

# Manuel PISTE Speed Skating Short Track & Long Track

PISTE ist ein Instrument zur Selektion von Talenten. Nicht die aktuell Besten sollen gefördert werden, sondern die zukünftig Besten. PISTE ist die Abkürzung für Prognostische, Integrative, Systematische Trainer-Einschätzung.

Dieses Handbuch erklärt in groben Zügen den Inhalt und die Gewichtung der PISTE 2.0 von Swiss Ice Skating Speed.

**Einmal pro Jahr, im März**, findet der PISTE-Test mit allen Juniorenathleten von Swiss Speed Skating statt. Die Einladung wird den Clubs separat zugestellt.

PISTE ist ein Selektionsinstrument und ermöglicht darüber hinaus einen aktuellen Stand der Athleten. Eingeladen sind alle aktiven Athleten zwischen 12 und 20 Jahren. Die Teilnahme ist für alle, die in der Nachwuchsförderung tätig sind, obligatorisch. PISTE dient auch als Grundlage für die Verteilung der Swiss Olympic Talent Cards, die den Eintritt in die Sportschulen ermöglichen und manchmal auch Subventionen des Kantons oder der Gemeinde auslösen. Zudem ist sie mit den NWF-Geldern verknüpft. Falls eine Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Allfällige Terminkollisionen sind frühzeitig zu melden und es ist gemeinsam eine Lösung zu finden. Im Falle einer Verletzung wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht. Fragebögen und Einschätzungen der Trainer werden in jedem Fall gemacht.

Die Swiss Olympic Talent Card wird im April beantragt und ist vom 1.5. bis 30.4. des Folgejahres gültig.

Die folgenden Kriterien werden für die Gesamtwertung von PISTE berücksichtigt:

| Themen / Bereiche                          | Gewichtung |
|--|------------|
| Leistungsentwicklung (der letzten 3 Jahre) | 10%        |
| Aktuelle Leistung im Wettkampf             | 30%        |
| Leistung durch Tests                       | 30%        |
| Psyche und Bewertung des Trainers          | 30%        |

## 1.1 Entwicklung der Leistung

Die persönlichen Bestzeiten der Saison werden notiert und die Entwicklung in Prozent berechnet. Bei den unter 16-Jährigen zählen die Zeiten über 500 m, bei den 17-Jährigen und älteren die Zeiten über 500 m und 1000 m. Als Grundlage dient die Weltniveauanalyse (Entwicklung der Zeiten nach Alter).

Punktevergabe:

|  |                                |            |
|--|--------------------------------|------------|
| Bis 16 Jahre : -5%<br>Von 17 bis 20 Jahren : -2%   | Klein Verbesserung             | 60 Punkte  |
| Bis 16 Jahre : -9%<br>Von 17 bis 20 Jahren : -3-5% | Durchschnittliche Verbesserung | 80 Punkte  |
| Bis 16 Jahre : -10%<br>Von 17 bis 20 Jahren : -6%  | Gross Verbesserung             | 100 Punkte |

## 1.2 Aktuelle Wettkampfleistung

### Zeittabelle

Diese Zeiten sind Referenzen, damit sich der Athlet global orientieren kann.

Damit diese Zeiten berücksichtigt werden können, muss der Athlet mindestens 5 Rennen während der Saison absolviert haben, 2 davon müssen Swiss Cup Rennen sein.

Für die erste Saison im Sport ist ein direkter Zeitbezug möglich. Die Zeit muss von einem Vertreter des Verbandes gemessen werden.

### Zeitwertung im Short Track (500m)

|          | Mann  | Frau   |
|----------|-------|--------|
| 60 Pkte  | 54.34 | 57.97  |
| 70 Pkte  | 51.87 | 55.335 |
| 80 Pkte  | 49.4  | 52.7   |
| 90 Pkte  | 46.93 | 50.065 |
| 100 Pkte | 44.46 | 47.43  |

### Zeitbewertung im Long Track (500m)

|          | Mann  | Frau  |
|----------|-------|-------|
| 60 Pkte  | 45.1  | 49.5  |
| 70 Pkte  | 43.05 | 47.25 |
| 80 Pkte  | 41    | 45    |
| 90 Pkte  | 39.3  | 43.5  |
| 100 Pkte | 37.5  | 41.8  |

### 1.3 Konditionstest

Das Konditionstest-Protokoll kann entweder über mehrere Sitzungen oder auf einmal durchgeführt werden:

1. Mirwald

#### **20 min individuelles Aufwärmen**

2. Globaler Test der Rumpfkraft
3. Liegestützen
4. 20m Beep Test

#### **20-minütige Pause**

5. Weitsprung

#### **20-minütige Pause**

6. 2m Slideboard Beep Test
- 7.
8. Stabilität des Rumpfes bei Rotation Test (Teil des FMS), fakultativ

### 1.3.1 Mirwald-Test

#### Erforderliche Materialien

- Messband, das bei einem Objekt mit einem Winkel von 90 Grad verwendet wird, z. B. bei einem Buch mit festem Einband.
- Die Waage ist geeicht. Nullpunkt kontrollieren.

#### Durchführung des Tests

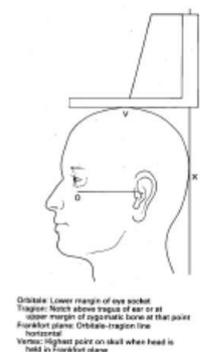
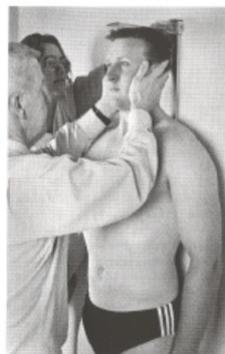
Während des Tests tragen die Athleten nur Unterwäsche. Frauen können einheitliche Shorts und Trikots tragen. Diese Kleidungsstücke müssen vor dem Test gewogen werden, und ihr Gewicht muss abgezogen werden, damit alle die gleichen Bedingungen haben.

#### Gewicht

- Der Athlet muss sich in die Mitte der Waage stellen und sein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
- Messen Sie das Gewicht auf 0,1 kg genau.
- Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 2
- Wenn die beiden Ergebnisse um weniger als 0,4 kg voneinander abweichen, wird als Ergebnis der Mittelwert der beiden Werte berücksichtigt. Wenn die beiden Ergebnisse um mehr als 0,4 kg voneinander abweichen, beginnen Sie erneut mit Schritt 1.

#### Grösse stehend

- Der Athlet steht mit dem Rücken an die Wand gelehnt. Sein Rücken, sein Gesäß und seine Fersen sollten die Wand berühren. Seine Füße sind zusammen und stehen flach auf dem Boden.
- Kopf / Blick horizontal.
- Die Sportlerin/der Sportler atmet so tief wie möglich ein und blockiert die Atmung.



- In der maximal gestreckten Position (die Füße bleiben auf dem Boden) und am Ende der tiefen Atmung messen Sie die Größe des Spielers auf 0,1 cm genau.
- Der Athlet zieht sich vom Ort der Messung zurück.
- Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 5.
- Wenn die beiden Ergebnisse um weniger als 0,4 cm voneinander abweichen, wird als Ergebnis der Mittelwert der beiden Werte berücksichtigt. Wenn die beiden Ergebnisse um mehr als 0,4 cm voneinander abweichen, beginnen Sie erneut mit Schritt 1.

### Grösse sitzend

- Der Athlet setzt sich auf einen Stuhl mit bekannter Höhe. Die Hände/Arme liegen entspannt auf den Oberschenkeln; Gesäß und Rücken sind an der Wand.
- Der Athlet atmet tief ein und hält dann den Atem an. Kopf und Blick sind waagrecht. Wichtig: Der Athlet darf die Gesäßmuskeln nicht anspannen und sich mit den Füßen nicht gegen den Boden drücken.
- Messen Sie die Körpergröße in maximal gestreckter Position am Ende der tiefen Einatmung auf 0,1 cm genau.
- Der Athlet zieht sich vom Ort der Messung zurück.
- Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4.
- Wenn die beiden Ergebnisse um weniger als 0,4 cm voneinander abweichen, wird als Ergebnis der Mittelwert der beiden Werte berücksichtigt. Wenn die beiden Ergebnisse um mehr als 0,4 cm voneinander abweichen, beginnen Sie erneut mit Schritt 1.



### 1.3.2 Globaler Test der Rumpfkraft



#### Erforderliche Materialien

- Element zur Messung der Höhe des Beckens von oben oder unten

#### Durchführung des Tests

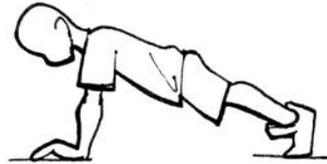
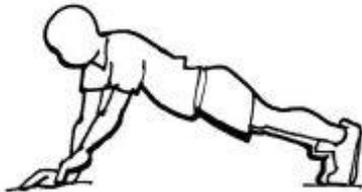
Aus der Ausgangsposition (Gesichtsstütze auf den Unterarmen, der untere Rücken berührt leicht die Unterlage des Hochsprungs) werden abwechselnd der linke und der rechte Fuß um eine halbe Fußlänge angehoben, mit einer Rate von einer Sekunde pro Bewegung. Gemessen wird die Dauer bis zum Abbruch der Übung. Die Übung wird abgebrochen, wenn die Hochsprungstütze berührt wird oder wenn die Beine nicht gemäß den Anweisungen angehoben werden. Variante: Die Testperson liegt flach auf dem Bauch in einem Kastenelement.

- Beine gestreckt, Füße gleichmäßig um ca. 5cm angehoben
- Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie
- Leichter Kontakt des Rückens mit der Hochsprungstütze

#### Auswertung

|         |  |
|---------|--|
| 40 Pkte | Mädchen: $\geq 70$ Sekunden / Jungen: $\geq 90$ Sekunden   |
| 60 Pkte | Mädchen: $\geq 100$ Sekunden / Jungen: $\geq 120$ Sekunden |
| 80 Pkte | Mädchen: $\geq 130$ Sekunden / Jungen: $\geq 150$ Sekunden |

### 1.3.3 Liegestützen



#### Erforderliche Materialien

- Nichts

#### Durchführung des Tests

Die Athleten liegen auf dem Bauch, die Hände sind hinter dem Rücken, die Handflächen zeigen nach oben. Der Schüler bringt die Hände auf Schulterhöhe und hebt sich hoch, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden abhebt. Nur die Hände und Füße berühren den Boden, der Rumpf und die Beine sind weiterhin gestreckt. In der korrekten Liegestützposition hebt der Athlet eine Hand vom Boden ab, berührt die andere Hand und setzt sie wieder auf den Boden. Anschließend beugt er die Arme, bis er wieder auf dem Boden liegt, und kehrt in die Ausgangsposition zurück.

Aus der Grundposition den Körper auf und ab bewegen und dabei die Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus beugen (ca. jede Sekunde). Körper und Beine gestreckt halten. Tiefster Punkt: Höhe einer Faust vom Boden aus. Den Liegestützen so lange wie möglich ausführen.

#### MUST

Wenn eines der folgenden Kriterien nicht erfüllt ist, wird die Übung abgebrochen:

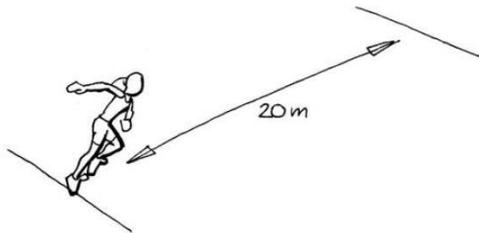
- Die Liegestütze finden mit gestreckten Beinen und gestrecktem Rumpf statt.
- Der Körper ist gerade und angespannt (Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie).
- Kein Nachgeben, wenn eine Hand die andere berührt.
- Kein Hohlkreuz beim Aufsteigen.
- Keine (größeren) Pausen im Ablauf der Übung.

- Bewegungen, die in einem gleichmäßigen Rhythmus ausgeführt werden (ca. 1 Sek. pro Bewegung)
- Den Körper vom Boden aus auf Fausthöhe absenken

### Auswertung

|         |  |
|---------|--|
| 40 Pkte | Mädchen: 8 Liegestützen / Jungen: 10 Liegestützen  |
| 60 Pkte | Mädchen: 16 Liegestützen / Jungen: 20 Liegestützen |
| 80 Pkte | Mädchen: 26 Liegestützen / Jungen: 34 Liegestützen |

### 1.3.4 20m Beep test



Wende

#### Erforderliche Materialien

- Eine ebene, rutschfeste Fläche, die mindestens 30 m lang und breit genug ist, um die getesteten Athleten als Ganzes oder in Gruppen aufzunehmen.
- Ein Messband von mindestens 20 Metern Länge
- Kegel zur Abgrenzung des Testbereichs
- Audioaufnahme des Piepsertests  
(<https://open.spotify.com/album/02yNXvKALBWia7248N5A48>)
- Audiogerät und angeschlossene(r) Lautsprecher, die in der Lage sind, die Audioaufnahme im gesamten Testbereich abzuspielen.
- Aufnahmeblatt
- Ausreichend Personal, um die Anzahl der teilnehmenden Athleten zu beobachten und zu registrieren.

#### Durchführung des Tests

Stellen Sie sicher, dass alle Audiokomponenten überprüft wurden, bevor Sie mit dem Test beginnen. Markieren Sie den Testbereich, indem Sie Kegel im Abstand von 20 Metern aufstellen. Die Athleten laufen von einem Ende des Testbereichs zum anderen mit dem Ziel, synchron zu einem hörbaren "Pieptöne" die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Die Pieptöne beginnen recht langsam, werden aber im Laufe des Tests an Geschwindigkeit zunehmen. Die Athleten müssen ihr Bestes geben, um synchron zu den Pieptönen zu laufen und nicht schneller. Wenn ein Athlet den Kegel vor dem Signalton

erreicht, muss er den Signalton abwarten, bevor er fortfahren kann. Wenn sie den ersten Signalton verpassen, erhalten die Athleten eine Warnung und haben die Möglichkeit, dies nachzuholen. Der Test endet, wenn der Athlet zwei aufeinanderfolgende Pieptöne verpasst hat, nachdem er eine Warnung erhalten hat. Die Punktzahl des Athleten entspricht dem zuletzt abgeschlossenen Level und der Anzahl der Pendel (dies wird während der gesamten Audioaufnahme mitgeteilt).

### Auswertung

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 30 Pkte | Mädchen: 6, Jungen: 7   |
| 40 Pkte | Mädchen: 7, Jungen: 8   |
| 50 Pkte | Mädchen: 8, Jungen: 9   |
| 60 Pkte | Mädchen: 9, Jungen: 10  |
| 70 Pkte | Mädchen: 10, Jungen: 11 |
| 80 Pkte | Mädchen: 11, Jungen: 12 |

### 1.3.5 Weitsprung



#### Erforderliche Materialien

- Messband
- Cônes pour marquer la ligne de départ et la cible

#### Durchführung des Tests

Bitte Sie die Athleten, mit den Zehen hinter der Startlinie zu stehen und die Füße schulterbreit auseinander zu stellen. Wenn sie bereit sind, springen sie so weit nach vorne, wie sie können, indem sie auf beiden Füßen abheben und landen. Die Athleten müssen an der Stelle, an der sie landen, stehen bleiben, bis eine Messung vorgenommen werden kann. Gemessen wird von der Startlinie bis zur Rückseite ihrer Fersen an der Stelle, an der sie landen. Es können drei Sprünge absolviert werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Wenn der Athlet/die Athletin sich weiter verbessert, kann er/sie weitere Sprünge absolvieren.

#### Auswertung

|         |   |
|---------|---|
| 40 Pkte | Mädchen: 137 - 157cm, Jungen: 195 - 224cm |
| 60 Pkte | Mädchen: 158 - 181cm, Jungen: 225 - 259cm |
| 80 Pkte | Mädchen: > 181cm, Jungen: > 259cm         |

### 1.3.6 Slideboard Beep Test



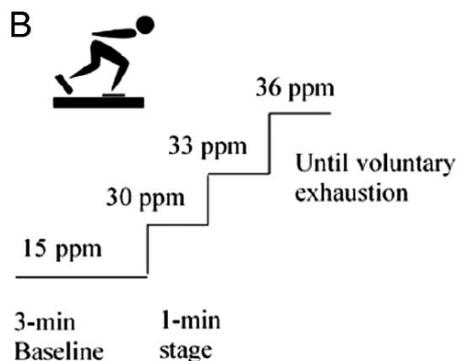
#### Erforderliche Materialien

- Slideboard
- Die App: <https://www.theskatingapp.com/> oder Maelz Sport

#### Durchführung des Tests

Der Athlet läuft auf einem Slideboard mit Polyethylenoberfläche (2,0 × 0,6 × 0,2 m) und trägt ein Paar Nylonsocken über den Schuhen.

Nach 3 Minuten grundlegendem Skaten mit 15 Stößen pro Minute (ppm) begann das Protokoll mit einer Kadenz von 30 ppm und steigerte sich jede Minute um 3 ppm, bis es trotz starker verbaler Ermutigung zu einer freiwilligen Erschöpfung kam.



## Auswertung

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 40 Pkte | Mädchen: 10-12 min, Jungen: 10-12 min |
| 60 Pkte | Mädchen: 12-14 min, Jungen: 12-14 min |
| 80 Pkte | Mädchen: > 14 min, Jungen: > 14 min   |

### 1.3.7 Stabilität des Rumpfes bei Rotation Test (Teil des FMS), fakultativ

#### Erforderliche Materialien

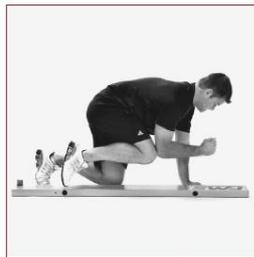
- Nichts

#### Durchführung des Tests

Ermöglicht die Beobachtung des Beckens in mehreren Ebenen sowie der Schulter- und Körperstabilität bei einer kombinierten Bewegung der oberen und unteren Gliedmaßen. Erfordert eine angemessene neuromuskuläre Koordination sowie eine Energieübertragung über den Rumpf. Demonstriert die Gewichtsverlagerung und reflektorische Stabilisierung des Körpers.



3



Performs a correct unilateral repetition



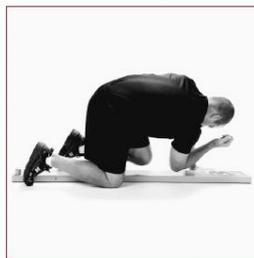
2



Performs a correct diagonal repetition



1



Inability to perform a diagonal repetition

The athlete receives a score of zero if pain is associated with any portion of this test. A medical professional should perform a thorough evaluation of the painful area.

Die Person kniet mit geradem Rücken, die Knie sind in einer Linie mit den Hüften und die Hände liegen auf Schulterhöhe in einem Abstand von 2 Zoll auf dem Boden. Der Athlet macht 5 Bewegungen pro Seite (Arm und Bein auf derselben Seite, Abb. 3), dann 5 Bewegungen pro Seite (Arm und Bein überkreuzt, Abb. 2).

<https://www.youtube.com/watch?v=3iiRKurUIFc&t=46s>

## 1.4 Psyche und Einschätzung des Trainers

Am Tag des Tests wird das SIS-Personal drei Fragebögen durchlaufen :

- Lemovis-Fragebogen, der 3 Punkte bewertet: Eigeninitiative (PI), Erfolgsorientierung (OR) und Leistungsbereitschaft (VP).
- Globale Bewertung des Umfelds (dies ist eine Diskussion zwischen SIS und dem Clubtrainer)
- Die Bewertung des Trainings und des Trainingsalters
- Annual Athlete Health and Performance Review (die eine Zusammenfassung ist, ist ein historischer Überblick über die Entwicklung des Athleten)

### Evaluation

|         |   |
|---------|---|
| 40 Pkte | Lemovis 0-4, 0 Punkte zu den Fragebögen   |
| 60 Pkte | Lemovis 4.1-8, 1 Punkte zu den Fragebögen |
| 80 Pkte | Lemovis 8.1-8, 2 Punkte zu den Fragebögen |

Am Ende werden alle Punkte in einer Gesamtwertung zusammengefasst. Die einzelnen Punkte werden auf 100 hochgerechnet, um sie vergleichen und addieren zu können. Am Ende erhält man eine Gesamtrangliste aller Athleten. Die entsprechende Swiss Olympic Talent Card wird dann für die Athleten beantragt. Je nach Alter des Athleten können die Punkte für die verschiedenen Kader angepasst werden.

Swiss Olympic Talent Card National: au moins. 80Punkte

Swiss Olympic Talent Card Regional: au moins. 40 Punkte.