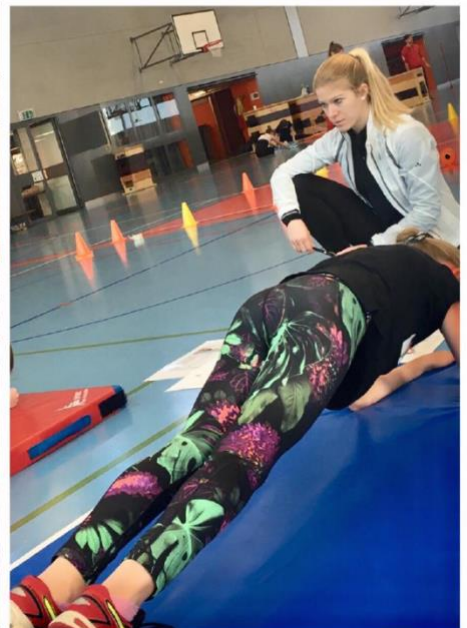


Version vom 14.01.2021

SWISS ICE SKATING

PISTE JUNIOREN 2021



BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION 2021 NACH PISTE JUNIOREN

1.	GRUNDLAGE	2
2.	MINDESTANFORDERUNG	3
3.	ANMELDEBEDINGUNGEN	4
4.	KOMMUNIKATION DER RESULTATE	5
5.	KRITERIEN TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021	6
5.1.	Resultate an den Schweizer Meisterschaften (15%)	7
5.2.	Sportliches Leistungsniveau (50%)	8
5.3.	Physische Leistungsfähigkeit (25%)	10
5.3.1.	Gleichgewicht und Propriozeption	11
5.3.2.	Explosivität (5.5 Punkte).....	12
5.3.3.	Beweglichkeit (2.5 Punkte).....	14
5.3.4.	Widerstandsfähigkeit (4 Punkte).....	15
5.3.5.	Ausdauer (5 Punkte).....	16
5.3.6.	Spezifisch (5 Punkte).....	17
5.4.	Psyche (10%)	19

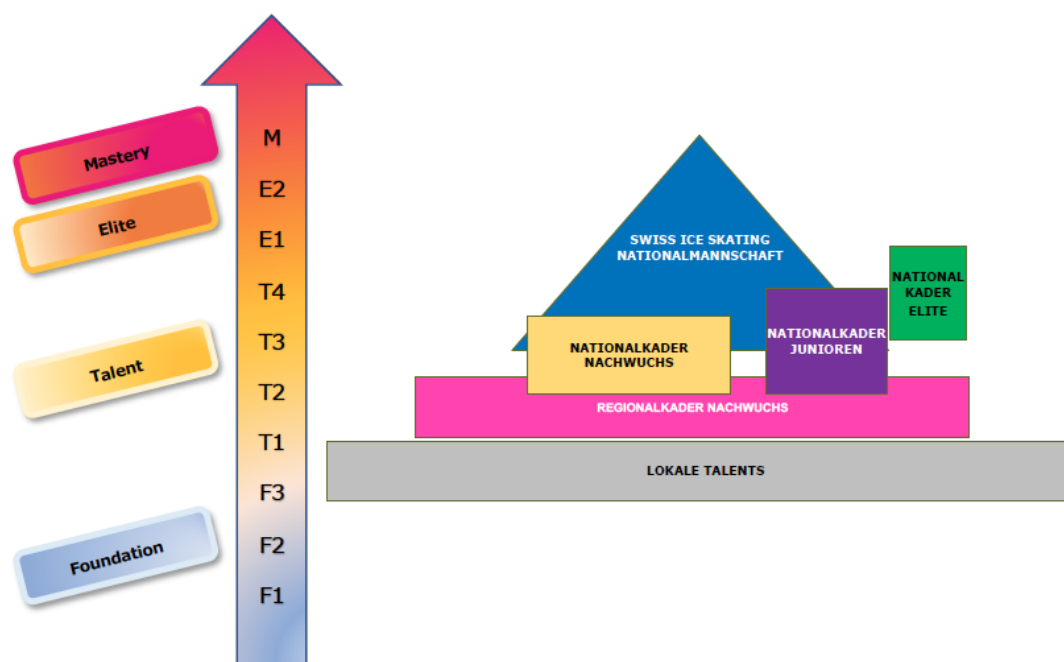
1. GRUNDLAGE

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

Die **Swiss Olympic Talent Cards National** und **Regional** werden an Mitglieder eines nationalen Kader vergeben.

Alle detaillierten Einzelheiten dazu sind unter www.swissolympic.ch verfügbar.

In Übereinstimmung mit dem von **Swiss Olympic** empfohlenen **FTEM**-System ermöglicht die **TALENTSELEKTION PISTE NACH JUNIOREN 2021** die Talentauswahl, die im Rahmen der **Swiss Ice Skating** Junioren Kader selektioniert werden soll. Der Grundgedanke ist nicht "nur die Besten zu fördern", sondern vielmehr "die Geeignetsten" zu erfassen, die kurz- oder mittelfristig das grösste Potenzial im Leistungssport aufweisen.



Die **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** von **Swiss Ice Skating** ist somit obligatorisch für alle Athleten im «**Junioren**»-Alter, die in der Saison 2020-21 auf nationaler Ebene in einer der «**Junioren** oder **Elite**»-Kategorien gelaufen sind und in der Saison 2021-22 in ein nationale Junioren Kader aufgenommen werden möchten.

Ein Athlet, der nicht für das Junioren Kader 2021-22 selektioniert werden möchte, muss nicht an der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** teilnehmen.

2. MINDESTANFORDERUNG

Die **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** wird für die Auswahl von Talenten auf den Stufen **T2** bis **T4** auf der Basis des **FTEM-Modells** von Swiss Ice Skating angewendet.

Um an der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** teilnehmen zu können, müssen die Kandidaten daher:

- im Besitz, eine gültige Lizenz von Swiss Ice Skating sein;
- am 30. Juni 2021 mindestens 13 und maximal 18 Jahre alt sein (mit Ausnahme der Knaben im Eistanz, deren «Junioren»-Alter noch nach den aktuellen ISU-Regeln festgelegt ist);
- an den Schweizer Meisterschaften 2021 in der Kategorie «Junioren» oder «Elite» gemeldet sein (Eiskunstlaufen oder Eistanzen)
- für körperliche Leistungstests ein ärztliches Zeugnis vorlegen, das durch einen Sportarzt ausgestellt wurde und eine vollständige **sportmedizinische Untersuchung** bestätigt, die nicht länger als 12 Monate alt ist. Mehr Informationen: [hier](#)

3. ANMELDEBEDINGUNGEN

Die Anmeldung jedes Kandidaten für die **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** muss vom Verein **vor dem 15. Dezember 2020** über die Online-Plattform des Mitgliedersystems (VVA) von **Swiss Ice Skating** vorgenommen werden.

Die Anmeldegebühr wurde vom Vorstand von **Swiss Ice Skating** festgelegt. Der Betrag von **CHF 120.— pro Teilnehmer** ist **vor dem 15. Dezember 2020** (*) auf folgendes Konto zu überweisen:

- **PC-Konto 84-5561-2 / IBAN CH02 0900 0000 8400 5561 2**
- **Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern**
- **Verwendungszweck: Name, Vorname –PISTE JUNIOREN 2021**

Im Falle eines Rücktritts des Sportlers bleibt die Anmeldegebühr fällig.

* Eistänzerinnen und Eistänzer, die den Test für den Zugang zu den Schweizer Meisterschaften 2021 vor dem 15. Dezember 2020 noch nicht bestanden haben, können sich nach Bestätigung des Tests oder wenn das Paarprojekt für die Saison 2021-22 von Cédric Pernet, Nationaltrainer Eistanz, bestätigt wurde, direkt bei Laurent Alvarez anmelden.

ÄNDERUNGEN AUFGRUND DER RESTRIKTIONEN IM ZUSAMMENHANG MIT DER GESUNDHEITSKRISE (PANDEMIE COVID-19)

Aufgrund der mit der Gesundheitskrise verbundenen Störungen und als Folge der Absage der Mehrheit der Wettkämpfe, die für die PISTE Nachwuchs 2021 Selektion massgebend gewesen wären, hat Swiss Ice Skating ausnahmsweise das aktuelle Konzept am 14. Januar 2021 geändert und die Kriterien der Situation angepasst.

4. KOMMUNIKATION DER RESULTATE

Abhängig von der Anzahl der für die **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** angemeldeten Kandidaten wird das Zuteilungskontingent der **Swiss Olympic Talent Cards National und Regional** während der Saison mitgeteilt.

Die Ergebnisse aller durch die **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** erzeugten Daten bleiben vertraulich und werden nur den Athleten über ihre Familien und Haupttrainer mitgeteilt.

Die Auswahl der Junioren Kader hängt zum einen von der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** und zum anderen vom **KADER SELEKTIONSKONZEPT 2021-22** ab. Die Rangliste der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** wird daher für einige Kader entscheidend sein. Alle Einzelheiten sind unter www.swissiceskating.ch (Rubrik Kader und Athleten) zu finden.

Ein Athlet, der sich entschieden hat, nicht an der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** teilzunehmen, verliert die Möglichkeit, für die Saison 2021-22 einem Junioren Kader anzugehören und erhält folglich keine **Swiss Olympic Talent Card**. Im Sinne des Fairplay wird daher gebeten, den Chef Leistungssport bis Ende Februar 2021 über einen Verzicht zu informieren, um die zuzuteilenden Kartenkontingente nicht negativ zu beeinflussen.

Nach Bestätigung der Resultate durch **Swiss Olympic** werden die Inhaber einer **Swiss Olympic Talent Card** für die Saison 2021-22 auf der **Swiss Ice Skating** Website aufgeführt.

Ausnahmefälle (die in diesem Dokument nicht erwähnt sind) werden von **Swiss Ice Skating** gesondert behandelt, ebenso wie die mögliche Zuteilung einer **Swiss Olympic Talent Card National** oder **Regional** (ausserhalb des zugeteilten Kontingents).

Bei grösseren Störungen im Verlauf der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** werden Sie über Änderungen der verschiedenen Selektionskriterien von **Swiss Ice Skating** informiert. Beispiel: Absage von Wettkämpfen über einen längeren Zeitraum aufgrund einer Gesundheitskrise.

5. KRITERIEN TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021

Die Kriterien der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** basieren auf folgenden Vorgaben:

Kriterien	Gewichtung
1) Athletenbiografie (nur Eiskunstlauf)	15 %
2) Sportliches Leistungsniveau	50 %
3) Physische Leistungsfähigkeit	25 %
4) Psyche	10 %
Total	100 %

Diese vier Kriterien bestimmen die Anzahl der Punkte (Total 100) für die Rangierung in der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021**.

5.1. Athletenbiografie (15%)

Das Kriterium Athletenbiografie, für ein Maximum von 15 Punkten, liefert Informationen über das kurz-mittelfristige Potenzial jedes Kandidaten im Eiskunstlauf auf der Grundlage seiner messbaren Erfolge trotz der aktuellen Gesundheitskrise. Dieses Kriterium ersetzt in diesem Jahr ausnahmsweise das ursprüngliche Kriterium Resultate an den Schweizermeisterschaften aufgrund deren Absage im 2021. Es bietet jedem Kandidaten im Eiskunstlauf den Vorteil, dass sein Niveau der Swiss Olympic Talent Card, welche er für die gesamte Saison 2020-21 erhalten hat, wie auch das Resultat der Schweizermeisterschaften 2020 berücksichtigt werden.

Achtung: Der Wechsel dieses Kriteriums betrifft ausschliesslich die Athleten der Disziplin Eiskunstlauf. In der Disziplin Eistanz wird dieses Kriterium nicht beachtet. Das Total hat ein Maximum von 85 Punkten, die mit 1,175 multipliziert werden, um eine Schlussnote auf 100 zu erhalten.

1. Resultate an Schweizer Meisterschaften

Le résultat obtenu lors d'un championnat suisse en 2020 est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de 7,5 points selon la méthode de calcul suivante :

	SM 2020
1. Rang	7,5 Punkte
2. Rang	6,5 Punkte
3. Rang	5,5 Punkte
4. Rang	5 Punkte
5. Rang	4,5 Punkte
6. Rang	4 Punkte
vom 7. bis 9. Rang	3,5 Punkte
vom 10. bis 12. Rang	3 Punkte
vom 13. bis 15. Rang	2,5 Punkte
vom 16. bis 18. Rang	2 Punkte
vom 19. bis 21. Rang	1,5 Punkt
vom 22. bis 24. Rang	1 Punkt

Wichtig: Die gleiche Skala gilt für Athleten, die im Jahr 2020 in einer Nachwuchskategorie angetreten wären.

2. Niveau de SOTC durant la saison 2020/21 (7,5%)

Das Niveau der SOTC, welche der Athlet für den Zeitraum vom 1. Mai 2020 bis 30. April 2021 erhalten hat, wird für eine Verteilung von maximal 7,5 Punkten berücksichtigt gemäss untenstehender Tabelle:

Alter am 30.06.2021	SOTC R	SOTC N	SOC Bronze
13 Jahre alt	5	7.5	7.5
14 Jahre alt	4	7.5	7.5
15 Jahre alt	3	7.5	7.5
16 Jahre alt	2	7.5	7.5
17 Jahre alt	1	6.5	7.5
18 Jahre alt	0	5.5	7.5

5.2. Sportliches Leistungsniveau (50%)

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

- Dreitannen Cup (18.-20.09.2020); Kategorie «Junior oder Senior»
- Ticino Cup (9.-11.10.2020); Kategorie «Junior oder Senior»
- Montalin Cup (23.-25.10.2020); Kategorie «Junior oder Senior»
- Eistanz Test Züri Leu (15.11.2020); Kategorie «Junior oder Senior»
- National Kader - Test Skate Heuried (23.01.2021); Kategorie «Junior oder Senior»
- Lugano Cup (30.-31.01.2021); Kategorie «Junior oder Senior»
- PISTE Test Skates von Swiss Ice Skating ([Link](#)) für Eiskunstlauf und Eistanz; Kategorie «Junior oder Senior»
- Coupe de Lausanne (12.-13.09.2020); Kategorie «Junior oder Senior»
- Internationale Wettkämpfe im ISU-Kalender in der Kategorie «Junior oder Senior» für Eiskunstlauf und Eistanz (**bis 28. März 2021**).

Für dieses Kriterium werden für Eiskunstlauf und Eistanz die folgenden zwei unterschiedlichen Berechnungsmethoden angewendet:

EISKUNSTLAUF

Die beste technische Wertung (TES) der Kür der Saison wird berücksichtigt, um eine Wertung nach der folgenden Berechnung zu vergeben

Beste TES x 0,75 = PISTE Punkte (max. 50 Punkte)

Die in den Swiss Cups und Test Skate vergebenen. **«Bonuspunkte» werden berücksichtigt!**

Jedoch werden die Punkte für den «ChSq», welche bei der Elite vergeben werden, nicht gezählt, da die PISTE-Kalkulation auf dem Programm der Junioren basiert.

Die erzielte Punktzahl fliesst zu 50% in die PISTE-Wertung ein (es können maximal 50 Punkte erzielt werden).

EISTANZ

Die beste technische Wertung (TES) der Free Dance der Saison wird berücksichtigt, um eine Wertung nach der folgenden Berechnung zu vergeben (max. 50 Punkte möglich).

Beste Punktzahl TES FD = PISTE Punkte (max. 50 Punkte)

Es gilt zu beachten, dass nur die zwei besten in der Kategorie Elite vergebenen Punkte für die «Choreographic Character Step Sequence» gezählt werden, da die PISTE-Kalkulation auf dem Programm der Junioren basiert.

Ebenso werden nur Punkte für den «Combination Lift» oder für die 2 besten «short lifts» vergeben, wenn die Athleten den Wettkampf in der Kategorie Elite bestritten haben.

Die erzielte Punktzahl fliesst zu 50% in die PISTE-Wertung ein (es können maximal 50 Punkte erzielt werden).

Wichtig: Um dieses Kriterium zu erfüllen ist es unerlässlich, dass die Athleten an mindestens zwei Wettkämpfen mit demselben Partner in der Kategorie «Junioren» oder «Elite» teilgenommen haben!

5.3. Physische Leistungsfähigkeit (25%)

Folgende Bereiche werden zur Bestimmung der **physischen Leistungsfähigkeit** anhand verschiedener **physischer Tests** für die Vergabe der **25 Punkte** ausgewählt.

Bereiche	Punktevergabe
1) Gleichgewicht und Propriozeption	3 Punkte
2) Explosivität	5,5 Punkte
3) Beweglichkeit	2,5 Punkte
4) Widerstandsfähigkeit	4 Punkte
5) Ausdauer	5 Punkte
6) Spezifisch (Eiskunstlauf oder Eistanz)	5 Punkte
Total	25 Punkte

Es werden 2 **physische Tests** mit demselben PISTE-Team über einen halben Tag (\pm 3,5 Stunden) für alle Kandidaten der **TALENTSELEKTION PISTE JUNIOREN 2021** organisiert.

Um insbesondere die **Resultate** die in den **physischen Tests** erzielte Gesamtpunktzahl je nach Alter des Kandidaten zu relativieren, wird der erzielten Gesamtpunktzahl ein Korrekturkoeffizient nach folgendem Raster zugeordnet:

Alter am 30.06.2021	
13 Jahre	x 1,300
14 Jahre	x 1,200
15 Jahre	x 1,100
16 Jahre	x 1.050
17 Jahre	x 1.000
18 Jahre	x 1.000

Ein Athlet könnte für dieses Kriterium nicht mehr als 25 Punkte erzielen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl (mit Korrekturkoeffizient) je nach der verwendeten Methode mehr als 25 Punkte betragen würde.

Achtung: Die gewünschte Teilnahme muss bei der Anmeldung zwischen folgenden fünf Möglichkeiten und im Rahmen der Verfügbarkeit angegeben werden:

Sonntag, 21. März 2021	Neuenburg	08.30-12.00 Uhr
Sonntag, 28. März 2021	Luzern	13.00-16.30 Uhr

5.3.1. Gleichgewicht und Propriozeption

- **Statischer Gleichgewichtstest mit geschlossenen Augen (1 Punkt)**

Dieser Test zielt darauf ab, das statische Gleichgewicht auf einem Bein sowie die propriozeptiven Eigenschaften des Athleten zu messen. Der Test wird **barfuss** durchgeführt. Die Hände werden auf die Hüften gelegt, das freie Bein wird in Kniehöhe über das Stützbein gebeugt. Der Test beginnt, sobald sich der Athlet in einer unipodalen Position (wie oben beschrieben) befindet und seine Augen geschlossen hat.

Ziel ist es, ein Bein so lange wie möglich im Gleichgewicht zu halten. Der Test endet, wenn:

- Der Athlet bewegt seinen Stützfuß, hebt seine Ferse an oder Verliert das Gleichgewicht und stellt sein freies Bein auf den Boden
- Der Athlet öffnet die Augen.
- Der Athlet entfernt die Arme von seinen Hüften.



Zwei Versuche pro Bein, nur der beste pro Bein wird bewertet. (maximal 0.50 Punkte pro Bein):

Zeit (in Sekunden)	Punkte
≤ 15 Sek.	0
16- 25 Sek.	0.25
≥ 26 Sek.	0.50

- **Statischer Gleichgewichtstest in Flugzeugposition (2 Punkte)**

Dieser Test zielt darauf ab, das statische Gleichgewicht auf einem Bein in der Flugzeugposition zu messen. Der Test wird **barfuss** durchgeführt. Der Athlet stellt sich auf ein Bein in arabesker Position. Der Rumpf muss mindestens parallel zum Boden sein (Winkel von mindestens 90 Grad zwischen Rumpf und Standbein). Der Athlet soll so lange wie möglich auf einem Bein balancieren, während das freie Bein so hoch wie möglich gehalten wird. Damit die Position gezählt und Punkte vergeben werden können, muss das freie Bein mindestens parallel zum Boden sein, d.h. ein Mindestwinkel von 90 Grad zwischen dem freien Bein und dem Standbein. Sowohl das Standbein als auch das freie Bein müssen gestreckt sein.

Der Test endet, wenn:

- der Athlet seinen Stützfuß bewegt, das Gleichgewicht verliert oder sein freies Bein den Boden berührt.
- das Knie des freien Beines nicht höher als das Becken ist.
- der Mindestwinkel von 90 Grad zwischen dem freien Bein und dem Stützbein nicht mehr gehalten werden kann.

Zwei Versuche pro Bein, nur der Beste pro Bein wird gewertet (maximal 1 Punkt pro Bein).

Höhe des freien Beines im Verhältnis zum Stützbein	Punkte	
Zwischen 90° und 120° (während der ganzen Laufzeit)	0,00	genügend
> 120° (während der ganzen Laufzeit)	0,50	ausgezeichnet

+

Zeit im Gleichgewicht	Punkte	
> 15 Sek.	0,00	ungenügend
Zwischen 15 Sek. und 29 Sek.	0,25	genügend
≤ 30 Sek.	0,50	ausgezeichnet

Hinweis: Die Position muss mindestens 90 Grad und mindestens 15 Sekunden lang gehalten werden, damit Punkte vergeben werden können. Darüber hinaus muss das freie Bein während des gesamten Laufs auf derselben Höhe gehalten werden, damit die damit verbundenen Punkte vergeben werden können.

5.3.2. Explosivität (5.5 Punkte)

- **Standhochsprung (5 Punkte)**

1) Squat Jump

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

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf Alter am 30.06.2021 und Geschlecht) wird nach dem erreichten Verhältnis "Leistung / Körpergewicht" (in Watt/kg) berechnet:

Squat Jump – Damen				Squat Jump – Herren			
W/kg	Punkte	W/kg	Punkte	W/kg	Punkte	W/kg	Punkte
18	0	26.8	11	22	0	30.8	11
18.8	1	27.6	12	22.8	1	31.6	12
19.6	2	28.4	13	23.6	2	32.4	13
20.4	3	29.2	14	24.4	3	33.2	14
21.2	4	30	15	25.2	4	34	15
22	5	30.8	16	26	5	34.8	16
22.8	6	31.6	17	26.8	6	35.6	17
23.6	7	32.4	18	27.6	7	36.4	18
24.4	8	33.2	19	28.4	8	37.2	19
25.2	9	34	20	29.2	9	38	20
26	10			30	10		

2) Countermovement jump mit Absprung auf einem Bein

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung (bezogen auf Alter am 30.06.2021 und Geschlecht) wird nach dem erreichten Verhältnis "Leistung/Körpergewicht" (in Watt/kg) berechnet:



CMJ one leg – Damen				CMJ one leg – Herren			
W/kg	Punkte	W/kg	Punkte	W/kg	Punkte	W/kg	Punkte
9	0	17.8	22	12	0	20.8	22
9.8	2	18.6	24	12.8	2	21.6	24
10.6	4	19.4	26	13.6	4	22.4	26
11.4	6	20.2	28	14.4	6	23.2	28
12.2	8	21	30	15.2	8	24	30
13	10	21.8	32	16	10	24.8	32
13.8	12	22.6	34	16.8	12	25.6	34
14.6	14	23.4	36	17.6	14	26.4	36
15.4	16	24.2	38	18.4	16	27.2	38
16.2	18	25	40	19.2	18	28	40
17	20			20	20		

Die Gesamtpunktzahl für die 3 verschiedenen Arten von Sprüngen (Squat Jump mit Absprung auf 2 Beinen; Countertermovement Jump mit Absprung auf dem rechten Bein; Countertermovement Jump mit Absprung auf dem linken Bein) ergibt eine Punktzahl von 100.

Dieser Wert wird dann mit dem Faktor 0,04 (4%) multipliziert. Für dieses Kriterium können maximal **4 Punkte** erreicht werden.

- **Standweitsprung (1.5 Punkte)**

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

Frauen :

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung wird nach der erreichten Sprungweite (in cm) berechnet:	Punkte	
< 163 cm	0,00	ungenügend
163.0 – 175.9 cm	0,25	genügend
176.0 – 188.9 cm	0,50	Gut
189.0 – 201.9 cm	0,75	
202.0 – 214.9 cm	1,00	zufriedenstellend
215.0 – 227.9 cm	1,25	
≥ 228.0 cm	1,50	ausgezeichnet

Männer :

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung wird nach der erreichten Sprungweite (in cm) berechnet:	Punkte	
< 173 cm	0,00	ungenügend
173.0 – 185.9 cm	0,25	genügend
186.0 – 198.9 cm	0,50	Gut
199.0 – 211.9 cm	0,75	
212.0 – 224.9 cm	1,00	zufriedenstellend
225.0 – 237.9 cm	1,25	
≥ 238.0 cm	1,50	ausgezeichnet

5.3.3. Beweglichkeit (2.5 Punkte)

- **Beweglichkeitsübung in sitzender Position (1 Punkt)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Die Bewertung ist abhängig vom Winkel (in Grad), der sich aus dem maximalen Abstand zwischen den Beinen in sitzender Position ergibt, und des Abstands (in cm) zwischen dem Rumpf und dem Boden berechnet:

Beinabstand in sitzender Position	Punkte	
< 120°	0,00	ungenügend
zwischen 120° und 150°	0,25	genügend
zwischen 150° und 180°	0,50	ausgezeichnet

+

Abstand zwischen Rumpf und Boden	Punkte	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
0 cm (kein Abstand)	0,50	ausgezeichnet

- **Die drei «Spagatübungen» (3 Punkte)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Die Bewertung wird nach der Distanz (in cm) vom Beinabstand zum Boden berechnet:

Spagat – linkes Bein vorne	Punkte	
> 15 cm	0,00	ungenügend
≤ 15 cm	0,25	genügend
= 0 cm (kein Abstand)	0,50	ausgezeichnet

+

Spagat – rechtes Bein vorne	Punkte	
> 15 cm	0,00	ungenügend
≤ 15 cm	0,25	genügend
= 0 cm (kein Abstand)	0,50	ausgezeichnet

+

Mittelspagat	Punkte	
> 15 cm	0,00	ungenügend
≤ 15 cm	0,25	genügend
= 0 cm (kein Abstand)	0,50	ausgezeichnet

5.3.4. Widerstandsfähigkeit (4 Punkte)

- **Rumpfkraft-Übung**

mit regelmässiger, dynamischer Bewegung der Beine (2 Punkte)

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Ein einziger Versuch. Die Bewertung wird aufgrund der maximal erreichen Zeit berechnet (in Sekunden):	Punkte	
<180 Sek.	0,00	ungenügend
180 – 209 Sek.	0,50	genügend
210 – 239 Sek.	1,00	gut
240 – 269 Sek.	1,50	sehr gut
≥ 270 Sek.	2,00	ausgezeichnet

- **«Laterale» Muskelkraftübung -**

mit regelmässiger, dynamischer Bewegung des Beckens (1 Punkt pro Seite)

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Ein Versuch auf jeder Seite (links und rechts), aber nur das bessere Resultat zählt. Die Bewertung wird aufgrund der maximal erreichen Zeit berechnet (in Sekunden):	Punkte	
<50 Sek.	0,00	ungenügend
50 – 69 Sek.	0,25	genügend
70 – 89 Sek.	0,50	gut
90 – 109 Sek.	0,75	sehr gut
≥ 110 Sek.	1,00	ausgezeichnet

5.3.5. Ausdauer (5 Punkte)

- «Pendellauf» (5 Punkte)

- Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)
- Bewertungsblatt: [hier](#)
- Tondatei: [hier](#)

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

Prinzip der Übung: Die Athleten 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 läuft, desto mehr Punkte erhält er.

Die Bewertung wird entsprechend dem erreichten Niveau berechnet (nur ein Test):

Männer	Frauen	Punkte
< Level 5	< Level 5	0,00
≥ Level 5 < Level 6	≥ Level 5 < Level 6	0,50
≥ Level 6 < Level 7	≥ Level 6 < Level 7	1,00
≥ Level 7 < Level 8	≥ Level 7 < Level 8	1,50
≥ Level 8 < Level 9	≥ Level 8 < Level 9	2,00
≥ Level 9 < Level 10	≥ Level 9 < Level 10	2,50
≥ Level 10 < Level 11	≥ Level 10 < Level 11	3,00
≥ Level 11 < Level 12	≥ Level 11 < Level 12	3,50
≥ Level 12 < Level 13	≥ Level 12 < Level 13	4,00
≥ Level 13 < Level 13 (Wende 10)	≥ Level 13 < Level 14	4,50
≥ Level 13 (Wende 10)	≥ Level 14	5,00

5.3.6. Spezifisch (5 Punkte)

→ für Eiskunstlaufen:

- **Maximale Rotationsübung aus dem Stand (2 Punkte)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt. Die Gewichtung 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:	Punkte	
≤ 2½	0,00	ungenügend
> 2½ aber ≤ 3	1,00	gut
> 3	2,00	ausgezeichnet

- **Übung der Rotationskontrolle (1.5 Punkte)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt. Die Bewertung berechnet sich nach dem Erfolg bei der 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 nach: Bei Rotationen mit dem Symbol * kann die Landung des Sprunges auf einem Bein erfolgen.		Punkte	
	¾ Drehung → nicht erreicht	0,00	ungenügend
¾ Drehung → erreicht	1½ Drehung → nicht erreicht	0,00	
1½ Drehung → erreicht	2 Drehungen → nicht erreicht	0,00	
2 Drehungen → erreicht	2½ Drehungen → nicht erreicht	0,50	genügend
2½ Drehungen → erreicht	3 Drehungen* → nicht erreicht	1,00	gut
3 Drehungen* → erreicht		1,50	ausgezeichnet

- **Rotationsübung "Doppel-Axel" mit Anlauf (1.5 Punkte)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt. Die Bewertung für alle Kandidaten wird nach der Anzahl der Umdrehungen berechnet, die auf der Grundlage einer 2A-Übung mit Schwung durchgeführt wurden und in ihrer normalen Drehrichtung und stehend in einer stabilen Position auf einem Fuß gelandet ist (mindestens 3 Sekunden) :		Punkte	
	2A<< oder 2A<	0,00	ungenügend
	2A	1,50	gut

→ für Eistanzen:

• **Übung des Metronoms in «Walzerposition» (1.5 Punkte)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Auf dem freien Bein balancieren und rhythmisch mit 60 Schlägen pro Minute von vorne / hinten (Junge) und hinten / vorne (Mädchen) 45 Sekunden die Übung ausführen. Einmal auf dem linken Bein (Mädchen) / rechtes Bein (Junge) und dann einmal auf dem rechten Bein (Mädchen) / linkes Bein (Junge). Die Synchronisation muss perfekt sein, der Rhythmus muss gehalten werden und die Beine müssen frei und gestreckt sein (nur ein Versuch auf jedem Bein):

Metronom «Walzerposition» linkes Bein (Mädchen) / rechtes Bein (Knabe)	Punkte	
60 Sekunden nicht gehalten	0,00	ungenügend
60 Sekunden gehalten	0,75	ausgezeichnet

+

Metronom «Walzerposition» rechtes Bein (Mädchen) / linkes Bein (Knabe)	Punkte	
60 Sekunden nicht gehalten	0,00	ungenügend
60 Sekunden gehalten	0,75	ausgezeichnet

• **Übung «sit-ups» für den Knaben mit dem Mädchen in seinen Armen in der Position «just married» (1 Punkt)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Das Mädchen ist in der Position «just married» in den Armen des Knaben und dieser beginnt eine Reihe von Beugungen und Extensionen im Rhythmus des Metronoms (60 bpm): ein Schlag nach unten und ein zweiter Schlag nach oben (zwei Versuche, nur der Bessere zählt):

«sit-ups» vom Knaben mit Schritt halten das Mädchen in der Position «just married»	Punkte	
< 25 Sekunden	0,00	ungenügend
zwischen 26 Sekunden und 39 Sekunden	0,50	gut
> 40 Sekunden	1,00	ausgezeichnet

• **Übung «Affe» mit Start und Ende in Position "leaning out" (1 Punkt)**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Der Knabe befindet sich in der "Mond"-Position und das Mädchen in der "leaning out" Position (Brustkorb nach oben). Sie muss so schnell wie möglich um den Oberkörper des Knaben herumgehen und in die Ausgangsposition zurückkehren (zwei Versuche, nur der beste wird gezählt):

Der «Affe»	Punkte	
Nicht durchgeführt	0,00	ungenügend
Erfolgt in mehr als 10 Sekunden	0,50	gut
Erfolgt in weniger als 10 Sekunden	1,00	ausgezeichnet

• Übung « Pfannkuchen » : (1,5 Punkte)

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Der Knabe steht aufrecht, das Mädchen liegt in seinen Armen mit dem Brustkorb nach oben. Sie muss dem Impuls des Knaben folgend einen Sprung mit einer vollständigen Umdrehung machen und in den Armen des Knaben landen (zwei Versuche, nur der beste wird gezählt):

« Pfannkuchen »	Punkte	
Nicht durchgeführt	0,00	ungenügend
½ Rotation durchgeführt	0,75	gut
1 Rotation durchgeführt	1,50	ausgezeichnet

5.4. Psyche (10%)

Die Referenzfragebögen, die zur Bewertung des Kriteriums **Psyche** für die Talentidentifikation und für die maximale Zuteilung von **10 Punkten** ausgewählt wurden, werden von **Swiss Olympic** ausgearbeitet. Sie befassen sich hauptsächlich mit **selbstbestimmter** oder **verhaltensbedingter Motivation** sowie Zielorientierung für den Leistungssport:

Die Fragebögen müssen online und selbständig vor dem **14. März 2021** durch Einloggen ausgefüllt werden: [hier](#)

→ Sprache wählen

→ Die für jeden Athleten anzugebende E-Mail-Adresse ist die Adresse des Chef Leistungssport:
laurent.alvarez@swissiceskating.ch

→ bestätigen

→ Vor Beginn auf die 3 Fragebögen klicken und dann den Anweisungen folgen, bis sich das Fenster schließt.

Der Athlet wird gebeten, die 3 angegebenen Fragebögen auszufüllen. Der Test muss nur einmal gemacht werden, eine Korrektur ist nicht möglich. Die Antworten sind persönlich: Sie müssen wahrheitsgemäss und ohne fremde Hilfe formuliert werden!

Die Antworten auf den Fragebögen sind streng vertraulich und werden nicht veröffentlicht.

Nur die durch die Antworten der Athleten gewichteten Ergebnisse werden automatisch durch das eingerichtete System auf dem Portal von **Swiss Olympic** generiert und an die angegebene E-Mail-Adresse geschickt. Sie werden also direkt integriert, so dass **maximal 10 Punkte** vergeben werden können (Summe der Punkte der 3 Fragebögen = 300 Punkte /30 = 10 Punkte).

Wichtig: Athleten, deren Ergebnisse nicht bis zum 14. März 2021 bei Laurent Alvarez eingegangen sind, erhalten keine Punkte.