

## ALLGEMEINES

Der Motoriktest ist ein wichtiger Bestandteil der Swiss Cycling Talentsichtung für die Ausdauerdisziplinen. Die Module beinhalten die wichtigsten technischen Fertigkeiten, die in den Radsport Ausdauerdisziplinen im Wettkampf zur Anwendung kommen und in den Stützpunkttrainings als Eintrittshürde für sichere und erfolgreiche Training den Masstab bilden.

Im Technical Guide sind die Module in Funktion und Ausführung beschrieben. Folgende Punkte beziehen sich auf die Ausrüstung und Verwendung der Fahrräder im Einsatz:

- Der Test kann mit Fahrrädern der Disziplinen MTB, Strasse oder Radquer absolviert werden
- Fahrrad gemäss UCI und nationale Reglemente (Teil 1 – Allgemeine Organisation des Radsports)
- Die Verwendung von absenkbaaren Sattelstützen (Dropper Posts) ist bei allen Modulen erlaubt

Der Technical Guide ist als Leitfaden zur Vorbereitung der Fertigkeiten für den Motoriktest gedacht, aber auch als Grundlage für das ganzjährige Techniktraining in allen Ausdauer Disziplinen.

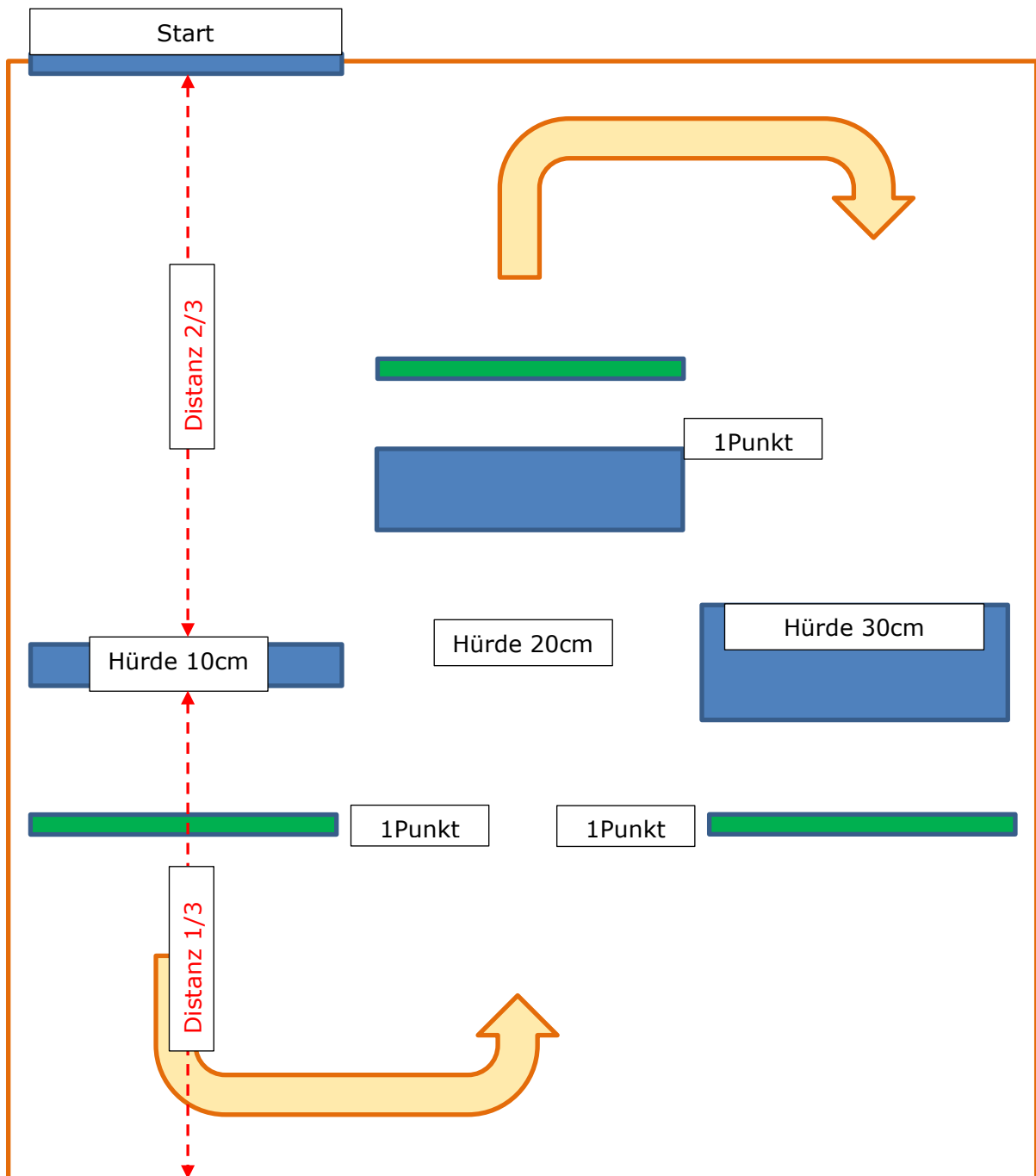
Die Anforderungen der Rennstrecken ändern sich im Laufe der Zeit, so werden wir auch in angemessenem Rahmen Veränderungen an den Modulen vornehmen und diese im Technical Guide abbilden.

Bei den Modulen wird keine Rücksicht auf eine Disziplinen Zugehörigkeit gemacht. Alle Teilnehmenden werden die gleichen Anforderungen zu erfüllen haben (Ausnahme Kategorie).

Einige Module beinhalten zusätzliche Schwierigkeiten für die Kategorien U17 und U19. Die Kategorienzugehörigkeit bezieht sich auf die Kategorie, die im folgenden Jahr massgebend sein wird (aktuell 2. Jahr U15 = U17 im nächsten Jahr).

## SPRINGREITEN

Es müssen immer höhere Hindernisse ohne Absteigen überwunden werden. Das Hindernis darf nicht berührt werden. Die Techniken Bunny Hop, Vorderrad-/ Hinterrad einzeln überspringen sind erlaubt. Der Parcours muss innerhalb des markierten Feldes (4.5 x 12 m) absolviert werden, pro Überfahren der Linien wird 1 Punkt abgezogen. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein am Boden.

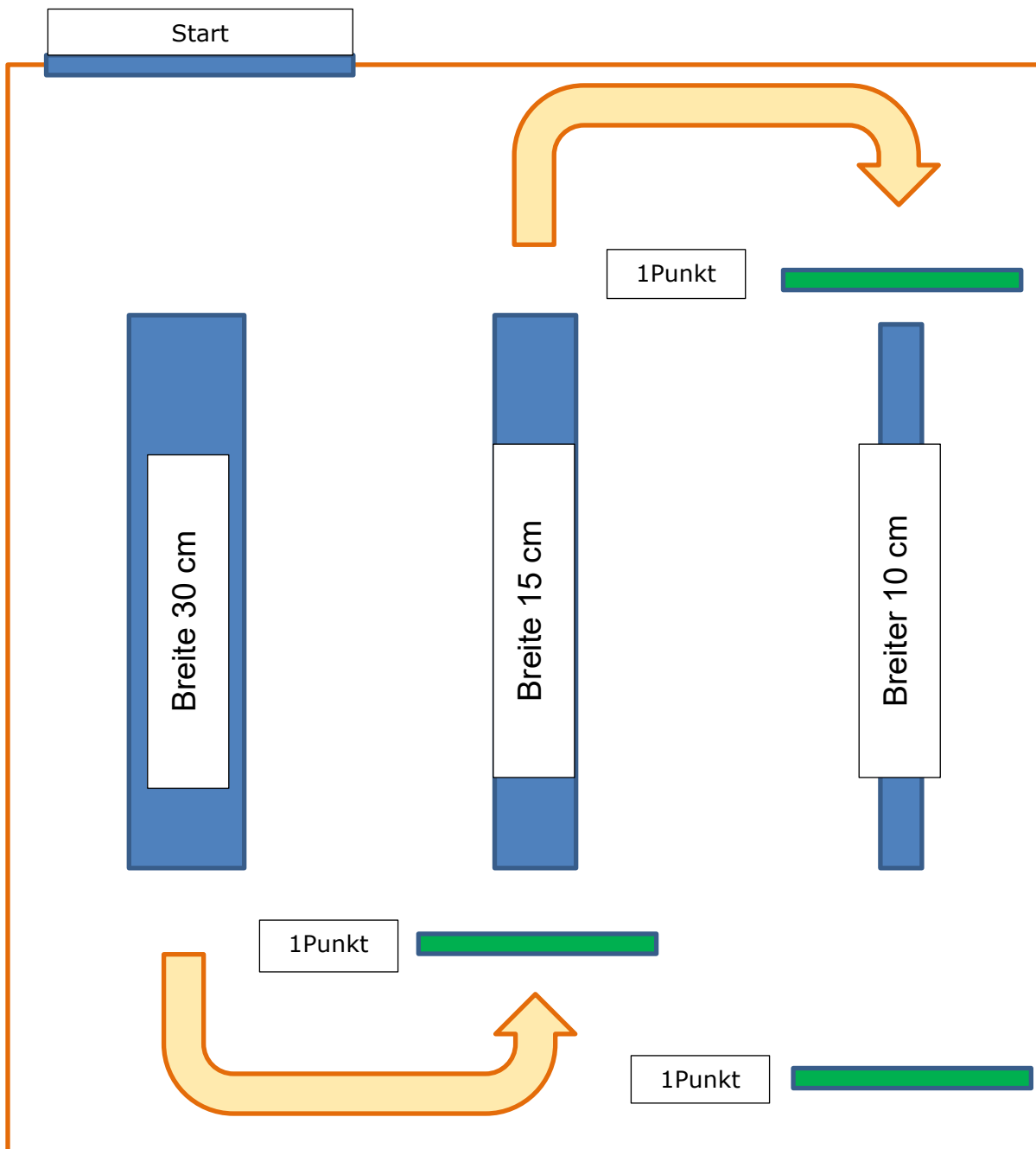


## BRETTREPARCOURS

Es müssen immer schmalere Bretter ohne Absteigen überwunden werden. Das Brett muss auf der ganzen Länge (5m), ohne zu verlassen, überfahren werden. Die Punkte zählen erst beim Verlassen des Bretts mit dem Hinterrad. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein am Boden.

Der Parcours muss innerhalb des markierten Feldes (4.5 x 12 m) absolviert werden, pro Überfahren der Linien wird 1 Punkt abgezogen.

Die Kategorien U17 und U19 aller Ausdauerdisziplinen überfahren das 30 cm breite Brett auf dem Hinterrad (Wheelie).



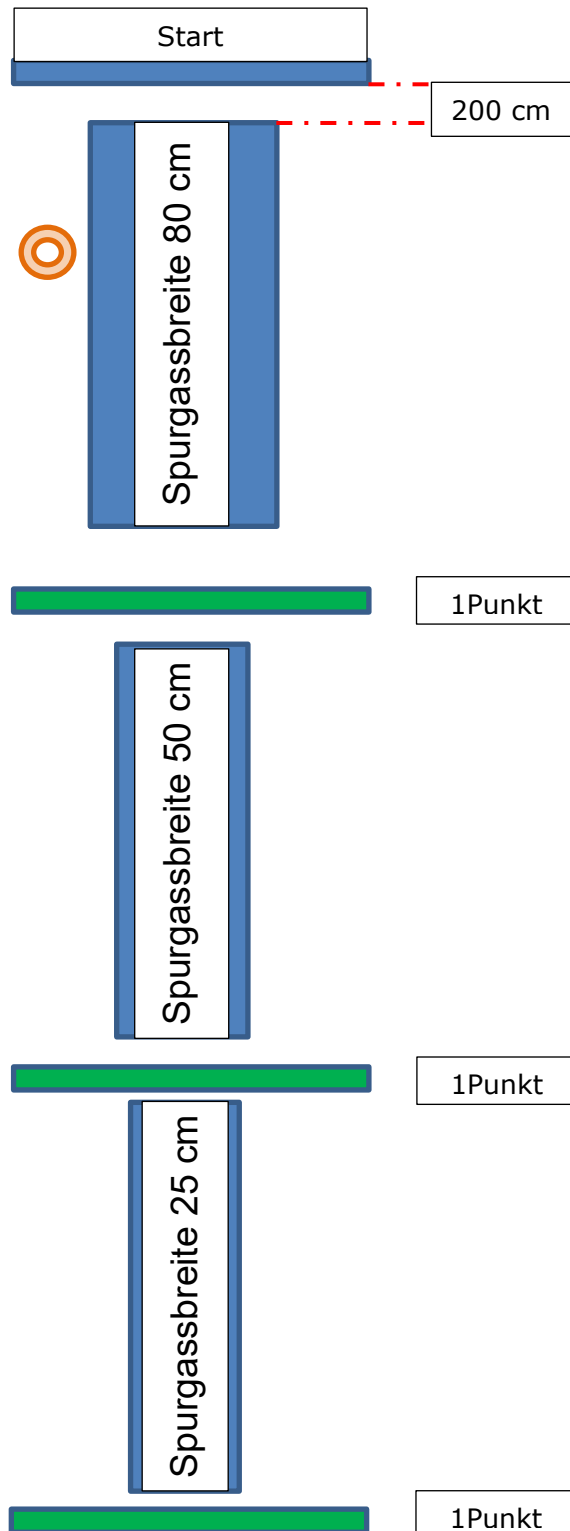
## SPURGASSE

Die Spurgasse ist eine in 3 Stufen schmaler werdende Fahrspur (je 5m lang). Diese Fahrspur in der Spurgasse ist freihändig fahrend mit beiden Reifen innerhalb der Begrenzungslinie ohne abzustiegen zu bewältigen. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Linie mit dem Hinterrad. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein am Boden.

**Athlet\*innen der Kat. U17/U19 haben innerhalb der Spurgasse einen Bidontransport zu absolvieren.**

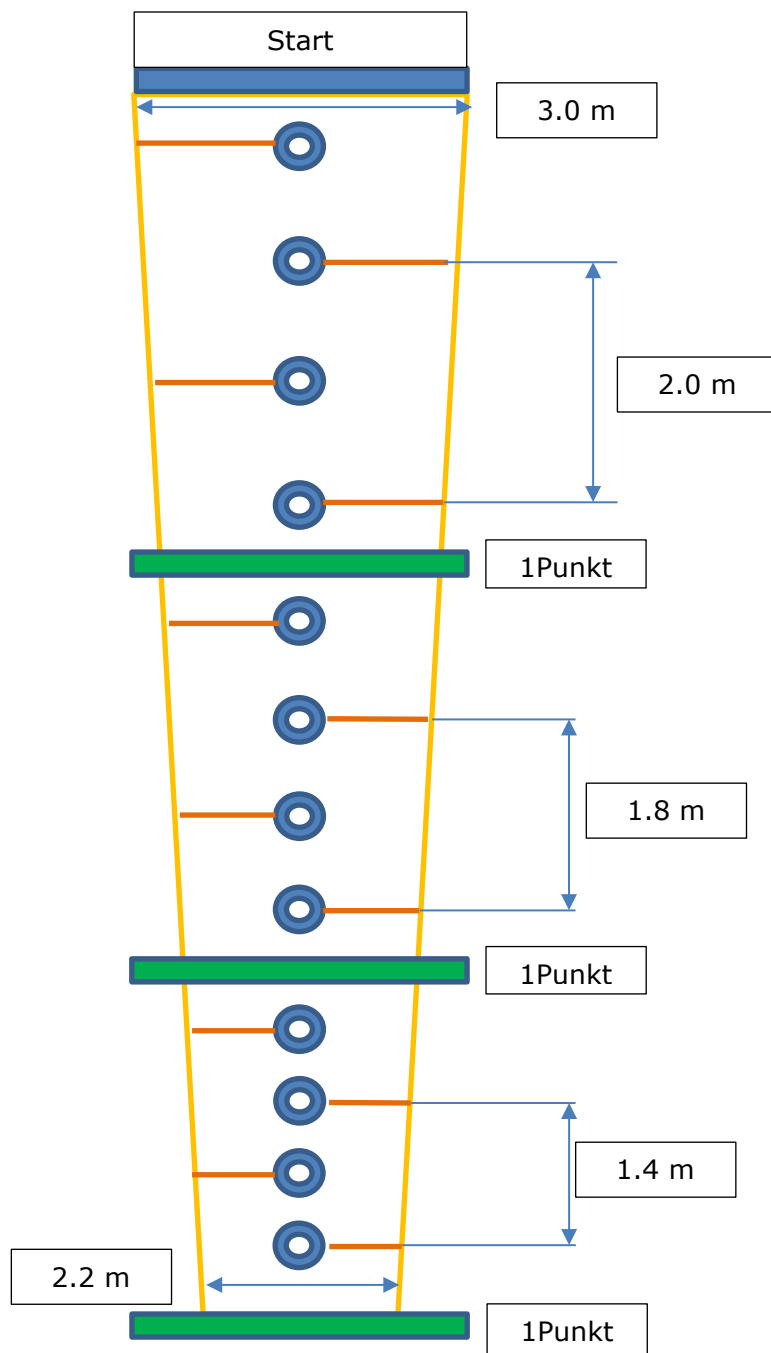
### Bidontransport U17/U19

Eine Trinkflasche wird vom Podest gefasst, in die linke Hand gewechselt und bis zum Ende der Spurgasse in der linken Hand gehalten



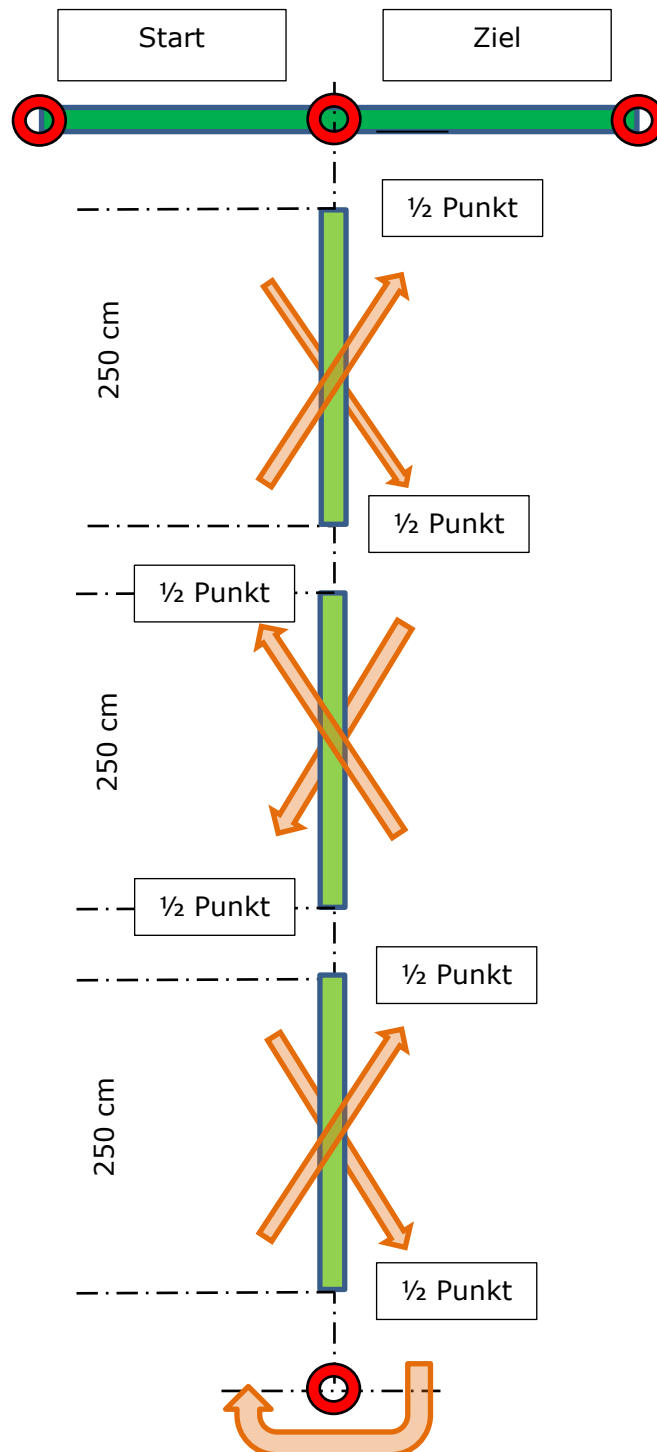
## BIDONSLALOM

Ein immer enger werdender Slalom durch aufgestellte Bidons ist zu bewältigen. Es sind drei Abschnitte markiert. Wer die Abschnittsgrenze mit beiden Rädern voll überfährt ohne abzusteigen, erhält 1, 2 oder 3 Punkte. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf ein Bidon umfallen. Springen ist erlaubt.



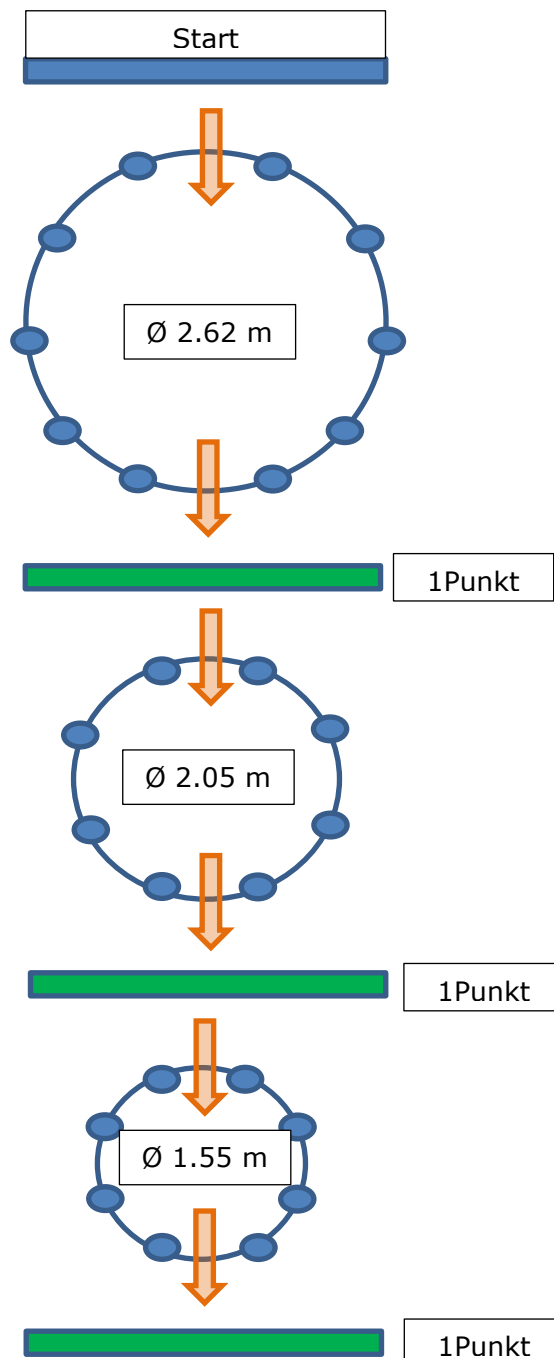
## SIDE STEP / HOP

Drei Balken à 2.5 m (10 cm hoch) müssen 6 mal überquert werden. Der Start erfolgt auf der rechten Seite des 1. Balkens. Der Balken darf beim Überqueren nicht berührt werden. Die Techniken Bunny Hop, Vorderrad-/ Hinterrad einzeln überspringen sind erlaubt.



## KREISEL

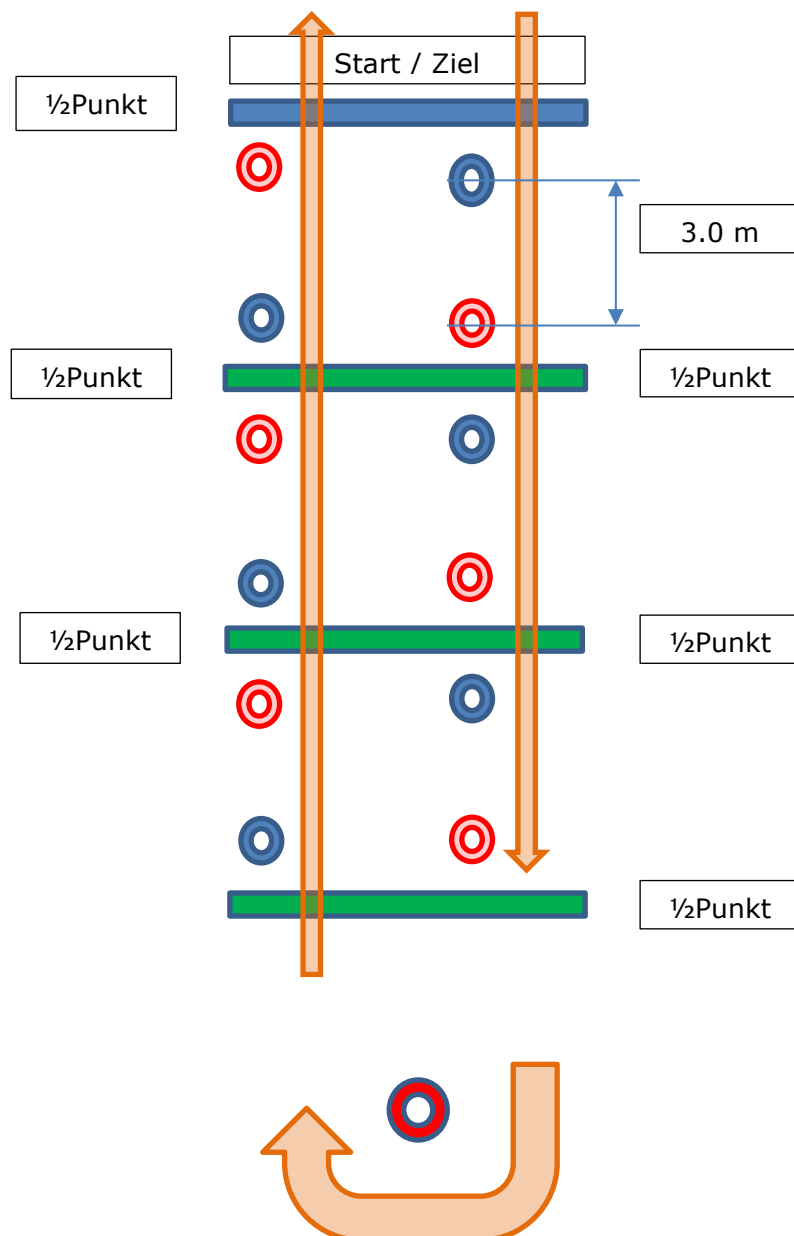
Drei kleiner werdende Kreise sind hintereinander mit Bidons/Klötzchen (kleinster Kreisel) aufgestellt. Der Athlet muss in jeden dieser Kreise einfahren, am anderen Ende nur mit dem Vorderrad den Kreis verlassen und jeweils eine Runde mit dem Vorderrad ausserhalb und dem Hinterrad innerhalb des Kreises fahren ohne abzustiegen und ohne die Bidons/Klötzchen umzuwerfen. Ausfahrt nur bei der entsprechenden Markierung. Punkt zählt bei der Überquerung der Kreislinie mit dem Hinterrad. Hüpfen ist nicht erlaubt, beide Räder müssen immer am Boden bleiben! Rückwärtsfahren ist erlaubt.



## FLASCHEN TRANSPORT

Je drei Flaschen mit verschiedener Grösse (7.5 dl/5 dl/3dl Aludose) werden mit der rechten Hand (auf der einen Seite des Parcours) und mit der linken Hand (auf der Rückfahrt) vom Boden aufgehoben und an einem markierten Punkt wieder abgestellt. Dabei darf weder abgestiegen werden, noch darf eine Flasche umfallen. Springen ist verboten! Der  $\frac{1}{2}$  Punkt zählt, wenn die Flasche endgültig steht.

Der Start erfolgt fliegend, die Fahrtrichtung muss eingehalten werden, zurückfahren für einen 2. Versuch ist nicht erlaubt.





## HÜRDENLAUF

Der Start erfolgt fliegend (in einem 5 m Korridor). Bei der 1. Hürde gibt es für das korrekte Überspringen (rechts absteigen) 1 Punkt. Das korrekte Überspringen der Hürde erfolgt ohne Berührung/Verschiebung der Hürde. Bei der 2. Hürde gibt es 1 Punkt, wenn links abgestiegen wird. Die Hürde muss in der Mitte überquert werden, Fahrrad und Sportler bleiben innerhalb des auf der Hürde gekennzeichneten Korridors. Die Laufpartien beschränken sich auf das Überqueren der Hürden, anschliessend muss sofort wieder aufgestiegen werden, so dass der Wendepunkt und das Ziel sitzend und in den Pedalen eingeklinkt passiert werden.

**Der 3. Punkt gibt es für das Ausführen des Moduls innerhalb der Zeitlimite von 13 Sek für U15 / 11.5 Sek für U17 / 10.5 Sek für U19.**

