

# PISTE NACHWUCHS 2020

## SWISS ICE SKATING



# BEWERTUNGSGRUNDLAGE ZUR PISTE NACHWUCHS 2020

<b>1.</b>	<b>DIE «PISTE» KURZ ERKLÄRT</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>MINDESTANFORDERUNGEN</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>ANMELDEVERFAHREN</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>KOMMUNIKATION DER ERGEBNISSE</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>HAUPTKRITERIEN</b>	<b>6</b>
<b>5.1.</b>	<b>Wettkampfergebnis (20%)</b>	<b>6</b>
<b>5.2.</b>	<b>Spezifischer Leistungstest (50%)</b>	<b>7</b>
<b>5.3.</b>	<b>Physischer Leistungstest (30 %)</b>	<b>9</b>
5.3.1.	Koordination (4 Punkte)	10
5.3.2.	Schnellkraft (4 Punkte)	11
5.3.3.	Beweglichkeit (5 Punkte)	12
5.3.4.	Widerstandskraft (5 Punkte)	13
5.3.5.	Spezifisch (7 Punkte)	14
5.3.6.	Ausdauer (5 Punkte)	17
<b>6.</b>	<b>ZUSÄTZLICHE KRITERIEN</b>	<b>18</b>
<b>6.1.</b>	<b>Leistungsentwicklung</b>	<b>18</b>
<b>6.2.</b>	<b>Psychologische Eigenschaften</b>	<b>18</b>
<b>6.3.</b>	<b>Stand der biologischen Entwicklung</b>	<b>18</b>
6.3.1.	Anthropometrische Messungen	18
6.3.2.	Mirwald-Methode	19
<b>6.4.</b>	<b>Biographie des Athleten</b>	<b>19</b>

## 1. DIE «PISTE» KURZ ERKLÄRT

Seit dem 1. Januar 2010 erfolgt die Auswahl durch die Sportverbände für die Vergabe der **Swiss Olympic Talent Cards** weitgehend nach dem **PISTE**-System (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) mit einem einheitlichen und transparenten Standard für alle Sportarten unter Berücksichtigung spezifischer, auf die jeweilige Disziplin abgestimmter Parameter.

Die **Nationalen** und **Regionalen Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)** werden an die Mitglieder eines nationalen oder regionalen Nachwuchskaders vergeben. Den Inhabern einer **Lokalen Swiss Olympic Talent** Karte wird keine physische Karte ausgestellt: Die Inhaber einer lokalen SOTC werden in eine offizielle Liste eingetragen, in welcher all jene Athleten aufgeführt sind, die in einer lokalen Nachwuchsförderungs-Trägerschaft (Club) trainieren und gefördert werden. Ausführliche allgemeine Informationen sind auf der Internetseite [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) verfügbar.

Das **PISTE**-System ist als ein Instrument unter anderen zu verstehen, das der Findung von «Talenten» dient, und vom Verband genutzt werden kann, um die Mitglieder des Nachwuchskaders auszuwählen. Die Grundidee ist dabei nicht, «nur die Besten auszuzeichnen», sondern eher «die Geeignetsten» zu identifizieren, die kurz- oder mittelfristig eine Chance hinsichtlich der Fokussierung auf den Leistungssport haben könnten.

Die **PISTE NACHWUCHS 2020** von **Swiss Ice Skating** ist daher verpflichtend für alle Athleten der Altersklasse «Novice», die in der Saison 2019-2020 auf nationaler Ebene in einer der «Novice»-Kategorien gestartet sind und in einen Kader der nationalen oder regionalen Nachwuchsförderung für die Saison 2020-21 aufgenommen werden möchten.

## 2. MINDESTANFORDERUNGEN

Um an der **PISTE NACHWUCHS 2020** teilnehmen zu können, müssen die Kandidaten zwingend folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie müssen eine gültige Lizenz von **Swiss Ice Skating** besitzen;
- Sie müssen am 1. Juli 2020 **unter 16 Jahre alt** sein (mit Ausnahme der Knaben im Eistanz, deren «Novice»-Alter noch nach den aktuellen ISU-Regeln festgelegt ist);
- Sie müssen für die Schweizermeisterschaften 2020 in einer der «Novice»-Kategorien im Eiskunstlauf oder Eistanz gemeldet sein (Mini/Mädchen U12, Mini Eistanz, Jugend/Mädchen U13, Jugend/Knaben U14, Jugend Eistanz, Nachwuchs U14, Nachwuchs U15, Nachwuchs U16, Nachwuchs Eistanz);
- **bei den «physischen Leistungstests» müssen die Kandidaten die volle Leistung erbringen können; dazu ist bei Bedarf ein von einem Sportarzt ordnungsgemäss ausgestelltes ärztliches Zeugnis (Belastungs-EKG) vorzulegen, welches nicht älter als 12 Monate sein darf.**

**Bemerkung:** Der EKG-Belastungstest ist nicht obligatorisch. Es wird jedoch empfohlen, diesen durchzuführen oder, falls sich die Athleten nicht dieser medizinischen Untersuchung unterziehen wollen, sich einmal pro Saison einen durch einen von **Swiss Olympic** zertifizierten Sportarzt geführten Test durchzuführen.

**Swiss Ice Skating** sowie die bei den Leistungstests anwesenden Experten lehnen jede Verantwortung und Haftung im Falle eines Unfalls während der physischen Leistungstests der PISTE NACHWUCHS 2020 ab.

### 3. ANMELDEVERFAHREN

Die Anmeldung der Kandidaten für die **PISTE NACHWUCHS 2020** erfolgt durch seinen Verein **bis zum 15. Oktober 2019** via Mitgliederdatenbank (VVA) von **Swiss Ice Skating**.

## 4. KOMMUNIKATION DER ERGEBNISSE

Abhängig von der Anzahl der für die **PISTE NACHWUCHS 2020** registrierten Kandidaten wird die Zuteilungsquote für die **Nationalen** und **Regionalen Swiss Olympic Talent Cards** (oder gegebenenfalls die **Lokalen**) während der Saison bekannt gegeben.

Die Ergebnisse aller Daten, die im Rahmen der **PISTE NACHWUCHS 2020** ermittelt wurden, bleiben vertraulich und werden den Athleten, ihren Familien und ihren Cheftrainern einzeln zur Verifizierung der Daten **Ende März 2020** übermittelt.

Nach der Validierung der Ergebnisse durch **Swiss Olympic** werden die Inhaber einer **Swiss Olympic Talent Card** für die Saison 2020-21 auf der Webseite von **Swiss Ice Skating** bekanntgegeben.

Ausnahmefälle (die in diesem Dokument nicht geregelt werden) werden vom **Swiss Ice Skating** behandelt, ebenso wie die mögliche Zuteilung einer **nationalen, regionalen** oder **lokalen Swiss Olympic Talent Card** (zusätzlich zur vorgesehenen Anzahl Karten). Beispiel: Nachwuchs-Athlet im Paarlauf.

Wichtig: Ein Athlet, der sich aus welchem Grund auch immer entschieden hat, nicht an der **PISTE NACHWUCHS 2020** teilzunehmen, verzichtet *de facto* auf die Möglichkeit, in ein Nachwuchskader für die Saison 2020-21 aufgenommen zu werden und erhält folglich keine **Swiss Olympic Talent Card**. Aus Gründen der sportlichen Fairness wird darum gebeten, den Nachwuchs-Nationaltrainer über alle ausscheidenden Kandidaten bis Mitte März 2020 zu informieren, damit die Quote der zu vergebenden Karten nicht negativ beeinflusst wird.

## 5. HAUPTKRITERIEN

Das Programm des **PISTE SYSTEMS** basiert auf den folgenden Hauptkriterien:

Kriterien	Gewichtung
1) Wettkampfergebnis	20%
2) Spezifischer Leistungstest	50%
3) Physischer Leistungstest	30%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Diese drei Kriterien definieren die Anzahl der Punkte (von maximal möglichen 100), die das Ranking der **PISTE NACHWUCHS 2020** bestimmen. Weitere Kriterien werden ebenfalls geprüft, diese fließen sie in diesem Jahr jedoch nicht ins Ranking zählen.

### 5.1. Wettkampfergebnis (20%)

Die folgenden Wettkämpfe wurden für das **Wettkampfergebnis** ausgewählt, wobei maximal **20 Punkte** vergeben werden:

- Schweizermeisterschaften Mini, Mädchen (U12) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Jugend, Mädchen (U13) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U14) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U15) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Jugend, Knaben (U14) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U16) 2019 und 2020
- Schweizermeisterschaften Mini, Jugend und Nachwuchs im Eistanz 2020

**Für dieses Kriterium wird folgende Berechnungsmethode angewendet:**

Die an den Schweizermeisterschaften 2019 und/oder 2020 in einer der Alterskategorien «Novice» erzielten Ergebnisse werden für die folgende gewichtete Verteilung berücksichtigt (wobei nur das Ergebnis mit den besten Gesamtpunkten berücksichtigt wird und die Punkte, die durch einen Rang bei der <b>SM 2019</b> erworben wurden, um ca. 20 % gegenüber den Punkten, die bei einem Rang bei der <b>SM 2020</b> erzielt wurden, gemindert werden):		
	SM 2020	SM 2019
1. Platz	20 Punkte	16 Punkte
2. Platz	18 Punkte	14,5 Punkte
3. Platz	16 Punkte	13 Punkte
4. Platz	14 Punkte	11,5 Punkte
5. Platz	12 Punkte	10 Punkte
vom 6. bis 10. Platz	10 Punkte	8 Punkte
vom 11. bis 15. Platz	8 Punkte	6 Punkte
vom 16. bis 20. Platz	6 Punkte	4,5 Punkte
vom 21. bis 25. Platz	4 Punkte	3 Punkte
vom 26. bis 30. Platz	2 Punkte	1,5 Punkte
über den 31. Platz hinaus	1 Punkt	1 Punkt

**Wichtig: Athleten, die sich nicht für die Schweizermeisterschaften qualifizieren, erhalten keine Punkte.**

**Athleten, die sich 2020 für die Teilnahme an der SM Junioren entschieden haben, können nur die Punkte, die bei der SM 2019 in einer Altersgruppe «Novice» vergeben wurden, nach der zuvor genannten Skala verbuchen.**

## 5.2. Spezifischer Leistungstest (50%)

Die folgenden Referenz-Wettkämpfe wurden für den **Spezifischen Leistungstest** ausgewählt, wobei maximal **50 Punkte** vergeben werden:

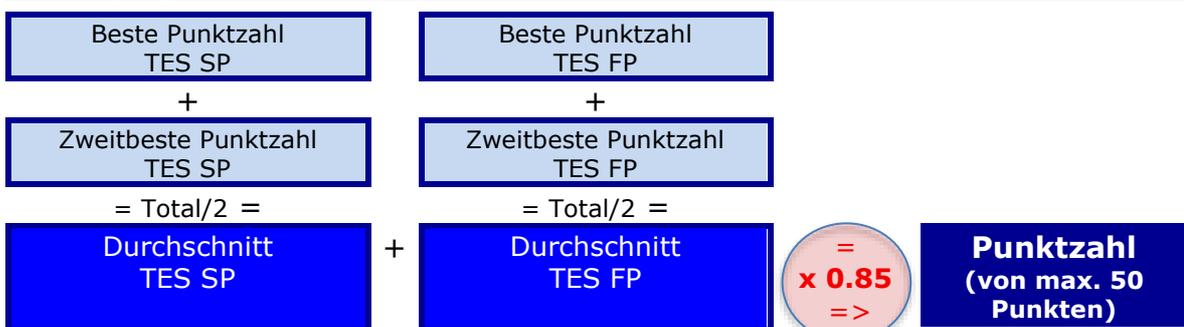
- Die Schweizermeisterschaften Mini, Mädchen (U12) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Jugend, Mädchen (U13) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U14) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U15) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Jugend, Knaben (U14) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Nachwuchs (U16) 2020 und alle Swiss Cups dieser Kategorie in der Saison 2019/2020
- Die Schweizermeisterschaften Mini, Jugend und Nachwuchs im Eistanz 2020 und alle Swiss Cups in diesen Kategorien während der Saison 2019/2020
- Internationale Wettkämpfe im ISU-Kalender sowie internationale Interclub-Wettkämpfe in der Kategorie "Advanced Novice" für Eiskunstlauf und in der Kategorie "Basic Novice", "Intermediate Novice" oder "Advanced Novice" für Eistanz (bis 31. März 2020).

**WICHTIG** : Bei den **internationalen Interclub-Wettkämpfen** ist der Trainer und/oder Läufer verpflichtet, Richard Leroy ([richard.leroy@swissiceskating.ch](mailto:richard.leroy@swissiceskating.ch)) die Resultate (Judges Scores) in der Woche nach dem Wettkampf zu liefern.

**Für dieses Kriterium wird folgende Berechnungsmethode angewendet, die für Eiskunstlauf und Eistanz unterschiedlich ist:**

→ für Eiskunstlauf:

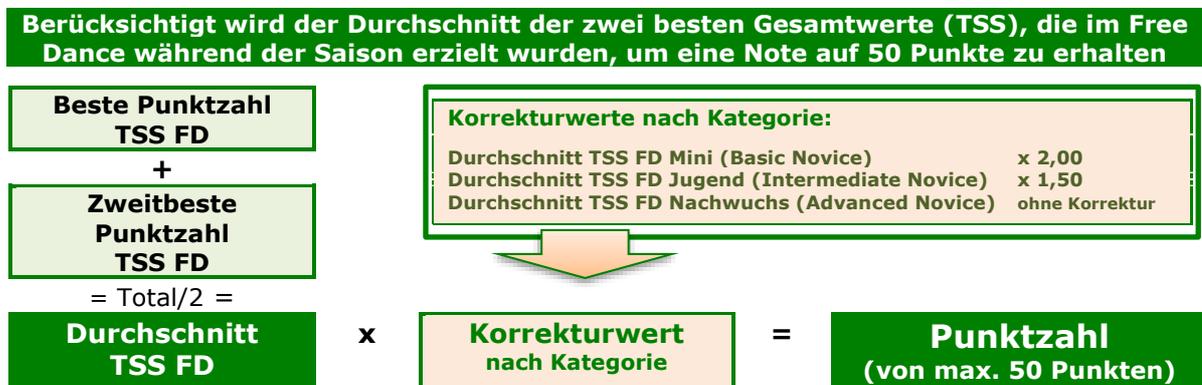
**Berücksichtigt wird der technische Gesamtwert (TES) – Durchschnitt der zwei besten Kurzprogramme addiert mit dem Durchschnitt der zwei besten Küren der Saison**



Achtung: Die in den Swiss Cups und Schweizermeisterschaften vergebenen «Bonuspunkte» werden berücksichtigt! Zwischen den verschiedenen Kategorien gibt es jedoch keinen Korrekturwert, da das vorgeschriebene Wettkampfformat für alle gleich ist und dem der ISU-Kategorie «Advanced Novice» entspricht. Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 50 Punkte erzielen, selbst wenn seine technischen Gesamtwerte nach der angegebenen Methode über 50 Punkte ergeben.

**Wichtig: Um dieses Kriterium zu erfüllen, müssen die Kandidaten während der Saison an mindestens zwei Referenz-Wettkämpfen der Altersklasse «Novice» teilgenommen haben!**

→ für Eistanz:



Achtung: Beim Eistanz wird ein Korrekturwert eingeführt, um die Ergebnisse im Free Dance zwischen den Kategorien «Mini» (Basic Novice), «Jugend» (Intermediate Novice) und «Nachwuchs» (Advanced Novice) auszugleichen, da diese drei Formate auf nationaler Ebene für Eistanzer der Altersklasse «Novice» angeboten werden. Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 50 Punkte erzielen, selbst wenn seine technischen Gesamtwerte nach der angegebenen Methode über 50 Punkte betragen.

**Wichtig: Um dieses Kriterium zu erfüllen, müssen die Kandidaten als Paar und mit demselben Partner während der Saison an mindestens zwei Referenz-Wettkämpfen der Altersklasse «Novice» teilgenommen haben!**

### 5.3. Physischer Leistungstest (30 %)

Für den **Physischen Leistungstest** und die Vergabe von maximal **30 Punkten** werden ausgewählte Referenz-Tests in folgenden Bereichen berücksichtigt:

Bereiche	Gewichtung
1) Koordination	4 Punkte
2) Schnellkraft	4 Punkte
3) Beweglichkeit	5 Punkte
4) Widerstandskraft	5 Punkte
5) Spezifisch (Eiskunstlauf oder Eistanz)	7 Punkte
6) Ausdauer	5 Punkte
<b>Gesamt</b>	<b>30 Punkte</b>

In dieser Saison werden 5 Prüfungen der **Physischen Leistungsfähigkeit** organisiert, die vom gleichen «PISTE»-Team durchgeführt werden. Die Prüfungen werden in Gruppen abgenommen und dauern für alle Kandidaten der **PISTE NACHWUCHS 2020** einen halben Tag (3 Stunden). Parallel dazu findet für Familien und die Trainer der Kandidaten eine Informationsveranstaltung und eine Vorstellung der nationalen und regionalen Nachwuchsförderung statt.

**Achtung:** Bei der Anmeldung muss der gewünschte Prüfungstermin unter den folgenden 5 Möglichkeiten und nach Massgabe der Verfügbarkeit des gewünschten Termins angegeben werden:

<b>Samstag, 14. März 2020</b>	Luzern	08:00 – 11:00 Uhr
	Luzern	12:00 – 15:00 Uhr
<b>Sonntag, 15. März 2020</b>	Luzern	09:00 – 12:00 Uhr
<b>Samstag, 21. März 2020</b>	Neuchâtel	09:00 – 12:00 Uhr
	Neuchâtel	14:00 – 17:00 Uhr

Es wird empfohlen, dass die Verantwortlichen der Regionalverbände vorab unter Aufsicht eines «PISTE»-Experten ihrer Region mindestens einen Vorbereitungstest auf den **Physischen Leistungstest** durchführen. Die erzielten Ergebnisse können aufgezeichnet und verwendet werden, für den Fall, dass eine Teilnahme an den offiziellen Tests im März nicht möglich sein sollte (Verletzung, Krankheit oder schwerwiegende unvorhergesehene Umstände), vorbehaltlich der Zustimmung durch **Swiss Ice Skating**.

### 5.3.1. Koordination (4 Punkte)

**Wichtig: jeder Kandidat muss sein eigenes Springseil mitnehmen!**

- **Springseil-Übung –**  
maximale Anzahl 'einfacher' Sprünge in 15 Sekunden (2 Punkte)

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der Anzahl der Sprünge in 15 Sekunden berechnet:

U11	U13	> U13	Punkte	
≤ 27 Sprünge	≤ 30 Sprünge	≤ 33 Sprünge	0	Nicht ausreichend
28 – 33 Sprünge	31 – 36 Sprünge	34 – 39 Sprünge	1	Ausreichend
≥ 34 Sprünge	≥ 37 Sprünge	≥ 40 Sprünge	2	Ausgezeichnet

- **Springseil-Übung –**  
maximale Anzahl 'doppelter' Sprünge in 10 Sekunden (2 Punkte)

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der Anzahl der Sprünge in 10 Sekunden berechnet:

U11	U13	> U13	Punkte	
≤ 1 Sprung	≤ 5 Sprünge	≤ 9 Sprünge	0	Nicht ausreichend
2 – 5 Sprünge	6 – 9 Sprünge	10 – 13 Sprünge	1	Ausreichend
≥ 6 Sprünge	≥ 10 Sprünge	≥ 14 Sprünge	2	Ausgezeichnet

### 5.3.2. Schnellkraft (4 Punkte)

- **Standhochsprung (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020 und Geschlecht) wird nach der erreichten Sprunghöhe (in cm) berechnet:

Mädchen U11	Mädchen U13	Mädchen > U13	Punkte
< 20.0 cm	< 25.0 cm	< 30.0 cm	0
20.0 – 22.9 cm	25.0 – 27.9 cm	30.0 – 32.9 cm	0,5
23.0 – 25.9 cm	28.0 – 30.9 cm	33.0 – 35.9 cm	1
26.0 – 28.9 cm	31.0 – 33.9 cm	36.0 – 38.9 cm	1,5
≥ 29 cm	≥ 34 cm	≥ 39 cm	2
Knaben U11	Knaben U13	Knaben > U13	Punkte
< 25.0 cm	< 30.0 cm	< 35.0 cm	0
25.0 – 27.9 cm	30.0 – 32.9 cm	35.0 – 37.9 cm	0,5
28.0 – 30.9 cm	33.0 – 35.9 cm	38.0 – 40.9 cm	1
31.0 – 33.9 cm	36.0 – 38.9 cm	41.0 – 43.9 cm	1,5
≥ 34 cm	≥ 39 cm	≥ 44 cm	2

- **Standweitsprung (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020 und Geschlecht) wird nach der erreichten Sprungweite (in cm) berechnet:

Mädchen U11	Mädchen U13	Mädchen > U13	Punkte
< 151,0 cm	< 166,0 cm	< 181,0 cm	0
151,0 – 160,9 cm	166,0 – 175,9 cm	181,0 – 190,9 cm	0,5
161,0 – 170,9 cm	176,0 – 185,9 cm	191,0 – 200,9 cm	1
171,0 – 180,9 cm	186,0 – 195,9 cm	201,0 – 210,9 cm	1,5
≥ 181,0 cm	≥ 196,0 cm	≥ 211,0 cm	2
Knaben U11	Knaben U13	Knaben > U13	Punkte
< 166,0 cm	< 181,0 cm	< 196,0 cm	0
166,0 – 175,9 cm	181,0 – 190,9 cm	196,0 – 205,9 cm	0,5
176,0 – 185,9 cm	191,0 – 200,9 cm	206,0 – 215,9 cm	1
186,0 – 195,9 cm	201,0 – 210,9 cm	216,0 – 225,9 cm	1,5
≥ 196,0 cm	≥ 211,0 cm	≥ 226,0 cm	2

### 5.3.3. Beweglichkeit (5 Punkte)

- **«Sitz»-Übung mit gespreizten Beinen (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Die Gewichtung (unabhängig von Alter und Geschlecht) wird nach dem erreichten Winkel (in Grad) bei maximal gespreizten Beinen in sitzender Position und nach dem Abstand (in cm) zwischen Brust und Boden berechnet:

Spreizung der Beine im Sitzen	Punkte	
< 120°	0	Nicht ausreichend
zwischen 120° und 150°	0,5	Ausreichend
zwischen 150° und 180°	1	Ausgezeichnet

+

Abstand zwischen Brust und Boden	Punkte	
> 15 cm	0	Nicht ausreichend
≤ 15 cm	0,5	Ausreichend
0 cm (Berührung des Bodens)	1	Ausgezeichnet

- **Übung der «drei Spagat» (3 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Die Gewichtung (unabhängig von Alter und Geschlecht) wird entsprechend dem Abstand (in cm) vom Boden entsprechend den geforderten Beinspreizungen berechnet:

Spagat - linkes Bein vorne	Punkte	
> 15 cm	0	Nicht ausreichend
≤ 15 cm	0,5	Ausreichend
= 0 cm (Berührung des Bodens)	1	Ausgezeichnet

+

Spagat - rechtes Bein vorne	Punkte	
> 15 cm	0	Nicht ausreichend
≤ 15 cm	0,5	Ausreichend
= 0 cm (Berührung des Bodens)	1	Ausgezeichnet

+

Spagat frontal	Punkte	
> 15 cm	0	Nicht ausreichend
≤ 15 cm	0,5	Ausreichend
= 0 cm (Berührung des Bodens)	1	Ausgezeichnet

### 5.3.4. Widerstandskraft (5 Punkte)

- **Übung zur Rumpfmuskelkraft –**  
mit dynamischen und rhythmischen Beinbewegungen (2 Punkte)

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet:

U11	U13	> U13	Punkte
<120 sec	<150 sec	<180 sec	0
121 – 150 sec	151 – 180 sec	181 – 210 sec	0,5
151 – 180 sec	181 – 210 sec	211 – 240 sec	1
181 – 210 sec	211 – 240 sec	241 – 270 sec	1,5
211 – 240 sec	241 – 270 sec	271 – 300 sec	2

- **Muskelkraftübung «linke Seite» -**  
mit dynamischer und rhythmischer Bewegung des Beckens (1,5 Punkte)

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet:

U11	U13	> U13	Punkte
<15 sec	<20 sec	<30 sec	0
15 – 29 sec	20 – 49 sec	30 – 59 sec	0,5
30 – 44 sec	50 – 69 sec	60 – 89 sec	1
45 – 60 sec	70 – 90 sec	90 – 120 sec	1,5

- **Muskelkraftübung «rechte Seite» -**  
mit dynamischer und rhythmischer Bewegung des Beckens (1,5 Punkte)

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet:

U11	U13	> U13	Punkte
<15 sec	<20 sec	<30 sec	0
15 – 29 sec	20 – 49 sec	30 – 59 sec	0,5
30 – 44 sec	50 – 69 sec	60 – 89 sec	1
45 – 60 sec	70 – 90 sec	90 – 120 sec	1,5

### 5.3.5. Spezifisch (7 Punkte)

#### → für Eiskunstlauf:

- **Übung zur maximalen Rotation ohne Anlauf (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf das Alter für die Saison 2020-21 gemäss den geltenden Regeln – Stichtag 30.06.2020, aber unabhängig vom Geschlecht) wird nach der Anzahl der Drehungen berechnet, die in der gewohnten Drehrichtung bei einem beidfüssigen Sprung ohne Anlauf und Aufsetzen auf einem oder zwei Füssen ausgeführt werden:

U11	U13	> U13	Punkte	
≤ 1	≤ 1½	≤ 2	0	Nicht ausreichend
>1 aber <2	>1½ aber <2½	>2 aber <3	1	Zufriedenstellend
≤ 2	≥ 2 ½	≥ 3	2	Ausgezeichnet

- **Übung zur Rotationskontrolle (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (unabhängig von Alter und Geschlecht) wird auf der Grundlage der gelungenen Kontrolle der Drehung nach einem Sprung ohne Anlauf (Absprung und Aufsetzen beidfüssig und Drehung in die gewohnte Richtung) berechnet:

mit einem präzisen Stopp der Drehung danach:				Punkte	
		¾ Drehung	→ nicht gelungen	0	Nicht ausreichend
¾ Drehung	→ gelungen	1½ Drehung	→ nicht gelungen	0,5	Ausreichend
1½ Drehung	→ gelungen	2 Drehungen	→ nicht gelungen	1	Zufriedenstellend
2 Drehungen	→ gelungen	2½ Drehungen	→ nicht gelungen	1,5	
2½ Drehungen	→ gelungen			2	Ausgezeichnet

- **Rotationsübung «Doppelaxel» mit Anlauf (3 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung für alle Kandidaten wird nach der Anzahl der Drehungen berechnet, die auf der Grundlage einer 2A-Übung mit Anlauf, in der gewohnten Drehrichtung und stabilem Aufsetzen auf einem Fuss (mindestens 3 Sekunden) ausgeführt werden:

2A Übung mit Anlauf:	Punkte	
1A<< oder 1A<	0	Nicht ausreichend
1A oder 2A<<	1	Ausreichend
2A<	2	Zufriedenstellend
2A	3	Ausgezeichnet

→ für Eistanz:

• **Metronom-Übung in «Walzerposition» (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Rhythmisches Gleichgewicht durch vorwärts/rückwärts Bewegung (Knabe) des freien Beins und rückwärts/vorwärts (Mädchen) für 45 Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 60 bpm. Die Ausführung erfolgt einmal auf dem linken Bein (Mädchen) / rechten Bein (Knabe) und dann einmal auf dem rechten Bein (Mädchen) / linken Bein (Knabe). Die Synchronität muss perfekt sein, der Rhythmus muss gehalten und die freien Beine gestreckt werden (nur ein Versuch pro Bein):

Metronom «Walzerposition» linkes Bein (Mädchen) / rechtes Bein (Knabe)	Punkte	
45 Sekunden nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
45 Sekunden gehalten	1	Ausgezeichnet

+

Metronom «Walzerposition» rechtes Bein (Mädchen) / linkes Bein (Knabe)	Punkte	
45 Sekunden nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
45 Sekunden gehalten	1	Ausgezeichnet

• **Rhythmische «Squat»-Übung für den Knaben mit dem Mädchen in der Position «just married» in seinen Armen (2 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Das Mädchen nimmt die «just married»-Position in den Armen des Knaben ein und der Knabe beginnt eine Reihe von rhythmischen Beugungen/Streckungen im Rhythmus des Metronoms (60 bpm): ein Schlag unten und der zweite oben (zwei Versuche, nur der Beste wird gezählt):

«Squat» des Jungen, der das Tempo hält, und des Mädchens in der Position «just married»	Punkte	
< 15 Sekunden	0	Nicht ausreichend
zwischen 16 Sekunden und 29 Sekunden	1	Zufriedenstellend
> 30 Sekunden	2	Ausgezeichnet

- **Kombinierte Hebeübung (3 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

Rolle des Mädchens, um auf die Schulter des Knaben zu gelangen / Sobald die Position gehalten wird, dreht sich der Knabe um 360° nach links / Sobald die Position wieder gehalten wird, dreht sich der Knabe um 360° nach rechts / Sobald die Position ein letztes Mal gehalten wird, kehrt das Mädchen als Ende der Übung durch eine «entgegengesetzte Rolle» wieder zurück auf den Boden (zwei Versuche, nur der beste wird gezählt):

Rolle des Mädchens auf die Schulter des Knaben	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
ausgeführt und gehalten	0,5	Ausgezeichnet

+

360° Linksdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
ausgeführt und gehalten	1	Ausgezeichnet

+

360° Rechtsdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
ausgeführt und gehalten	1	Ausgezeichnet

+

«Entgegengesetzte» Rolle des Mädchens von der Schulter des Knaben	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0	Nicht ausreichend
ausgeführt und gehalten	0,5	Ausgezeichnet

### 5.3.6. Ausdauer (5 Punkte)

- **Pendellauf (5 Punkte)**

→ Video der Übung zum Download: [hier](#)

→ Scoresheet: [hier](#)

→ Sound-Unterstützung der Übung zum Download: [hier](#)

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

Lauf zwischen zwei 20 Meter auseinanderliegenden Linien, wobei ein akustisches Signal anzeigt, wann die Läuferinnen und Läufer bei der Linie sein müssen. Im Verlauf des Tests wird das Tempo gesteigert. Je länger diese Temposteigerung mitgemacht werden kann, desto mehr Punkte erhält man.

Die Gewichtung (abhängig vom Geschlecht, aber unabhängig vom Alter) wird nach den Wenden berechnet (nur ein Versuch):

Mädchen		Knaben	
Anzahl der Wenden	Punkte	Anzahl der Wenden	Punkte
<Level 03	0	< Level 04	0
≥ Level 03 < Level 04	1	≥ Level 04 < Level 05	1
≥ Level 04 < Level 05	1.5	≥ Level 05 < Level 06	1.5
≥ Level 05 < Level 06	2	≥ Level 06 < Level 07	2
≥ Level 06 < Level 07	2.5	≥ Level 07 < Level 08	2.5
≥ Level 07 < Level 08	3	≥ Level 08 < Level 09	3
≥ Level 08 < Level 09	3.5	≥ Level 09 < Level 10	3.5
≥ Level 09 < Level 10	4	≥ Level 10 < Level 11	4
≥ Level 10 < Level 11	4.5	≥ Level 11 < Level 12	4.5
≥ Level 11	5	≥ Level 12	5

## 6. ZUSÄTZLICHE KRITERIEN

Die folgenden zusätzlichen Kriterien werden von **Swiss Olympic** für die **PISTE-**Verfahren vorgeschlagen, auch wenn sie nicht für das Klassement des **PISTE-TESTS 2020** berücksichtigt werden:

Kriterien	Gewichtung
1) Leistungsentwicklung	0 %
2) Psychologische Eigenschaften	0 %
3) Stand der biologischen Entwicklung	0 %
4) Biographie des Athleten	0 %
<b>Total</b>	<b>0%</b>

### 6.1. Leistungsentwicklung

Nach Absprache zwischen **Swiss Olympic** und Swiss Ice Skating ist die Auswertung dieses Kriteriums für die **PISTE NACHWUCHS 2020** nicht geplant.

### 6.2. Psychologische Eigenschaften

Nach Absprache zwischen **Swiss Olympic** und Swiss Ice Skating ist die Auswertung dieses Kriteriums für die **PISTE NACHWUCHS 2020** nicht geplant.

### 6.3. Stand der biologischen Entwicklung

Obwohl dieses Kriterium nicht für die Klassierung des **PISTE-TESTS 2020** berücksichtigt wird, wird es ausgewertet, um einerseits die Möglichkeit offen zu lassen, dieses Kriterium in Zukunft aufzunehmen und um die Ergebnisse unter Berücksichtigung der biologischen Entwicklung der Eisläufer und ihrer möglichen Orientierung auf eine bestimmte Disziplin (Eiskunstlauf als Einzeldisziplin, als Paarlauf oder Eistanz) betrachten zu können.

#### 6.3.1. Anthropometrische Messungen

Als Auftakt zu den Prüfungen der **Physischen Leistungstests** werden an jedem Kandidaten die folgenden Messungen durchgeführt:

- Grösse im Stehen (in cm)
- Grösse im Sitzen (in cm)
- Gewicht (in kg)

### 6.3.2. Mirwald-Methode

Die Mirwald-Methode ([Tool Mirwald](#)) gibt eine ungefähre Schätzung des biologischen Entwicklungsstandes der Athleten unter Verwendung einer mathematischen Formel wieder, die unter anderem das chronologische Alter und das Verhältnis zwischen Grösse im Sitzen, Grösse im Stehen und Gewicht berücksichtigt. Man kann so das individuelle Alter eines Athleten zum Zeitpunkt des Wachstumsspurts abschätzen (im Durchschnitt etwa 12 Jahre bei Mädchen und etwa 13 ½ Jahre bei Knaben).

### 6.4. Biographie des Athleten

Nach Absprache zwischen **Swiss Olympic** und **Swiss Ice Skating** ist die Auswertung dieses Kriteriums für die **PISTE NACHWUCHS 2020** nicht geplant.