

Sportliche Aufnahmeprüfung Langlauf und Biathlon 2027

- Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
- Wann:** Die Aufnahmeprüfung findet am **Dienstagnachmittag, den 23.03.2027** und am **Mittwoch, den 24.03.2027** statt.
- Ablauf:** **Dienstag (ab Mittag), 23.03.2027**
Sportmotorische Prüfung
- Mittwoch, 24.03.2027**
Skispezifische Prüfung Skating
Skispezifische Prüfung Klassisch
- Informationen:** Weitere Informationen sowie das detaillierte Programm folgen über das Aufgebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
- Verpflegung und Unterkunft:** Unterkunft und Verpflegung werden 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 08.04.2027 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 die Direktion der SSGD einzureichen.

Prüfungsablauf

Skispezifische Prüfung

- Die konditionelle Prüfung ist ein Testrennen im Skating Stil.
- Bei der Technikprüfung werden sämtliche Schrittararten 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. 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 2026