

Informationsblatt zur Aufnahmeprüfung Instruktor:in Radsport Gravity

Datum: Samstag, 29. Juni 2024

Zeitpunkt: 9:00 Uhr

Ort: Bikepark Leogang

Bewertung:

Das Ausbildungsteam macht sich anhand der unterschiedlichen Stationen einen Gesamtüberblick über das fahrtechnische Eigenkönnen am MTB. Ziel ist ein sicheres, kontrolliertes und technisch sauberes Bewältigen der gestellten Aufgaben.

Es erfolgt keine Reihung nach Fahrkönnen! Es geht lediglich um die Bestätigung eines gewissen fahrtechnischen Mindestniveaus. Ziel ist ein Eigenkönnen, welches eine hohe Kursqualität und Sicherheit während des Kurses sowie das Erreichen der Kursziele ermöglicht.

Die Reihung erfolgt entsprechend des Anmeldezeitpunkts (vorausgesetzt einer erfolgreichen Absolvierung der Aufnahmeprüfung)! Eine Einladung erfolgt auch an Teilnehmer*innen auf der Warteliste, die die Chance nutzen können nachzurücken.

Ablauf:

Aufgabe	Ziel
Befahren eines Singletrails der Schwierigkeitsklasse S2-S3	sicheres, kontrolliertes, flüssiges und aktives Fahren
Fahren im Pumptrack	Beschleunigen durch Pumpen über Wellen, schnelles Fahren durch Steilkurven
Springen eines Drops, ca. 1-1,5m Höhe	Sicheres Droppen
Springen eines Tables, ca. 3m Länge	Aktives Springen
Fahren durch Steilkurven	Flüssiges Fahren durch Steilkurven mit unterschiedlichen Radien
Bunny Hop, ca. 15-20cm	Bunny Hop über ein Hindernis in der Ebene

Zwischen den Stationen werden ca. 300hm bergauf bewältigt. Wir empfehlen daher keine Downhill-Bikes!

Grundsätzlich empfehlen wir für den ganzen Kurs ein Enduro-Bike und raten (ausgenommen am 4. Kursteil für den DH-Teil) von DH-Bikes ab, da sie das Techniktraining und schnelle Standortwechsel während des Kurses erschweren.

Ausrüstung:

Fullsuspension MTB, Vollvisierhelm, Handschuhe, Knie- und Rückenprotektor

Zulassung:

Einladung zur Aufnahmeprüfung erfolgt gesondert nach der Kursanmeldung!

Anrechnung

Bei begründeter Abwesenheit kann für (Ex-) Nationalkaderathlet:innen Downhill (ÖRV Bundeskader A oder B ab Junioren) die Aufnahmeprüfung angerechnet werden.

Eine Bestätigung kann beim ÖRV-Ausbildungsreferat angefragt werden: aus.fortbildung@radsportverband.at