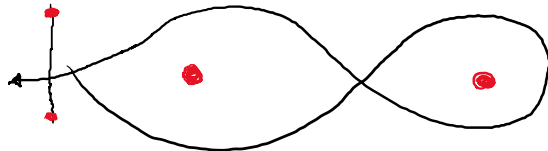


## Yellow Paddle (Level 1) – Test für Aufstieg in TGB

### Testelemente:

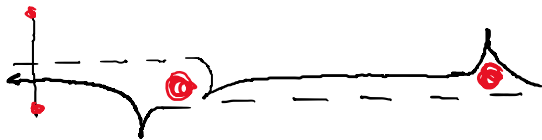
#### \*MUST Kriterium

- 1) 1km paddeln im Flachbodenboot (500m Runde) ohne Kenterung
- 2) Skills-Parcours mit Flachbodenboot
  - (1) Helikopter
  - (2) Paddelweitwurf & Paddel mit Händen
  - (3) Kenterung
  - (4) 50m schwimmen\*
  - (5) Paddelbrücke (ausführen & unterstützen)\*
- 3) Kurzboot-Parcours Poloboot
  - (1) Eine 8 vorwärts paddeln



--- RÜCKWÄRTS  
— VORWÄRTS

- (2) 5m rückwärts paddeln bis zur 1. Boje
- (3) Rundschlag rückwärts (180 Grad)
- (4) 10m vorwärts paddeln bis zur 2. Boje
- (5) Rundschlag vorwärts (180 Grad)
- (6) 10m rückwärts paddeln bis zur 1. Boje
- (7) Rundschlag rückwärts (180 Grad)
- (8) 5m vorwärts paddeln durch Start/Ziel



--- RÜCKWÄRTS  
— VORWÄRTS

### Beurteilung durch Leiter während den Trainings:

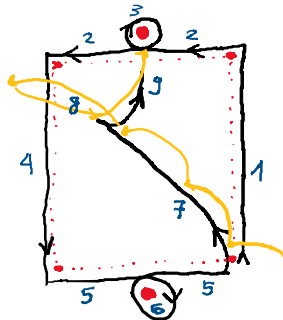
- 1) Umgang mit Material / Boot tragen / Boot trocknen / Boot versorgen
- 2) Boot entleeren
- 3) Korrektes Ein-/Austeigen

## Green Paddle (Level 2) – Test für Aufstieg in TGA

### Testelemente:

#### \*MUST Kriterium

- 1) 2km paddeln im Regattaboot (1'000m Runde) ohne Kenterung
- 2) Skills-Parcours mit Regattaboot
  - (1) Helikopter\*
  - (2) Padelweitwurf & Padel mit Händen \*
  - (3) Beidseitiges Traversieren (sichtbare seitliche Bewegung)\*
  - (4) Kenterung\*
  - (5) 50m schwimmen\*
  - (6) Padelbrücke (ausführen & unterstützen)\*
- 3) Kurzboot-Parcours Poloboot
  - (1) Eine Spielfeldlänge paddeln
  - (2) Einseitig (rechts) paddeln bis zum Tor
  - (3) Runds Schlag vorwärts hinter dem Tor
  - (2) Einseitig (rechts) paddeln bis zur Ecke
  - (4) Eine Spielfeldlänge paddeln
  - (5) Einseitig (links) paddeln bis zum Tor
  - (6) Runds Schlag rückwärts hinter dem Tor
  - (5) Einseitig (links) paddeln bis zum Tor
  - (7) Ball annehmen und vorlegen
  - (8) Pass an Mitspieler & Rückpass fangen mit beiden Händen
  - (9) Torwurf



BALL  
PADDLER  
BOJE & TOR

### Beurteilung durch Leiter während den Trainings:

- 1) Umgang mit Material / Boot tragen / Boot trocknen / Boot versorgen
- 2) Technikbeurteilung
  - (1) Gerade Sitzposition
  - (2) Gestreckter Zugarm
  - (3) Druckarm auf Augenhöhe
  - (4) Sitzposition Beine (Winkel nicht zu flach/nicht zu steil)
  - (5) Korrekter Griff/Haltewinkel beim Padel
  - (6) Einführung Rotation/Vorspannung auf Stemmbrett

## Blue Paddle (Level 3) – Test für Aufstieg ins WT

### Testelemente Allgemein:

#### \*MUST Kriterium

- 1) PISTE-Krafttest (Rumpfkraft, Liegestützen, Bankziehen) -> Zielwert:  
Kategorienmittelwert der Vorjahres-PISTE

### Testelemente WT Regatta:

- 1) 500m Test (Zeitlimite: 2:40min)
- 2) Technikbeurteilung mit Technik-Judge (Mindestnote: Genügend)
- 3) Skills-Parcours mit Regattaboot
  - (1) Helikopter\*
  - (2) Paddel unter Boot durchreichen\*
  - (3) Paddelweitwurf & Paddel mit Händen\*
  - (4) Beidseitiges Traversieren (sichtbare seitliche Bewegung)\*
  - (5) 50m paddeln mit Paddel eng\*
  - (6) 50m paddeln mit umgekehrter Paddelfläche

### Testelemente WT Polo:

- 1) Eskimorolle (Hand- und Paddelrolle) auf mind. eine Seite\*
- 2) 3 von 5 erfolgreiche Torschüsse (3m vor dem Tor)\*
- 3) Unterschneiden des Balles mit Boot
- 4) Ball stoppen mit Paddel\*
- 5) Mind. 20 sichere Pässe (Passen und Fangen) mit 2m Abstand (Bugspitze zu Bugspitze)\*

### Beurteilung durch Leiter während den Trainings:

- 1) Selbstständiges Aufwärmen/Cool down/Auspaddeln
- 2) Wellenwechsel anwenden
- 3) Korrekte Wendetechnik anwenden
- 4) Einbau von Sprinttrainings/Starts ins Training
- 5) Einbau von Elementen bezüglich Schlageffizienz/Schläge zählen
- 6) 3000m Lauf mind. 1x vor Tests durchführen (Ziel: Zeit unter 17 Minuten)
- 7) Regelkenntnisse Polo
- 8) Korrektes Be- und Entladen von Booten auf Anhänger

**Durchschnittswerte PISTE 2017 je Kategorie/Geschlecht**

<b>Kategorie</b>	<b>Ventral s</b>	<b>Lateral s</b>	<b>Dorsal s</b>	<b>LS Wied.</b>	<b>BZ Wied.</b>	<b>BZ KG</b>
Benjamin W (05/06)	156s	67s	111s	21	32	22kg
Benjamin M (05/06)	156s	67s	111s	21	32	22kg
Schüler W (03/04)	136s	63s	120s	19	32	27kg
Schüler M (03/04)	136s	66s	116s	23	33	28kg
Jugend W (01/02)	204s	65s	108s	21	28	25kg
Jugend M (01/02)	198s	78s	136s	38	46	32kg
Junioren W (00/99)	235s	84s	127s	40	40	32kg
Junioren M (00/99)	202s	79s	138s	46	50	35kg