tidtagning när metoden sitter.
MEK	20	12,5 %	Medel	Bygger på ordförråd, signalord och sambandet mellan textens delar. Kontrollera att svaret passar både betydelse och grammatik.
XYZ	24	15 %	Medel	Repetera de matematiska grunder du behöver och öva på att välja en effektiv lösningsmetod.
LÄS	20	12,5 %	Långsamt	Läsförmågan växer gradvis, men arbetsgången går att träna snabbt: hitta stöd i texten och fördela lästiden.
ELF	20	12,5 %	Långsamt	Samma arbetsgång som LÄS. Varva provuppgifter med annan engelsk text och arbeta med ordförrådet.

Som riktmärke: till vårprovet 2026 fick 78 397 personer ett resultat och medelvärdet blev 0,88: 0,81 på den verbala delen och 0,95 på den kvantitativa. Endast 47 personer, 0,06 procent, nådde 2,0.

Vet du inte var du ska börja: ORD, NOG, KVA och DTK.

Det är 76 av 160 frågor, och de fyra brukar svara snabbast på riktad träning. Men låt ditt eget provresultat gå före den här listan. Titta på *varför* du svarar fel: saknad kunskap, missförstådd uppgift eller slut på tid. Lägg tiden där. Följ upp varje vecka och justera.

Din plan, vecka för vecka

Korta och regelbundna pass gör mer än enstaka långa. Planera in 45-60 minuter på vanliga studiedagar, och längre sammanhängande tid för de hela övningsproven.

VECKA	FOKUS	SPÅR A · DITT FÖRSTA PROV	SPÅR B · HÖJA DITT RESULTAT	STUDIEDAG
1 7-13 sep	Diagnos	Gör ett tidigare prov på tid och gå igenom resultatet. Bekanta dig med alla åtta delprov och börja med kort daglig ordträning.	Gör ett tidigare prov på tid. Gå igenom andel rätt och feltyper per delprov och välj två att prioritera.	45-60 min
2 14-20 sep	Teknik	Repetera grunderna du behöver i XYZ och KVA. Öva in arbetsgången för NOG och DTK. Fortsätt med orden.	Arbeta med teori och metod för dina två prioriterade delprov. Fortsätt kort med ord och dina starkare delar.	45-60 min
3 21-27 sep	Övning	Öva på alla åtta delprov, med extra tid på det du behöver utveckla. Ett kvantitativt och ett verbalt pass på tid i helgen.	Fortsätt träna på dina två prioriterade delprov. Lägg in korta pass för att behålla de starkare.	60 min
4 28 sep-4 okt	Prov på tid	Gör ett helt prov med samma tidsgränser som på provdagen. Gå igenom både fel och osäkra svar.	Gör ett eller två hela prov på tid, med genomgång mellan dem. Justera träningen efter resultatet.	60-90 min
5 5-11 okt	Repetition	Ett sista helt prov på tid. Repetera sedan ord, formler och uppgiftstyper du haft svårt för.	Ett sista helt prov på tid. Fokusera sedan på återkommande fel och de metoder du vill känna dig säkrare på.	45-60 min
Provveckan 12-18 okt	Lugn repetition	Dra ner på träningen och repetera sådant du redan har arbetat med. Håll passen korta och lämna tid för återhämtning och praktiska förberedelser. Provet är söndag den 18 oktober.		20-30 min

Tiderna gäller vanliga studiedagar. Ett tidigare högskoleprov består av fyra poänggivande pass, alltså 3 timmar och 40 minuters skrivtid plus pauser och genomgång. Lägg provträningen på en dag där du har den tiden.

Ett förslag för dagar när du har 45 minuter

10 min

Repetera ord och lär in några nya.

20 min

Öva på ett av veckans prioriterade delprov.

15 min

Gå igenom fel och osäkra svar. Förstå lösningen och vad du gör annorlunda nästa gång.

Missar du en dag, ta nästa pass som planerat.

Du behöver inte följa planen perfekt för att den ska fungera. Fyra studiedagar i veckan i fem veckor är ett bra resultat. Sikta hellre på det än på ett schema som blir svårt att hålla.

Så tar du dig an de fyra kvantitativa delproven

Tiderna är UHR:s rekommendationer per provpass, som de står i anvisningshäftet. Enskilda frågor tar olika lång tid. Öva utan miniräknare och formelsamling, precis som på provet.

XYZ Matematisk problemlösning

24 frågor · 12 per pass · 12 min, ca 60 sek/fråga

- Använd svarsalternativen. Ibland går det snabbare att pröva dem eller utesluta orimliga svar än att räkna hela vägen.
- När uppgiften tillåter det: pröva enkla tal i uttryck med variabler. Kontrollera att talen uppfyller villkoren.
- Börja med ett överslag. Ligger alternativen långt ifrån varandra räcker det ofta för att välja rätt.

Fällan: att fastna i en lång uträkning innan du har kollat om det finns en kortare väg.

KVA Kvantitativa jämförelser

20 frågor · 10 per pass · 10 min, ca 60 sek/fråga

- Fokusera på jämförelsen: större, lika, eller otillräcklig information. Ofta utan att räkna ut exakta värden.
- Pröva noll, negativa tal och tal mellan noll och ett, om villkoren tillåter dem. Blir jämförelsen olika för olika värden räcker informationen inte.
- Välj "information är otillräcklig" när villkoren inte ger en entydig jämförelse. Att du själv inte hittar lösningen räcker inte som skäl.

Fällan: att anta att en variabel är positiv eller ett heltal när det inte står i uppgiften.

NOG Kvantitativa resonemang

12 frågor · 6 per pass · 10 min, ca 100 sek/fråga

- Avgör om informationen räcker för ett entydigt svar. Ofta utan att räkna färdigt, men ibland krävs en beräkning för att bedöma det.
- Pröva påstående (1) och (2) var för sig, tillsammans med informationen i frågan. Räcker inget ensamt, pröva dem tillsammans.
- Lär de fem svarsalternativen utantill: (1) ensamt, (2) ensamt, båda tillsammans, var för sig, eller inget av dem. Det sparar tid varje gång.

Fällan: att använda information från påstående (1) när du prövar om (2) räcker på egen hand.

DTK Diagram, tabeller och kartor

24 frågor · 12 per pass · 23 min, ca 115 sek/fråga

- Börja med frågan, så vet du vilken information du letar efter i diagrammet, tabellen eller kartan.
- Kontrollera enhet, skala och teckenförklaring innan du läser av. Se särskilt upp med tusental, procent och brutna axlar.
- Flera frågor hör ofta till samma underlag. Använd överblicken du fick på den första frågan när du går vidare.

Fällan: att lägga tid på detaljer som inte behövs för att besvara frågan.

Formler och samband att repetera

Ingen formelsamling är tillåten på provet. Öva på både hur sambanden fungerar och när du ska använda dem.

PROCENT

Relativ förändring:
(ny-gammal)/gammal
Gånges 100 ger förändringen i procent
Höj med $p\%$: $\times (1 + p/100)$
Sänk med $p\%$: $\times (1 - p/100)$

ALGEBRA OCH POTENSER

$$a^x \cdot a^y = a^{x+y}$$
$$(a^x)^y = a^{xy}$$
$$a^0 = 1 \text{ och } a^{-x} = 1/a^x, \text{ för } a \neq 0$$
$$(a \pm b)^2 = a^2 \pm 2ab + b^2$$
$$(a + b)(a - b) = a^2 - b^2$$

GEOMETRI OCH RÄTA LINJEN

Triangel: $A = b \cdot h / 2$
Cirkel: $A = \pi r^2$ $O = 2\pi r$
Pythagoras: $a^2 + b^2 = c^2$, där c är hypotenusan
Räta linjen: $y = kx + m$, $k = \Delta y / \Delta x$

Här vinner du tid, och betalar den till LÄS

UHR ger ORD och MEK sammanlagt 11 minuter och LÄS och ELF 44. Det säger allt om var tiden ska läggas. Öva på att gå vidare när du fastnar, så hinner du igenom hela passet.

ORD Ordförståelse

20 frågor · 10 per pass · 3 min, ca 18 sek/fråga

- Känner du igen ordet: välj det alternativ som bäst motsvarar betydelsen och gå vidare. Här sparar du tid till lästexterna.
- Är ordet obekant: leta efter orddelar du känner igen, uteslut det som verkar mindre rimligt och välj sedan det du tror mest på.
- Repetera nya ord vid flera tillfällen och använd exempelmeningar. ORD har fem svarsalternativ.

Fällan: att lägga för lång tid på ett obekant ord. Kommer du inte vidare, välj ett svar och fortsätt.

MEK Meningskomplettering

20 frågor · 10 per pass · 8 min, ca 48 sek/fråga

- Läs hela textstycket innan du väljer. En uppgift har en, två eller tre luckor som ska passa ihop.
- Leta efter signalord som men, därför, trots och eftersom. De visar hur textens delar hänger ihop.
- Sätt in de föreslagna orden och läs om hela texten. Kontrollera att varje ord passar både betydelsen och grammatiken.

Fällan: att välja ett ord för att det låter passande, utan att kolla hela sammanhanget.

LÄS Svensk läsförståelse

20 frågor · 10 per pass · 22 min, ca 130 sek/fråga

- Skaffa dig grepp om ämne, budskap och struktur först. Notera vad varje stycke bidrar med.
- Läs frågan noga och gå tillbaka till rätt del av texten. Svaret ska ha stöd i texten, men kan kräva att du drar en slutsats.
- Utgå från vad texten uttrycker, inte från vad du själv vet om ämnet. Var försiktig med egna antaganden.

Fällan: att välja svar ur minnet utan att kontrollera att texten stödjer det.

ELF Engelsk läsförståelse

20 frågor · 10 per pass · 22 min, ca 130 sek/fråga

- Samma arbetsgång som LÄS: förstå sammanhanget, läs frågan noga, kontrollera vad texten stödjer.
- Försök följa innehållet direkt på engelska. Stanna vid ord som behövs för förståelsen, men undvik att översätta mening för mening.
- Börjar tiden ta slut: prioritera frågor du tror att du kan besvara snabbt. Testa under träningen om de korta texterna först fungerar för dig.

Fällan: att fastna på ett obekant ord som inte behövs för svaret. Använd sammanhanget för att komma vidare.

Ta hjälp av vanliga orddelar

Prefix och suffix kan ge ledtrådar till betydelsen. Använd dem tillsammans med det du redan vet. Samma bokstavsföljd betyder inte alltid samma sak.

o-

inte, som i otydlig

miss-

fel, som i missförstå

in-, im-, a-

negation, som i inaktiv, impopulär, asymmetrisk

pre-

före, som i preliminär

sam-

tillsammans, som i samverka

sär-

åtskild, som i särbehandla

-bar

möjlig att, som i läsbar

-het, -itet

egenskap, som i tydlighet, stabilitet

Provdagen, timme för timme

Dagen börjar 08.10 och slutar 16.55. Fem pass på 55 minuter ger 4 timmar och 35 minuters effektiv skrivtid, med tre raster och en lunch emellan.

08.10 Insläpp och legitimation	09.00 Provpass 1	10.30 Provpass 2	12.00 Provpass 3	13.05 Lunch	14.00 Provpass 4	15.30 Provpass 5	16.25 Sista passet slut
--	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Efter sista passet följer legitimationskontroll och avslutande information till 16.55. Du släpps inte in efter att provet startat, och lämnar du lokalen under provtid räknas passet bort. Exakta tider står i kallelsen. Anpassat prov: fyra pass på 80 minuter.

UHR:s rekommenderade tider

Inte vårt förslag, utan tiderna som står tryckta i anvisningshäftet du får på provdagen. De summerar till exakt 55 minuter, så det finns ingen kontrolltid i slutet. Markera svaren löpande.

Kvantitativt pass · 55 min	
XYZ · 12 frågor	12 min
KVA · 10 frågor	10 min
NOG · 6 frågor	10 min
DTK · 12 frågor	23 min
40 frågor	55 min

Verbalt pass · 55 min	
ORD · 10 frågor	3 min
MEK · 10 frågor	8 min
LÄS · 10 frågor	22 min
ELF · 10 frågor	22 min
40 frågor	55 min

När du fastnar

- 1 Ta det du kan först.** Läs noga och markera svaren löpande i svarshäftet.
- 2 Markera osäkra frågor i provhäftet och gå vidare.** Återvänd när du arbetat igenom resten av passet.
- 3 Kontrollera svarshäftet innan tiden går ut.** Välj ett alternativ även på frågor du inte löst. Du får inga minuspoäng.

Tillåtna hjälpmedel

- ☐ Blyertspenna och suddgummi
- ☐ Rak linjal med tum-, cm- och mm-markeringar
- ☐ Överstrykningspenna
- ☐ Enkla öronproppar från apotek
- ☐ Giltig legitimation, kontrolleras flera gånger

Miniräknare och formelsamling är inte tillåtna. Vid skrivplatsen är mobil, hörlurar och smarta eller digitala klockor förbjudna. Ta med lunch, mellanmål och vatten till rasterna. Du får inte dricka under passen.

Det är bara svarshäftet som ger poäng.

Provhäftet får du använda som kladdpapper, men det räknas inte. Svaren måste vara införda i svarshäftet innan provtiden är slut, och personuppgifterna ifyllda på första sidan.

De sista dagarna

Låt de sista två dagarna handla om lugn repetition och praktiska förberedelser. Du behöver inte hinna med allt som återstår.

- 1 Håll dig till det du redan tränat på.** Repetera några ord, formler och metoder du känner igen.
- 2 Vill du öva, välj bekanta uppgifter.** Ett kort pass räcker för att hålla igång utan att fylla dagen med plugg.
- 3 Behåll dina vanliga sovtider** och ge dig själv tid att varva ner på kvällen.
- 4 Lägg fram sakerna kvällen innan** och planera resan så att du är där i god tid.

Efter provet

21 oktober

Facit publiceras onsdagen efter provet. Då kan du räkna dina rätt, eller skriva provet gratis i HP-appen för en preliminär normering.

Slutet av nov

Den officiella normeringen kommer normalt fem till sex veckor efter provdagen. Din poäng, 0,00-2,00, visas på hogskoleprov.nu.

Åtta år

Resultatet gäller till slutet av det kalenderhalvår som infaller åtta år efter provdagen. Ditt bästa giltiga resultat används.

Ett nytt försök påverkar inte ditt tidigare resultat.

Du kan skriva hogskoleprovet flera gånger, och vid antagningen används ditt bästa giltiga resultat. Den 18 oktober är en möjlighet att komma närmare ditt mål, och det kommer fler provtillfällen.

Vanliga frågor inför provet

Vad prioriterar jag om tiden inte räcker?

Börja med att ta reda på din nivå. Välj sedan ett eller två fokusområden och försök få in ett helt prov på tid före provdagen.

När är nästa prov?

Vårprovet 2027 skrivs den 10 april, med anmälan 7-14 januari 2027 på hogskoleprov.nu. Sätt en påminnelse redan nu. Fönstret är en vecka och det finns ingen efteranmälan.

Ska jag plugga dagen före?

Lätt repetition går bra om det känns hjälpsamt. Håll passet kort och lämna gott om tid för vila och förberedelser.

Något gick fel under provdagen?

Vid allvarliga störningar, som ett brandlarm, kontaktar du din provanordnare senast tisdagen efter provet. Vilken det är står i din anmälningsbekräftelse.

DAGS ATT KOMMA IGÅNG

Ta nästa steg med HP-appen.

I HP-appen gör du tidigare prov på tid, följer dina resultat per delprov och tränar på det du behöver utveckla. Uppgifter, förklaringar och videolektioner på ett och samma ställe.

14 260

uppgifter med förklaring

31

tidigare högskoleprov,
från 2011 och framåt

133

videolektioner med
Jörgen Niklasson

8 282

ORD-uppgifter för
träning och repetition

- **Börja med ett tidigare prov på tid.** Du får det rättat direkt och ser din poäng enligt provets normeringstabell.
- **Se vad du behöver träna på.** Följ dina resultat per delprov och använd dem för att välja fokus för nästa pass.
- **Gör ordträningen till en vana.** Lär in nya ord och återkom till dem du svarat fel på.

Resultatgaranti för dig som uppfyller studiekriterierna.

Uppfyller du villkoren men inte når ditt mål betalar vi tillbaka ditt premiumköp. Läs vad som krävs på hpappen.se/villkoren.

"Jag gick från 10-12 rätt av 20 på ORD till 18 av 20."

Alexander L · totalresultat från 1,00 till 1,75

Prova HP-appen gratis

app.hpappen.se · Premium kostar 299 kr/månad. Ingen bindningstid, säg upp när du vill.
Guiden är framtagen av Jörgen Niklasson och Magnus Olsson inför högskoleprovet den 18 oktober 2026.