

PISTE

Kunstradfahren

1er/2er/4er

2025

Kaderselektionen im Kunstradfahren

Einleitung

Im Rahmen der J+S-Nachwuchsförderung investieren der Bund und die Swiss Olympic Association auf der Basis der Swiss Olympic Talents Cards in die leistungsorientierte Nachwuchsförderung der nationalen Sportverbände. Zahlreiche Kantone und Gemeinden unterstützen die Karteninhaber ebenfalls mit finanziellen Beiträgen, entweder mit direkten Zuwendungen oder indirekt über die kantonalen/kommunalen leistungsorientierten Förderstrukturen (Vereine, Verbände, Sportschulen, Sportanlagen etc.). Auch die Sporthilfe hat mit dem Patenschafts-Projekt eines seiner vielen Förderprojekte auf die Inhaber der Swiss Olympic Talents Cards National ausgerichtet. Alle diese Institutionen wollen ihre Fördergelder möglichst effizient, wirkungsvoll und nachhaltig einsetzen. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, müssen einerseits die Selektionskriterien bei der Vergabe der Talents Cards transparent sein, andererseits müssen sich die diversen Partner des Nachwuchsleistungssportsystems (Kantone, Gemeinden, Swiss Olympic Label-Schulen, Sponsoren, Stiftungen etc.) darauf verlassen können, dass nur talentierte Kinder und Jugendliche in die Kader selektioniert werden und somit eine Swiss Olympic Talents Card erhalten.

Darum hat Swiss Olympic ein Manual „Talentdiagnostik und –selektion“ in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport, Ressort Leistungssport entwickelt, welches einerseits den Verbänden eine praktische Hilfe gibt, wie die Selektionen auf der Basis der heute verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Talentselektion vorgenommen werden können. Andererseits ist das Manual aber auch eine verbindliche Vorgabe für die nationalen Sportverbände, damit die Abgabe von Swiss Olympic Talents Cards National und Swiss Olympic Talents Cards Regional nach einheitlichen Standards erfolgt.

Ziel ist es, dass dank der konsequenten Umsetzung des Talentselektions-Instruments

PISTE = (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung)

die Qualität der Kaderselektionen stetig ansteigen wird und dass damit die Swiss Olympic Talents Cards zu einem zuverlässigen Förderinstrument für alle im Nachwuchsleistungssport tätigen Partner werden.

Weitere Informationen findet man unter: <https://www.swissolympic.ch>

Talentbegriff

Unter dem Begriff „Talent“ verbergen sich im Volksmund verschiedene Anforderungsprofile an die jungen Sportlerinnen und Sportler. In der einschlägigen Literatur werden der „statische Talentbegriff“ und der „dynamische Talentbegriff“ unterschieden. Der „statische Talentbegriff“ stützt sich auf einen umfassenden Kriterienkatalog und beurteilt das Talent auf Grund der folgenden Kriterien bezüglich seines Potentials auf Erfolg im Elitealter:

- Anthropometrische Faktoren
- Konditionelle Faktoren
- Koordinative Faktoren
- Kognitive Faktoren
- Psychische Faktoren
- Umfeld-Faktoren

Zusammengefasst ergeben sich vier Bereiche, welche den „statischen Talentbegriff“ definieren:

- Dispositionen, die das Können betonen
- Bereitschaft, die das Wollen hervorheben
- Soziales Umfeld, das die Möglichkeiten bestimmt
- Resultate, die das wirklich erreichte (Leistungs-) Ergebnis dokumentieren.

Der „dynamische Talentbegriff“ stellt den Entwicklungsprozess des Talents in den Mittelpunkt. Nicht die Momentaufnahme, sondern die Reaktion des Jugendlichen auf die zielgerichteten Talentförderungsmaßnahmen und die Adaption auf die sich stetig verändernden Anforderungen definieren das Talent.

Das Manual von Swiss Olympic orientiert sich an einem Talentbegriff, der sowohl den statischen als auch den dynamischen Begriff berücksichtigt. So wird einerseits die Disposition, die Bereitschaft, das soziale Umfeld und die erzielten Resultate einer Kandidatin oder eines Kandidaten in Bezug zur nationalen und internationalen Konkurrenz gesetzt. Andererseits gilt es die Gesamtsituation und insbesondere die Fortschritte der vermeintlichen Talente auf ihrem Entwicklungsweg zum Spitzensportler regelmässig zu überprüfen und in Relation zur Idealentwicklung wiederholt zu beurteilen.

Vorwort zur PISTE

Hinter der Abkürzung PISTE verbirgt sich die **prognostische integrative systematische Trainer-Einschätzung**. Sie entstand auf der Grundlage der zusammengefassten Erkenntnisse einer wissenschaftlichen Studie. Mit der PISTE als Instrument sollen die Selektionen der Sportverbände für die Swiss Olympic Talents Cards National und Regional nach einem einheitlichen Standard erfolgen. Die Selektionen werden damit transparent und genügen den Anforderungen für eine aussagekräftige Selektion.

Verteilung Selektionskriterien

Alter	Sportart														Total
	Kunstradfahren														
	Disziplin														
	1er, 2er und 4er														
	Kader														
	alle Kaderstufen														
	Wettkampf- leistung	Leistungstests		Leistungs- entwicklung	Psychologische Voraussetzungen	Biologischer Entwicklungs- stand		Athleten- biographie							
	Resultate	Leistungstest sportspezif.	Leistungstest generell	Leistung gesamthaft	Leistungs- motivation	Retardiert / Akzelerierte	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainings- aufwand	Eltern / Trainer	Schule / Ausbildung	Körperbauliche Voraus- setzungen	Belastbarkeit		
	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala		
	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung		
7	5	40	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
8	5	40	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
9	5	40	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
10	5	40	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
11	10	35	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
12	10	35	40	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
13	20	30	35	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
14	20	30	35	5	0	0	0	0	0	10	0	0	0	100	
15	25	25	30	5	0	0	0	0	0	5	0	0	10	100	
16	25	25	30	5	0	0	0	0	0	5	0	0	10	100	
17	35	15	30	5	0	0	0	0	0	5	0	0	10	100	
18	35	15	30	5	0	0	0	0	0	5	0	0	10	100	
19	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
20	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
21	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
22	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
23	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
24	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
25	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	
26	55	15	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	15	100	

Ab 26 Jahre und älter werden alle Athlet:innen gleich wie bei der Zeile von 26 Jahre bewertet.

Wettkampfleistung - Resultate

Elite-Kader

An folgenden Wettkämpfen qualifiziert man sich für das Elite-Kader des Folgejahres, es wird der Durchschnitt der besten vier Resultate gewertet:

- Alle Weltcups
- Ems-Cup
- Swiss Austria Masters (alle Runden inkl. Finalresultate)
- German Masters (alle 3 Runden)
- Schweizermeisterschaft Elite

Das Resultatjahr zählt jeweils von Mitte Jahr zu Mitte Jahr und dementsprechend wird auch die Steigerung berechnet. Für Junior:innen in der letzten Juniorensaison zählen die im Juniorenkader erwähnten Wettkämpfe. Werden beide Saisons gefahren, zählt der bessere Durchschnitt für die Qualifikation. Um sich für das Kader zu qualifizieren, müssen die besten vier Resultat mindestens einen Durchschnitt aufweisen von:

1er Damen	125 Punkte
1er Herren	100 Punkte
2er Damen	70 Punkte
2er Herren/Mixed	70 Punkte

Junioren-Kader

An folgenden Wettkämpfen qualifiziert man sich für das Junioren-Kader, wobei der Durchschnitt der besten vier Resultate gewertet wird:

- Sirnacher Frühlingscup
- Swiss Cup
- Team Wettkampf
- Regionale Meisterschaft
- Ausscheidungsfahren Junioren-EM
- Schweizermeisterschaft

Werden weniger wie vier Resultate gefahren und der/die Sportler:in möchte dennoch am Kader teilnehmen, so muss ein Gesuch mit schriftlicher Begründung eingehen.

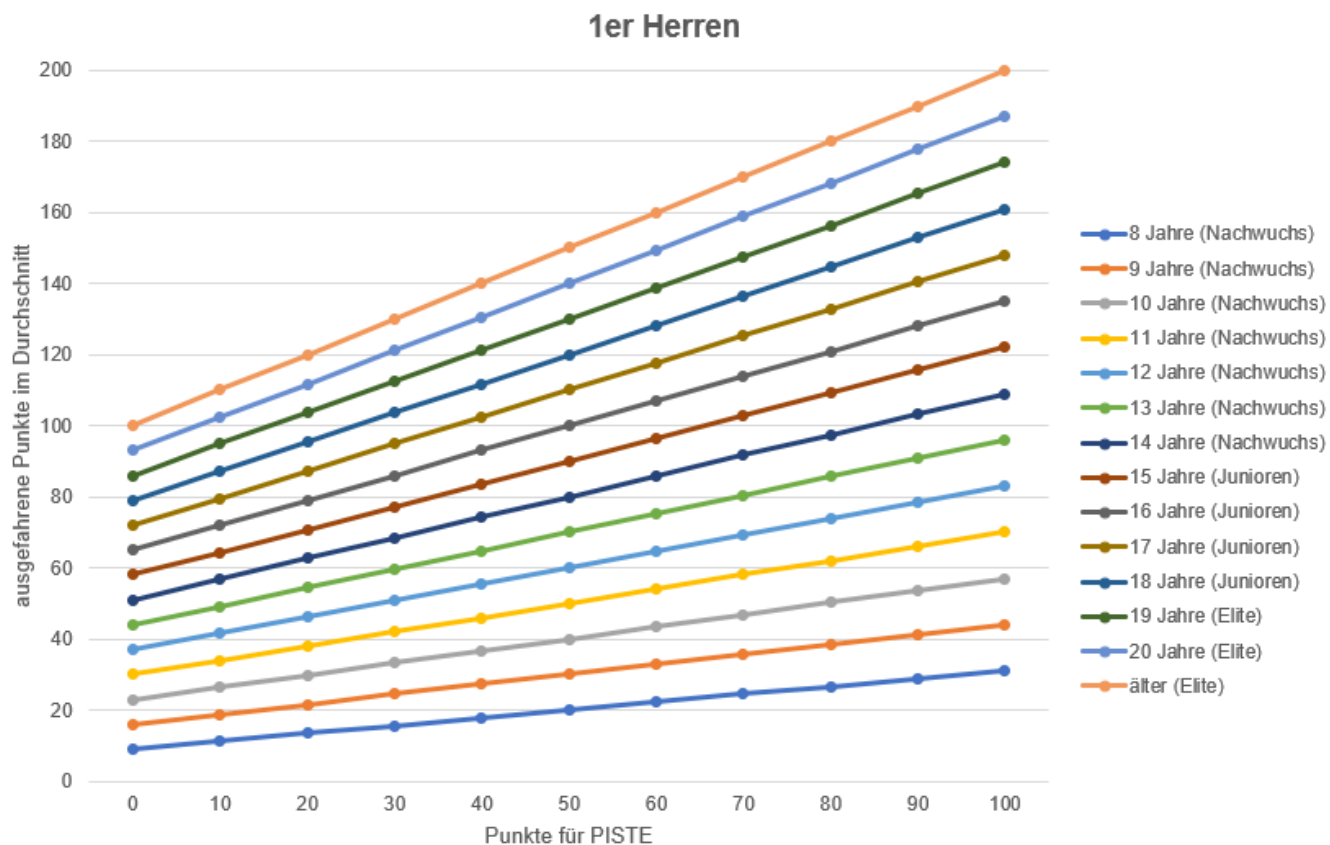
Nachwuchs-Kader

An folgenden Wettkämpfen qualifiziert man sich für das Nachwuchs-Kader, wobei lediglich der Durchschnitt der vier besten Resultate gewertet wird:

- Niklauspokal
- Regio Cup
- Sirnacher Frühlingscup
- Swiss Cup
- Team Wettkampf
- Regionale Meisterschaft
- Schweizermeisterschaft

Sind weniger als vier Resultate vorhanden, zählt der Durchschnitt der vorhandenen Resultate, es muss jedoch mindestens ein Wettkampfergebnis vorhanden sein, um sich für das Kader zu qualifizieren.

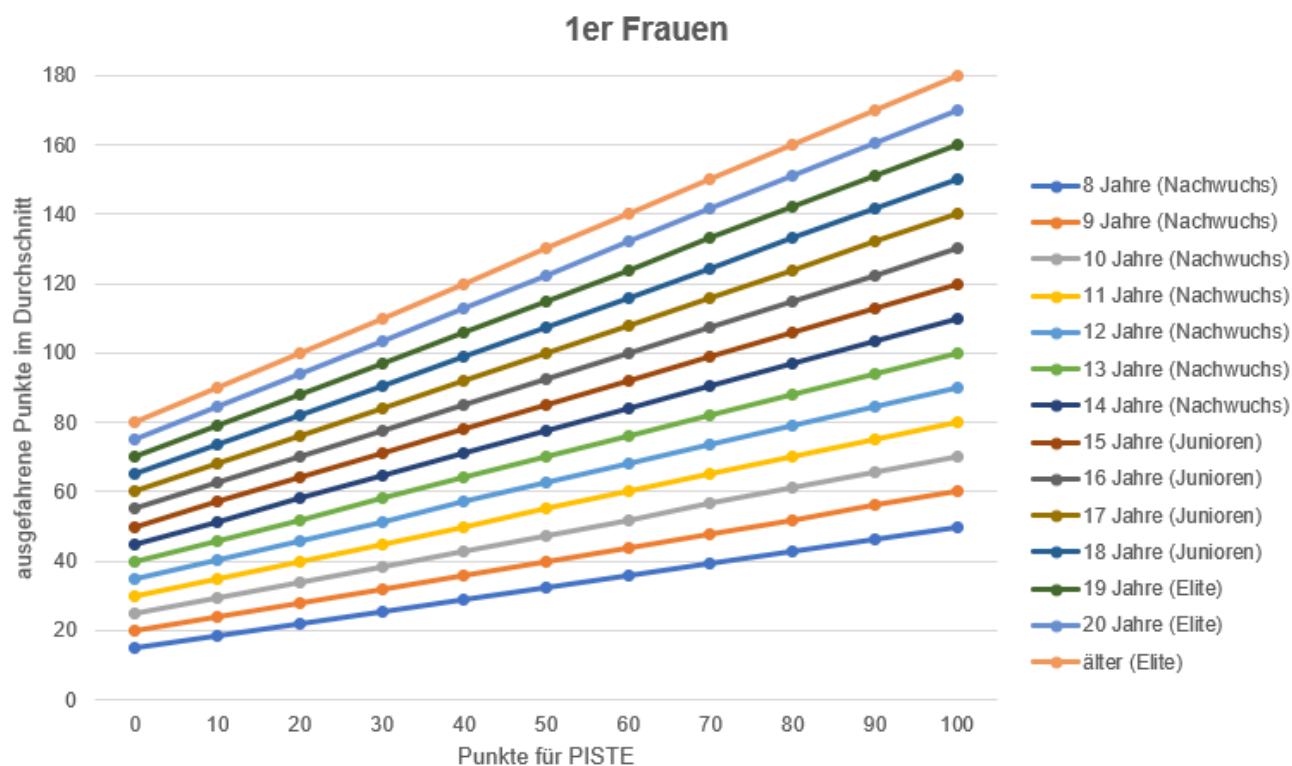
Skala Wettkampresultate 1er Herren



Punktetabelle der durchschnittlichen Punktzahlen nach dem Startalter.

8 Jahre (Nachwuchs)	9 Jahre (Nachwuchs)	10 Jahre (Nachwuchs)	11 Jahre (Nachwuchs)	12 Jahre (Nachwuchs)	13 Jahre (Nachwuchs)	14 Jahre (Nachwuchs)	15 Jahre (Junioren)	16 Jahre (Junioren)	17 Jahre (Junioren)	18 Jahre (Junioren)	19 Jahre (Elite)	20 Jahre (Elite)	älter (Elite)
9	16	23	30	37	44	51	58	65	72	79	86	93	100
13.4	21.6	29.8	38	46.2	54.4	62.6	70.8	79	87.2	95.4	103.6	111.8	120
17.8	27.2	36.6	46	55.4	64.8	74.2	83.6	93	102.4	111.8	121.2	130.6	140
22.2	32.8	43.4	54	64.6	75.2	85.8	96.4	107	117.6	128.2	138.8	149.4	160
26.6	38.4	50.2	62	73.8	85.6	97.4	109.2	121	132.8	144.6	156.4	168.2	180
31	44	57	70	83	96	109	122	135	148	161	174	187	200

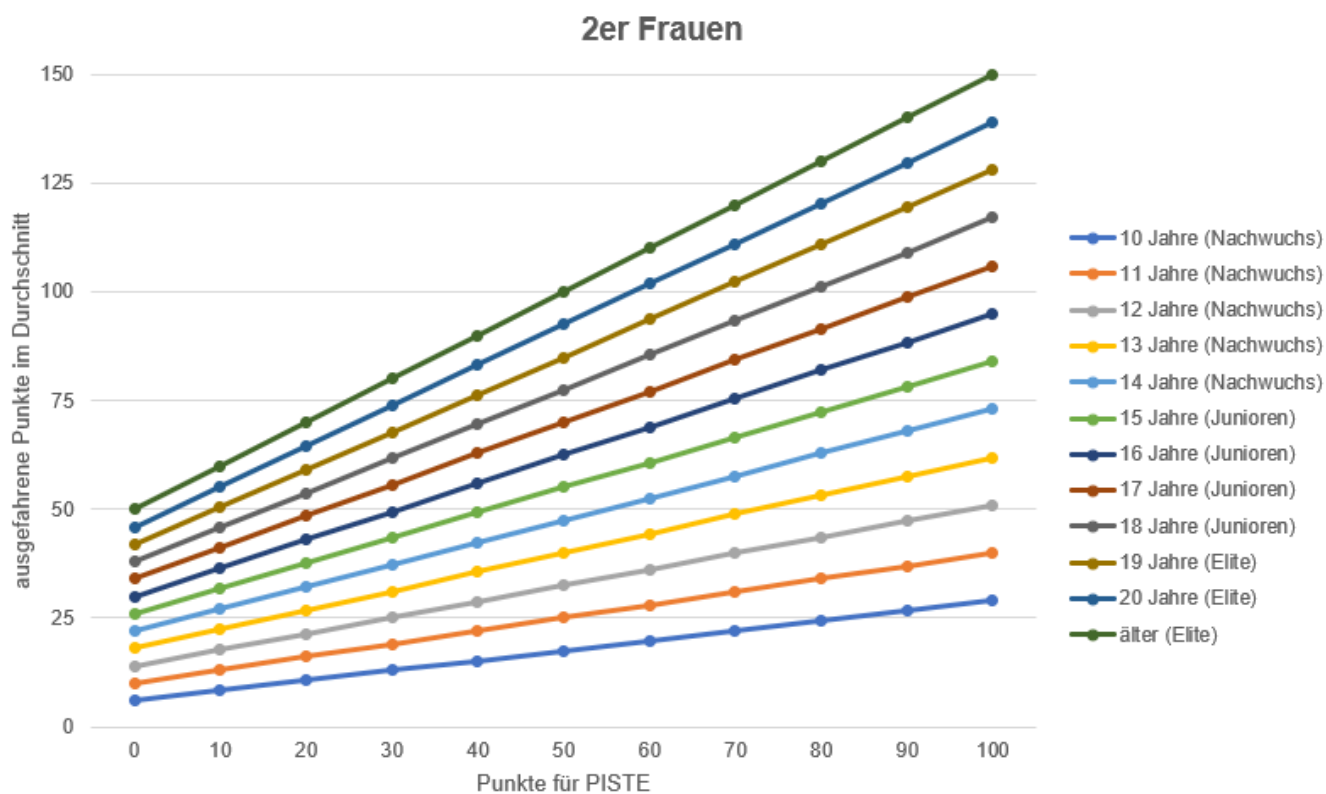
Skala Wettkampresultate 1er Frauen



Punktetabelle der durchschnittlichen Punktzahlen nach dem Startalter.

Alter/ Punkte	8 Jahre (Nachwuchs)	9 Jahre (Nachwuchs)	10 Jahre (Nachwuchs)	11 Jahre (Nachwuchs)	12 Jahre (Nachwuchs)	13 Jahre (Nachwuchs)	14 Jahre (Nachwuchs)	15 Jahre (Junioren)	16 Jahre (Junioren)	17 Jahre (Junioren)	18 Jahre (Junioren)	19 Jahre (Elite)	20 Jahre (Elite)	älter (Elite)
0	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
20	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
40	29	36	43	50	57	64	71	78	85	92	99	106	113	120
60	36	44	52	60	68	76	84	92	100	108	116	124	132	140
80	43	52	61	70	79	88	97	106	115	124	133	142	151	160
100	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180

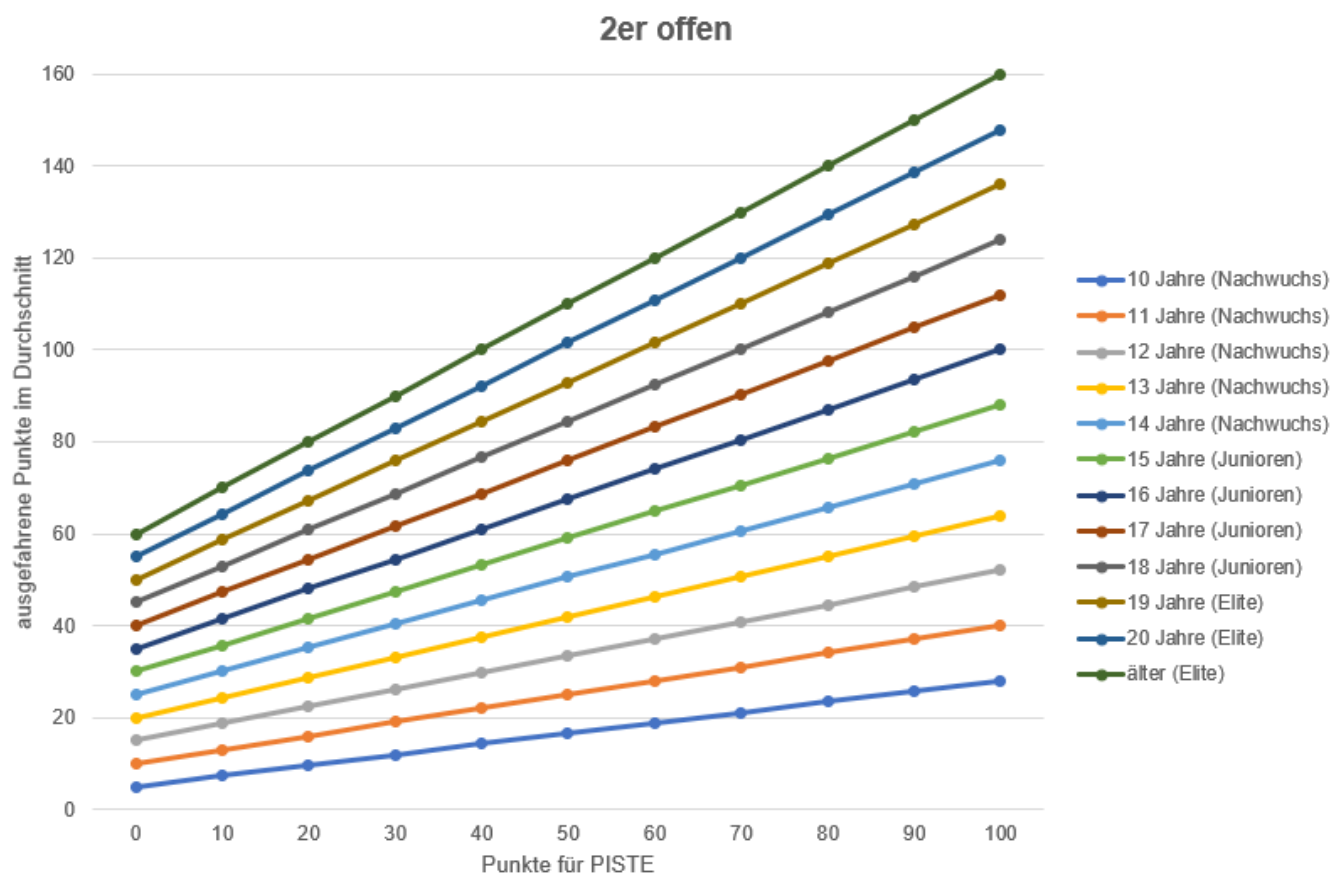
Skala Wettkampresultate 2er Frauen



Das Alter beider Fahrerinnen im 2er richtet sich nach der älteren Sportlerin. Punktetabelle der durchschnittlichen Punktzahlen nach dem Startalter des 2ers.

Alter/ Punkte	10 Jahre (Nachwuchs)	11 Jahre (Nachwuchs)	12 Jahre (Nachwuchs)	13 Jahre (Nachwuchs)	14 Jahre (Nachwuchs)	15 Jahre (Junioren)	16 Jahre (Junioren)	17 Jahre (Junioren)	18 Jahre (Junioren)	19 Jahre (Elite)	20 Jahre (Elite)	älter (Elite)
0	6	10	14	18	22	26	30	34	38	42	46	50
20	10.6	16	21.4	26.8	32.2	37.6	43	48.4	53.8	59.2	64.6	70
40	15.2	22	28.8	35.6	42.4	49.2	56	62.8	69.6	76.4	83.2	90
60	19.8	28	36.2	44.4	52.6	60.8	69	77.2	85.4	93.6	101.8	110
80	24.4	34	43.6	53.2	62.8	72.4	82	91.6	101.2	110.8	120.4	130
100	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	150

Skala Wettkampresultate 2er offen



Das Alter beider Fahrer:innen im 2er richtet sich nach dem/der älteren Sportler:in. Punktetabelle der durchschnittlichen Punktzahlen nach dem Startalter des 2ers.

Alter/ Punkte	10 Jahre (Nachwuchs)	11 Jahre (Nachwuchs)	12 Jahre (Nachwuchs)	13 Jahre (Nachwuchs)	14 Jahre (Nachwuchs)	15 Jahre (Junioren)	16 Jahre (Junioren)	17 Jahre (Junioren)	18 Jahre (Junioren)	19 Jahre (Elite)	20 Jahre (Elite)	älter (Elite)
0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
20	9.6	16	22.4	28.8	35.2	41.6	48	54.4	60.8	67.2	73.6	80
40	14.2	22	29.8	37.6	45.4	53.2	61	68.8	76.6	84.4	92.2	100
60	18.8	28	37.2	46.4	55.6	64.8	74	83.2	92.4	101.6	110.8	120
80	23.4	34	44.6	55.2	65.8	76.4	87	97.6	108.2	118.8	129.4	140
100	28	40	52	64	76	88	100	112	124	136	148	160

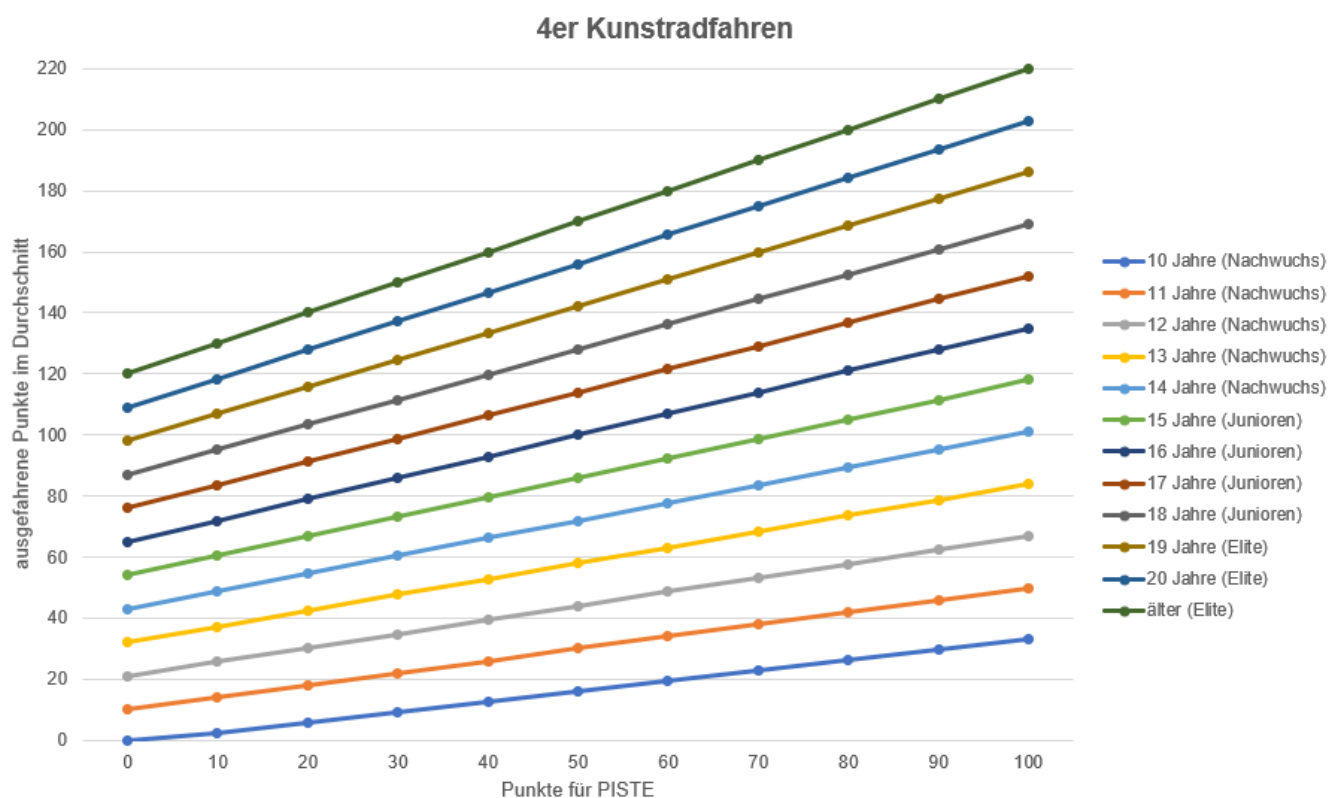
Mannschaftskader

Für die Bewertung werden die besten vier Ergebnisse aus den folgenden Wettkämpfen herangezogen:

Nachwuchs	Junioren	Elite
Niklauspokal	Sirnacher Frühlingscup	Ems Cup
Regio Cup	Swiss Cup	Swiss Austria Masters (alle Runden inkl. Finalresultate)
Sirnacher Frühlingscup	Team Wettkampf	Deutschlandpokal
Swiss Cup	Regionale Meisterschaft	Schweizermeisterschaft Elite
Team Wettkampf	Ausscheidungsfahren Junioren-	Weltcups
Regionale Meisterschaft	EM	
Schweizermeisterschaft	Schweizermeisterschaft	

Berechnung:

Der Durchschnitt der vier besten Resultate wird mit der interpolierten internationalen Bestleistung einer gleichaltrigen Mannschaft in Relation gestellt (vgl. Diagramm). Es gibt bis zu 100 Punkte.



Punktetabelle der durchschnittlichen Punktzahlen nach dem Startalter der Mannschaft.

Punkte	10 Jahre (Nachwuchs)	11 Jahre (Nachwuchs)	12 Jahre (Nachwuchs)	13 Jahre (Nachwuchs)	14 Jahre (Nachwuchs)	15 Jahre (Junioren)	16 Jahre (Junioren)	17 Jahre (Junioren)	18 Jahre (Junioren)	19 Jahre (Elite)	20 Jahre (Elite)	älter (Elite)
0	0	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120
20	5.8	18	30.2	42.4	54.6	66.8	79	91.2	103.4	115.6	127.8	140
40	12.6	26	39.4	52.8	66.2	79.6	93	106.4	119.8	133.2	146.6	160
60	19.4	34	48.6	63.2	77.8	92.4	107	121.6	136.2	150.8	165.4	180
80	26.2	42	57.8	73.6	89.4	105.2	121	136.8	152.6	168.4	184.2	200
100	33	50	67	84	101	118	135	152	169	186	203	220

Leistungstest sportartspezifisch - Kunstradtest

Pro Übung werden 0-10 Punkte verteilt. 0 Punkte gibt es, wenn die Übung nicht gezeigt wird, 10 Punkte, wenn die Übung perfekt, alleine und ohne Abzug vorgezeigt wird. Alle Schritte zum Erlernen der Übung werden beachtet und je nach Lernniveau werden die Punkte dem/der Sportler:in zur Übung zugeteilt.

Gezeigt werden können diejenigen Übungen aus dem methodischen Bogen, welche aufgrund der zuletzt gezeigten Wettkampfkür oder anhand des methodischen Bogens vom Aufbau her zum Üben an der Reihe sind. Im Zweier werden anhand der zuletzt eingereichten Kür und aufgrund methodischer Entscheide je 15 Übungen auf einem Rad und auf zwei Rädern von der Kaderleitung bestimmt, die dann vorgezeigt werden können. Beim Übergang zur Elite wird im 1er und 2er kein Kunstradtest mehr absolviert. Im 4er wird auch beim Übergang zur Elite ein Kunstradtest absolviert.

Folgende Übungen werden im 4er getestet:

Es werden maximal 10 Übungen pro Athlet:in gezeigt. Der/die Athlet:in wählt seine letzte Übung (seine 10. Übung), dann wird bei seiner 1. begonnen (10 Übungen vorher). Jede:r Sportler:in hat maximal 2 Versuche, um eine Übung zu fahren, der 2. Versuch zählt. Pro Übung werden maximal 10 Punkte verteilt (max. 6 Punkte für den Fahrtweg und max. 4 Punkte für die Ausführung (je 2 Punkte für Arme und Tritt)). Diese Punkte werden dann mit dem Übungsfaktor multipliziert. Das Schlussresultat wird aus dem Durchschnitt der max. 10 Übungen berechnet.

1	G100 - 1	weiss	Stillstand sitzend Niederrad	3	F2
2	G310 - 1	gelb	Steiger rw. frh. Gerade 8m (mit Hilfestellung max. 50%)	5	F3
3	G320 - 1	rot	Steiger rw. frh. Runde li (mit Hilfestellung max. 50%)	6	F3
4	G330 - 1	blau	Steiger rw. frh. Runde re (mit Hilfestellung max. 50%)	6	F3
5	G310 - 2	gelb	Fahrriichtungswechsel Stg. vw. zu rw. frh. Gerade	8	T1
6	G320 - 5	rot	Fahrriichtungswechsel Stg. vw. zu rw. frh. Runde li	8	T1
7	G320 - 4	rot	Durchmesser Stg. rw. frh. Runde li	8	T1
8	G330 - 5	blau	Fahrriichtungswechsel Stg. vw. zu rw. frh. Runde re	8	T1
9	G330 - 4	blau	Durchmesser Stg. rw. frh. Runde re	8	T1
10	G320 - 7	rot	Querzug Lschl. Stg. rw. frh.	9	T2
11	G330 - 7	blau	Querzug Rschl. Stg. rw. frh.	9	T2
12	G320 - 8	rot	HR Lschl. Stg. rw. frh. - Punkte fahren	10	T2
13	G330 - 8	blau	HR Rschl. Stg. rw. frh. - Punkte fahren	10	T2
14	G320 - 9	rot	Aufsteigen frh. Stg. rw. Links	10	T2
15	G330 - 9	blau	Aufsteigen frh. Stg. rw. Rechts	10	T2
16	G340 - 1	lila	Wechselschleife im Längszug Stg. rw. frh.	11	T3
17	G340 - 2	lila	Wechselschleife im Querzug Stg. rw. frh.	12	T3

18	G360 - 1	lila	Parcour Querzug Lschl. – Gegenquer S (auf einer Fahrflächenhälfte) – Runde Lschl. (am 8m) – hinter. Wechselrunde	1 15 T4
19	G350 - 2	gold	Steiger Drehung Stg. rw frh.	12 T3
20	G360 - 2	gold	Parcour Gegenlängs Rschl – Gegenquerzug Lschl. – Gegenquer S (eine Fahrflächenhälfte) – Flügelmühle Rschl. (Position aus- sen, danach am 4m bleiben) – Flügelmühle Drehungen (beim 4m) – an 4m Kreis ausfahren	2 20 T4

Leistungstest sportartspezifisch – Beurteilung der Elite

Eliteathlet:innen werden aufgrund der folgenden Kriterien durch 3 Mitglieder der Kaderleitung während dem ganzen Kaderjahr beurteilt:

- Engagement
- Zielgerichtetes Training
- Fokussierter Wettkampf
- Körperliche Verfassung
- Technik in Bezug auf Rumpfkraft (variiert je Disziplin)

Ist ein:e einzelne:r Athlet:in bereits 18-jährig oder älter, fährt aber noch in einer Mannschaft der Junioren-Kategorie, so absolviert er/sie dieselben Tests wie die Teamkolleg:innen und wird auch dementsprechend bewertet.

Ist ein:e einzelne:r Athlet:in jünger als 18 Jahre und aufgrund der Teamzusammenstellung (2er oder 4er) schon im Elite-Kader beziehungsweise Elite-Mannschaftskader, so wird die Person gleichermassen wie die Teamkolleg:innen beurteilt.

Leistungstest generell - Körpertest

Alle Kaderathlet:innen im Nachwuchs- und Juniorenalter absolvieren einen Körpertest. Je nach Kader und Disziplin ist dieser inhaltlich etwas anders. Bei den Junioren wird zwei Mal pro Jahr getestet. Am Ende des Vorjahres wird der Rumpf und die Ausdauer getestet. Vor den Sommerferien werden alle Tests für alle die Nachwuchs- und Juniorenathlet:innen durchgeführt.

Sichtungstag

			1er Schüler	1er Junioren	2er Schüler	2er Junioren	Schüler Mannschaft	Junioren Mannschaft
Koordination	Gleichgewicht	Sypoba stehen						
	Rhythmus	Pedalo 11m						
	Differenzierung	Zielwurf	25%	0%	30%	0%	45%	0%
	Orientierung	Orientierungslauf						
	allgemein	Jonglieren						
Kraft	Handstand	Handstand stehen Handstand drücken	20%	20%	15%	15%	0%	0%
	Vorhebehalte	Vorhebehalte	5%	5%	5%	5%	0%	0%
	Rumpf	Dorsal Ventral Lateral Scheibenwischer	15%	35%	20%	40%	40%	60%
	Arme	Armhalte	0%	0%	0%	0%	10%	10%
	Sprungkraft	Hürdensprünge	5%	5%	5%	5%	0%	0%
Ausdauer	Ausdauerterst	Yoyo Springseil	0%	15%	0%	15%	5%	30%
Schnelligkeit	Schnelligkeit	Linienlauf	15%	10%	15%	10%	0%	0%
Beweglichkeit	Beweglichkeit	Spreizspagat passiv Dehnung an der Box	15%	10%	10%	10%	0%	0%

* rot markierte Testformen werden nur im 1er/2er getestet

* grün markierte Testformen werden nur im 4er getestet

Leistungsanalyse

			1er Schüler	1er Junioren	2er Schüler	2er Junioren	Schüler Mannschaft	Junioren Mannschaft
Kraft	Rumpf	Dorsal Ventral Lateral Scheibenwischer	0%	60%	0%	60%	0%	60%
Ausdauer	Ausdauerterst	Yoyo Springseil	0%	40%	0%	40%	0%	40%

* rot markierte Testformen werden nur im 1er/2er getestet

* grün markierte Testformen werden nur im 4er getestet

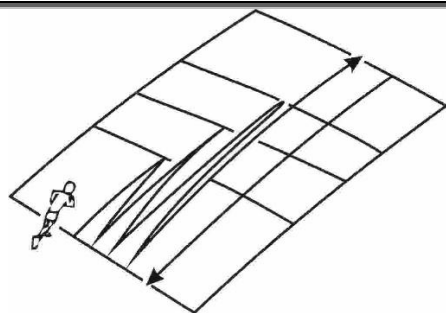
Die Gewichtung beträgt 60% (Sichtungstag) zu 40% (Leistungsanalyse). Wurde keine Leistungsanalyse absolviert, zählen die Übungen aus dem Sichtungstag, die die Leistungsanalyse betreffen, dann doppelt.

Schüler:innen sind bei den folgenden Übungen meist schlechter wie ältere Athlet:innen, da in diesem Alter diese Fähigkeiten noch nicht ausgebildet sind oder die Fähigkeiten noch erarbeitet werden müssen: Aufgaben: 5, 12, 13, 14, 15, 16 und 17

Somit ist ein roter Wert in der Farbskala bei Schüler:innen möglich, was aber noch nicht viel aussagt. Je jünger der/die Sportler:in ist, umso wahrscheinlicher sind rote Werte.

Der Testablauf ist analog der Nummerierung dieses Dokuments. Bei den Kraftausdauerübungen muss die Armbanduhr abgezogen oder abgedeckt werden.

Aufgabe 1: Linienlauf



Masse vom Volleyballfeld:

6m – 3m – 3m – 6m

Achtung: Man muss am Ende wieder zur Startlinie laufen.

Beschreibung

Der Start erfolgt auf Startkommando «Achtung – bereit – Los!».

Sobald mit der Hand die jeweilige Umkehr-Linie berührt ist, darf gewendet werden.

Der Start und das Ziel erfolgt mit Hand an der Startlinie.

Jede Linie muss berührt werden inklusive der Start- und Ziellinie!

Start und Ziellinie ist bei der ersten Linie und entspricht nicht der Skizze.

Transfer

Sich schnell bewegen auf dem Rad

Fehlerhandhabung

Wird eine Linie nicht direkt berührt, so erfolgt ein Zeitzuschlag von 1 Sek. Wird eine Linie zwei Mal oder zu wenig angelaufen, muss der/die Kandidat:in in kurzer Zeit nochmals antreten.

Anzahl und Maximum

1 Versuch, sofern alle Linien korrekt angelaufen sind.

Thema

Schnelligkeit

Punkteskala

s	Pt	s	Pt	s	Pt	s	Pt
0 - 20.0	100	- 20.25	98	- 20.5	96	- 20.75	94
- 21.0	92	- 21.25	90	- 21.5	88	- 21.75	86
- 22.0	84	- 22.25	82	- 22.5	80	- 22.75	78
- 23.0	76	- 23.25	74	- 23.5	72	- 23.75	70
- 24.0	68	- 24.25	66	- 24.5	64	- 24.75	62
- 25.0	60	- 25.25	58	- 25.5	56	- 25.75	54
- 26.0	52	- 26.25	50	- 26.5	48	- 26.75	46
- 27.0	44	- 27.25	42	- 27.5	40	- 27.75	38
- 28.0	36	- 28.25	34	- 28.5	32	- 28.75	30
- 29.0	28	- 29.25	26	- 29.5	24	- 29.75	22
- 30.0	20	- 30.25	18	- 30.5	16	- 30.75	14
- 31.0	12	- 31.25	10	- 31.5	8	- 31.75	6
- 32.0	4	- 32.25	2	Ab 32.26	0		

Testformen in den jeweiligen Kaderstufen

Testformen	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

Massband, 1 Stoppuhr, 5 Markierungen

Aufgabe 2: Pedalo elf Meter vor- und rückwärts



Beschreibung

Stehender Start auf Kommando hinter der Linie, 11 Meter vorwärts mit dem Pedalo, über die Wendelinie fahren und fließender Wechsel ins rückwärts und 11 Meter mit dem Pedalo rückwärts bis über die Startlinie fahren. Bereit - Los

Alle Linien müssen überquert werden!

Transfer

Fliessend treten

Wechsel vorwärts ins rückwärts alle Steigerarten

Fehlerhandhabung

Bei Stürzen immer wieder aufsteigen und weitermachen, bis die 22 Meter absolviert sind.

Nur 1 Versuch!

Anzahl und Maximum

1 Versuch

Thema

Rhythmus, Gleichgewicht

Punkteskala

Ab s	Pt	Ab s	Pt	Ab s	Pt	Ab s	Pt	Ab s	Pt	Ab s	Pt
10.0	100	13.5	65	17.0	30	20.5	23	24.0	16	27.5	8
10.5	95	14.0	60	17.5	29	21.0	22	24.5	15	28.0	6
11.0	90	14.5	55	18.0	28	21.5	21	25.0	14	28.5	4
11.5	85	15.0	50	18.5	27	22.0	20	25.5	13	29.0	2
12.0	80	15.5	45	19.0	26	22.5	19	26.0	12	29.5	0
12.5	75	16.0	40	19.5	25	23.0	18	26.5	11		
13.0	70	16.5	35	20.0	24	23.5	17	27.0	10		

Testformen in den jeweiligen Kaderstufen

Testformen	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	nein	nein
2er	ja	nein	nein
4er	ja	nein	nein

Material:

1 Pedalo, 1 Messband, Klebeband für Start- und Ziellinie, Stoppuhr

Aufgabe 3: Orientierungslauf (nach Hirtz, siehe Weineck: Optimales Training)

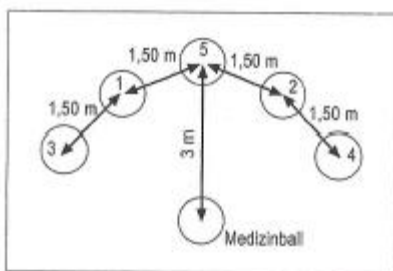


Abb. 477: „Medizinballnummernlauf“ (nach Hirtz 1988, 134)

Zwischen den Hütchen einen Abstand von 1,5m und der Startpunkt ist immer 3 Meter entfernt.

Beschreibung

Die 5 Kegel werden hinter dem Rücken des/der Sportler:in nummeriert. Auf ein Zeichen (Start der Zeitmessung) darf sich der/die Sportler:in umdrehen und muss dabei die Kegel der Nummer nach ablaufen, wobei dazwischen immer wieder der Startkegel berührt wird. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Startkegel zum letzten Mal berührt wird. Es darf nur eine Hand benutzt werden.

Reihenfolge: Startkegel (ohne Berühren) – 1 – Startkegel – 2 – Startkegel – 3 – Startkegel – 4 – Startkegel – 5 – Startkegel

Transfer

Schnelle Reaktion bei Kürfehlern.

Fehlerhandhabung

Anzahl und Maximum

1 Versuch. Wer die zweite Hand benutzt oder eine falsche Reihenfolge gelaufen wurde, muss in kurzer Zeit nochmals neu laufen. Auch bei 1 vergessen/falsche Reihenfolge

Thema

Orientierung
Schnelligkeit



Punkteskala

Zeit	Pt	Zeit	Pt	Zeit	Pt	Zeit	Pt	Zeit	Pt
Ab 10.5	100	Ab 11.6	78	Ab 12.7	56	Ab 13.8	34	Ab 14.9	12
Ab 10.6	98	Ab 11.7	76	Ab 12.8	54	Ab 13.9	32	Ab 15.0	10
Ab 10.7	96	Ab 11.8	74	Ab 12.9	52	Ab 14.0	30	Ab 15.1	8
Ab 10.8	94	Ab 11.9	72	Ab 13.0	50	Ab 14.1	28	Ab 15.2	6
Ab 10.9	92	Ab 12.0	70	Ab 13.1	48	Ab 14.2	26	Ab 15.3	4
Ab 11.0	90	Ab 12.1	68	Ab 13.2	46	Ab 14.3	24	Ab 15.4	2
Ab 11.1	88	Ab 12.2	66	Ab 13.3	44	Ab 14.4	22	Ab 15.5	0
Ab 11.2	86	Ab 12.3	64	Ab 13.4	42	Ab 14.5	20		
Ab 11.3	84	Ab 12.4	62	Ab 13.5	40	Ab 14.6	18		
Ab 11.4	82	Ab 12.5	60	Ab 13.6	38	Ab 14.7	16		
Ab 11.5	80	Ab 12.6	58	Ab 13.7	36	Ab 14.8	14		

Testformen in den jeweiligen Kaderstufen

Testformen	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	nein	nein
2er	ja	nein	nein
4er	ja	nein	nein

Material:

6 Kegel klein, 5 Nummernschildchen, 1 Messband, 1 Stoppuhr, Klebebandmarkierungen am Boden

Aufgabe 4: Stehen auf dem Sypoba



Beschreibung

Alleine auf das Sypoba hochgehen in breitbeiniger Stellung und dann der Reihe nach 8 Positionen (je 1s lang) einnehmen, ohne dabei herunterzufallen. Die letzte erreichte Position zählt als Resultat.

Positionen:

- 1 = Breitbeinig stehen
- 2 = Hüftbreit stehen
- 3 = Fuss zusammen stehen
- 4 = Seitlich stehen
- 5 = Seitlich stehen andere Seite
- 6 = Quer Füsse zusammen, Arme hoch
- 7 = Quer ein Fuss hoch, Arme hoch
- 8 = Quer anderer Fuss hoch, Arme hoch

Transfer

Feinkoordination Fuss

Fehlerhandhabung

Die letzte Position vor dem Sturz wird jeweils gezählt

Anzahl und Maximum

1 Versuch = 8 Positionen

Thema

Gleichgewicht

Detailbild-Beschreibung



P1



P2



P3



P4



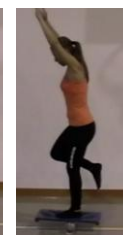
P5



P6



P7



P8

Punkteskala

Position	Punkte	Position	Punkte	Position	Punkte	Position	Punkte	Position	Punkte
0	0	2	24	4	48	6	72	8	100
1	12	3	36	5	60	7	84		

Testformen in den jeweiligen Kaderstufen

Testformen	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	nein	nein
2er	ja	nein	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Sypoba

Aufgabe 5: Jonglieren



Es wird ein Parcours in einem Durchgang im Jonglieren absolviert und sobald ein Ball auf den Boden fällt, ist die Übung beendet. Je weiter man kommt, umso mehr Punkte erhält man.

Wer nicht mit Bällen jonglieren kann, macht die Vorstufe, das Jonglieren mit Tüchern. Im Normalfall beginnt man den Test mit 3 Bällen.

Transfer

Allg. Koordination

Der/die Testleiter:in teilt mit, wenn der nächste Teil gemacht werden kann.

1 Versuch

Thema

Koordination



Punkteskala

Vorstufe 0-10 Punkte: Jonglieren mit Tücher, pro Tuch 1 Punkt, maximal 10 Punkte

Parcour:

- 11-20 Punkte: Jonglieren mit 3 Bällen, pro Ball 1 Punkt, maximal 10 Punkte
- 21-30 Punkte: Jonglieren stehend an Ort mit 3 Bällen, pro Ball 1 Punkt, maximal 10 Punkte
- 31-40 Punkte: 10 Meter jonglierend vorwärts laufen, pro Meter je 1 Punkt, maximal 10 Punkte
- 41-50 Punkte: im Jonglieren absitzen
- 51-60 Punkte: sitzend 10 Mal jonglieren, pro Ball 1 Punkt, maximal 10 Punkte
- 61-70 Punkte: aufstehen im Jonglieren
- 71-75 Punkte: Über Hürde gehen während jonglieren
- 76-80 Punkte: während dem Jonglieren auf das Sypoba stehen
- 81-90 Punkte: 10 Mal auf dem Sypoba jonglieren, pro Ball 1 Punkt, maximal 10 Punkt
- 91-100 Punkte: vom Sypoba wieder runter kommen während dem Jonglieren

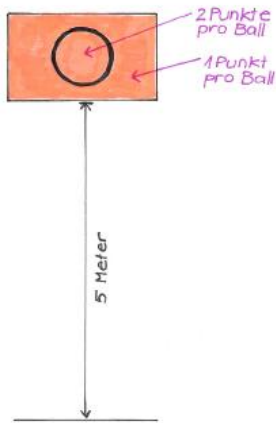
Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	nein	nein
2er	ja	nein	nein
4er	ja	nein	nein

Material:

3 Jonglierbälle, 3 Tücher, 1 Sypoba, 1 Hürde

Aufgabe 6: Zielwurf mit fünf verschiedenen Bällen



1 Mal 5 Würfe mit 5 verschiedenen Bällen auf die 5 Meter entfernte Matte.

Jeder Treffer innerhalb oder auf der Kante des Reifens gibt 2 Punkte, jeder Treffer ausserhalb des Reifens inkl. der Kante der Matte gibt pro Treffer einen Punkt.

Matte und Position des Reifens markieren, da sich diese manchmal verschieben.

Transfer

Dosierung der Kraft für Übergänge und andere

1 Durchgang, pro erzielten Ball

Thema

Differenzierung



Punkteskala

Summe Treffer innen/ ausser	Pt
0	0
1	10
2	20
3	30
4	40
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	100

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	nein	nein
2er	ja	nein	nein
4er	ja	nein	nein

Material:

1 Schaumstoffball, 1 Basketball, 1 Tennisball, 1 Volleyball, 1 Unihockeyball, 1Matte, 1Messband, 1 Reif, Klebebandmarkierung Startlinie, Reifposition und Mattenposition

Aufgabe 7: Dehnung an der Box «stand and reach»



Auf der Rumpfbeugekiste oder einem kleinen Kasten steht die Testperson ohne Schuhe mit geschlossenen Füßen und gestreckten Beinen. Die Aufgabe besteht darin, möglichst weit den Oberkörper nach vorne zu beugen. Dabei werden die Hände parallel, entlang einer Zentimeterskala, so weit wie möglich nach unten geführt. Die Beine (Knie) bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die maximal erreichte Dehnposition wird zwei Sekunden gehalten. Der tiefste Skalenwert, den die Finger berühren, wird abgelesen.

Transfer

Lenkerhandstand
Startposition

Instruktion: «Stell dich bitte auf die Kiste. Die Skala soll sich dabei zwischen deinen Füßen befinden. Die Zehenspitzen sind an der Kiste. Beuge dich nach vorn und schiebe langsam die Hände entlang der Skala so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass du deine Beine gestreckt lässt und die Hände parallel sind. Diese Position musst du mindestens zwei Sekunden lang halten, damit der Versuch gültig ist.»

Thema

Beweglichkeit

Punkteskala

cm	Pt	cm	Pt	cm	Pt	cm	Pt	cm	Pt
-10	0	0	10	10	40	20	70	30	90
-9	1	1	11	11	45	21	72	31	92
-8	2	2	12	12	50	22	74	32	94
-7	3	3	13	13	55	23	76	33	96
-6	4	4	14	14	58	24	78	34	98
-5	5	5	15	15	60	25	80	35	100
-4	6	6	20	16	62	26	82		
-3	7	7	25	17	64	27	84		
-2	8	8	30	18	66	28	86		
-1	9	9	35	19	68	29	88		

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Box, 1 Meterstab

Aufgabe 8: Spreizdehnung an der Wand (passive Dehnung)



Spreizdehnung (passiv) an der Wand. Das Gesäss ganz an der Wand, die Beine durchgestreckt.

Der Winkel zwischen den Beinen wird direkt mit dem Goniometer gemessen, indem man eine Linie genau durch die Mitte des Beins zieht.

Transfer

Schweizer-Handstand

Sattelstützgrätsche

Ganz an der Wand
Beine durchstrecken

Mit Goniometer gemessen

Linie ziehen in beiden Beinen genau in der Mitte des Beines ziehen und dann den Winkel zwischen den beiden Beinen messen.

Hände nicht an den Beinen, ganz an der Wand!

Thema

Beweglichkeit



Punkteskala

Grad	Pt	Grad	Pt	Grad	Pt	Grad	Pt
90-94	5	110-114	25	130-134	45	150-154	70
95-99	10	115-119	30	135-139	50	155-159	80
100-104	15	120-124	35	140-144	55	160-164	100
105-109	20	125-129	40	145-149	60		

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Fotoapparat, 1 Winkelmesser

Aufgabe 9: Handstand drücken



Den Handstand vom Boden drücken. Der umgekehrte Bewegungsablauf ist für Anfänger möglich.

Der Handstand muss auf den Handstandklötzen gezeigt werden.

Transfer
Schweizer-Handstand

3 Versuche, der beste Versuch zählt

Thema
Kraft
Handstand



Punkteskala

10 Punkte: Hochspringen

20 Punkte: Beidbeinig hoch 20-50 cm

30 Punkte: Beidbeinig hoch 5-20cm

40 Punkte: Im Handstand stehen und langsam runter, genau auf der Linie zwischen den Händen landen

50 Punkte: Im Handstand langsam gestreckt runter, genau auf der Linie zwischen den Händen landen

60 Punkte: Auf sechs Matten stehen und ohne zu springen in den Handstand drücken

70 Punkte: Auf drei Matten stehen und ohne zu springen in den Handstand drücken

85 Punkte: Vom Boden in den Handstand drücken mit geschlossenen Beinen

100 Punkte: Zwischen den Klötzen starten und in den Handstand drücken

110 Punkte: Aus der Vorhebehalte gestreckt in den Handstand drücken

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Paar Handstandklötze, 9 Matten

Aufgabe 10: Handstand frei stehen



Im Nachwuchs (U15): Der/die Testleiter:in kann am Anfang Hilfe leisten. Es wird maximal 3s unterstützt.

Man hat vier Versuche, wobei man bei jedem Versuch maximal 25 Sekunden stehen kann.

Gestoppt wird, sobald der/die Sportler:in die Beine geschlossen hat.

Der Handstand muss auf den Handstandklötzen gezeigt werden.

Transfer

Handstand

Sattellenkerhandstand

4 Versuche, jeder Versuch zählt maximal je 25 Sekunden.

Es darf nicht mit den Klötzen gelaufen werden, ab diesem Zeitpunkt wird die Zeit gestoppt.

Thema

Kraft

Handstand

Punkteskala

4 Versuche à 25s (pro Sekunde = 1 Punkt)	Pt
0-10s	0-10
11-20s	11-20
21-30s	21-30
31-40s	31-40
41-100s	41-100

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Paar Handstandklötze, 1 Stoppuhr, ev. 1 Matte

Aufgabe 11: Vorhebehalte



Sich so lange als möglich in einer waagrecht, gestreckten Vorhebehalte stützen. Ein Versuch. Dabei muss das Handgelenk senkrecht auf die Holmen drücken und man darf sich nicht seitlich auf den Klötzen aufstützen.

Transfer

Vor-, Kehr- und Seitvorhebehalte

Handstand drücken

Ev. Matte unter die Beine wegen Höhe

1 Durchführung

Es zählt, nur solange die Beine mind. waagrecht und gestreckt sind! Sobald der/die Kandidat:in sich seitlich anlehnt oder die Handgelenke nach innen dreht, wird abgebrochen.

Breite: Vor dem Aufstützen muss der/die Kandidat:in zwischen den Klötzen am Boden sitzen können. Dazu wird die Breite nach Hüftbreite justiert.

Maximal 50s

Kraft

Punkteskala

Sek.	Pkt.	Sek.	Pkt.	Sek.	Pkt.	Sek.	Pkt.	Sek.	Pkt.
1	2	11	22	21	42	31	62	41	82
2	4	12	24	22	44	32	64	42	84
3	6	13	26	23	46	33	66	43	86
4	8	14	28	24	48	34	68	44	88
5	10	15	30	25	50	35	70	45	90
6	12	16	32	26	52	36	72	46	92
7	14	17	34	27	54	37	74	47	94
8	16	18	36	28	56	38	76	48	96
9	18	19	38	29	58	39	78	49	98
10	20	20	40	30	60	40	80	50	100

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Paar Handstandklötze, 1 Stoppuhr, eine Matte, Zwischenteile für die Klötze

Aufgabe 12: Ventral-Kraft



siehe Beschreibung von Swiss Olympic

Unterarmstütze, Oberarme vertikal, Unterarme parallel, Daumen nach oben, Beine gestreckt. Mitte Schultergelenk, Trochanter major und äusserer Knöchel bilden eine Gerade. Kontakt Scheitelpunkt / Polster, Kontakt spinae iliacae posterior superior / Querstange.

1. Kopf,
 2. Oberarme vertikal, Unterarme parallel,
 3. Latte über Spinae iliacae posterior superior (SIPS),
 4. Schulter+Becken+ Beine ok?,
 5. Höhe der Latte einstellen Latte auf SIPS (! Nur 1 dünne Schicht Bekleidung)
- Wechselseitiges Abheben der Füsse um 2-5 cm, im Einsekundenrhythmus pro Fuss.

Knie gestreckt

"Kontakt Kopf, Kontakt Becken beibehalten."

Keine verbale Motivation und keine Angaben über die verstrichene Zeit!

Abbruchkriterien:

- Standardierungsgerät wird nicht mehr berührt.
- Kontakt mit der Wand wird aufgegeben.
- Absetzen des Gewichts oder Pause.
- Nicht korrekte Ausführung.

2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

Transfer

Rumpfspannung gegen Wellen

Position halten

Ohne Anfeuern und ohne Zeitangaben.

Zeit in Sekunden bis zum Abbruch

Maximal 4 Minuten 15s

Thema

Kraft

Punkteskala

Sekunden	Punkte Alle
0-77s	0 Punkte
78-110s	1-20 Punkte
111-140s	21-30 Punkte
141-166s	31-40 Punkte
167-195s	41-60 Punkte
196-254s	61-99 Punkte
Max. 255s	100 Punkte

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

1 dünne Matte Airex, 2 Füsse, 2 Stangen, 1 Querstange, 1 Stoppuhr, 1 Metronom, 1 Schwedenkastenteil für Schulterbreite

Aufgabe 13: Lateral-Kraft

Ansicht von der Seite:



Ansicht von oben:



siehe Beschreibung von Swiss Olympic

1. Linke Seite
2. Rechte Seite

Ellbogenstütz in Seitlage, Füße aufeinander und gegen den Kasten gestützt, Sprunggelenke in 0° Stellung, Knie gestreckt, Fersen + Gesäss + Schulterblätter an der Wand, Oberarm vertikal, Ellbogen ist etwas von der Wand entfernt, die freie Hand wird auf den Beckenkamm abgestützt.

1. Fusssohlen/Kasten, Fersen/Wand, Knie gestreckt
2. Oberarm vertikal + Ellbogen etwas v. Wand entfernt
3. Schulterblätter berühren Wand
4. freie Hand an Beckenkamm
5. Standardisierungsgerät einstellen:
Körpermittellinie ist gerade (zwischen Malleolen, Symphyse, Bauchnabel, incisura jugularis). Einstellungspunkt auf Trochanter major

Becken seitwärts abheben bis der Rumpf in der Nullstellung ist. Zurück in die Ausgangsstellung ohne das Gewicht abzusetzen. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.

Nachkorrekturen der Position nur in Absprache mit dem Testleiter.

Abbruchkriterien:

- Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt
- Kontakt mit der Wand wird aufgegeben.
- Absetzen des Gewichts oder Pause
- Nicht korrekte Ausführung

2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

Transfer

Rumpfkraft gegen Wellen

Position halten ohne Anfeuern und ohne Zeitangaben.

Zeit in Sekunden bis zum Abbruch
Maximal 2min 15s

Thema
Kraft

Punkteskala

Sekunden	Punkte Alle
0-41s	0 Punkte
42-58s	1-20 Punkte
59-74s	21-30 Punkte
75-89s	31-40 Punkte
90-105s	41-60 Punkte
106-134s	61-99 Punkte
Max. 135s	100 Punkte

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

1 Airexmatte, Glatte Wand/ Matte an Wand, 1 Schwedenkasten, 1 Fuss, 1 Stange, 1 Querstange, 1 Stoppuhr, 1 Metronom

Aufgabe 14: Dorsal-Kraft



siehe Beschreibung von Swiss Olympic

Füsse unter Querstange (Unterkante der Querstange/Sprosse 8-10 cm über Oberkante des Schwedenkastens), gepolsterte Sprosse auf Achillessehnen, Beine horizontal, Spinae iliacae anterior superior 4cm hinter der Kante des Schwedenkastens, Arme verschränkt, Fingerspitzen liegen auf dem lateralen Drittel der Clavicula. Handflächen und Arme liegen am Oberkörper an.

1. Füsse + Achillessehnen: Querstange gerade cranial vom Calcaneum
2. Spinae iliacae anterior superior: 4cm hinter Oberkante des Schwedenkastens
3. 1. Einstellungspunkt: am Angulus sterni, in 30° Flexion bei möglichst gerader Wirbelsäule, mittels Plurimeter an Latte auf Sacrum und BWS
4. 2. Einstellungspunkt: am Dornfortsatz BWS, in 0° Flexion bei gestrecktem Rumpf, mittels Plurimeter an Latte auf Sacrum und BWS Rumpf gestreckt

Rumpf wird 30° nach unten und wieder zur Horizontale geführt. Dynamisch, 2" pro Bewegungszyklus.

"Fingerspitzen bleiben auf dem lateralen Drittel der Clavicula, jedes Mal oben berühren, jedes Mal unten berühren!"

Abbruchkriterien:

- Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt.
- Kontakt mit der Wand wird aufgegeben.
- Absetzen des Gewichts oder Pause
- Nicht korrekte Ausführung

2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

Transfer
Rumpfkraft gegen Wellen

Übung korrekt ausführen, ohne Anfeuern oder Zeitangaben.

Zeit in Sekunden bis zum Abbruch

Maximal 3min 30s

Thema

Kraft

Punkteskala

Sekunden	Punkte Alle
0-71s	0 Punkte
72-97s	1-20 Punkte
98-123s	21-30 Punkte
124-144s	31-40 Punkte
145-166s	41-60 Punkte
167-210s	61-99 Punkte
Max. 210s	100 Punkte

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

1 Kasten, 1 Sprossenwand/Barren, 4 Stangen lang, 2 Füsse, 1 Metronom, Polsterung, Winkelmass



Diese Übung darf nur absolviert werden, wenn dies mit den Physiotherapeut:innen so abgesprochen ist!

1. Auf den Bauch liegen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben
2. Beine sind gestreckt. Die Füße sind in Nullstellung (90°) auf den Zehen aufgestellt.
3. Standardisierungsgerät der Beine einstellen: So hoch wie man kommt, ohne den Kontakt der spinae iliacae anterior superior (SIAS) zum Boden zu verlieren
4. Oberkörper vom Boden abheben bis das Brustbein in der Luft ist.
5. Schultern sind entspannt und Arme gestreckt. Handflächen liegen auf dem Boden auf.
6. ROM wird individuell in Absprache mit den Physiotherapeuten festgelegt.
7. Instruktion: „Abwechselnd linker Arm mit rechtem Bein oder rechter Arm mit linkem Bein im Einsekundentakt abheben. Bei einem Fehler wird zweimal verwarnt, beim dritten Mal wird abgebrochen“

Abbruchkriterien:

- Standardisierungsgerät wird nicht mehr berührt
- Nicht korrekte Ausführung
- Nichteinhalten des Rhythmus

2 Verwarnungen werden ausgesprochen, bei der dritten Verwarnung wird abgebrochen.

Transfer

Rumpfkraft gegen Wellen

Übung korrekt ausführen, ohne Anfeuern oder Zeitangaben.

Zeit in Sekunden bis zum Abbruch

Maximal 3 Minuten 30s

Thema

Kraft

Punkteskala

Sekunden	Punkte Alle
0-71s	0 Punkte
72-106s	1-20 Punkte
107-141s	21-40 Punkte
142-175s	41-60 Punkte
176-209s	61-79 Punkte
Max. 210s	80 Punkte

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

2 Stangen, 2 Füße, 1 Querstab, 1 Metronom

Aufgabe 15: Scheibenwischer



Rückenlage und Beine nach links und rechts bewegen (Scheibenwischer)

Die Schulterblätter inkl. Spina scapulae müssen immer am Boden bleiben

Knie sind geschlossen, Beine sind gestreckt. Die Beine berühren den Boden zu keinem Zeitpunkt und pausieren am tiefsten Punkt jeweils für 2 Sekunden. Das Tempo der Beinbewegung ist gemächlich, aber darf nicht zu langsam sein. Der Rücken soll nicht in Hohlkreuzposition kommen. Der Kopf bewegt sich immer gegengleich zu den Beinen.

Dauer: 60s

Jeder wählt seine Stufe selber am Anfang. Die Übung wird direkt durch zwei Personen bewertet. Folgende Faktoren sind relevant:

- Schultern am Boden
- Streckung der Beine
- Beinspannung
- Seitliche Grad der Beinamplitude
- Einhaltung des seitlichen Lots
- Hohlkreuz während der Übung
- Bewegung des Kopfes

Transfer

Rumpfkraft

Es zählt die maximale Bewegungsmöglichkeit mit gestreckten Beinen und Schultern am Boden

1 Versuch

Überprüfung:

- Beinachse
- Hohlkreuz

Thema

Körperspannung

Punkteskala

Anzahl Punkte
0-30
31-40
41-50
51-60
61-80
81-100

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

Ev. 1 Matte, 1 Stoppuhr, Skalablatt, Winkelmesser

Aufgabe 16: Armhaltung auf Sypoba oder auf dem Kunstrad



Für U15: Auf Sypoba stehen mit korrekter Armhaltung (Schultern tief! Arme im Winkel von 90-110°). Die Haltung sollte leicht nach vorne gebeugt sein mit geradem Rücken, um ein Hohlkreuz zu vermeiden (wie auf dem Kunstrad). Siehe Fotos links!

Maximale Dauer: 5 Minuten

Ab 15 Jahren (Junioren):

Zu zweit im Kreis auf einer Fahrfläche Steiger rw. Runden fahren mit sauberer Armhaltung, 5min lang. Bei Sturz muss in der Mitte mit Malstab (Punkteabzug jeweils 10 Punkte) oder frei aufgestiegen werden, die fehlenden Sekunden werden abgezogen. 2 Stürze ok, beim 3. Ist Schluss. Wenn Arme zu tief 2x Verwarnung, beim 3. Mal wird abgebrochen.

Bonuspunkte mit kognitiver Orientierungsaufgabe oder Wissensfrage: Je 1min, 1 Aufgabe (abwechselnd gestellt)

Kognitive Aufgaben:

- Welche Zahl (A4-Ausdruck) hat Person XX in den Händen?
- Wo ist Person XX gerade?
- Linienfarben am Boden (Quer-/Längsachse)?
- Welche Uhrzeit ist gerade?
- Welche Farbe hat euer Mäppli?
- Sind die Fenster offen/zu?
- Sind die Läden offen/zu?
- Was ist für Wetter draussen?
- Wo ist der Notausgang?
- Wo ist die Türe?
- Wie viele Geräteräume hat es?
- Wie viele Sprossen hat die Sprossenwand?
- Wie viele Kletterstangen hat es?
- Wie viele Ringe hat es?
- Brennt das Licht?
- Wie viele Trennwände hat die Halle?

Wissensfragen: Je 5 Begriffe aufzählen

- Früchte
- Gemüse
- Menüs
- Esswaren
- Länder
- Kantone
- Städte
- Tiere
- Was siehst du in der Halle alles?
- Berufe
- Sportarten
- Vereine
- Sprachen
- Marken
- Musikgruppen oder Sänger

Punktevergabe: Je erledigte Aufgabe werden 2 Punkte zur Punktzahl aus der Zeit addiert

Transfer
Schultergürtel,
Orientierung im
Raum

	1 Versuch Saubere Ausführung! Immer in Balance. Abbruchkriterien: - Sturz vom Sypoba (U15) - Fallen die Arme einmalig kurz unter 45° wird ohne Verwarnung abgebrochen 2 Verwarnungen bei nicht korrekter Armhaltung resp. Schultern hochziehen oder Hohlkreuz, bei der dritten wird abgebrochen	Thema Rumpfstabilität, Haltung Schultergürtel
--	--	---

Punkteskala

Sekunden	Punkte Schüler	Sekunden	Punkte Junioren
0 – 179	0	0 – 59	0
180 – 209	1-20	60 – 107	1-20
210 – 224	21-30	108 – 155	21-30
225 – 239	31-40	156 – 203	31-40
240 – 259	41-60	204 – 251	41-60
260 – 300	61-100	252-300	61 – 90

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	nein	nein	nein
2er	nein	nein	nein
4er	ja	ja	nein

Material:

Sypoba, 1 Stoppuhr, Videoaufnahme zur Überprüfung, Kunstrad, Fragen

Aufgabe 17: Seilspringen



Seilspringen mit abwechselnden Füßen
 "Boxer-Style": Beide Füße machen die gleiche Bewegung!
 Dauer: 5 Minuten (U15 3 Minuten)

Transfer
 Regelmässiger Tritt
 sowie Belastung und
 Konzentration wäh-
 rend der Kür

1 Versuch

Thema
 Ausdauer

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	nein	nein	nein
2er	nein	nein	nein
4er	ja	ja	nein

Punkteskala

Elite und Junioren Anzahl Sprünge	Punkte	U15 Anzahl Sprünge	Punkte
550 – 619	1-20	275 – 329	1-20
620 – 654	21-30	330 – 355	21-30
655 – 689	31-40	356 – 381	31-40
690 – 759	41-60	382 - 434	41-60
760 – 900	61-100	435 - 540	61-100

Material:

1 Springseil mit Zählautomatik, 1 Stoppuhr, Videoaufnahme zur Überprüfung

Aufgabe 18: Hürdensprung



Mit regelmässigen Sprüngen über die kniehohe Hürde seitlich hin- und herspringen. So lange springen, bis man konditionell nicht mehr kann oder aus dem Rhythmus fällt oder nicht mehr über die Hürde springen kann.

Maximal 80 Sprünge

Bei jedem seitlichen Bodenkontakt hat man nur eine einzige, ganz kurze Kontaktzeit am Boden. Doppelhüpfer sind nicht erlaubt.

Transfer

Sturzprävention

Beinmuskulatur

Sobald es einen Unterbruch im Springen gibt, wird die Übung abgebrochen.

1 Versuch

Falls der erste Versuch gleich zu Beginn (max. 10 Mal) scheitert, ist ein zweiter Versuch erlaubt

Thema

Rhythmus, Sprungkraft

Einstellung der Hürdenhöhe: Höhe der Latte unterhalb der Kniescheibe der Person. Jede Person muss also vorgängig vor die Hürde stehen und die Höhe der Latte muss eingestellt werden.



Punkteskala

Anz	Pt	Anz	Pt	Anz	Pt	Anz	Pt	Anz	Pt	Anz	Pt
0-15	0	26	22	37	44	48	66	59	79	70	90
16	2	27	24	38	46	49	68	60	80	71	91
17	4	28	26	39	48	50	70	61	81	72	92
18	6	29	28	40	50	51	71	62	82	73	93
19	8	30	30	41	52	52	72	63	83	74	94
20	10	31	32	42	54	53	73	64	84	75	95
21	12	32	34	43	56	54	74	65	85	76	96
22	14	33	36	44	58	55	75	66	86	77	97
23	16	34	38	45	60	56	76	67	87	78	98
24	18	35	40	46	62	57	77	68	88	79	99
25	20	36	42	47	64	58	78	69	89	ab 80	100

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	ja	ja	nein
2er	ja	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

1 Hürde (2 Malstäbe mit Querverbindung)

Aufgabe 19: YoYo-Lauf



Yoyo-Lauf

Recovery Test Level 1

Maximaltest, laufen bis ans Limit.

Transfer

Stehvermögen
letzte Minute der
Kür

2 Testleiter:innen (Wendelinie und Startlinie). Zu Beginn bis 11.2 keine Verwarnungen, nur Korrekturen. Verbale Motivation ist erlaubt.

Abbruchkriterien:

- Der/die Athlet:in bricht den Test selber ab.
- Der/die Athlet:in wird zwei Mal verwarnt. Bei der dritten Verwarnung ist der Test zu Ende.

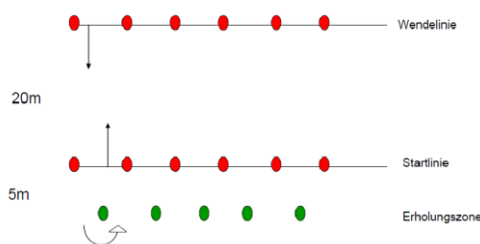
Athlet:innen stellen sich auf der Startlinie auf. Start der CD. Beim Ton jeweils die Wendelinie und anschließend die Start-/Ziellinie berühren. Laufend um den Marker der Erholungszone laufen.

Für einen Frühstart oder dem zu späten Berühren einer Linie gibt es auch eine Verwarnung.

Der angebrochene Lauf zählt dann noch, wenn mindestens die Wendelinie in der Zeit noch berührt wurde oder innerhalb der zwei Verwarnungen knapp nicht erreicht wurde.

Thema

Ausdauer



Speed Level	Interval							
5	1							
9	1							
11	1	2						
12	1	2	3					
13	1	2	3	4				
14	1	2	3	4	5	6	7	8
15	1	2	3	4	5	6	7	8
16	1	2	3	4	5	6	7	8
17	1	2	3	4	5	6	7	8
18	1	2	3	4	5	6	7	8
19	1	2	3	4	5	6	7	8
20	1	2	3	4	5	6	7	8
21	1	2	3	4	5	6	7	8
22	1	2	3	4	5	6	7	8
23	1	2	3	4	5	6	7	8

Punkteskala

Letzte	Pt	Letzte	Pt	Letzte	Pt	Letzte	Pt	Letzte	Pt
5.1	0	14.5	59	16.4	94	18.3	109	20.2	124
9.1	0	14.6	65	16.5	95	18.4	110	20.3	125
11.1	0	14.7	71	16.6	96	18.5	111	20.4	126
11.2	0	14.8	77	16.7	97	18.6	112	20.5	127
12.1	3	15.1	83	16.8	98	18.7	113	20.6	128
12.2	6	15.2	84	17.1	99	18.8	114	20.7	129
12.3	9	15.3	85	17.2	100	19.1	115	20.8	130
13.1	15	15.4	86	17.3	101	19.2	116	21.1	130
13.2	20	15.5	87	17.4	102	19.3	117	21.2	130
13.3	25	15.6	88	17.5	103	19.4	118	21.3	130
13.4	30	15.7	89	17.6	104	19.5	119	21.4	130
14.1	35	15.8	90	17.7	105	19.6	120	21.5	130
14.2	41	16.1	91	17.8	106	19.7	121	21.6	130
14.3	47	16.2	92	18.1	107	19.8	122	21.7	130
14.4	53	16.3	93	18.2	108	20.1	123	21.8	130

Verteilung Alter/Kader

Faktor Bewertung	Nachwuchskader	Juniorenkader	Elitekader
1er	nein	ja	nein
2er	nein	ja	nein
4er	nein	nein	nein

Material:

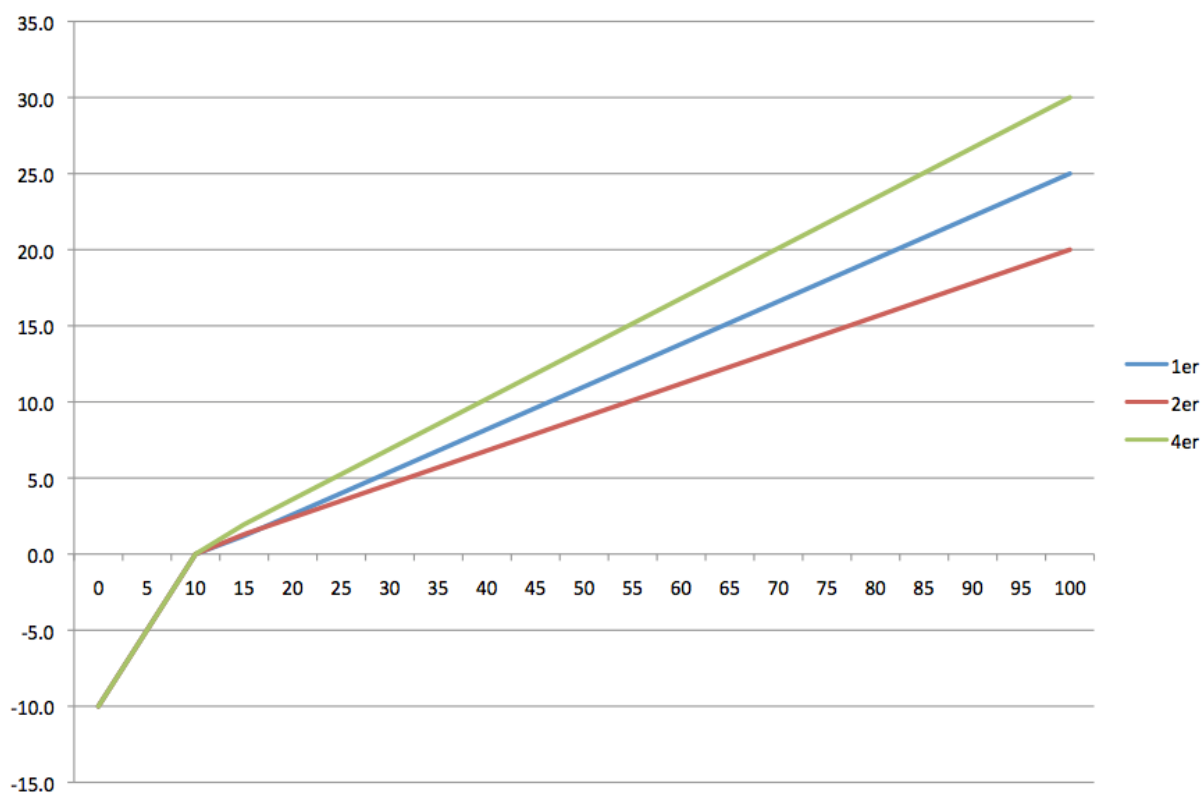
1 CD-Spieler, Yoyo-CD, 1 Messband, Markierungshütchen oder Malstäbe, Bewertungszettel

Leistungsentwicklung

Steigerung Wettkampfergebnis

Der Durchschnitt des Vorjahres wird von dem aktuellen Durchschnitt der Wettkampfergebnisse abgezogen. Es zählen nur die besten vier Resultate für die Berechnung. Für die Bewertung wird folgende Skala verwendet. Wenn jemand im Vorjahr keine Resultate hat (zB Verletzung), kann er max. eine Steigerung von 55 Punkten bekommen. Bei der Elite zählt ausserdem die Konstanz während der Herbstsaison im Vergleich zur Weltjahresbestleistung der letzten 3 Jahre zur Leistungsentwicklung.

PISTE-Punkte	1er	2er	4er
0	-10.0	-10.0	-10.0
5	-5.0	-5.0	-5.0
10	0.0	0.0	0.0
15	1.2	1.3	2.0
20	2.6	2.4	3.6
25	4.0	3.5	5.3
30	5.4	4.6	6.9
35	6.8	5.7	8.6
40	8.2	6.8	10.2
45	9.6	7.9	11.9
50	11.0	9.0	13.5
55	12.4	10.1	15.2
60	13.8	11.2	16.8
65	15.2	12.3	18.5
70	16.6	13.4	20.1
75	18.0	14.5	21.8
80	19.4	15.6	23.4
85	20.8	16.7	25.1
90	22.2	17.8	26.7
95	23.6	18.9	28.4
100	25.0	20.0	30.0



Biologischer Entwicklungsstand

Die Einschätzung zählt nicht für den PISTE-Test.

Athletenbiografie

Athletenbiografie – Eltern/Heimtrainer

Hier wird die Ausbildungsstufe/-niveau der Heimtrainer bei Schülern/Junioren benotet. Bei mehreren Trainern wird der Durchschnitt anteilig an den Trainingsstunden bei jedem/jeder Heimtrainer:in bewertet.

Athletenbiografie – Sportschule oder sportfreundliches Umfeld

Diese wird nicht benotet.

Athletenbiografie – Körperbauliche Voraussetzungen

Der Körperbau (Grösse, Gewicht) wird erfasst, zählt aber nicht für den PISTE-Test.

Athletenbiografie – Belastbarkeit

Die Belastbarkeit der Athlet:innen ab Junioren/Elite wird durch die Kadertrainer:innen und ihre Heimtrainer:innen benotet. Die Faktoren, welche bei den Junioren in die Benotung einfließen, sind: Eltern, generelle und aktuelle Gesundheit, Trainingsaufwand, Wichtigkeit des Sportes, Trainingsfleiss, Konsequenz im Training/Leben, Ernährung, Einstellung und Organisation. Dabei zählt die Bewertung der Kadertrainer:innen 60% und die Bewertung durch die Heimtrainer:innen 40%. Bei der Elite werden die Faktoren Selbstmanagement, Eigenverantwortung, Teamfähigkeit, mentale Sicherheit, Regeneration und Wettkampfvorbereitung durch 3 Personen aus der Kaderleitung über das ganze Kaderjahr hinwegesehen, bewertet.

Verletzungen/Krankheit

Nachholen Sichtungstag

Kann der/die Athlet:in wegen einer Verletzung/Krankheit (Arztzeugnis) nicht am offiziellen Sichtungstag teilnehmen, so kann der Test nach Möglichkeit bis zu einem gewissen Zeitpunkt nachgeholt werden, sofern dies der Kaderleitung und dem/der Athlet:in terminlich möglich ist. Dies muss aber innerhalb weniger Wochen geschehen, da der Abgabetermin Ende Juli ist. Die Kaderleitung (inkl. Physiotherapeut:innen) entscheidet in Anbetracht der Art und Schwere der Verletzung/Krankheit, ob ein Nachholtermin möglich ist. Falls der Test nicht nachgeholt werden kann, werden die letzten verfügbaren Resultate minus 10% verwendet.

Gewisse Übungen nicht absolviert

Kann der/die Athlet:in aus gesundheitlichen Gründen eine Übung nicht absolvieren, so wird das Resultat mit null gezählt. Bricht ein Kandidat den Test während der Durchführung ab, kann er nur den ganzen Test wiederholen oder die fehlenden Resultate werden mit null gezählt.

Ausfall am Sichtungstag

Kann der/die Athlet:in wegen einer Verletzung/Krankheit (Arztzeugnis) nicht am offiziellen Sichtungstag teilnehmen und diesen Test auch nicht in nützlicher Frist nachholen, entscheidet das Kaderteam über eine allfällige Vergabe der Talentkarte. Es werden die letzten verfügbaren Resultate minus 10% verwendet, um die Entscheidung zu treffen.