

COMMISSIONE TECNICA PER CANI DI UTILITÀ E DI SPORT
della Società Cinologica Svizzera

Sporttest ab 2020 des AKH der TKGS

Allgemeine Bestimmungen:

Der Sporttest setzt sich aus folgenden drei, respektive vier Elementen zusammen:

- Rumpfkrafttest (Plank)
- Pendellauf 4x10m;
- 6x50m Sprint.
- 12'-Lauf für die Lizenzprüfung Prüfungshelfer

Wiederholungskurs Prüfungshelfer

Für das Bestehen des Sporttests müssen durchschnittlich 80 von 100 möglichen Punkten erreicht werden, siehe Bewertungstabelle.

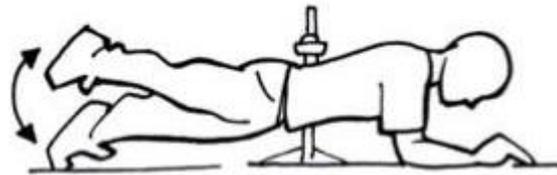
Der Sporttest wird in Sportbekleidung absolviert. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist für die korrekte Ausrüstung selbst verantwortlich.

Testbeschreibung:

1. Rumpfkrafttest (Plank)

Anlage:

Flacher, sauberer Boden (evtl. Fitnessmatten), dazu Positionsständer.



Material:

4–6 Positionsständer für Rumpfkrafttest, Metronom, CD-Spieler oder Smartphone, evtl. Fitnessmatten.

Einstellung:

Die Testperson befindet sich unter dem Positionsständer in Bauchlage. Aus dieser Position geht die Testperson in den Unterarmstütz. Die Höhe des Positionsständers wird so angepasst, dass die Beine und der Oberkörper eine gerade Linie bilden. Der Kontaktbalken berührt das Kreuz (direkt oberhalb des Gesässes). Die Testperson geht wieder zurück in die Bauchlage.

Durchführung:

Sobald die Testperson bereit ist, geht sie wieder in den Unterarmstütz, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Beine gestreckt und die Füße aneinander. Die Füße werden im Sekundenrhythmus wechselseitig 2 bis 5 cm angehoben.

Die Testperson drückt ihr Kreuz leicht gegen den Kontaktbalken, welcher die Kontaktzeit misst. Die Zeit wird auf eine Sekunde genau gemessen.

Falls die Testperson den Rhythmus nicht einhalten kann, korrigiert der/die Testleiter/in die Testperson. Da der Rhythmus auf die Leistung nur einen geringen Einfluss hat, kann der Test auch bei arhythmischer Beinbewegung bewertet werden.

Abbruchkriterien:

Sobald die Testperson in die Bauchlage zurückgeht, die Knie abstellt oder den Kopf auf die Arme stützt, wird die Messung abgebrochen. Es ist nicht erlaubt, nach einer solchen Pause weiterzumachen.



TECHNISCHE KOMMISSION FÜR DAS GEBRAUCHS- UND SPORHUNDEWESEN
der Schweizerischen Kynologischen Gesellschaft

COMMISSION TECHNIQUE POUR CHIENS D'UTILITE ET DE SPORT
de la Société Cynologique Suisse

SKG SCS
hund schweiz chien suisse cane svizzero

COMMISSIONE TECNICA PER CANI DI UTILITÀ E DI SPORT

della Società Cinologica Svizzera

2. Pendellauf 4 x 10m

Anlage:

Ebener trittfester Untergrund. (Ebene Wiese / befestigter Untergrund).
Beim Start wie auch bei 10m ist eine gut sichtbare Markierung angebracht.

Material:

Messband, Material für Markierung, Stoppuhr.

Durchführung:

Der Start (hoch oder tief ist dem Teilnehmer überlassen) erfolgt bei der Startmarkierung.
Auf das Kommando des Testleiters respektive der Testleiterin startet der Teilnehmer bis zur Markierung und zurück zur Startmarkierung und nochmals zur 10m Markierung und zurück. Der Teilnehmer muss jeweils die Markierung mit mind. einem Körperteil überqueren, bevor er wendet. Beim zweiten Überqueren der Startmarkierung kann der Teilnehmer durchlaufen. Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, sobald ein Körperteil die Startmarkierung überquert.

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin, kann die Übung zweimal absolvieren, die bessere Leistung zählt. Die Zeiten der vier Sprints werden zusammengerechnet und durch vier dividiert. Die daraus ermittelte Zeit, wird mittels der Wertetabelle in Punkte umgerechnet.

Abbruchkriterien:

Frühstart oder nicht überqueren der Markierung.

3. 6 x 50m Sprint

Anlage:

Ein ebener und gerader Untergrund mit gut sichtbarer Markierung bei Start und bei 50 m

Material:

Massband, Material für Markierung, Stoppuhr.

Durchführung:

Der Start (hoch oder tief ist dem Teilnehmer überlassen) erfolgt bei der Startmarkierung.
Auf das Kommando des Testleiters respektive der Testleiterin startet der Teilnehmer / die Teilnehmerin und überquert die 50-m Markierung. Nach 40s Pause erfolgt ab der 50-m Markierung der zweite Sprint zurück zur Startmarkierung. Dieser Ablauf wird noch zwei weitere Male wiederholt, so dass am Ende sechs Sprints à 50 m ausgeführt wurden.

Die Zeit wird in dem Moment gestoppt, sobald ein Körperteil die Startmarkierung überquert.

Die Zeiten der 6 Sprints werden zusammengerechnet und durch 6 dividiert. Die daraus ermittelte Zeit, wird mittels der Wertetabelle in Punkte umgerechnet.

Abbruchkriterien:

Frühstart oder nicht überqueren der Markierung.

4. 12 Minuten Lauf

Diese Disziplin ist Bestandteil der Lizenzprüfung für Prüfungshelfer. In den folgenden Wiederholungskursen entfällt dieser Lauf und es werden nur noch das Bestehen der drei Übungen Rumpfkrafttest (Plank), Pendellauf und Sprints verlangt.

Der 12 Minuten Lauf soll auf einer mit Distanzangaben versehenen Rundstrecke absolviert werden. Dies kann ein Naturweg oder eine Bahn (Runden) sein.

Für die Bewertung wird die entsprechende Tabelle angewandt.



Wertetabelle Sporttest 2020 AKH

Rumpfkrafttest			Pendellauf 4x10m			6x50m Sprint			12min Lauf		
♀	♂	Punkte	♀	♂	Punkte	♀	♂	Punkte	♀	♂	Punkte
0	0	0	8	8	100	5	5	100	1350	1500	10
5	5	5	10.4	9.9	98	8.3	7.7	98	1400	1560	20
9	10	10	10.5	10	96	8.5	7.9	96	1450	1620	30
14	15	20	10.6	10.1	94	8.7	8.1	94	1500	1680	40
18	20	30	10.7	10.2	92	8.9	8.3	92	1550	1740	50
23	25	35	10.8	10.3	90	9.1	8.5	90	1600	1800	60
27	30	40	10.9	10.4	88	9.3	8.7	88	1650	1860	62
36	40	45	11	10.5	86	9.5	8.9	86	1700	1920	64
45	50	50	11.1	10.6	84	9.7	9.1	84	1750	1980	66
54	60	55	11.2	10.7	82	9.9	9.3	82	1800	2040	68
63	70	60	11.3	10.8	80	10.1	9.5	80	1850	2100	70
72	80	64	11.4	10.9	76	10.3	9.7	76	1900	2160	72
81	90	68	11.5	11	72	10.5	9.9	72	1950	2220	74
90	100	72	11.6	11.1	68	10.7	10.1	68	2000	2280	76
99	110	76	11.7	11.2	64	10.9	10.3	64	2050	2340	78
108	120	80	11.8	11.3	60	11.1	10.5	60	2100	2400	80
117	130	82	11.9	11.4	55	11.3	10.7	55	2160	2460	82
131	145	84	12	11.5	50	11.5	10.9	50	2220	2520	84
144	160	86	12.1	11.6	45	11.7	11.1	45	2280	2580	86
158	175	88	12.2	11.7	40	11.9	11.3	40	2340	2640	88
171	190	90	12.3	11.8	35	12.1	11.5	35	2400	2700	90
189	210	92	12.4	11.9	30	12.3	11.7	30	2460	2760	92
207	230	94	12.5	12	20	12.5	11.9	20	2520	2820	94
225	250	96	12.6	12.1	15	12.7	12.1	15	2580	2880	96
243	270	98	12.7	12.2	10	12.9	12.3	10	2640	2940	98
261	290	100	12.8	12.3	5	13.1	12.5	5	2700	3000	100

Für die Lizenzprüfung der angehenden Prüfungshelfer sind mindestens 320 Punkte zu erreichen (alle vier Disziplinen)

Bei den Wiederholungskursen sind bei den Prüfungshelfern mindestens 240 Punkte zu erreichen (ohne 12'-Lauf). Diese Leistung wird ebenfalls für das Erreichen des Status VH+ bei den Mondioring Vereinshelfern benötigt und muss ebenfalls alle drei Jahre erneuert werden.