

Aufnahmeprüfung für die Zulassung zur Ausbildung zum MTB GUIDE SWISS CYCLING

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 kurz auf dem Bike ausgetestet werden.
- Bei jeder Aufgabe wird in der Regel 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 kann im Maximum eine Note 2 erreicht werden, dies bei gleichem Zählmodus.
- 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.
- Kandidatinnen und Kandidaten, die 16 Punkte erreichen und maximal eine Note kleiner oder gleich 1 aufweisen, haben die Aufnahmeprüfung bestanden.
- Die Aufnahmeprüfung findet bei jeder Witterung statt.

Inhalte der Prüfung

1. 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 bestraft. Die Experten bewerten die Technik nach folgenden Gesichtspunkten:

- Wie ist die Fahrposition? (Lockerheit; Sitzposition, Lenkerhaltung)
- Werden die Grundsätze der Bikefahrtechnik umgesetzt? (Pedalposition, Trittfrequenz und Qualität, Gewichtsverlagerung, Antizipation, Linienwahl, Dynamik, usw.)

An je zwei Standorten vergeben zwei Experten für die besagten Kriterien je 0-4 Notenpunkte. Beide Experten mitteln anschliessend ihre beiden Teilnoten, wobei auf halbe Punkte gerundet wird.

Die Noten der beiden Experten kommen einzeln in die Wertung.

2 x die Maximalnote 4 (8 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. Auswahl von Grundtechniken

Es werden vier Grundtechniken speziell geprüft:

Hindernisse überspringen

Eine Serie von acht Hindernissen mit unterschiedlicher Höhe (10-20cm, Frauen einheitlich 10cm) und in unregelmässigen Abständen (5-10m) 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 =	Note 0
	31-60	Sekunden =	Note 0.5
	61-90	Sekunden =	Note 1
	91-120	Sekunden =	Note 1.5
	121-150	Sekunden =	Note 2
	151-180	Sekunden =	Note 2.5
	181-210	Sekunden =	Note 3
	211-240	Sekunden =	Note 3.5
> 240	Sekunden =	Note 4	

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

Maximale Teilnote 4

360 Grad Hüpfen an Ort

An Ort (das Vorderrad muss in einem Kreis von 30cm Durchmesser bleiben) 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.

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

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)

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 75 Minuten) gilt es, so viele Posten wie möglich anzufahren.

Für jeden Bike-OL-Posten gibt es einen halben Punkt; Bei 8 Posten ergibt das 4 Punkte. Den Kandidatinnen und Kandidaten werden bei einer Zeitüberschreitung ab der 60. resp. der 75. Minute den herrschenden Tagesverhältnissen entsprechend Punkte abgezogen. Die Note zählt doppelt!

2 x die Maximalnote 4 (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, in welchen die Kandidaten gezielt beobachtet werden.

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