

Bewertungskriterien Technische Prüfung – 2026/2027

Prüfungsform	Kriterien Anspruch an die Form	Beschreibung Funktion und Struktur
Parallelschwung gerutscht mit GS-Ski	- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung - Schwingen bei möglichst gleichbleibendem Raum - Freie Wahl des Stockeinsatzes - Steuerphasen ersichtlich - Geschwindigkeitskontrolle	Parallelschwünge fliegend aneinander gereiht in paralleler Skistellung gerutscht
Carvschwungvarianten U14 zwei wählbare Carvschwungvarianten U16 drei Carvschwungvarianten mit GS-Ski	- Schwünge immer geschnitten - Dynamik - Tempokontrolle - Fließender Übergang (ohne Stoppschwung) - Zwischen dem Wechsel sind 1-2 klassische Carvschwünge erlaubt	Carvschwungvarianten -Kriterien: Crawl: - Geschnittene Kurzschwünge (Auslösung Cross-under) Crab: - Auslösung über den Talski - Aussenski am Ende der Steuerphase 1 abstellen 360°: - Geschnittene 360° -Drehung
Kurzschwungvarianten U14 zwei wählbare Varianten U16 drei wählbare Kurzschwungvarianten mit GS-Ski	- Zusammenhängende Demo der Kurzschwungvarianten - Fließender Übergang (ohne Stoppschwung) - Zwischen dem Wechsel sind 2-3 klassische Kurzschwünge erlaubt - Ausdrucksstarke und ausgeprägte Ausführung - Fließend angepasster Rhythmus in kontrollierter Geschwindigkeit - Achse einhalten	KS-Varianten -Kriterien: Charleston: -Gerutschter Innenbeinschwung bei gesenkter Aussenskispitze Schweden: -Skispannung ausnutzen -Abwechslungsweises Schwingen auf «Tip und Tail» Norweger: - Gesprungener Innenskischwung (möglichst hoch, mit Abheben des Innenskis) Fliegend: - 1 Takt bzw. 2 Takt wahlweise möglich - Fliegender Wechsel Ollie: -Skispannung ausnutzen -Körperspannung
Kurzschwüngen in Buckeln mit GS- Ski	- Den Buckeln angepasstes Schwingen - Achse einhalten (keine Bananen) - Schwungauslösung durch Beugen – Drehen bei stabilem, talwärts gerichtetem Oberkörper - Dynamisch kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung - So viel Ski- Schneekontakt wie möglich	Geländeangepasstes Befahren einer einfachen Buckelpiste in paralleler Skistellung

Parallelschwünge «Switch» mit GS-Ski	Switch: - Parallele Skistellung - Schwungphasen ersichtlich - Tempokontrolle und Sicherheit - Dynamik	Mindestens vier Parallelschwünge «Switch» in gerutschte und/oder geschnittene Schwünge mit zwei verschiedenen Fahrtrichtungswechseln. z.B. Nose/Tail Turn, Nose/Tail Pop 180°, Schweden 180°, 180° Pistentrack, Powerslide, Noseslide/Tailslide, 0915 usw.
Bogentreten (wie bis 24-25) Mit GS-Ski	- Deutlicher nicht gerutschter Belastungswechsel - Richtungsänderung durch scherende Schritte bei minimalem Fahranteil - Koordination - Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst - Tempokontrolle - Stabile Arm und Oberkörperposition	Richtungsänderungen im Fahren mit ausscherenden Schritten berg- talwärts (Bogentreten in «S-Form»).
Parallelschwung in unpräpariertem Schnee mit GS-Ski	- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung - Dem Gelände angepasste Radiuswechsel - Schneewiderstand, Hangneigung und Geschwindigkeit ergeben die funktionelle Schwungauslösung (kein Kurzschwingen) - Dynamik - Geschwindigkeitskontrolle - Schwungphasen ersichtlich	Geländeangepasste, kreative und dynamische Abfahrt mit Schwingen in paralleler Skistellung (verschiedene Radien) in unpräpariertem Schnee. Tricks und Sprünge möglich.
Rhythmuswechsel auf präparierter Piste mit GS-Ski	- Lange Schwünge bis zu den Markierungen dann engere Radien und nach den 2. Markierungen wieder weite Radien. -	Sportliches Skifahren mit klar ersichtlichen Rhythmuswechseln.

Bewertungen:

- Es werden alle 8 Formen erlernt und geübt, 4 bis 6 Formen werden geprüft (je nach Schnee und Wettersituation).
- Alle Prüfungsformen werden gleich bewertet
- Es werden Noten von 1 – 6 vergeben (+/- 0.5 Noten)
- Bewertet wird durch SSSA-Expertenteam