

1) Zweck und Einordnung

Der Motoriktest ist ein wichtiger Bestandteil der Swiss Cycling Talentsichtung für die Ausdauerdisziplinen. Die Module überprüfen zentrale technische Fertigkeiten, die in den Ausdauerdisziplinen im Wettkampf relevant sind und in den Stützpunkt- sowie Nationalkadertrainings eine wichtige Grundlage für sicheres und erfolgreiches Training bilden. Diese technischen Fertigkeiten sollen möglichst früh und breit erlernt und entwickelt werden, da sie eine wesentliche Voraussetzung für sicheres und leistungsfähiges Radfahren sowie für die Weiterentwicklung wettkampfrelevanter Fertigkeiten bedeutsam sind.

Der Motoriktest ist eine Momentaufnahme in einem standardisierten Umfeld. Ein hohes Resultat im Test bedeutet nicht automatisch, dass eine Athletin oder ein Athlet auch im realen Wettkampfumfeld über gleich hohe technische Qualität verfügt. Der Test ergänzt das ganzjährige Techniktraining, ersetzt es aber nicht.

2) Grundsätze des Tests

Der Motoriktest überprüft primär technische Basis-Fertigkeiten. Die Wahl des Velos ist innerhalb der zugelassenen Fahrradtypen frei. Je nach Modul können sich daraus leichte Vor- oder Nachteile ergeben; entscheidend ist jedoch nicht das Material, sondern die Qualität der technischen Ausführung. Der Test dient dazu, vorhandene Stärken sichtbar zu machen und Entwicklungspotenzial zu erkennen.

3) Material / Equipment

Für den Motoriktest gelten folgende Vorgaben und Empfehlungen zur Ausrüstung:

- Der Test kann mit Fahrrädern der Disziplinen Gravel, Mountainbike, Radquer oder Strasse absolviert werden.
- Die Wahl des Velos innerhalb der zugelassenen Fahrradtypen liegt bei den Athlet/-innen. Die Wahl eines bestimmten zugelassenen Velotyps wird bei der Bewertung weder positiv noch negativ berücksichtigt.
- Die Fahrradausführung muss den geltenden UCI- und nationalen Reglementen entsprechen (Teil 1 – Allgemeine Organisation des Radsports).
- Absenkbare Sattelstützen (Dropper Posts) sind zugelassen. Ihre Funktion darf während der Modulabsolvierung verwendet werden. Weitere Veränderungen an der Sitzposition oder am Fahrrad während eines Moduls sind nicht zulässig.
- Für den Hürdenlauf, werden MTB-, Gravel-, Radquer- oder vergleichbaren Schuhe sowie entsprechende Pedalsysteme empfohlen. Diese bieten auf dem Untergrund in mehr Trittsicherheit als Rennradschuhe und ermöglichen eine angemessene Absolvierung des Moduls. Rennradschuhe mit glatten Cleats können die Trittsicherheit deutlich reduzieren und die Absolvierung erschweren.
- Das Material darf während der Testausführung nicht ausgetauscht werden.

4) Allgemeine Wertungsregeln

- Pro Modul zählt ein regulärer Durchgang.
- **Linienüberfahrten** der Modulfeldbegrenzungen (Aussenlinien) werden gemäss Modulbeschreibung mit Punktabzug sanktioniert. Eine Aussenlinie gilt als überfahren, wenn die Verlängerung der Vorder- oder Hinterradnabe oder die Kontaktfläche eines Reifens auf dem Boden über die Modulfeldbegrenzung reicht. Das reine Berühren der Linie gilt nicht als Überfahren.
- Negative Modulwerte sind ausgeschlossen.
- **Bodenberührung:** Eine Bodenberührung mit einem Fuss gilt als Absteigen und wird mit Punktabzug im jeweiligen Modulabschnitt gewerten, sofern im jeweiligen Modul nichts anderes definiert ist.
- Ein Fehler beendet den Durchgang nicht automatisch. Die Athletin bzw. der Athlet setzt das Modul fort und kann weitere Teilpunkte sammeln.
- **Externe Störung:** Eine Wiederholung wird ausschliesslich bei einer von der Athletin bzw. dem Athleten nicht verursachten Störung gewährt, z. B. Verrutschen eines Aufbauelements, Behinderung

durch Dritte oder fehlerhafte Instruktion durch die Prüfperson. Eigene Fahrfehler oder Materialprobleme begründen grundsätzlich keine Wiederholung.

Legende*

Wertungslinie = grüne Linie

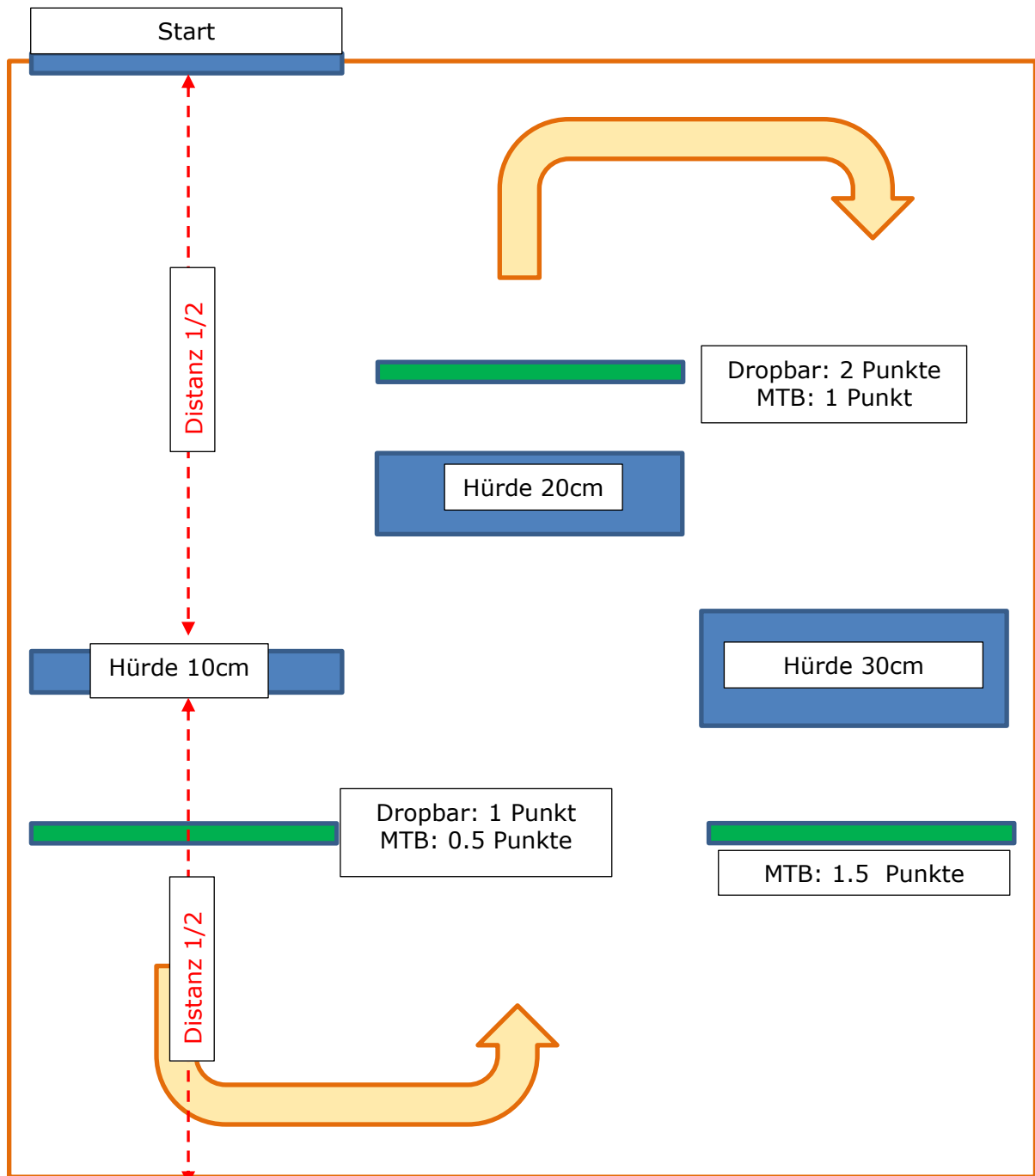
Modulfeldbegrenzung = orangene Aussenlinie

Fahrtrichtung = Pfeil

Hindernis/Objekt = blaues Rechteck oder Kreis

* Die in den Grafiken verwendeten Farben dienen ausschliesslich der Darstellung im Technical Guide; die Markierungen und Objekte vor Ort können farblich davon abweichen.

Die vorgegebenen Hindernisse müssen ohne Absteigen und mittels **Bunny Hop** überwunden werden. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein am Boden. Die Hürde darf nicht berührt werden. Beim Bunny Hop müssen sich **Vorder- und Hinterrad beim Überwinden der Hürde gleichzeitig in der Luft befinden**. Ein getrenntes Überheben des Vorderrads und anschliessend des Hinterrads über die Hürde ist nicht zulässig. Athlet/-innen mit MTB absolvieren die Hürden mit 10 cm, 20 cm und 30 cm Höhe. Athlet/-innen mit Dropbar-Velo (Dropbar: typischer Rennvelolenker) absolvieren die Hürden mit 10 cm und 20 cm Höhe. Bei Velos mit Dropbar werden für das erfolgreiche Überwinden der 10-cm-Hürde im Bunny Hop 1 Punkt und der 20-cm-Hürde 2 Punkte vergeben. Bei MTBs werden für 10 cm 0,5 Punkte, für 20 cm 1 Punkt und für 30 cm 1,5 Punkte vergeben; die maximale Modulpunktzahl beträgt jeweils 3 Punkte. Der Parcours muss innerhalb des markierten Feldes (4.5 x 12 m) absolviert werden. Eine Hürde gilt nur dann als erfolgreich überwunden, wenn Vorder- und Hinterrad die Hürde ohne Berührung überwinden und während der Hindernisüberquerung gleichzeitig keinen Bodenkontakt haben.

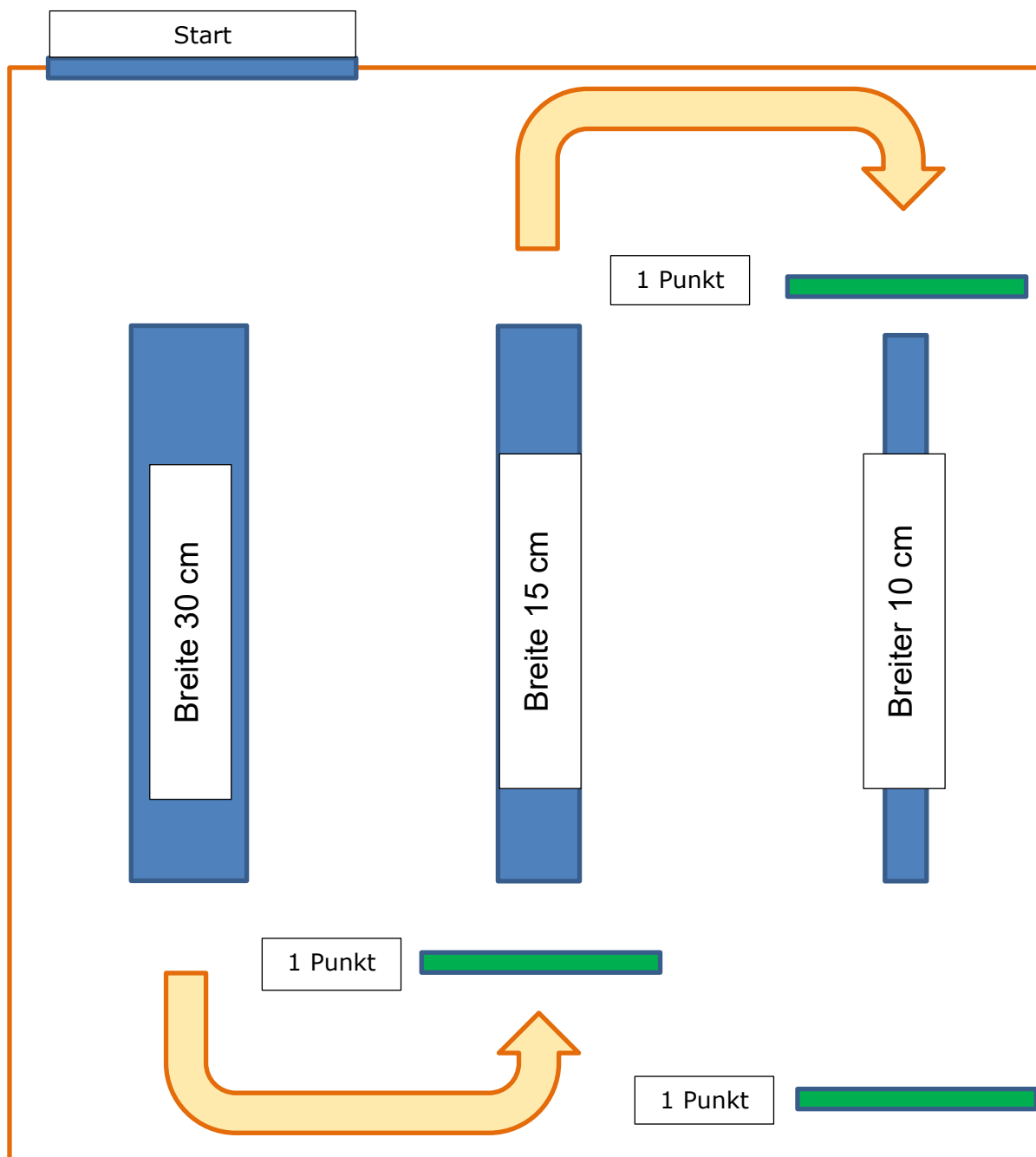


BRETTTERPARCOURS

Es müssen immer schmalere Bretter ohne Absteigen überwunden werden. Ein Brett gilt als erfolgreich bewältigt, wenn Vorder- und Hinterrad über die gesamte Länge auf dem Brett verbleiben und das Hinterrad das Ende des Bretts vollständig verlassen hat. 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.

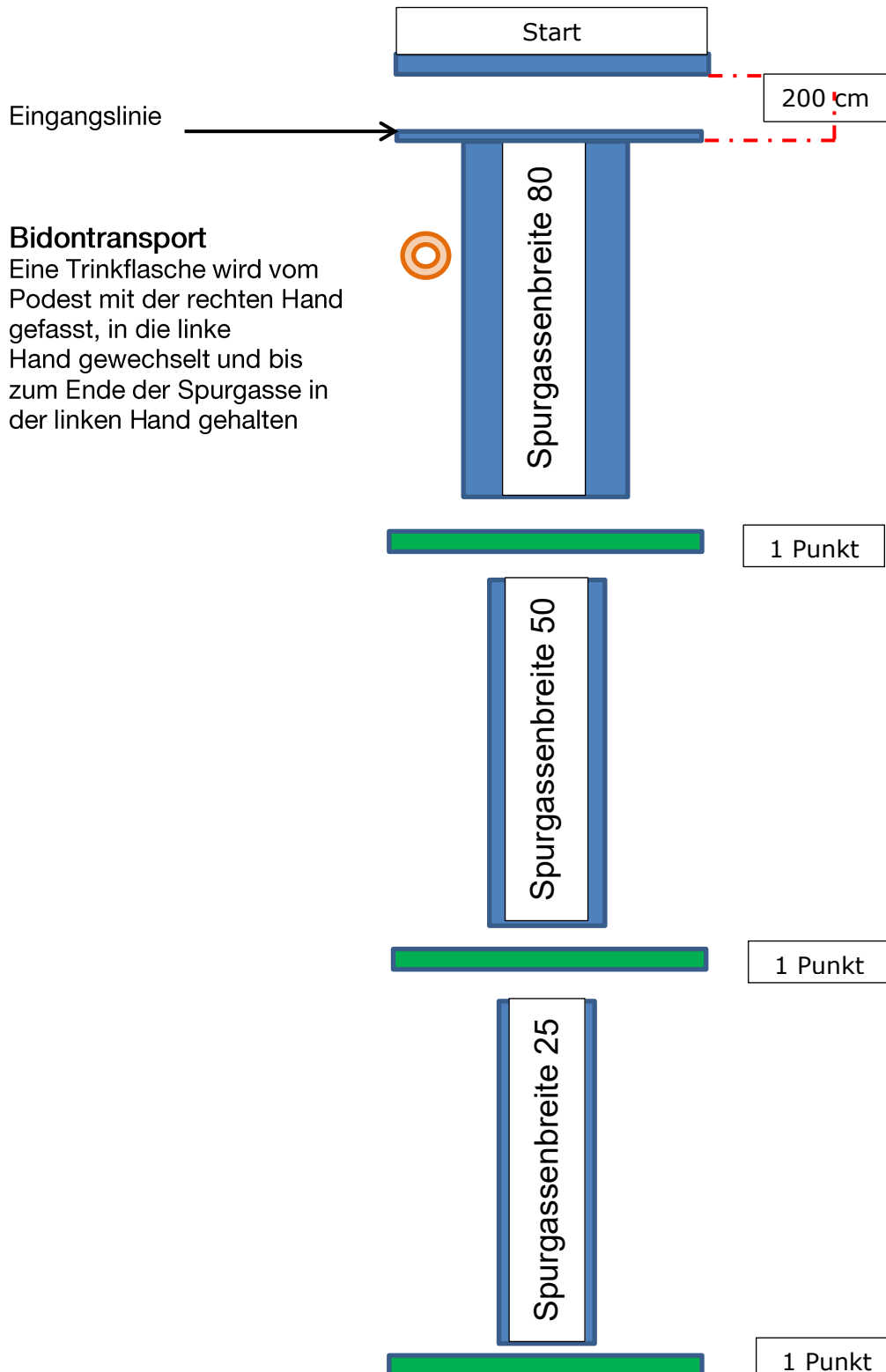
Athletinnen und Athleten, die mit einem MTB-Velo zum Test antreten, überfahren das 30 cm breite Brett auf dem Hinterrad (Wheelie). Es ist darauf zu achten, dass das Vorderrad erst wieder Bodenkontakt hat, wenn das Hinterrad das gesamte Brett überfahren hat.

Alle übrigen Kategorien und diejenigen, die mit einem Velo mit Dropbar antreten, überfahren das Brett ohne Wheelie.



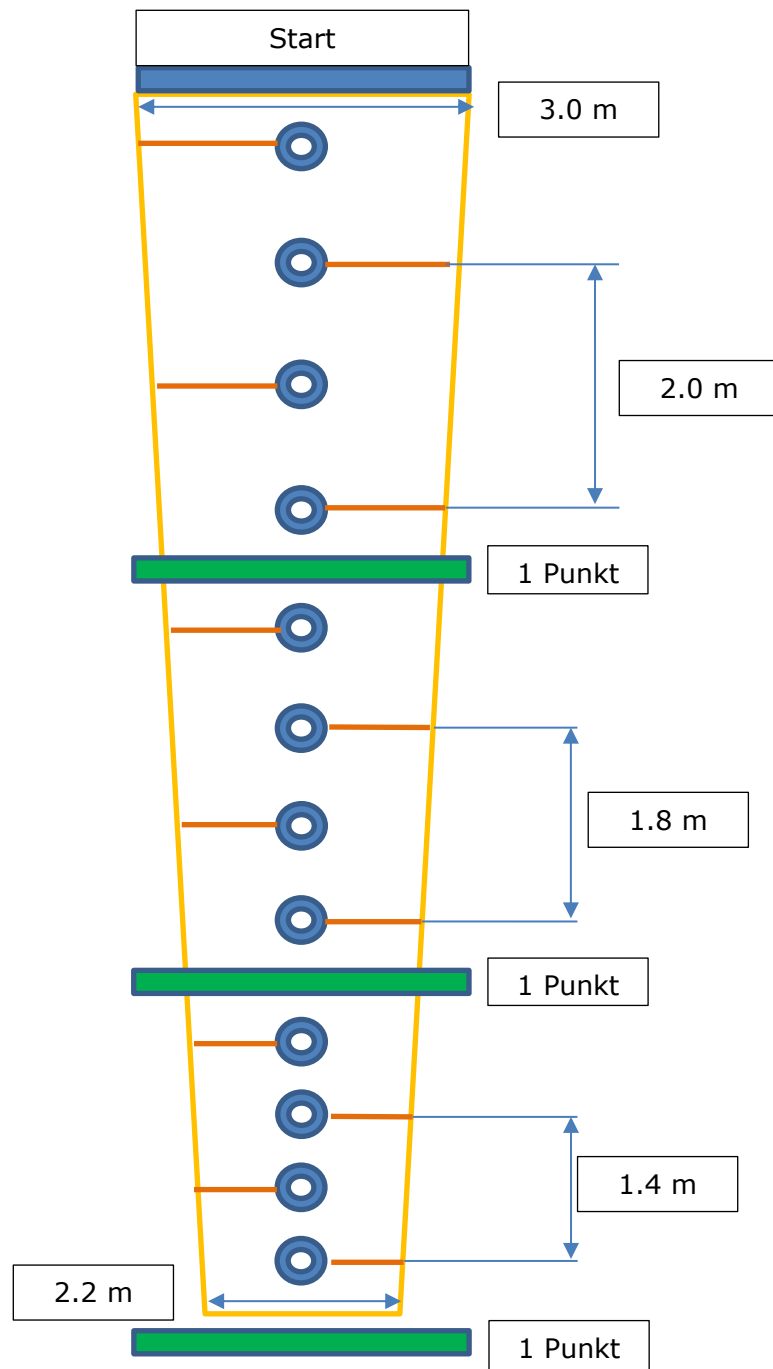
SPURGASSE

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. Nach Überfahren der Eingangslinie dürfen beide Hände den Lenker nicht berühren, bis das Hinterrad die Ausgangslinie vollständig überfahren hat. Der Punkt zählt jeweils beim Überqueren der Wertungslinie mit dem Hinterrad. Der Start erfolgt stehend mit einem Bein am Boden. Jede vollständig bewältigte Spurgasse ergibt 1 Punkt. Maximal 3 Punkte.



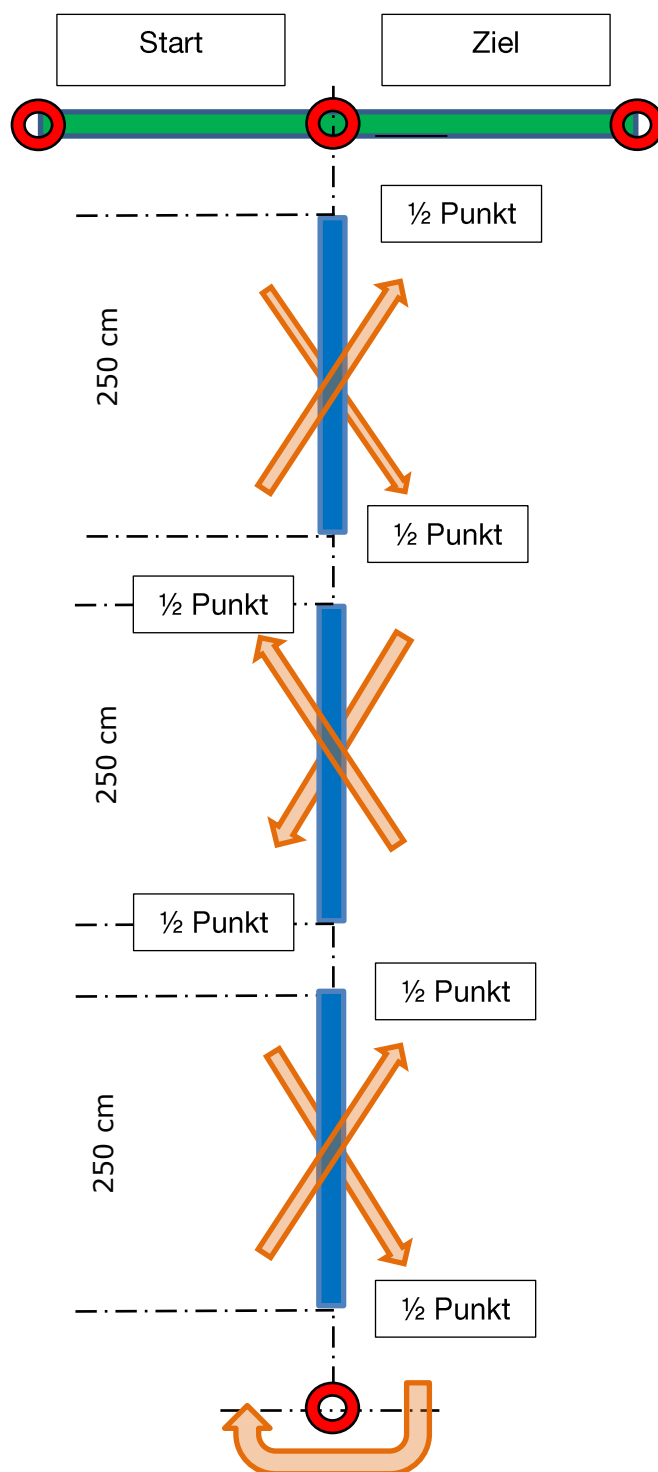
BIDONSLALOM

Ein immer enger werdender Slalom durch aufgestellte Bidons ist zu bewältigen. Es sind drei Abschnitte markiert. Wird die erste Wertungslinie regelkonform mit beiden Rädern vollständig überfahren, wird 1 Punkt erreicht. Nach der zweiten Wertungslinie sind insgesamt 2 Punkte, nach der dritten Wertungslinie insgesamt 3 Punkte erreicht. Es darf nicht abgestiegen werden. Das Berühren eines Bidons ist erlaubt, sofern dieser nicht umfällt bzw. seine Position nicht wesentlich verändert. Die Aussenbegrenzungen dürfen nicht überfahren werden. 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. Die Balken werden in einem 45 Grad Winkel angefahren und überquert.



KREISEL

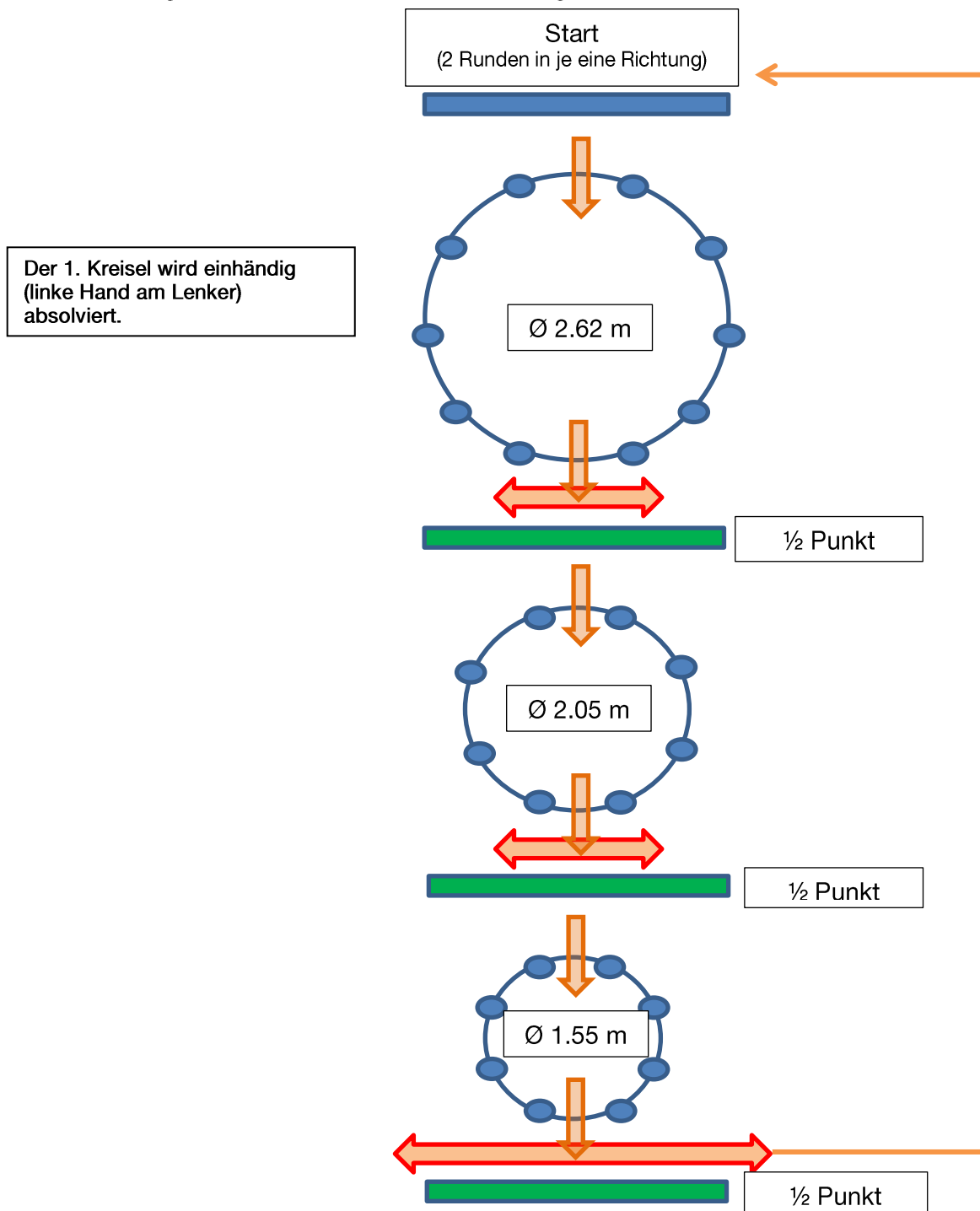
Aufgabe: Drei kleiner werdende Kreise sind hintereinander mit Bidons bzw. Klötzchen markiert. Die Testperson fährt vollständig in den jeweiligen Kreis ein. Bei der markierten Ausfahrt verlässt nur das Vorderrad den Kreis.

Anschliessend wird der Kreisel so umrundet, dass das Vorderrad ausserhalb und das Hinterrad innerhalb der Kreislinie fährt. Der Kreisel darf nur bei der markierten Ausfahrt verlassen werden.

Ablauf: Der Parcours wird zweimal absolviert, einmal nach links und einmal nach rechts. Die Testperson entscheidet selbst, mit welcher Richtung sie beginnt. Zuerst werden alle drei Kreise in dieser Richtung absolviert, anschliessend erfolgt die Rückfahrt zum Start und der Durchgang in die Gegenrichtung.

Wertung/Regeln: Jeder Kreisel wird in beiden Richtungen bewertet. Pro erfolgreich absolviertem Kreisel werden 0,5 Punkte vergeben. Damit können pro Kreisel maximal 1 Punkt und im gesamten Modul maximal 3 Punkte erreicht werden. Absteigen und Umwerfen von Bidons/Klötzchen sind nicht erlaubt. Beide Räder müssen jederzeit am Boden bleiben; Hüpfen ist verboten. Rückwärtsfahren ist erlaubt.

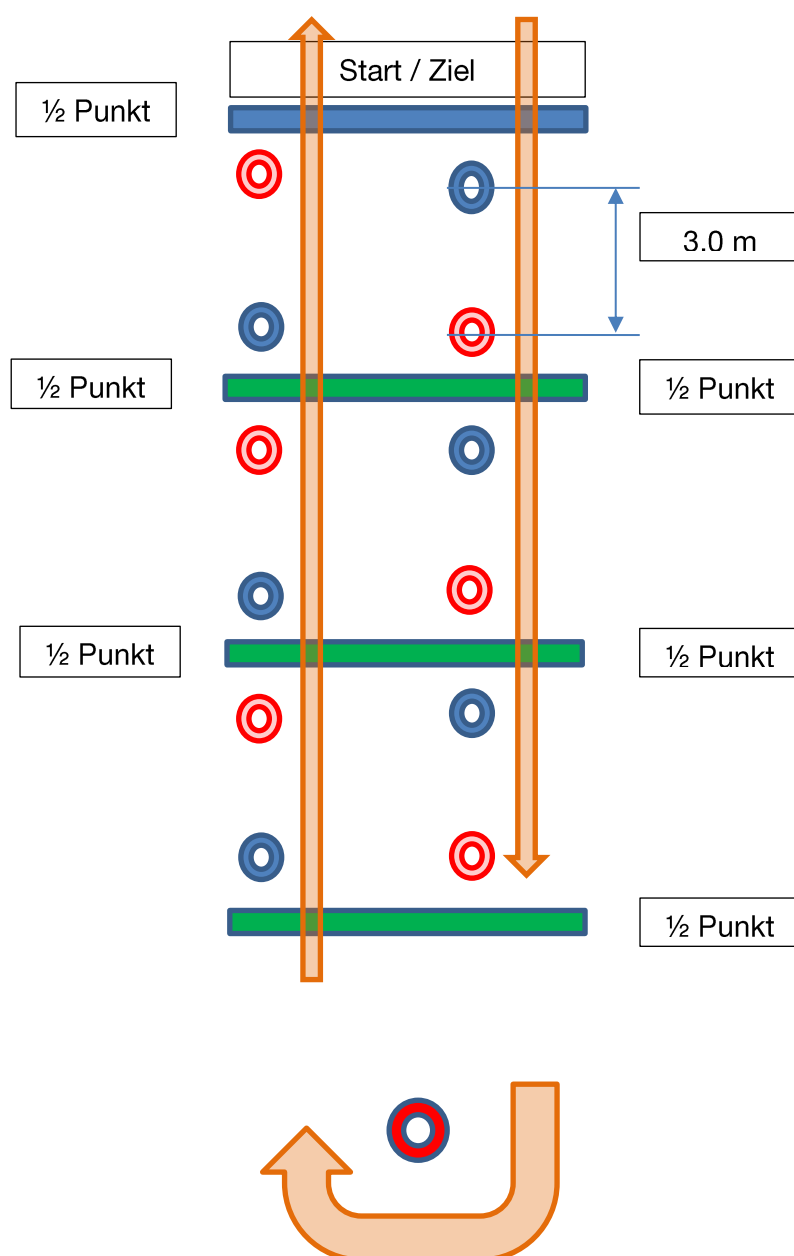
1. Kreisel einhändig, sobald das Vorderrad in den Kreisel geführt wird, linke Hand am Lenker.



FLASCHENTRANSPORT

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! Die Füsse dürfen zum Balancieren die Pedale verlassen. Der ½ Punkt zählt, wenn die Flasche nach dem Loslassen endgültig steht.

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

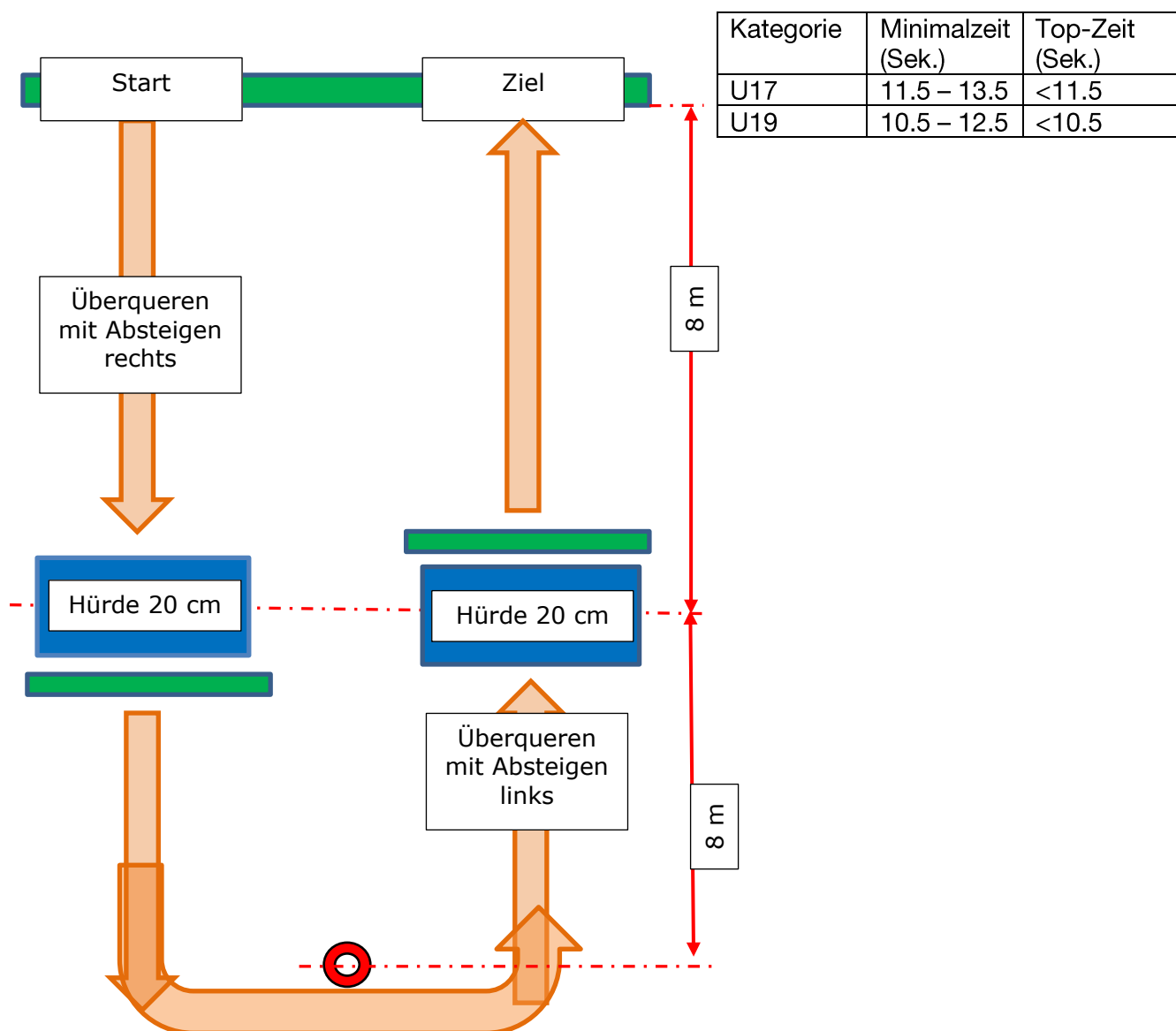


HÜRDENLAUF

Der Start erfolgt fliegend (in einem 5 m Korridor). Die Zeitmessung startet beim vollständigen/ersten Überfahren der Startlinie mit dem Vorderrad und endet beim Überfahren der Ziellinie mit dem Vorderrad. Das korrekte Überspringen der Hürde erfolgt ohne Berührung/Verschiebung der Hürde. 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 wieder aufgestiegen werden, so dass der Wendepunkt und das Ziel sitzend, mit den Füßen auf beiden Pedalen (einklicken optional) passiert werden.

- Für 1 Punkt müssen beide Hürden korrekt überwunden werden. Dabei ist die 1. Hürde mit Absteigen rechts und die 2. Hürde mit Absteigen links zu absolvieren. Wird an einer Hürde auf der falschen Seite abgestiegen, gibt es keinen Punkt.
- Ein 2. Punkt wird vergeben, wenn beide Hürden korrekt überwunden werden **UND** die Ziellinie innerhalb der Minimalzeit überquert wird.
- Ein 3. Punkt wird vergeben, wenn beide Hürden korrekt überwunden werden **UND** die Ziellinie innerhalb der Top-Zeit überquert wird.

Die Zeit wird **handgestoppt**. Für die Wertung der Minimal- und Top-Zeit wird die gemessene Zeit auf die **nächsttiefere Zehntelsekunde abgerundet**.



PRÜFER/-INNEN-INSTRUKTIONEN

Vor dem Start

Jede Prüfperson verwendet die vorgegebene Kurzbeschreibung. Die Prüfperson stellt vor dem Durchgang durch ein kurzes Briefing sicher, dass die Athletin bzw. der Athlet jedes Modul und die Wertungsregeln verstanden hat und beantwortet entsprechende Verständnisfragen.

Während des Tests

Die Prüfperson verhält sich neutral und wertet ausschliesslich anhand der festgelegten Kriterien. Während des bewerteten Durchgangs werden keine individuellen technischen Lösungshinweise gegeben. Sicherheitsrelevante Interventionen sind jederzeit möglich. Verständnisfragen dürfen beantwortet werden. Zusätzliche individuelle Technikhinweise oder Coaching sind nicht zulässig.

Nach dem Durchgang

Das Resultat wird sachlich kommuniziert. Diskussionen über Talent, Kaderchancen oder Vergleiche mit anderen Athlet/-innen finden an der Station nicht statt.

Bei Grenzfällen

Im Zweifelsfall entscheidet die Stationsleitung. Wiederkehrende Zweifelsfälle werden dokumentiert und nach dem Sichtungstag ausgewertet.