Sportliche Aufnahmeprüfung Langlauf und Biathlon 2026

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:	Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
Wann:	Die Aufnahmeprüfung findet am **Dienstagnachmittag, den 24.03.2026 und am Mittwoch, den 25.03.2026** statt.
Ablauf:	**Dienstag (ab Mittag), 24.03.2026** Skispezifische Prüfung Klassisch **Mittwoch, 25.03.2026** Skispezifische Prüfung Skating Sportmotorische Prüfung
Informationen:	Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Aufgebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
Verpflegung und Unterkunft:	Unterkunft und Verpflegung wird angeboten. Die Anmeldung erfolgt über das Aufgebot.
Kontaktperson:	Valerio Leccardi valerio.leccardi@sportgymnasium.ch oder das Sekretariat, info@sportgymnasium.ch oder unter 081 410 01 70
Wichtig:	Bitte beachtet das Formular sportliches Aufnahmeverfahren bezüglich des Schnuppertages und weiteren Informationen.
Anhang:	Prüfungsablauf.
Aufnahmeentscheid:	Der definitive Aufnahmeentscheid wird im Anschluss an die Aufnahmekommissionssitzung vom 31.03.2026 der Athletin / 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

Skispezifische Prüfung

- Die konditionelle Prüfung ist ein Testrennen im Skating Stil.
- Bei der Technikprüfung werden sämtliche Schrittarten in der skating und der klassisch Technik geprüft. Dabei werden die technischen, konditionellen und mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kandidatin / des Kandidaten evaluiert. Die genauen Aufgabestellungen werden am Prüfungstag bekannt gegeben. Beurteilt werden die Umsetzung der Aufgaben sowie die Technik.

Sportmotorische Prüfung

- **Gewandtheitstest**
  Verschiedene anspruchsvolle Übungen werden erklärt und 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.

  22 SSGD Aufnahmeprüfung 7 Bodenturnen (youtube.com)

- **Slackline**
  An der Prüfung werden die Bewegungsqualität und die Richtigkeit der Abfolge bewertet.

  22 SSGD Aufnahmeprüfung 8 Slackline (youtube.com)

- **Physio-Check**
  Die Aufgaben werden vor Ort gestellt. Bewertet werden die Ausführungsqualität und die Mobilität.
  Folgende Aufgaben sollen vorbereitet werden:
  Pistol Squat

  Overhead Squat

  Drop Jump (single leg landing)

  Deadbug Bridging

  Dynamic Planking

  Klimmzüge

  Liegestütze

Davos, August 2025