

# MTB Gravity Talent Day

## WIR SUCHEN DICH

### Du

- hast Jahrgang 2007–2012
- möchtest in die Fussstapfen von Camille Balanche treten
- fährst gerne auf Biketrails oder in Bikeparks
- magst Wettkämpfe und suchst die sportliche Herausforderung

**Wann — So, 20. Oktober, 10–16 Uhr**  
**Wo — Nat. Sportzentrum Magglingen**

### Das musst Du vor dem Testtag tun

- Anmeldung bis am 2. Oktober 2024 unter:  
[www.swiss-cycling.ch/de/infocenter/talentsichtungstage](http://www.swiss-cycling.ch/de/infocenter/talentsichtungstage)
- An Downhill- und/oder Endurowettkämpfen teilnehmen  
(gemäss Ausschreibung)

### Das erwartet Dich am Testtag

- Standweitsprung und diverse Tests auf dem Bike
- Aufnahme der Körpermasse
- Zeitmessung auf Downhillstrecke

### So könnte es für Dich weitergehen

- Aufnahme in das InterRegio Kader und somit fahrtechnische und konditionelle Förderung



## INFORMATIONEN ZUM TESTTAG

# MTB Gravity Talent Day

## 1 WICHTIG ZU WISSEN

Der Techniktest / Hindernisse überspringen und die Zeitläufe müssen auf dem gleichen Bike durchgeführt werden. Dabei eignet sich ein vollgefedertes Bike (Enduro- oder Downhillbike am besten). E-Bikes sind nicht erlaubt. Für den Test auf dem Pumptrack stehen 7 Pumptrack Bikes zur freien Nutzung zur Verfügung.

Die Begleitpersonen haben die Möglichkeit, die Jugendlichen aus der Distanz zu beobachten. Eine Begleitung an den Tests ist nicht erlaubt.

Die Kosten für das Bahnticket für die Magglinger Bahn gehen zu Lasten der Teilnehmer.

## 2 TESTINHALTE UND BEWERTUNGSKRITERIEN

### 2.1 Aufnahme der Körpermasse (Körpergrösse stehend, Beinlänge liegend)

### 2.2 Standweitsprung beidbeinig

Die Testpersonen stehen beidbeinig hinter der Linie. Das Ziel ist es, so weit wie möglich zu springen und nach Landung stehen zu bleiben. Der hinterste Punkt des Fusses (Ferse) wird gemessen. Fehlversuch: Übertreten der Absprunglinie, einbeiniger Absprung und ein nach hinten fallen bei der Landung und/oder Abstützen mit den Armen gewertet. Jede Person hat 2 Versuchssprünge, beide Weiten werden notiert und der bessere Versuch zählt. Es ist den Personen freigestellt, mit oder ohne Schuhe die Sprünge durchzuführen.

### 2.3 Techniktest – Hindernisse überspringen

Eine Serie von 10 Hindernissen mit unterschiedlichen Höhen (10–20 cm Jungen, Mädchen einheitlich 10cm) und in unregelmässigen Abständen (5–10m) auf einer Gesamtlänge von ca. 80m sind zu überspringen. Bei den Sprüngen müssen beide Räder gleichzeitig in der Luft sein. Jedes korrekt übersprungene Hindernis bringt Punkte.

### 2.4 Techniktest – Pumptrack

Jede Person hat eine Aufwärmrunde und eine Testrunde zur Verfügung. Während dieser Testrunde hat die Person Zeit, die geforderten Elemente (Manual, Sprung, Beschleunigung durch pushen und Dynamik) zu zeigen. Die Personen werden dabei gefilmt und Elemente vom Trainergremium bewertet.

### 2.5 Zeitmessung auf Downhillstrecke

Der definierte Abschnitt wird vor dem Test besichtigt. Jede Testperson wird mit einem Zeitmessungschip ausgestattet und hat dann die Möglichkeit, die Teststrecke über einen bestimmten Zeitraum (zwischen 2–3 Stunden) zu fahren. Es gibt keine vorgegebene oder maximale Anzahl an Versuchen. Der schnellste Lauf wird bewertet.

### 2.6 Wettkampfergebnisse

Es werden die drei besten Resultate der Saison 2024 in die Bewertung aufgenommen. Folgende Rennen werden berücksichtigt:

#### DOWNHILL

- Hot Trail Series #2 Todtnau (27.– 28.04)
- Schweizer Meisterschaft Lenzerheide (21. – 23.06)
- Hot Trail Series #3 La Berra (17. – 18.08)
- Hot Trail Series #4 Wierihorn (24. – 25.08)
- IXS Downhill Cup Bellwald (04. – 06.10)

#### ENDURO

- Swiss Enduro Series #1 Leukerbad (15. – 16.06)
- Swiss Enduro Series #2 Airolo (03. – 04.08)
- Schweizer Meisterschaft Laax (24. – 25.08)
- Swiss Enduro Series #4 Einsiedeln (20. – 21.09)