

# PowerTest Ski Valais

## Ecole professionnelle technique des métiers

Chemin Saint-Hubert 2, 1950 Sion

30. April 2022

### Veränderungen des PowerTest Swiss-Ski

[Der Link zum PowerTest Swiss-Ski](#)

Folgende 5 Tests bleiben bestehen:

1. Schweizerkreuz (Schnelligkeit)
2. Fünfer Hupf (links) (Schnellkraft, Beine) Fünfer Hupf (rechts) (Schnellkraft, Beine)
3. Standweitsprung (Schnellkraft, Beine)
4. Twist Rumpftest (Kraftausdauer, Rumpf)
5. TDS Hindernislauf (Koordination)

Folgende Tests wurden im PowerTest im Oktober 2018 in Sion vorgestellt und gehören nun definitiv zur Testserie:

1. Felgaufschwung (Koordination, Kraft, Oberkörper)

<p>Felgaufschwung Variante 1 (nur 50% der max. Punkte möglich)</p> <p><a href="#">Video</a></p>	<p>Die Hantelstange wird beim Athleten in aufrechter Position, mit gestreckten Armen platziert. Von dieser Position aus versucht er nun so viele Felgaufschwünge als möglich, maximal 5, zu erreichen ohne die Hände von der Hantelstange zu lassen. Ein Felgaufschwung ist erreicht wenn der Athlet eine Umdrehung absolviert hat und wieder in der Ausgangsposition ankommt. 1 Umdrehung = 38 Punkte, 2 Umdrehungen = 107 Punkte, 3 Umdrehungen = 207 Punkte, 4 Umdrehungen = 338,5 Punkte, 5 Umdrehungen = 500 Punkte</p>
<p>Felgaufschwung Variante 2 (100% der Punkte möglich)</p> <p><a href="#">Video</a></p>	<p>Item wie Variante 1 nur mit dem Unterschied dass der Athlet mit den Beinen den Boden nicht berührt. 1 Umdrehung = 76 Punkte, 2 Umdrehungen = 214 Punkte, 3 Umdrehungen = 414 Punkte, 4 Umdrehungen = 677 Punkte, 5 Umdrehungen = 1000 Punkte (Maximum)</p>

Wenn der Athlet den Felgaufschwung ohne Bodenberührung startet und nach beispielsweise 2 Umdrehungen keine Kraft mehr hat, darf er an der tieferen Stange mit Bodenberührung die verbleibenden 3 Umdrehungen absolvieren. Somit werden 2 Umdrehungen ohne Boden und 3 mit Boden gezählt. Dies muss vor der Übung vom Athleten an den Coach des Posten kommuniziert werden.

2. Seilspringen (Schnelligkeit, Koordination, Kraftausdauer, Beine, Oberkörper)

<p>Seilspringen</p> <p><a href="#">Video</a></p>	<p>Innerhalb 90 Sekunden werden die Anzahl Seilsprünge gezählt. Die maximale Punktzahl wird mit 300 Seilumdrehungen erreicht. Die Übung wird mit alternierenden Fussabdrücken ausgeführt.</p>
--	---

3. Shuttle Run (Ausdauer)

Ski Valais wird wie im April 2019 den Shuttle Run zur Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit einsetzen.

[Beschreibung](#)

[Video](#)

Wichtige Informationen

Die Berechnung der Punkte ist neu. Die Punkteskala finden Sie in diesem Dokument:

[Powertest-Bewertungstabelle](#)

Punktetabelle für die Berechnung der PowerTest Punkte in diesem Video:

<https://youtu.be/OsC9fUKI3Fo>

Vielen Dank für das Verständnis und die Einschreibeinformationen werden auf der Homepage von Ski Valais erfolgen.

Herzlichst

Didier Plaschy, Sion, den 18. März 22