

Informationsblatt

Sportliche Aufnahmeprüfung Snowboard/Freeski 2024

- Teilnehmer:** Nur Athletinnen & Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäß absolviert und alle Dokumente eingereicht haben.
- Wann:** Die Aufnahmeprüfungen finden von Dienstag, 26. März bis Mittwoch, 27. März 2024 statt.
- Beginn:** Dienstag, 26. März 2024 Um die Mittagszeit an der SSGD
- Ende:** Mittwoch, 27. März 2024 ca. 17.15 Uhr, SSGD
- Information:** Rund 2 Wochen vor den Prüfungen folgt das Aufgebot mit allen aktuellen Infos und Details.
- Ungefährer Ablauf:** Dienstag, 26.3.2024
- | | |
|----------------|---|
| Mittagszeit | Eintreffen |
| 13:15h | Abmarsch für sportliche Prüfung off-snow zur Färbihalle |
| Bis ca. 17:30h | Färbihalle für off-snow-Prüfungen und Fragebogen |
| 18:15h | Nachtessen an der SSGD |
| 21:30h | Nachtruhe |
- Mittwoch, 27.3.2024
- | | |
|-----------|--|
| 08:15h | Abmarsch mit vollständiger Snowboardausrüstung zum Jakobshorn |
| 09:30h ff | Sportartspezifische Prüfungen on-snow auf (Piste, Park, Halfpipe) Teil 1 |
| 12:15h | Mittagessen |
| 13:15h | Sportartspezifische Tests on-snow Teil 2 |
| 16:45h | Abschluss und Infos an die Prüflinge |
| ca.17:15h | Ende und Entlassung |
- Mitbringen:**
- vollständige Snowboard-/Freeskiausrüstung (inkl. Helm, Protektoren (Rückenpanzer+Crashpants)
 - vollständige Skateboardausrüstung (inkl. Helm, Protektoren (Ellbogen- und Knieschoner)). Für Freeski Inlineausrüstung
 - Geräteschuhe fürs Trampolin, Trainingsbekleidung für Halle und Gelände
 - Schreibmaterial

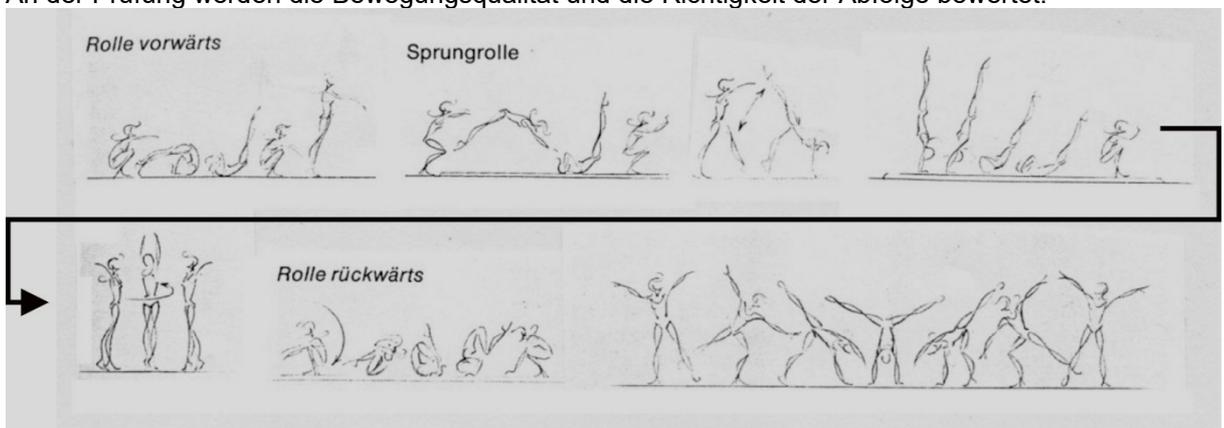
Zu den Prüfungen

Sportmotorische und konditionelle Prüfung Tag 1

- **Gewandtheitstest**
Verschiedene anspruchsvolle Übungen werden erklärt oder vorgezeigt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Fähigkeit, die Vorgaben umzusetzen. Die Aufgaben werden vor Ort gestellt.
- **Übungen (die zu Hause geübt werden müssen):**

Bodenturnen

An der Prüfung werden die Bewegungsqualität und die Richtigkeit der Abfolge bewertet.



Rola Rola Brett mit Tennisball durch Rohr rollen

Brett (30 x 50 cm) mit Rolle (Ø12cm, 50 cm Länge); drei Versuche, bester zählt

Ausführung: Der Athlet steht in Balance auf dem Brett. Der Tennisball wird von vorne durchs Rohr geschoben (Bild 2). Am Rohrende muss der Ball gestoppt werden. Der Athlet richtet sich mit dem Ball in der Hand vollständig auf (Bild 3). Anschließend wird der Tennisball von hinten durch das Rohr geschoben (Bild 4), vorne gestoppt und der Athlet richtet sich wieder aus (Bild 5). Die Höchstnote kann erreicht werden, wenn der Ball je sechs Mal durch Rohr gerollt wird.



Einradfahren:

Einradfahren Slalomfahren
Einrad (Radgrösse 20" oder 24")

Ausführung:

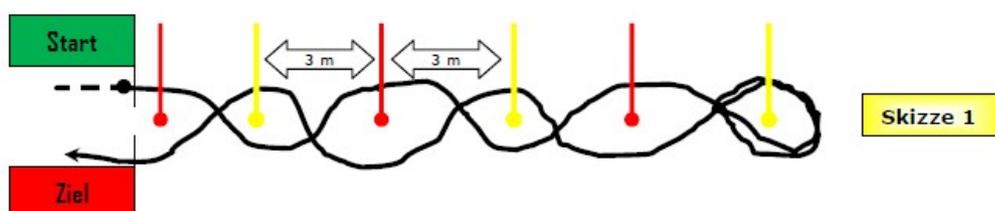
6 Malstäbe auf einer Gerade im Abstand von 3 Metern; Hallenboden (Skizze 1)

Ausgangsposition: Der Athlet ist hinter der Startlinie sitzend (fahrend) auf dem Einrad. Auf das Kommando „fertig-los“ startet er über die Startlinie.

Jeder Malstab muss slalommässig umfahren werden, ohne diesen umzuwerfen. Der letzte Malstab muss einmal komplett umrundet werden. Anschliessend durch den Slalom Richtung Ziel fahren.

Test: Zwei Versuche. Ziel ist es ohne Fehler (Sturz oder Bodenberührung des Körpers) den gesamten Parcours so schnell wie möglich zu durchfahren.

Punkte: Anzahl umfahrener Malstäbe ergibt die Punktezahl (Total 12). Der bessere Versuch wird gewertet!



Overhead-Deep-Squat Test

Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Mobilität. Die Aufgaben werden vor Ort gestellt.

On- und off-snow-Prüfungen (betrifft Freestyler)

Dabei wird ein Mix aus dem on- und off-snow-Checkup von Swiss Snowboard für Performer-Athleten im Bereich Slope, Skate, Trampolin, Kicker, Rail und Halfpipe getestet! Die Tests für die Freeskier sind auf die entsprechenden Freeski-Tricks gemäss Checkup Swiss Freeski angepasst.

Fragebogen Sport

Es wird ein Fragenkatalog zu den sportlichen Zielsetzungen, zur Persönlichkeitsstruktur und zur Einstellung zum Sport allgemein vorgelegt.

Wichtige Infos:

Je nach Wetter- und Schneebedingungen kann es zu Änderungen im Ablauf kommen.

SSGD Sommer 2023; Therry Brunner