

Liebe Athletinnen und Athleten, Liebe Trainerinnen und Trainer, Liebe Eltern

Hiermit laden wir euch zum diesjährigen Kadertest ein.

Datum: Samstag/Sonntag 20./21. Juni 2020
Ort: Turnhalle Rietweg, Unterstammheim
Tag/Zeit: Nach Plan, siehe Anhang, keine Verschiebung möglich

Wie bei der Kadertestanmeldung erwähnt, werden aufgrund der ausserordentlichen Situation in diesem Jahr folgende Übungen getestet:

- 1er und 2er:
 - Rumpfkraftübungen (ventral, lateral, dorsal, Scheibenwischer)
 - Handstand stehen und drücken
 - Ausdauer (Yoyo, nur Junioren und Elite)
- 4er:
 - Rumpfkraftübungen (ventral, lateral, dorsal, Scheibenwischer)
 - Armhalten
 - Ausdauer (Springseilen, alle)
- Zusätzlich werden die Wettkampfergebnisse, der mentale Fragebogen und die Trainereinschätzung berücksichtigt. Es findet *kein* Kunstrad-Test statt.

Der Rumpfkraft-Test wird strikt nach den Richtlinien von Swiss Olympic, wie im PISTE Dokument beschrieben, durchgeführt. Es wird grosser Wert auf die Qualität gelegt.

Die Trainerbeurteilung wird der jeweilige Trainer mit einer separaten Mail bekommen.

Die Fragebogen müssen die Athleten mittels folgenden Links bis Sonntag 14. Juni 2020 online ausfüllen. Bitte haltet die Frist ein, ihr erleichtert uns somit die Auswertung.

- Swiss Olympic (ab Jahrgang 2009)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSduoZCmjXzeJrf3j3Cbjpgyd-TTWWHSffJPTZikXNdfz0SxMQ/viewform?usp=sf_link
- Tutko und Tosi (Elite/Junioren ab Jahrgang 2005)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZMPRhEhHsh09sb9aOkOdMY3cz-wFDJk4vDTy6zt0O0JBZNg/viewform?usp=sf_link
- Loehr (Elite/Junioren ab Jahrgang 2005)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSewyoZ8auktrVQn0vYnA0rSURyVqpmXwBurqfBVdWUiVSYDQ/viewform?usp=sf_link

Alle Fragen müssen beantwortet werden.

Mitnehmen: Hallenturnschuhe
Sportliche Kleidung
Schweisstuch
Trinkflasche
Mittagessen und/oder Zwischenverpflegung
Kader Bodies/Trikot (Elite- und Junioren-Athleten) bitte Eliana abgeben (Neuer Sponsor)
Grosses Badetuch
Handstand-Chlötzli (1er/2er)
Material zum Aufwärmen

Um einen reibungslosen Ablauf zu garantieren, bitten wir euch pünktlich und eingewärmt zu erscheinen. Es kann in der Halle eingewärmt werden.

Sportliche Grüsse

Die Kaderleitung