

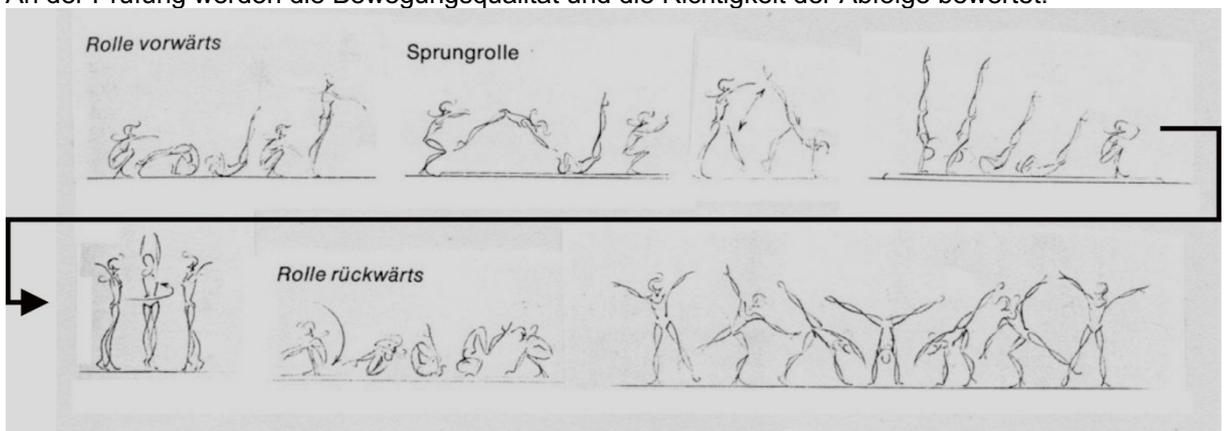
Sportliche Aufnahmeprüfung Freeski 2026

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben und alle geforderten Dokumente elektronisch eingereicht haben.
- Wann:** Die Aufnahmeprüfung findet am **Dienstag, den 24.3.2026 und am Mittwoch, den 25.3.26** statt.
- Ablauf:** **Dienstag (ab Mittag, 13.15 Uhr), 24.3.26**
Sportliche Prüfungen off-snow in der Turnhalle
Fragebogen
Mittwoch (bis ca. 17.15 Uhr), 25.3.26
Sportartspezifische Prüfung on-snow (Piste, Park, Rails)
Informationen an die Prüflinge
- Informationen:** Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Angebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
- Verpflegung und Unterkunft:** Unterkunft und Verpflegung wird auf Wunsch angeboten. Die Anmeldung erfolgt über das Angebot.
- Kontaktperson:** Luciano Raimondo Luciano.raimondo@sportgymnasium.ch
Sekretariat, info@sportgymnasium.ch oder unter 081 410 01 70
- Wichtig:** Bitte beachtet das Formular sportliches Aufnahmeverfahren bezüglich dem Schnuppertag und weiteren Informationen.
- Material:** Vollständige Freeskiausrüstung (inkl. Helm, Protektoren, Rückenpanzer und Crashpants)
Vollständige Inlineausrüstung (inkl. Helm, Protektoren, Ellbogen- und Knieschoner)
Geräteschuhe für das Trampolin
Trainingsbekleidung für Halle und Gelände
Schreibmaterial
- Anhang:** Prüfungsablauf.
- Aufnahmeentscheid:** Der definitive Aufnahmeentscheid wird im Anschluss an die Aufnahmekommissionssitzung vom 31.3.2026 der Athletin oder dem Athleten bzw. den Erziehungsberechtigten schriftlich mitgeteilt.
- Rechtsmittel:** Die Selektionsentscheide sind definitiv.
Ein Wiedererwägungsverfahren kann nur bei einem offensichtlichen Verfahrensfehler eingereicht werden. Dieses ist schriftlich und begründet an den Rektor der SSGD einzureichen.

Prüfungsablauf

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: Die Athletin/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. Die Athletin/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:

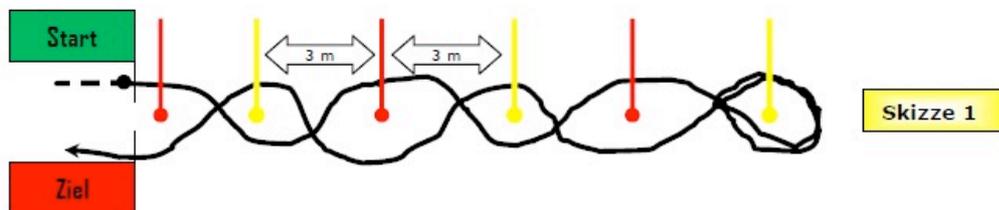
6 Malstäbe auf einer Gerade im Abstand von 3 Metern; Hallenboden (Skizze 1)

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 Freestylerinnen und Freestyler)

Dabei wird ein Mix aus dem on- und off-snow-Checkup von Swiss Freeski für Performer-Athletinnen und Athleten im Bereich Slope, Kicker, Rail (On Snow) Inline, Trampolin und Airtrack (Off Snow) getestet!

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, August 2025