

➤ **Aufnahmeprüfung für die Zulassung zur Ausbildung  
zum SWISS CYCLING MTB GUIDE**

## **Teil A: Fahrtechnik, Orientierung im Gelände und Reparaturen**

### **Regeln**

- Nach einer ausführlichen Beschreibung durch die Prüfungsexperten können die Kandidatinnen und Kandidaten die verschiedenen Parcours und die einzelnen Posten besichtigen. Die vier Grundtechniken können zudem 15 – 20 min auf dem Bike ausgetestet werden.
- Bei jeder Aufgabe wird nur ein Versuch gewährt. Eine Ausnahme besteht bei den Grundtechniken. Hier haben die Kandidatinnen und Kandidaten die Möglichkeit, einen 2. Versuch zu starten, wenn die Leistung einer Note 1 oder weniger entspricht. Entscheidet sich die Kandidatin / der Kandidat für den zweiten Versuch, zählt dieser in jedem Fall, auch wenn er noch schlechter ausfällt. Im zweiten Versuch wird die erreichte Punktzahl halbiert.
- Die Leistungen werden von den Prüfungsexperten gemäss den weiter unten beschriebenen Vorgaben bewertet. Dies auf einer Skala von 0-4, wobei die Note 4 die höchste ist.
- Das Maximum beträgt 28 Punkte.
- Die vier Grundtechniken müssen total mit 4 Punkten abgeschlossen werden
- Kandidatinnen und Kandidaten, die 16 Punkte erreichen, (davon müssen mindestens 4 OL Posten sein und beide Reparaturposten) und maximal eine Note kleiner oder gleich 1 aufweisen, haben die Aufnahmeprüfung bestanden.
- Der Einsatz von GPS fähigen Geräten ist nicht gestattet.
- Die Aufnahmeprüfung findet bei jeder Witterung statt.

### **Inhalte der Prüfung**

#### **1. Auswahl von Grundtechniken**

Es werden vier Grundtechniken (Details im Anhang) speziell geprüft:

##### ***Hindernisse überspringen***

Eine Serie von acht Hindernissen mit unterschiedlicher Höhe (10-20cm, Frauen einheitlich 10cm) und in unregelmäßigen Abständen (5-10m) auf einer Gesamtlänge von ca. 80m sind zu überspringen (beide Räder müssen gleichzeitig in der Luft sein).

Jedes korrekt übersprungene Hindernis ergibt einen halben Punkt.  
Fällt eine Stange, ist das Hindernis nicht übersprungen.

Maximale Teilnote 4

### **Hinterrad versetzen, Vorderradbremse**

In einer seitlich begrenzten Spurgasse ist mit Bodenmarkierungen ein Slalom ausgesteckt. Der Abstand zwischen den Toren wird bald einmal so klein, dass ein Umfahren mit beiden Rädern nicht mehr möglich ist; die Slalomlinie kann nur noch durch das Versetzen des Hinterrades (das Vorderrad bleibt am Boden) bewältigt werden.

Jedes korrekt gemeisterte Tor ergibt einen halben Punkt.

Maximale Teilnote 4

### **Stillstehen**

Die Kandidatinnen und Kandidaten starten hinter einer Linie zum Stillstehetest, der in einem begrenzten Feld von 2x4 Metern stattfindet. Die Aufgabe ist, die „Endlinie“ und die seitliche Begrenzung möglichst lange nicht zu überfahren.

Hüpfen und Rückwärtsfahren sind nicht erlaubt. Die Zeitnahme erfolgt bei der Überquerung der Linien mit dem Vorderrad (Start und Endzeit).

Überfahren der End- oder Seitenlinie nach	0-30	Sekunden =	0 Punkte
	31-60	Sekunden =	0.5 Punkte
	61-90	Sekunden =	1 Punkt
	91-120	Sekunden =	1.5 Punkte
	121-150	Sekunden =	2 Punkte
	151-180	Sekunden =	2.5 Punkte
	181-210	Sekunden =	3 Punkte
	211-240	Sekunden =	3.5 Punkte
	> 240	Sekunden =	4 Punkte

Das Abstehen und das Befahren der seitlichen Begrenzung hat das Ende des Stillstehetests zur Folge.

Maximale Teilnote 4

### **360 Grad Hüpfen an Ort**

Mittelkreis hat 30 cm Durchmesser. An Ort mit kleinen Hüpfen um 360 Grad drehen. Beim Hüpfen müssen immer beide Räder in der Luft sein!

Das Vorderrad bleibt beim Bodenkontakt im vorgegebenen Kreis, ansonsten wird ein Punkt abgezogen. Prüfung läuft, wenn erste Linie übersprungen ist, dann pro übersprungene Linie 1 Punkt.

0-90	Grad	=	0 Punkte
91-180	Grad	=	1 Punkt
181-270	Grad	=	2 Punkte
271-360	Grad	=	3 Punkte
>360	Grad	=	4 Punkte

Maximale Teilnote 4

Die erreichten Punkte in den einzelnen Grundtechniken werden addiert; in die Wertung für das Prüfungsergebnis gelangt der Durchschnitt der vier Teilnoten (gerundet auf ½- Punkt).

### **Maximalnote 4 (4 Punkte)**

## **2. Koordinativer Parcours**

Dieser Parcours enthält neben einer zu befahrenden Strecke im Gelände acht verschiedene Zusatzaufgaben wie z.B. Gegenstände fahrend vom Boden aufheben und wieder abstellen, wenden am Hang, durch eine Spurgasse fahren, an ein Hindernis an- und wieder davon wegfahren, Hindernisse und knifflige Passagen meistern usw.

Jede korrekt gemeisterte Zusatzaufgabe wird mit einem halben Punkt belohnt.

### **Maximalnote 4 (4 Punkte)**

## **3. Technischer Parcours**

Die Kandidatinnen und Kandidaten haben einen Parcours zu absolvieren der Up- und Downhill, Kurven, Ab- und Aufsteigen und das Überwinden von Hindernissen beinhaltet. Dieser Parcours muss fahrend absolviert werden, ein Sturz wird mit einer Note Abzug bewertet.

Die Experten bewerten die Technik nach folgenden Gesichtspunkten:

Wie ist die Fahrposition? (Lockerheit; Sitzposition, Lenkerhaltung)

Werden die Grundsätze der Bike Fahrtechnik umgesetzt? (Pedalposition, Trittfrequenz und Qualität, Gewichtsverlagerung, Antizipation, Linienwahl, Dynamik, usw.)

Die Noten der beiden Experten kommen einzeln in die Wertung.

### **2 x die Maximalnote 4 (8 Punkte)**

## **4. Grundvoraussetzungen Tourenführung**

### ***Orientierung im Gelände / Kondition***

Die Kandidatinnen und Kandidaten erhalten einen Kartenausschnitt aus einer Landeskarte 1:25'000 mit 10 eingetragenen Posten. An 8 der 10 Posten muss mit einer Lochzange „gestempelt“ werden, die zwei anderen sind Reparaturposten (siehe dazu unten).

In einer Zeit von 60 Minuten (Frauen 65 Minuten) gilt es mindestens 4 Posten und beide Reparaturposten anzufahren.

Für jeden Bike-OL-Posten gibt es einen Punkt; Bei 8 Posten ergibt das 8 Punkte.

Den Kandidatinnen und Kandidaten werden bei einer Zeitüberschreitung ab der 60. resp. der 65. Minute pro 5 min 1 Punkt abgezogen. 1. Punkt wird nach 65 min abgezogen.

E-Bikes, Pedelects, E-Mountainbikes oder andere Antriebe sind bei dieser Teilprüfung nicht zugelassen.

### **Maximalnote 8 (8 Punkte)**

### **Reparaturen**

Die zwei Reparaturposten sind Pflicht und müssen angefahren werden. Beim Auslassen dieser Posten verschenkt man nicht nur die Punkte für eine gelungene Reparatur, sondern muss sich bei der Schlussabrechnung einen OL-Posten abziehen lassen.

An den beiden Stationen wird das Beheben zweier mehr oder weniger oft auftretenden Defekten überprüft (unbedingt ein Multitool mitbringen!).

Eine korrekt ausgeführte Reparatur ergibt 2 Punkte.

Die Punkte der beiden Posten werden addiert.

**2 x die Maximalnote 2 (4 Punkte)**

---

### **Teil B: Sozialkompetenz**

Die Sozialkompetenz wird während des ganzen Tages beobachtet und mit gezielten Aufgaben herausgefordert.

Dies geschieht anhand eines Motivationsschreibens, Partnervorstellung und gewissen Aufgaben wie Kaffee machen, in welchen die Kandidaten gezielt beobachtet werden.

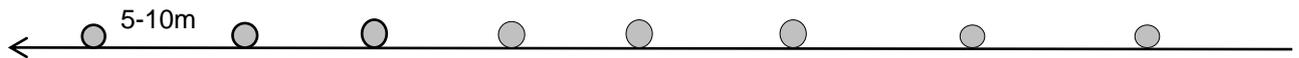
Diese Bewertung hat nur einen empfehlenden Charakter und entscheidet nicht über die Aufnahme zur Ausbildung

## Anhang

Details zur Prüfung der Grundkenntnisse

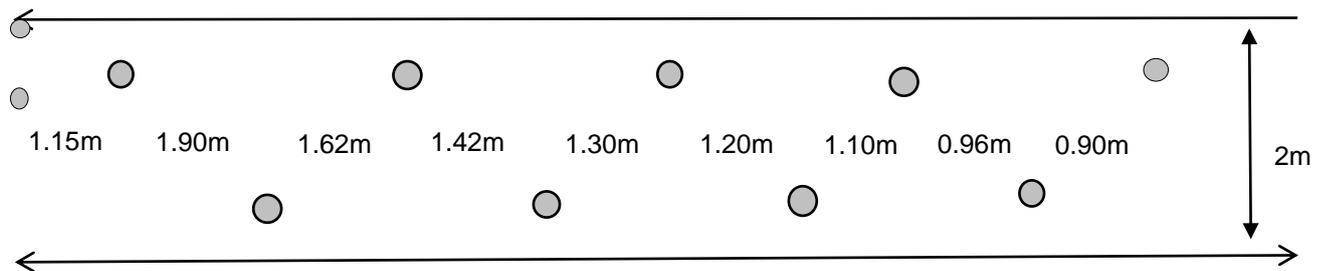
### Hindernisse überspringen

8 Hindernisse  
Höhe 10-20cm  
Distanzen 5-10m

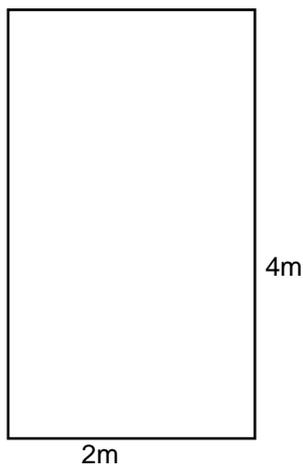


### Hinterrad versetzen, Vorderradbremse

8 Flachkegel  
Abstand jeweils von Mitte Kegel zu Mitte Kegel  
Abstand Kegelrand zu Aussenlinie 0.35m  
Breite Spurgasse 2m



### Stillstehen



### 360 Grad Hüpfen an Ort

Zentrum 0.30m

