

## Bewertungskriterien Technische Prüfung

Prüfungsform	Kriterien Anspruch an die Form	Beschreibung Funktion und Struktur
<b>Parallelschwung gerutscht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung</li> <li>- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem Raum</li> <li>- Freie Wahl des Stockeinsatzes</li> <li>- Steuerphasen ersichtlich</li> <li>- Geschwindigkeitskontrolle</li> </ul>	Parallelschwünge fließend aneinander gereiht in paralleler Skistellung gerutscht
<b>Carveschwungvarianten</b>  <b>U14 zwei wählbare Carveschwungvarianten</b>  <b>U16 drei frei wählbare Carveschwungvarianten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwünge immer geschnitten</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Tempokontrolle</li> <li>- Fließender Übergang (ohne Stoppschwung)</li> <li>- Zwischen dem Wechsel sind 1-2 klassische Carveschwünge erlaubt</li> </ul>	<b>Carveschwungvarianten -Kriterien:</b> <b>Crawl:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnittene Kurzschwünge (Auslösung Cross-under)</li> </ul> <b>Crab:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auslösung über den Talski</li> <li>- Aussenski am Ende der Steuerphase 1 abstellen</li> </ul> <b>Bodycarv:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurvenlage muss über eine vergrößerte Unterstützungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein, Schwung durch Cross-under auslösen</li> </ul> <b>360°:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschnittene 360° -Drehung</li> </ul>
<b>Kurzschwungvarianten</b>  <b>U14 zwei frei wählbare Kurzschwungvarianten</b>  <b>U16 drei frei wählbare Kurzschwungvarianten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zusammenhängende Demo der Kurzschwungvarianten</li> <li>- Fließender Übergang (ohne Stoppschwung)</li> <li>- Zwischen dem Wechsel sind 2-3 klassische Kurzschwünge erlaubt</li> <li>- Ausdrucksstarke und ausgeprägte Ausführung</li> <li>- Fließend angepasster Rhythmus in kontrollierter Geschwindigkeit</li> <li>- Achse einhalten</li> </ul>	<b>KS-Varianten -Kriterien:</b> <b>Charleston:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Gerutschter Innenbeinschwung bei gesenkter Aussenskipitze</li> </ul> <b>Schweden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Skispannung ausnutzen</li> <li>-Abwechslungsweises Schwingen auf «Tip und Tail»</li> </ul> <b>Norweger:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesprungener Innenskischwung</li> </ul>

		<p>(möglichst hoch, mit Abheben des Innenskis)</p> <p><b>Fliegend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Takt bzw. 2 Takt wahlweise möglich</li> <li>- Fliegender Wechsel</li> </ul> <p><b>Ollie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skispannung ausnutzen</li> <li>- Körperspannung</li> </ul>
<b>Kurzschwüngen in Buckeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Buckeln angepasstes Schwüngen</li> <li>- Achse einhalten (keine Bananen)</li> <li>- Schwungauslösung durch Beugen – Drehen bei stabilem, talwärts gerichtetem Oberkörper</li> <li>- Dynamisch kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung</li> <li>- Soviel Ski- Schneekontakt wie möglich</li> </ul>	<p>Geländeangepasstes Befahren einer einfachen Buckelpiste in paralleler Skistellung</p>
<b>Parallelschwüngen «Switch»</b>	<p><b>Switch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parallele Skistellung</li> <li>- Schwungphasen ersichtlich</li> <li>- Tempokontrolle und Sicherheit</li> <li>- Dynamik</li> </ul>	<p>Mindestens vier Parallelschwüngen «Switch» in gerutschte und/oder geschnittene Schwüngen mit zwei verschiedenen Fahrtrichtungswechseln.</p> <p>z.B. Nose/Tail Turn, Nose/Tail Pop 180°, Schweden 180°, 180° Pistentricks, Powerslide, Noseslide/Tailslide, 0915 usw.</p>
<b>Bogentreten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deutlicher nicht gerutschter Belastungswechsel</li> <li>- Richtungsänderung durch scherende Schritte bei minimalem Fahranteil</li> <li>- Koordination</li> <li>- Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst</li> <li>- Tempokontrolle</li> <li>- Stabile Arm und Oberkörperposition</li> </ul>	<p>Richtungsänderungen im Fahren mit ausscharenden Schritten bergtalwärts (Bogentreten in «S-Form»)</p>

<b>Parallelschwung in unpräpariertem Schnee</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung</li> <li>- Dem Gelände angepasste Radiuswechsel</li> <li>- Schneewiderstand, Hangneigung und Geschwindigkeit ergeben die funktionelle Schwungauslösung (kein Kurzschwingen)</li> <li>- Dynamik</li> <li>- Geschwindigkeitskontrolle</li> <li>- Schwungphasen ersichtlich</li> </ul>	<p>Geländeangepasste, kreative und dynamische Abfahrt mit Schwingen in paralleler Skistellung (verschiedene Radien) in unpräpariertem Schnee. Tricks und Sprünge möglich.</p>
---	--	---

**Bewertungen:**

- Es werden 8 Formen erlernt
- Parallelschwung oder Bogentreten werden geprüft
- Die anderen 3 Formen werden je nach aktueller Situation am Prüfungstag definiert
- Alle Prüfungsformen werden gleich bewertet und mit dem SL Ski gefahren
- Es werden Noten von 1 – 6 vergeben ( +/- 0.5 Noten)
- Bewertet wird durch SSSA Experten