

Prüfungsanforderung Mountainbike KU1 (Schindelwig/Niederkofler)

Teil 1:

600 Hm Test (1 Versuch)

Damen: Note 1 < 48min; 2 < 52min; 3 < 56min; 4 < 60min

Herren: Note 1: < 43min; 2: < 47min; 3: < 51min 4: < 55min

Teil 2:

Langsamfahren, 50 * 400 cm Korridor (Kanthölzer) ohne Absteigen (3 Versuche)

Note: 1 > 24 sec, 2 sec > 21, 3 > 18 sec, 4 > 15 sec

Springen über eine Schnur ohne diese zu berühren (3 Versuche)

Damen: keine weiteren Vorgaben

Herren: beide Räder müssen sich gleichzeitig in der Luft befinden

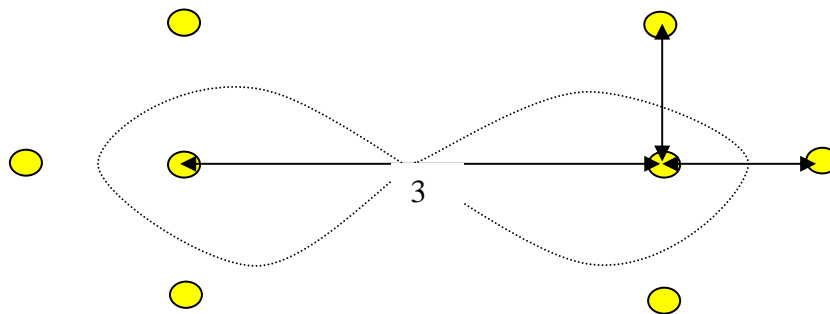
Damen: Note 1 > 11cm; 2 > 9cm, 3 > 7cm, 4 > 5cm

Herren: Note 1 > 13cm, 2 > 11cm, 3 > 9cm, 4 > 7cm

Achter Fahren (3 Versuche)

In einer Minute möglichst viele Achter fahren, die Abstände betragen 1,2 und 3 m.

Note: 1 > 4 ganze Runden, 2 > 3, 3 > 2; 4 > 1



„Stopp and Go“ ohne Absteigen (3 Versuche)

Auf einer Strecke von 10m möglichst viele „Stopp and Go“ machen

Note: 1 > 8, 2 > 6, 3 > 4, 4 > 2

Slalomfahren freihändig (3 Versuche)

Stangenabstand 5m, Wegbreite 2,5m

Note: 1 > 6 Stangen, 2 > 5, 3 > 4, 4 > = 2

Teil 1 muss positiv bestanden werden, aus Teil 2 kann man ein Streichresultat wählen!