

Sportliche Aufnahmeprüfung Ski-Mountaineering 2027

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:	Athletinnen und Athleten, welche den Schnuppertag ordnungsgemäss absolviert haben.
Wann:	Die Aufnahmeprüfung findet am Dienstagnachmittag, den 23.03.27 statt.
Ablauf:	Dienstag (ab Mittag), 23.03.27 Sportmotorische Prüfung
Informationen:	Weitere Informationen, sowie das detaillierte Programm folgt über das Angebot ca. 2 Wochen vor dem Prüfungstermin.
Verpflegung:	Auf Wunsch können Mahlzeiten an der SSGD eingenommen werden.
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 dem Schnuppertag 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

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:

[Nordic Hamstring](#)

[Pistol Squat](#)

[Overhead Squat](#)

[Drop Jump \(single leg landing\)](#)

[Deadbug Bridging](#)

[Dynamic Planking](#)



Davos, August 2026