

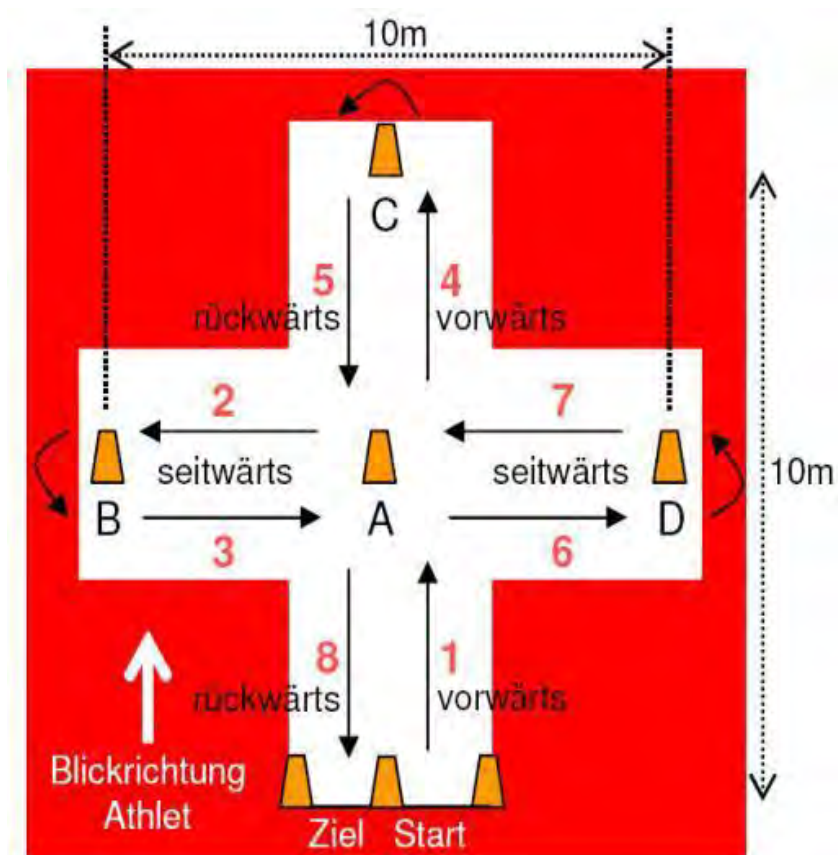
Schweizerkreuz

Autor
Quelle
Testkategorie

Thomas Rosser
Swiss-Ski Power Test, Swiss-Ski
Schnelligkeit

Anordnung

gemäss Skizze:



Durchführung

Auf Startlinie bereitstellen. Achtung: kein fliegender Start.

1. Nach Startzeichen in Richtung Hut A sprinten
2. um A, seitwärts nach links zu B
3. seitwärts zurück zu A
4. vorwärts zu C
5. rückwärts zu A
6. seitwärts nach rechts zu D
7. seitwärts zurück zu A
8. und rückwärts ins Ziel

Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (in Richtung des weissen Pfeils, siehe Abbildung). Seitwärtsbewegungen ohne Beinüberkreuzung. Alle Hüte werden von der Laufrichtung ausgesehen immer von rechts umgangen. 2 Versuche, in beiden Durchgängen starten die Athleten in der gleichen Reihenfolge. Es gibt keinen Probedurchgang.

Instruktion

1. So schnell als möglich, ohne Hut-Berührung
2. Testabbruch bei Ausführungsfehler (siehe Fehlerquellen)
3. 2 Versuche, der bessere zählt
4. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

Messgrösse (für Fittest@HSG angepasst)

Einheit Sekunden

Laufzeit auf 1/10-Sekunden genau, handgestoppt

Der bessere Lauf wird gewertet.

Fehlerquellen

- Überkreuzen der Beine
- Berührung und Verschiebung von Markierungshütchen
- Körperdrehung

Zeitbedarf

30 Sekunden pro Teilnehmer:in und Versuch

Materialbedarf

- Zeitmessung mit Stoppuhr
- 7 Markierungshüte

Personalbedarf

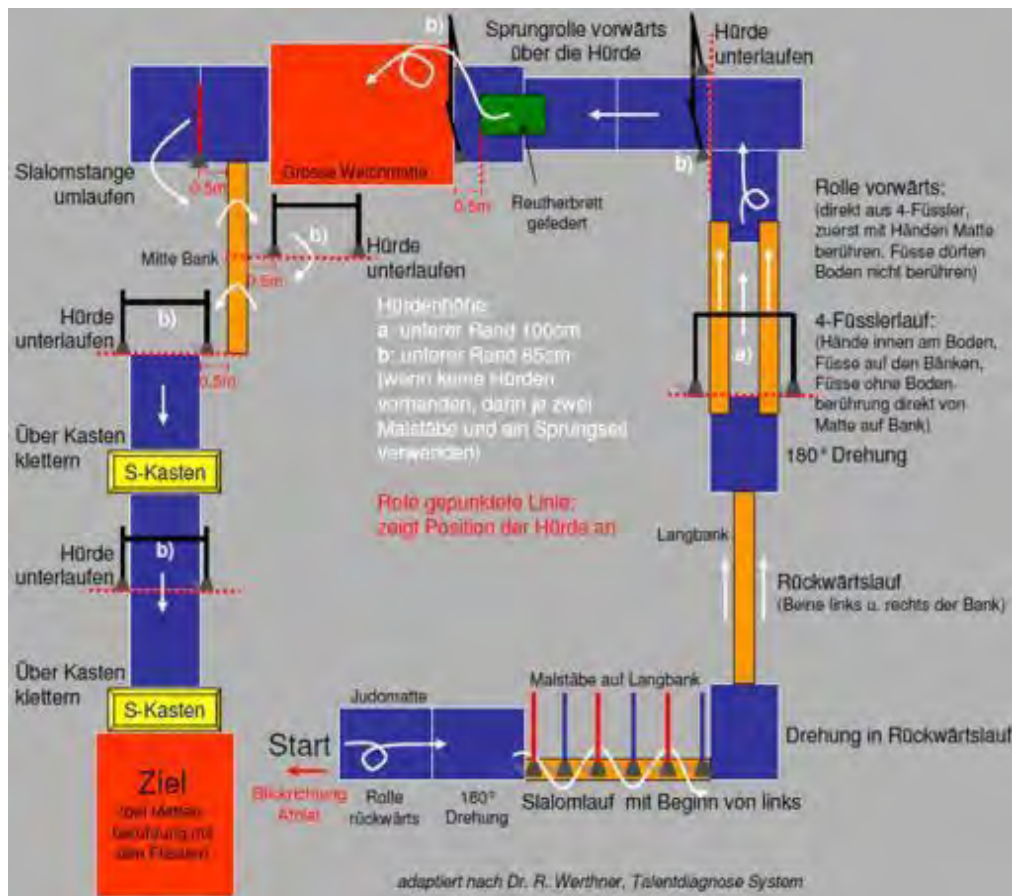
1 Judge

TDS Hindernislauf

Autor Thomas Rosser
Quelle Swiss-Ski Power Test, Swiss-Ski, adaptiert nach Dr. R. Werthner
Testkategorie Koordination

Anordnung

gemäss Skizze:



Durchführung

Zuerst wird der Ablauf mit Demo instruiert. Dann haben die Athlet:innen 5 Minuten Zeit sich mit dem Parcours durch das Üben einzelner Abschnitte bzw. durch Einprägen des Ablaufes vertraut zu machen. Schliesslich folgt für jeden Athleten ein Durchgang auf Zeit. Pro Ausführungsfehler (siehe Messgrösse) wird ein Zeitzuschlag von 0.5 Sekunden zur Laufzeit gezählt.

Instruktion

1. So schnell als möglich und ohne Fehler
2. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!
3. Zeit wird gestoppt, wenn beide Füsse die grosse Weichmatte berühren
4. Pro Ausführungsfehler werden 0.5 Sekunden zur Laufzeit gezählt (sagen was als Fehler gilt)

Messgrösse (für Fittest@HSG angepasst)

Einheit Sekunden

Laufzeit auf 1/10-Sekunden genau, handgestoppt

Pro Ausführungsfehler muss der Testdurchführer 0.5 Sekunden zur Laufzeit dazu zählen

Fehlerquellen

Als Ausführungsfehler gelten:

- jede, nicht der Instruktion entsprechenden technischen Ausführung
- das Umwerfen von Malstäben
- das Berührung von Hürden
- das Umwerfen von Kastenteilen

Zeitbedarf

Parcours vorbereiten: 30 Minuten (zu zweit)

Instruktion und Einüben durch Teilnehmer:in: 10 Minuten

Durchführung: 40 Sekunden pro Teilnehmer:in und

Versuch

Materialbedarf

- Stoppuhr
- 1 Reutherbrett gefedert
- 2 Grosse Weichmatten (300 x 190/200cm)
- 5 Langbänke (350cm)
- 6 Steckhürden mit langer Querstange (alternativ 12 Malstäbe und 6 Seile)
- 7 Malstäbe als Slalomstangen
- 14 Judomatten
- 2 hohe Schwedenkasten (130cm)

Personalbedarf

1 - 2 Judges

Wallball rotational throws

Anordnung

Athlet:in steht in seitlicher Position vor der Wand neben der Matte (Turnmatte quer als Abstandsmarker) und hält Wallball in der Hand; Damen 4kg, Herren 6kg

Durchführung

Nach Startzeichen während 60 Sekunden in seitlicher Position beidhändig Wallball gegen Wand werfen und wieder fangen. Nach 30 Sekunden auf Zeichen Seite wechseln. Anzahl Wandberührungen zählen und nach 60 Sekunden notieren. 1 Versuch



Instruktion

In 60 Sekunden so viele Side Slams wie möglich. Seitenwechsel auf Zeichen nach 30 Sekunden

1. 1 Versuch
2. Ausgangsposition seitlich neben der Wand, Ball in die Hände, Fuss an Matte einnehmen
3. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

Messgrösse

Einheit Anzahl #

Anzahl Side Slams nach 60 Sekunden.

Zeitbedarf

2 Minuten pro Durchgang, es können parallel mehrere Teilnehmer:innen starten

Materialbedarf

- Wallball 4kg und 6kg
- Turnmatte
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 Judge pro Station

Box Jump (angepasst für Fittest@HSG)

Autor Thomas Rosser
Quelle Swiss-Ski Power Test, Swiss-Ski
Testkategorie Ausdauer anaerob

Anordnung

Athlet:in steht links in seitlicher Position neben der Box (die zwei obersten Kastenteile).

Durchführung

Nach Startzeichen während 60 Sekunden in seitlicher Position beidbeinig auf Box springen, rechts runter und zurück. Füsse parallel und immer in Längsrichtung orientiert. Anzahl Kastenberührungen zählen und nach 60 Sekunden notieren. 1 Versuch



Instruktion

Testziel: In 60 Sekunden so viele Kastenberührungen wie möglich.

1. 1 Versuch
2. Ausgangsposition seitlich neben der Box einnehmen
3. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

Messgrösse

Einheit Anzahl #

Anzahl Kastenberührungen nach 60 Sekunden.

Zeitbedarf

2 Minuten pro Durchgang, es können parallel mehrere Teilnehmer starten

Materialbedarf

- die zwei obersten Kastenteile
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 Judge pro Station

Ropeclimb

Anordnung

Athlet:in steht mit beiden Füßen auf der dicken Matte. Kletterseil hängt in 5m Höhe und liegt auf Matte auf.

Durchführung

Nach Startzeichen während 120 Sekunden so viele Male wie möglich Seil hochklettern, Ende berühren, runter, beide Füße wieder auf die Matte und wieder hoch. Anzahl Berührungen Seilende oben zählen und nach 120 Sekunden notieren. 1 Versuch



Instruktion

Testziel: In 120 Sekunden so viele Berührungen Seilende wie möglich.

1. 1 Versuch
2. Ausgangsposition mit beiden Füßen auf der dicken Matte einnehmen
3. unten jedes Mal beide Füße Matte berühren
4. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

Messgrösse

Einheit Anzahl #

Anzahl Berührungen Seilende oben nach 120 Sekunden.

Zeitbedarf

3 Minuten pro Durchgang, es können parallel max. 2 Teilnehmer:innen starten

Materialbedarf

- Kletterseil
- dicke Matte
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 Judge pro Station

Air Bike - target calories

Anordnung

Athlet:in sitzt auf Air Bike, Sattelhöhe angepasst.

Durchführung

Nach Startzeichen 5x target calories fahren. Pause kann selber gewählt werden. 1 Versuch



Instruktion

Testziel: Möglichst schnell 5x target calories fahren

1. 1 Versuch
2. Pause selber wählbar
3. Ausgangsposition auf Bike einnehmen
4. Startkommando: Bereit – Fertig – Los!

Messgrösse

Einheit Sekunden

Totalzeit auf 1/10-Sekunden genau, handgestoppt

Zeitbedarf

10 Minuten pro Durchgang, es können parallel mehrere Teilnehmer starten

Materialbedarf

- Air Bike

Personalbedarf

1 Judge pro 2 Stationen