



## Anforderungsprofil für die Aufnahmeprüfung der NSMS Saalfelden – Nordisch

### Anforderungen:

- sportliches und dynamisches Langlaufen in der Skating Technik
- an das Gelände angepasstes Langlaufen und Verwendung der adäquaten Skating Techniken (1:1, 2:1, etc.)
- sportliches bewältigen des FUN & SNOW PARK am Ritzensee (Wellenbahn, Slalom, Sprungschanze, etc.)

### Aufnahmeprüfungskriterien:

- Spurwechsel aus dem Doppelstockschrub der Klassik Spur
- überfahren einer beweglichen Rampe (Kipprampe)
- überlaufen der Wellenbahn in der Skating Technik
- Bewältigung eines Slaloms im flachen Gelände
- Schlittschuhschritt ohne Stöcke im flachen Gelände
- durchlaufen eines Achters (Kurventechnik)

- Abfahrt über die Wellenbahn mit anschließender Steilkurve
- Abfahrt und Sprung über eine Schanze mit anschließendem Kurzsprung durch einen Riesentorlauf
  - Ausrüstung: Langlauf Skating Ausrüstung, Langlaufbekleidung

### Vereinswesen und Wettbewerbe:

- Die SchülerInnen der NSMS verpflichten sich, an den örtlichen Rennen (Biathlon, Langlauf, Nordische Kombination/Sprunglauf) teilzunehmen (Bezirksrennen, Landesrennen, usw.)!
- Die aktive Mitgliedschaft im ansässigen Schiclub wird vorausgesetzt!
- Im Verein wird zusätzlich ein Mal pro Woche trainiert!