

## BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION

### PISTE EISKUNSTLAUF 2025

#### 1. ALLGEMEINE KRITERIEN

##### 1.1 ERINNERUNG

Alle Informationen über den Athletenweg in Richtung / im **Leistungssport** im Eiskunstlauf sind **online** auf der Website von **Swiss Ice Skating** zu finden.

**PISTE** ermöglicht den Sportverbänden ein optimales Programm zur Identifikation von Talenten. So sind die Verbände durch dieses Instrument und die Vergabe der **Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)** in der Lage, ihre Nachwuchskader mit einem einheitlichen, lesbaren und transparenten Standard für alle Sportarten zu bilden, wobei sie in erster Linie die spezifischen und auf die jeweilige Sportart zugeschnittenen Parameter berücksichtigen ([Präsentationsvideo](#)).

In völliger Übereinstimmung mit dem von **Swiss Olympic** empfohlenen **FTEM Eiskunstlauf** ist das Prinzip der Talenterkennung mit **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** als eines der Screening-Instrumente zu verstehen, die dem Verband zur Verfügung stehen, um die Mitglieder der Nachwuchskader (Regional/National) zu selektionieren.

Der Kerngedanke ist nicht, "nur die Besten zu belohnen", sondern vielmehr "die Geeigneten" zu identifizieren, die kurz-oder mittelfristig eine Chance auf Erfolg im Leistungssport haben könnten.

An dieser Stelle ist es wichtig, daran zu erinnern, dass **PISTE EISKUNSTLAUF 2025**:

- Athletinnen und Athleten offen steht, die sich eindeutig dem **Leistungssport** verschrieben haben,
- für alle Athleten erforderlich ist, die in einem Nachwuchskader (National oder Regional) für die Saison 2025-26 gelistet werden möchten gemäss den gültigen **Selektionskriterien für die Kader von Swiss Ice Skating**,
- für jeden Athleten oder jede Athletin im Eiskunstlaufen obligatorisch ist, der eine **SOTC** mit einer Gültigkeit vom 1. Mai 2025 bis zum 30. April 2026 erhalten möchte.
- eine unverzichtbare Unterstützung für die Betreuung der Athletinnen und Athleten auf nationaler Ebene durch das Leistungssportteam von Swiss Ice Skating ist, sowie für die gesamte Nachwuchsförderung, die beispielsweise mit den institutionellen und sportlichen Partnern auf regionaler Ebene organisiert wird.

##### 1.2. MINIMALKRITERIEN

**PISTE EISKUNSTLAUF 2025** wird für die Identifikation von Talenten im Eiskunstlauf auf den Stufen T1 bis T4 auf der Grundlage des **FTEM Eiskunstlauf** von Swiss Ice Skating angeboten.

Um an **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** teilzunehmen, müssen die Kandidat/innen daher zwingend:

- eine gültige Swiss Ice Skating-Lizenz für Wettkampf besitzen,
- am 1. Juli 2025 mindestens zehn Jahre alt sein aber vor dem 1. Juli 2025 19 Jahre nicht erreicht haben. Mitglied des National- oder Regionalkaders von Swiss Ice Skating für die Saison 2024-25 sein (mit einem SOTC N oder einem SOTC R) UND/ODER für die Schweizermeisterschaften 2025 in einer der Nachwuchskategorien von Swiss Ice Skating (Junior, Adv. Novice, Juvenile, Young Novice) im Eiskunstlauf (oder gegebenenfalls für die Schweizermeisterschaften der Senioren 2025) selektioniert sein.
- zu Beginn ihrer **physischen Tests** zwingend eine von einem Sportarzt ausgestellte medizinische Eignungsbescheinigung vorlegen können, die die Kontrolle durch eine sportmedizinische Untersuchung (**SPU**) bestätigt, die nicht älter als 18 Monate ist (auf Kosten der Athlet/innen). Weitere Informationen finden Sie unter **Medizinische Betreuung** auf der Website von **Swiss Ice Skating**.

### 1.3 ANMELDENVERFAHREN

Die Anmeldung jedes Kandidaten/jeder Kandidatin für **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** muss von seinem Club via Online-Plattform des Mitgliedersystems ([VVA](#)) von Swiss Ice Skating erfolgen.

Der Zeitraum der Anmeldung ist vom **3. Januar bis zum 3. Februar 2025**. Die Wahl des Termins für den physischen Test wird bei der Anmeldung entschieden, je nachdem, wie viele Plätze zur Verfügung stehen.

Eine Anmeldegebühr von CHF 125.00 pro Teilnehmer/in ist zum Zeitpunkt der Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen:

IBAN: CH63 0079 0016 5964 5505 3  
Berner Kantonalbank BEKB, 3001 Bern  
Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern  
Vermerk: NAME, Vorname - PISTE EISKUNSTLAUF 2024

Im Falle einer Absage des Athleten/der Athletin bleibt die Anmeldegebühr geschuldet. Es wird daher empfohlen, mit der Anmeldung eines Athleten über die [VVA](#) zu warten, bis die Teilnahme sicher ist.

Ein Athlet, der sich aus irgendeinem Grund entschieden hat, auf die Teilnahme an **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** zu verzichten, verzichtet de facto auf die Möglichkeit, eine **SOTC** zu erhalten sowie, in ein Nachwuchskader für die Saison 2025-26 aufgenommen zu werden.

Achtung: Eine Anmeldung, ohne Zahlungseingang führt automatisch zum Ausschluss eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin.

Seit der Digitalisierung der **SOTC** und deren Versand per E-Mail ist es sehr wichtig, dass die persönlichen Daten, die für jeden Athleten im Mitgliedersystem ([VVA](#)) von Swiss Ice Skating gespeichert sind, von den Vereinen vollständig aktualisiert werden, insbesondere die E-Mail-Adresse der Familie und der Name des Headcoaches.

### 1.4. MITTEILUNG DER RESULTATE

Die Rangliste von **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** sowie die Liste der Inhaber/innen einer **SOTC** und die Selektion in die verschiedenen Nachwuchskader 2025-26 werden auf der Website von Swiss Ice Skating auf den Seiten des [Leistungssports](#) veröffentlicht.

Hingegen bleiben die Ergebnisse aller von **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** erstellten Daten unter Einhaltung des geltenden Bundesgesetzes über den Datenschutz vertraulich und würden nur den Athleten über die im Mitgliedersystem ([VVA](#)) von Swiss Ice Skating registrierte E-Mail-Adresse der Familie zugänglich gemacht.

### 1.5. ÄNDERUNG DER KRITERIEN UND AUSNAHMEFÄLLE

Es ist möglich, dass an **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** gegebenenfalls Änderungen vorgenommen werden. Alle Ausnahmefälle (und nicht durch das vorliegende Dokument abgedeckt) werden von Swiss Ice Skating ebenso behandelt sowie die mögliche Vergabe einer **SOTC**.

*Beispiel: Nachwuchsathlet/in im Paarlauf.*

### 1.6. INFORMATIONEN / KONTAKT

Falls Sie Informationen oder eine Kontaktperson von Swiss Ice Skating zum gesamten **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** Programm benötigen, ist die Korrespondenz (vorzugsweise per E-Mail) zu richten an:



**Sabrina Martin** ([sabrina.martin@swissiceskating.ch](mailto:sabrina.martin@swissiceskating.ch))  
Nationaltrainerin Nachwuchs

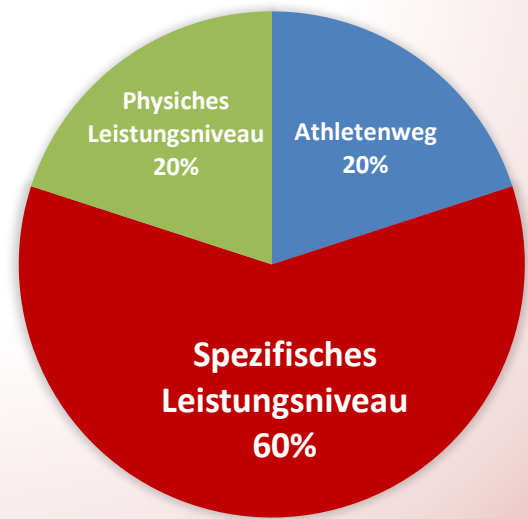
## 2. KRITERIEN SPORTLICHE BEWERTUNG

Das Programm **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** ist auf folgenden sportlichen Kriterien basiert:

- **Athletenweg (20%)**
- **Spezifisches Leistungsniveau (60%)**
- **Physisches Leistungsniveau (20%)**

Das Total der Kriterien bestimmen die Anzahl der Punkte (von 100), für die Einstufung der **PISTE EISKUNSTLAUF 2025**.

Abhängig vom **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** Ranking und der Anzahl der **SOTC**, die von **Swiss Olympic** für die Saison 2025-26 vergeben werden, wird die Verteilung der Nationalen und Regionalen (oder Lokalen) SOTC für den Eiskunstlauf in Übereinstimmung mit den gültigen **Selektionskriterien für die Kader von Swiss Ice Skating** festgelegt.



### 2.1. ATHLETENWEG (20%)

Das Kriterium **Athletenweg**, das mit dem Konzept **FTEM Eiskunstlauf** korreliert, gibt mit maximal **20 Punkten** Auskunft über das Potenzial jedes Kandidaten/jeder Kandidatin in Bezug auf seine/ihre sportlichen Fähigkeiten, sein/ihr Alter und seine/ihre Perspektiven in der Phase "TALENT", indem seine/ihre Platzierung an den **Schweizermeisterschaften 2025** sowie seine/ihre "Personal Best" (Gesamtpunktzahl) in Wettbewerben in der Saison 2024-25 bis zum 23. Februar 2025 berücksichtigt werden.

Außerdem muss eine vom Headcoach ausgefüllte **Biografie des Athleten/der Athletin** vorliegen, um die volle Punktzahl für das Kriterium „**Athletenweg**“ zu erhalten.

#### 2.1.1. Rangierung an den Schweizer Meisterschaften 2025

	SM 2025
1. Rang	10,0
2. Rang	8,0
3. Rang	6,0
4. Rang	4,0
5. bis 9. Rang	3,0
10. bis 14. Rang	2,0
15. bis 19. Rang	1,0
20. bis 24. Rang	0,0

Ein/e qualifizierte/r und auf der Startliste für die **Schweizermeisterschaften 2025** stehende/r Athlet/in, der/die aufgrund einer Verletzung, einer Krankheit oder aus irgendeinem zwingenden Grund nicht antritt (WD), kann die Vergabe von Punkten entsprechend seiner/ihrer an den Schweizermeisterschaften 2024 erreichten Platzierung beantragen (muss durch den Chef Leistungssport **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** zuerst akzeptiert werden).

#### Achtung:

Alle Athleten, die bei den **Schweizermeisterschaften 2025** über Platz 19 hinaus platziert sind, erhalten keine Punkte.

### 2.1.2. Personal Best – Total Score in Wettkampf - Season 2024-25

Männer Junior	Frauen Junior	Jugen Adv. Novice	Mädchen Adv. Novice	PB 2025
+ als 200 Punkte	+ als 170 Punkte	+ als 130 Punkte	+ als 120 Punkte	10,0
+ als 190 Punkte	+ als 160 Punkte	+ als 120 Punkte	+ als 110 Punkte	9,0
+ als 180 Punkte	+ als 150 Punkte	+ als 110 Punkte	+ als 100 Punkte	8,0
+ als 170 Punkte	+ als 140 Punkte	+ als 105 Punkte	+ als 95 Punkte	7,0
+ als 160 Punkte	+ als 130 Punkte	+ als 100 Punkte	+ als 90 Punkte	6,0
+ als 150 Punkte	+ als 120 Punkte	+ als 95 Punkte	+ als 85 Punkte	5,0
+ als 140 Punkte	+ als 110 Punkte	+ als 90 Punkte	+ als 80 Punkte	4,0
+ als 130 Punkte	+ als 105 Punkte	+ als 85 Punkte	+ als 77 Punkte	3,0
+ als 120 Punkte	+ als 100 Punkte	+ als 80 Punkte	+ als 74 Punkte	2,0
+ als 110 Punkte	+ als 95 Punkte	+ als 75 Punkte	+ als 71 Punkte	1,0
- als 110 Punkte	- als 95 Punkte	- als 75 Punkte	- als 75 Punkte	0,0

Die „Personal Best“ (Total Score) in Wettkämpfen wird automatisch auf der Grundlage der Punktzahlen berücksichtigt, die bei Swiss Cup, internationalen Wettkämpfen des ISU-Kalenders und den Schweizermeisterschaften 2025 in einer Nachwuchskategorie in einem Zeitraum vom 1. September 2024 bis zum 23. Februar 2025 erzielt wurden.

### 2.1.3. Biografie

Die Berücksichtigung von Informationen im Zusammenhang mit der Biografie von Talenten ermöglicht eine bessere Bestimmung ihres Potenzials und bietet gleichzeitig eine gerechtere Bewertung: Junge Athlet/innen mit demselben chronologischen Alter können beispielsweise eine unterschiedliche biologische Entwicklung aufweisen, insbesondere während der Pubertät.

Die gewählte Referenzmethode zur Bewertung ist auf der Einschätzung des Trainers/der Trainerin anhand eines Fragebogens basiert, der unter Berücksichtigung der folgenden Parameter ausgefüllt werden muss:

- Trainingsumfang im Zusammenhang mit der "TALENT"-Phase des FTEM Eiskunslauf
- Biologischer Entwicklungsstand
- Trainingsalter
- Widerstandsfähigkeit
- Fähigkeit, Ziele zu erreichen
- Engagement und Leistungsmotivation (Psyche)
- Umfeld (Sport, Schule und Umfeld)
- Medizinische Betreuung, Prävention und Ethik
- Aktuelle Situation im Leistungssport

Der Fragebogen zur Bewertung der Biografie kann [hier](#) heruntergeladen werden.

Diese Einschätzung des Trainers/der Trainerin muss die Realität widerspiegeln und mit dem Athleten/der Athletin und seiner/ihrer Familie unter Berücksichtigung der gesetzten Ziele besprochen werden. Leider war aufgrund der mangelnden Aussagekraft dieser Bewertungen in den letzten zwei Jahren nicht möglich eine Punktierung der Biografie in PISTE EISKUNSTLAUF 2025 zu integrieren. Der Fragebogen muss trotzdem vom Haupttrainer/in ausgefüllt und unterschrieben bis zum 23. Februar 2025 an Sabrina Martin ([sabrina.martin@swissiceskating.ch](mailto:sabrina.martin@swissiceskating.ch)) zurückgeschickt werden. Ein „Bemerkungen“-Teil am Ende des Fragebogens gibt dem/der Haupttrainer/in die Möglichkeit, seine/ihre Antworten zu begründen oder zu ergänzen. **Dieser Fragebogen darf auf keinen Fall direkt von der Familie des Athleten ausgefüllt werden.**

#### PISTE EISKUNSTLAUF 2025 zu beachten:

- Wird der vollständig ausgefüllte und vom Haupttrainer/von der Haupttrainerin unterschriebene Fragebogen nicht fristgerecht eingereicht, werden nur 50% der Punkte für das Kriterium Athletenweg berücksichtigt.
- Wenn ein Fragebogen mit Antworten eingereicht wird, die die Realität nicht widerspiegeln, werden nur 75% der Punkte für das Kriterium Athletenweg berücksichtigt.

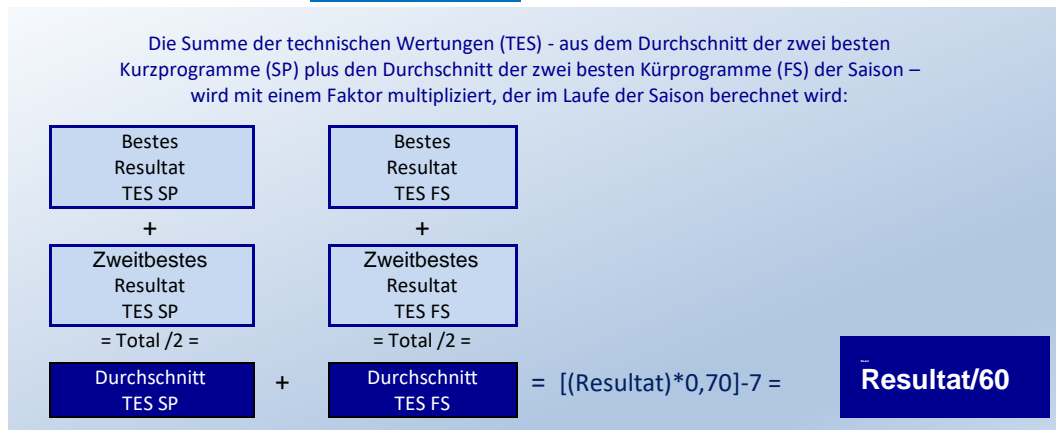
## 2.2. SPEZIFISCHES LEISTUNGSNIVEAU (60%)

Das **Spezifische Leistungsniveau** wird durch die technischen Punkte bestimmt, die an offiziellen Wettkämpfen in einer nationalen oder internationalen Nachwuchskategorie (nur **ISU Advanced Novice** oder **ISU Junior** Format) während der Saison 2024-25 (bis zum 17. März 2025) für die Vergabe von maximal **60 Punkten** erzielt werden:

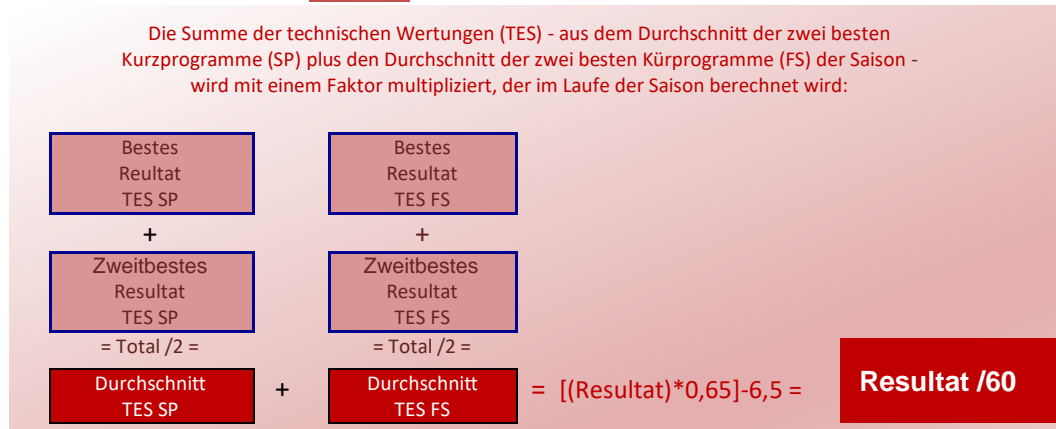
- Schweizer Meisterschaften 2025
- Swiss Cup 2024-25
- Internationale Wettkämpfe im ISU-Kalender 2024-25
- Test-Skate von Swiss Ice Skating (wenn nötig)

Für dieses Kriterium wird, je nachdem, ob der/die Athlet/in sein/ihr spezifisches Leistungsniveau anhand von Ergebnissen im **ISU Advanced Novice** Format oder im **ISU Junior** Format bestimmt, die folgende Berechnungsmethode angewandt:

- Für eine auf dem Format **ISU Advanced Novice** ermittelte Punktzahl:



- Für eine auf dem Format **ISU Junior** ermittelte Punktzahl:

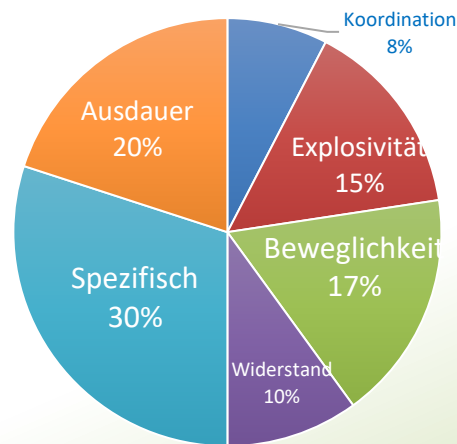


Die Scores müssen von den Haupttrainern der Athleten **bis zum 23. Februar 2025** ausgefüllt werden, je nach Format (**ISU Advanced Novice** oder **ISU Junior**) und mithilfe des Online-Formulars, dessen Link Sabrina Martin zu gegebener Zeit bekannt geben wird. Die Athleten haben die Möglichkeit, ihre Punktzahl während ihrer **physischen Tests** zu überprüfen. Darüber hinaus ist es wichtig, daran zu erinnern, dass:

- das **ISU-Format Advanced Novice** entspricht den Programmen der Kategorien von **Swiss Ice Skating**: Young Novice (M12), Juvenile (M14) und Advanced Novice(M16);
- ist es nicht möglich, eine Punktzahl zu ermitteln, indem Leistungen, die zum Teil im **ISU Advanced Novice** Format und zum Teil im **ISU Junior** Format erbracht wurden, gemischt werden;
- Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 60 Punkte erzielen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl für die technischen Wertungen nach der verwendeten Methode über 60 Punkte liegen würde;
- Es ist unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen der gleichen Kategorie (**ISU Advanced Novice** Format oder **ISU Junior** Format) teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen;
- Punktezahlen, die in der ISU-Kategorie Senior erstellt wurden, sind nicht zulässig

## 2.3. PHYSISCHES LEISTUNGSNIVEAU (20%)

Die Referenztests, die zur Bestimmung des **Physisches Leistungsniveau** ausgewählt und über mehrere **physischen Tests** hinweg für die maximale Vergabe von 20 Punkten organisiert werden, sind proportional in folgende Bereiche aufgeteilt:



Um die in den **physischen Tests** erreichte Gesamtpunktzahl in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht des Kandidaten/der Kandidatin zu relativieren, wird die Gesamtpunktzahl nach folgendem Schema gewertet:

Alter in der Saison 2024-25	Mädchen	Knaben
U11 Jahre	x 1,200	x 1,200
U12 Jahre	x 1,160	x 1,140
U13 Jahre	x 1,120	x 1,080
U14 Jahre	x 1,080	x 1,020
U15 Jahre	x 1,040	x 0,960
U16 Jahre	x 1,000	x 0,900
U17 Jahre	x 0,960	x 0,840
U18 Jahre	x 0,920	x 0,780

Die Punktzahl für das **physischen Leistungsniveau** ergibt sich aus der Addition der Punkte, die in den verschiedenen **physischen Tests** gesammelt wurden, und der Faktorisierung durch den Korrekturfaktor für Alter und Geschlecht.

**5 physische Tests** werden entsprechend der Anzahl der potenziellen Kandidaten/innen für die **PISTE EISKUNSTLAUF 2025** mit einem einzigen Team von «PISTEurs» an je einem halben Tag organisiert:

Ort / Test	Datum	Zeit	Anzahl Plätze
Luzern - PA 1	01.03.2025	14:00 – 18:00	36
Luzern - PA 2	02.03.2025	08:00 – 12:00	36
Luzern - PA 3	02.03.2025	13:00 – 17:00	36
Luzern - PA 4	08.03.2025	14:00 – 18:00	36
Luzern - PA 5	09.03.2025	08:00 – 12:00	36

Die Bewerber/innen erhalten nach Abschluss der Anmeldung eine Einladung.

[Hier](#) sind das Protokoll der Organisation und die Anweisungen für die Durchführung aller **physischen Tests**.

Die Resultate der **physischen Tests** werden individuell jedem Athleten/jeder Athletin nach der Testsession gegeben.

### 2.3.1. Koordination

- **Seilspringen 1. Übung** – Maximale Anzahl Einzelsprünge in 15 Sekunden (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt. Die Gewichtung wird berechnet nach der Anzahl Sprünge, die in 15 Sekunden korrekt ausgeführt wurden:		Punkte	
< 35 Sprünge	0,00		Ungenügend
35 – 54 Sprünge	0,25		Genügend
≥ 55 Sprünge	0,50		Gut

- **Seilspringen 2. Übung** – Maximale Anzahl Doppelsprünge in 10 Sekunden (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt. Die Gewichtung wird berechnet nach der Anzahl Sprünge, die in 10 Sekunden korrekt ausgeführt wurden:		Punkte	
< 10 Sprünge	0,00		Ungenügend
11 – 24 Sprünge	0,25		Genügend
≥ 25 Sprünge	0,50		Gut

- **Seilspringen 3. Übung** – Maximale Anzahl an «gekreuzt/ungekreuzt» mit den Armen und gekreuzten Füßen in 10 Sekunden (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt. Die Gewichtung wird berechnet nach der Anzahl Sprünge, die in 10 Sekunden korrekt ausgeführt wurden:		Punkte	
< 10 Sprünge	0,00		Ungenügend
11 – 19 Sprünge	0,25		Genügend
≥ 20 Sprünge	0,50		Gut

**Wichtig:** Jeder Kandidat wird gebeten, sein eigenes Springseil mitzubringen! Die Versuche werden mit nur wenigen Sekunden Erholung aufeinander folgen.

### 2.3.2. Explosivität

- **Hochsprung ohne Anlauf** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt. Die Gewichtung wird anhand der erreichten Sprunghöhe (in cm) berechnet:		Punkte	
< 26.0 cm	0,00		Ungenügend
26.0 - 29.9 cm	0,25		Genügend
30.0 - 33.9 cm	0,50		Zufriedenstellend
34.0 - 37.9 cm	0,75		
38.0 - 41.9 cm	1,00		Gut
42.0 - 45.9 cm	1,25		
46.0 - 49.9 cm	1,50		Ausgezeichnet
≥ 50.0	1,75		

- **Weitsprung ohne Anlauf** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt. Die Gewichtung wird anhand der erreichten Sprunglän- (in in cm) berechnet:		Punkte	
< 160.0 cm	0,00		Ungenügend
160,0 - 174.9 cm	0,25		Genügend
175.0 - 189.9 cm	0,50		Zufriedenstellend
190.0 - 204.9 cm	0,75		
205.0 - 219.9 cm	1,00		Gut
220.0 - 234.9 cm	1,25		
235.0 - 249.9 cm	1,50		Ausgezeichnet
≥ 250.0	1,75		

### 2.3.3. Beweglichkeit

- **Beweglichkeitsübung in sitzender Position** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch. Die Gewichtung wird anhand des Winkels (in Grad), berechnet, der sich aus dem maximalen Abstand der Beine im Sitzen und anhand des Abstands (in cm) zwischen Oberkörper und Boden ergibt:		
Winkel der Beine in sitzender Position	Punkte	
< 120°	0,00	Ungenügend
zwischen 120° und 150°	0,25	Genügend
zwischen 150° und 180°	0,50	Zufriedenstellend

+

Abstand zwischen Oberkörper und Boden		
Abstand zwischen Oberkörper und Boden	Punkte	
> 10 cm	0,00	Ungenügend
≤ 10 cm	0,25	Zufriedenstellend

- **"Drei Spagatübungen"** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch. Die Gewichtung wird nach der Distanz (in cm) zum Boden berechnet:		
Spagatübung - linkes Bein vorne	Punkte	
> 10 cm	0,00	Ungenügend
≤ 10 cm	0,25	Zufriedenstellend

+

Spagatübung - rechtes Bein vorne		
Spagatübung - rechtes Bein vorne	Punkte	
> 10 cm	0,00	Ungenügend
≤ 10 cm	0,25	Zufriedenstellend

+

Mittelspagat		
Mittelspagat	Punkte	
> 10 cm	0,00	Ungenügend
≤ 10 cm	0,25	Zufriedenstellend

- **Flugi-Übung** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche in der Flugiposition, nur der bessere Versuch wird gezählt. Die Übung, ist <u>sowohl</u> auf dem linken <u>als auch</u> auf dem rechten Bein durchzuführen. Die Gewichtung wird anhand des Winkels des Spielbeins (in Grad), beim Hochhalten des Beins für <u>mindestens 10 Sekunden berechnet</u> :		
Rechtes Standbein / linkes Spielbein	Punkte	
< 90°	0,00	Ungenügend
Zwischen ≥ 90° und < 120°	0,50	Genügend
≥ 120°	1,00	Zufriedenstellend

+

Linkes Standbein / rechtes Spielbein		
Linkes Standbein / rechtes Spielbein	Punkte	
< 90°	0,00	Ungenügend
Zwischen ≥ 90° und < 120°	0,50	Genügend
≥ 120°	1,00	Zufriedenstellend



### 2.3.4. Widerstandsfähigkeit

- Rumpfkraft - Übung**

mit dynamischer, rhythmischer Bewegung der Beine (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch. Die Gewichtung wird anhand der maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet:		
	Punkte	
<150 Sekunden	0,00	Ungenügend
150 - 179 Sekunden	0,25	Genügend
180 - 209 Sekunden	0,50	Zufriedenstellend
210 - 239 Sekunden	0,75	Gut
≥ 240 Sekunden	1,00	

- Laterale Muskelkraftübung -**

mit dynamischer, rhythmischer Beckenbewegung des Beckens (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch, Seite nach Wahl (links oder rechts). Die Gewichtung wird auf maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet:		
	Punkte	
<30 Sekunden	0,00	Ungenügend
30 - 49 Sekunden	0,25	Genügend
50 - 69 Sekunden	0,50	Zufriedenstellend
70 - 89 Sekunden	0,75	Gut
≥ 90 Sekunden.	1,00	

### 2.3.5. Spezifisch

- Maximale Rotationsübung aus dem Stand** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt. Die Bewertung wird nach der ausgeführten Drehung in normaler Drehrichtung mit einem Sprung ohne Anlauf, der auf zwei Füßen beginnt und im Stehen auf einem oder zwei Füßen endet, berechnet:		
	Punkte	
≤ 2	0,00	Ungenügend
> 2, aber ≤ 2½	1,00	Genügend
> 2½ aber ≤ 3	2,00	Zufriedenstellend
> 3	3,00	Ausgezeichnet

- Übung der Rotationskontrolle** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt. Die Bewertung berechnet sich nach erfolgreicher Kontrolle der eigenen Rotation bei einem Sprung ohne Anlauf (Start und Ziel auf 2 Füßen und in der gewohnten Drehrichtung), mit einem präzisen Stopp der Rotation danach:		
	Punkte	
¼ Drehung → nicht erreicht	0,00	Ungenügend
½ Drehung → erreicht	0,25	
1½ Drehung → erreicht	0,50	Genügend
2 Drehung → erreicht	1,00	
2½ Drehung → erreicht	2,00	Gut
3 Drehung → erreicht	3,00	

- Rotationsübung "Doppel-Axel" mit Anlauf** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt. Die Bewertung für alle Kandidat/innen wird nach der Anzahl der Umdrehungen berechnet, die auf der Grundlage einer 2A oder 3A - Übung mit Schwung durchgeführt wurde und in ihrer normalen Drehrichtung und stehend in einer stabilen Position auf einem Fuss gelandet ist (mindestens 3 Sekunden):		
	Punkte	
1A oder 2A<<	0,00	Ungenügend
2A< oder 2Aq	1,00	Genügend
2A	2,00	Zufriedenstellend
3A< oder 3Aq	3,00	Gut
3A	4,00	

### 2.3.6. Ausdauer

- **Pendellauf**

- Übungvideo zum Herunterladen: [hier](#)
- Punkteblatt: [hier](#)
- Audiodatei: [hier](#)

Es ist sehr wichtig, dass diese Übung vor dem Testtag trainiert wird!

Prinzip der Übung: Die Athleten/innen laufen zwischen zwei Linien im Abstand von 20 m mit einem Tempo, das durch ein akustisches Signal vorgegeben wird und das anzeigt, wann die Athleten die Linie überquert haben müssen. Während des Tests wird das Tempo kontinuierlich erhöht. Je länger ein Athlet oder eine Athletin läuft, desto mehr Punkte erhält er/sie.

Die Gewichtung richtet sich nach der erreichten Stufe (nur ein Versuch):

	Punkte
< Niveau 06	0,00
≥ Niveau 06 < Niveau 07	0,50
≥ Niveau 07 < Niveau 08	1,00
≥ Niveau 08 < Niveau 09	1,50
≥ Niveau 09 < Niveau 10	2,00
≥ Niveau 10 < Niveau 11	2,50
≥ Niveau 11 < Niveau 12	3,00
≥ Niveau 12 < Niveau 12/6	3,50
≥ Niveau 12/6 < Niveau 13	4,00
≥ Niveau 13 < Niveau 13/6	4,50
≥ Niveau 13/6	5,00

---

**Im Falle von Zweifeln oder Unklarheiten bezüglich der Begriffe, die in den parallel in deutscher und französischer Sprache verfassten Dokumenten verwendet werden, ist die französische Fassung massgebend.**

### 3. ERINNERUNG AN WICHTIGE DATEN

**03.01.2025-03.02.2025**

**Anmeldung auf dem VVA eines Kandidaten / einer Kandidatin durch seinen/ihren Club:**

- mit Erwähnung des ISU Wettkampfformates (Junior od. Adv. Novice)
- mit Erwähnung der Wahl der Session des physischen Tests
- mit der Bezahlung der Anmeldegebühr auf das auf Seite 2 erwähnte Konto
- mit der Überprüfung und Aktualisierung der persönlichen Daten des Athleten im Mitgliedersystem von Swiss Ice Skating

**15.02.2025**

**E-Mail-Versand von Swiss Ice Skating**

- die Einladung zur physischen Testsitzung (an den Kandidaten/die Kandidatin)

**VOR DEM 23.02.2025**

**Informationen des Headcoaches an Sabrina Martin :**

- Wertungen für das spezifische Leistungsniveau
- der Fragenbogen zur Biografie der Athleten

**01.-02.03.2025**

**+**

**08.-09.03.2025**

**Sessionen der physischen Tests in Luzern**

**\*\*\*gemäß Einladung\*\*\***

**Nicht vergessen, am Empfang folgende Dokumente abzugeben:**

- das ärztliche Attest (SPU)

**10.04.2025**

**Resultate von PISTE EISKUNSTLAUF 2025**

**Ittigen, den 25.10.2024**