

## BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION

### PISTE EISKUNSTLAUF 2024

#### 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 2024** 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 Geeignetsten " 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 2024**:

- 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 2024-25 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 *Swiss Olympic Talent Cards* mit einer Gültigkeit vom 1.<sup>er</sup> Mai 2024 bis zum 30. April 2025 erhalten möchte.
- eine unverzichtbare Unterstützung ist für die Betreuung der Athletinnen und Athleten auf Nationaler Ebene durch das Leistungssportteam von Swiss Ice Skating, sowie für die gesamte Nachwuchsförderung, die beispielsweise mit den institutionellen und sportlichen Partnern auf regionaler Ebene organisiert wird.

##### 1.2. MINIMALKRITERIEN

**PISTE EISKUNSTLAUF 2024** 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 2024** teilzunehmen, müssen die Kandidat/innen daher zwingend:

- eine gültige Swiss Ice Skating-Lizenz für Wettkampf besitzen,
- am 1.<sup>er</sup> Juli 2024 mindestens zehn Jahre alt aber vor dem 1. Juli 2024 19 Jahre nicht erreicht haben.
- für die Schweizermeisterschaften 2024 in einer der Nachwuchskategorien von Swiss Ice Skating (Junior, Adv. Novice, Juvenile, Young Novice) im Eiskunstlauf oder gegebenenfalls für die Schweizermeisterschaften Senior 2024 angemeldet 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 2024** muss von seinem Club via Online-Plattform des Mitgliedersystems ([VVA](#)) von Swiss Ice Skating erfolgen.

Die Zeitraum der Anmeldung ist vom 1. November bis zum 15. Dezember 2023.

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 2024** zu verzichten, verzichtet de facto auf die Möglichkeit, eine Swiss Olympic Talent Card zu erhalten sowie, in ein Nachwuchskader für die Saison 2024-25 aufgenommen zu werden.

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

Seit der Digitalisierung der *Swiss Olympic Talent Cards* 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 2024** sowie die Liste der Inhaber/innen einer *Swiss Olympic Talent Card* und die Selektionierungen in die verschiedenen Nachwuchskader 2024-25 werden auf der Website von Swiss Ice Skating auf den Seiten des [Leistungssports](#) veröffentlicht.

Hingegen bleiben die Ergebnisse aller von **PISTE EISKUNSTLAUF 2024** 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 2024** gegebenenfalls Änderungen vorgenommen werden. Alle Ausnahmefälle (und nicht durch das vorliegende Dokument abgedeckt) werden von Swiss Ice Skating ebenso behandelt wie die mögliche Vergabe einer *Swiss Olympic Talent Card*.  
*Beispiel: Nachwuchsathlet/in im Paarlauf.*

### 1.6. INFORMATIONEN / KONTAKT

Falls Sie Informationen oder einen Kontakt zum gesamten Programm **PISTE EISKUNSTLAUF 2024** benötigen, das vom Leistungssportteam von Swiss Ice Skating umgesetzt wird, ist die Korrespondenz (vorzugsweise per E-Mail) zu richten an:



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

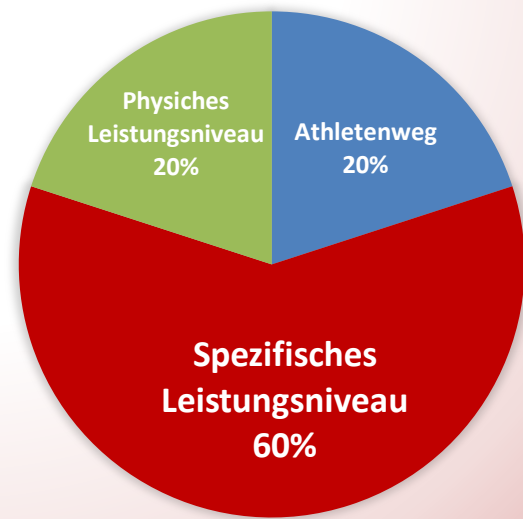
## 2. KRITERIEN SPORTLICHE BEWERTUNG

Das Programm **PISTE EISKUNSTLAUF 2024** basiert auf folgenden sportlichen Kriterien:

- **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 2024**.

Abhängig vom **PISTE EISKUNSTLAUF 2024** Ranking und der Anzahl der *Swiss Olympic Talent Cards*, die von **Swiss Olympic** für die Saison 2024-25 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 2024** sowie Informationen in Bezug auf seine/ihre **Biographie** (Trainingsumfang, Belastbarkeit, sportliches, schulisches und soziales Umfeld) unter Berücksichtigung des biologischen Alters, des Trainingsalters, der medizinischen Betreuung (z.B. Prävention), des aktuellen Niveaus auf dem Leistungssportweg von Swiss Ice Skating oder auch zum Beispiel der Leistungsmotivation (Psyche).

#### 2.1.1. Rangierung an den Schweizer Meisterschaften 2024

Die Platzierung an den **Schweizermeisterschaften 2024** wird unabhängig von der Kategorie automatisch über das Mitgliedersystem (**VVA**) von Swiss Ice Skating nach folgender Berechnungsmethode für maximal **10 Punkte** berücksichtigt:

|                  | SM 2024 |
|------------------|---------|
| 1. Rang          | 10,0    |
| 2. Rang          | 8,0     |
| 3. Rang          | 6,0     |
| 4. Rang          | 5,0     |
| 5. bis 9. Rang   | 4,0     |
| 10. bis 14. Rang | 3,0     |
| 15. bis 19. Rang | 2,0     |
| 20. bis 24. Rang | 1,0     |

Achtung:

ein/e Athlet/in  
der/die sich nicht für die  
**Schweizermeisterschaften 2024**  
qualifiziert hat oder nach dem 24.  
Platz klassiert ist, erhält keine  
Punkte.

Ein/e qualifizierte/r und auf der Startliste für die **Schweizermeisterschaften 2024** stehende/r Athlet/in, der/die aufgrund einer Verletzung, einer Krankheit oder aus irgendeinem zwingenden Grund nicht antritt, kann die Vergabe von Punkten entsprechend seiner/ihrer an den Schweizermeisterschaften 2023 erreichten Platzierung beantragen (muss durch den Chef Leistungssport zuerst akzeptiert werden).

## 2.1.2. 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 dieses **10-Punkte**-Kriteriums basiert auf der Einschätzung des Trainers/der Trainerin anhand eines Fragebogens, der unter Berücksichtigung der folgenden Parameter ausgefüllt werden muss:

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

Diese Einschätzung des Trainers/der Trainerin muss die Realität widerspiegeln. Das Formular für jeden Athleten/jede Athletin wird dem Haupttrainer/der Haupttrainerin eines Kandidaten/einer Kandidatin nach dem Ende der Anmeldefrist übermittelt. Dieses Formular muss vom Trainer/von der Trainerin ausgefüllt und vom Athleten/von der Athletin zu Beginn des **physischen Tests** zusammen mit dem ärztlichen Attest abgegeben werden. Die Antworten auf die Fragen werden direkt in das Rechnungssystem eingegeben, das je nach Relevanz der Angaben automatisch die Gesamtpunktzahl ermittelt. **Achtung:** Es gibt keine schlechte Punktzahl für die Biografie, lediglich die Möglichkeit, die anderen Kriterien mit Ehrlichkeit und Fairplay zu nuancieren. Es werden keine Punkte an Athlet/innen vergeben, deren vom Trainer/von der Trainerin unterschriebenes Bewertungsblatt nicht zu Beginn ihrer physischen Tests abgegeben wurde.

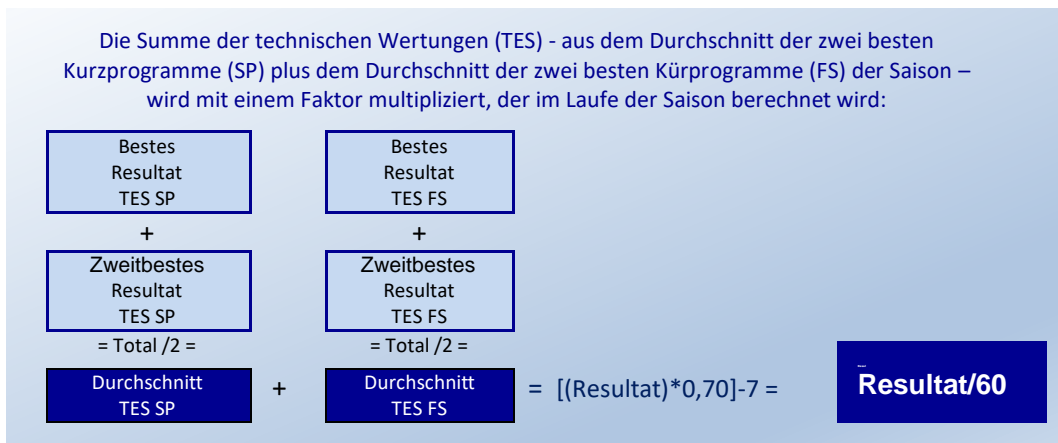
## 2.2. SPEZIFISCHES LEISTUNGSNIVEAU (60%)

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 2023-24 (bis zum 15. März 2024) für die Vergabe von maximal **60 Punkten** erzielt werden:

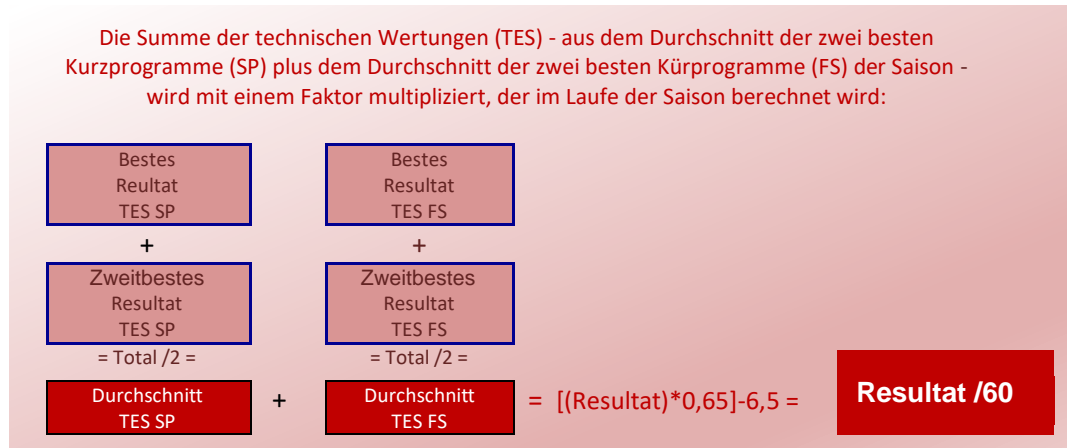
- Schweizer Meisterschaften 2024
- Swiss Cup 2023-24
- Internationale Wettkämpfe im ISU-Kalender 2023-24
- Skate-Test von Swiss Ice Skating

Für dieses Kriterium wird, je nachdem, ob der Athlet sein 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:



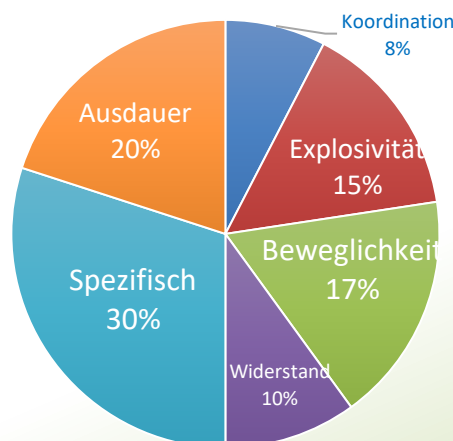
Die Scores werden automatisch auf das Mitgliedersystem (**VVA**) von **Swiss Ice Skating** hochgeladen, je nach Format (**ISU Advanced Novice** oder **ISU Junior**), wie bei der Anmeldung angegeben. Die Athleten haben die Möglichkeit, ihre Punktzahl während ihrer **physischen Tests** zu überprüfen.

Ausserdem

- das **ISU-Format Advanced Novice** entspricht den Programmen der Kategorien von **Swiss Ice Skating**: Young Novice, Juvenile und Advanced Novice;
- 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;
- "Bonuspunkte", die in Programmen in Swiss-Cups, an Schweizermeisterschaften und an internationalen Wettkämpfen des ISU-Kalenders vergeben werden, werden gegebenenfalls berücksichtigt;
- Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 60 Punkte erzielen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl für die Technik 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 **physische 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 2023-24 | 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.

**6 physische Tests** werden entsprechend der Anzahl der potenziellen Kandidat/innen für die **PISTE EISKUNSTLAUF 2024** mit einem einzigen Team von «PISTEurs» an je einem halben Tag organisiert:

| Ort / Test    | Datum      | Zeit          | Anzahl Plätze |
|---------------|------------|---------------|---------------|
| Luzern - PA 1 | 24.02.2024 | 09:00 - 13:00 | 40            |
| Luzern - PA 2 | 24.02.2024 | 14:00 - 18:00 | 40            |
| Luzern - PA 3 | 25.02.2024 | 08:00 - 12:00 | 40            |
| Luzern - PA 4 | 09.03.2024 | 09:00 - 13:00 | 40            |
| Luzern - PA 5 | 09.03.2024 | 14:00 - 18:00 | 40            |
| Luzern - PA 6 | 10.03.2024 | 08:00 - 12:00 | 40            |

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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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   |                   |
| 42.0 - 45.9 cm  |  | 1,25   | Gut               |
| 46.0 - 49.9 cm  |  | 1,50   |                   |
| ≥ 50.0  |  | 1,75   | Ausgezeichnet     |

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

| Zwei Versuche, nur der Bessere wird gezählt.<br>Die Gewichtung wird anhand der erreichten Sprunglänge (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   |                   |
| 220.0 - 234.9 cm  |  | 1,25   | Gut               |
| 235.0 - 249.9 cm  |  | 1,50   |                   |
| ≥ 250.0   |  | 1,75   | Ausgezeichnet     |

### 2.3.3. Beweglichkeit

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

| Ein einziger Versuch.<br>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 | Punkte |                   |
|---------------------------------------|--------|-------------------|
| > 10 cm                               | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 10 cm                               | 0,25   | Zufriedenstellend |

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

| Ein einziger Versuch.<br>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 | Punkte |                   |
|----------------------------------|--------|-------------------|
| > 10 cm                          | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 10 cm                          | 0,25   | Zufriedenstellend |

+

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

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

|  |        |                   |
|--|--------|-------------------|
| Zwei Versuche in der Flugposition, nur der bessere Versuch wird gezählt.<br>Die Übung, ist <u>sowohl</u> auf dem linken <u>als auch</u> auf dem rechten Bein durchzuführen.<br>Die Gewichtung wird anhand des Winkels des Spielbeins (in Grad), beim Hochhalten des Beins für <u>mindestens 10 Sekunden</u> berechnet: |        |                   |
| Rechtes Standbein / linkes Spielbein   | Punkte |                   |
| < 90°  | 0,00   | Ungenügend        |
| Zwischen ≥ 90° und < 120°  | 0,50   | Genügend          |
| ≥ 120°   | 1,00   | Zufriedenstellend |
| +  |        |                   |
| 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.<br>Die Gewichtung wird anhand der maximal erreichten Zeit (in Sekunden) berechnet: |      |                   |
| <150 Sekunden  | 0,00 | Ungenügend        |
| 150 - 179 Sekunden   | 0,25 | Genügend          |
| 180 - 209 Sekunden   | 0,50 | Zufriedenstellend |
| 210 - 239 Sekunden   | 0,75 |                   |
| ≥ 240 Sekunden   | 1,00 | Gut               |

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

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

### 2.3.5. Spezifisch

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

|   |        |                   |
|---|--------|-------------------|
| Zwei Versuche, nur der Bessere zählt.<br>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.<br>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        |
| ¼ Drehung  | → erreicht | 1½ Drehung → nicht erreicht | 0,25   |                   |
| 1½ Drehung   | → erreicht | 2 Drehung → nicht erreicht  | 0,50   | Genügend          |
| 2 Drehung  | → erreicht | 2½ Drehung → nicht erreicht | 1,00   | Zufriedenstellend |
| 2½ Drehung   | → erreicht | 3 Drehung → nicht erreicht  | 2,00   | Gut               |
| 3 Drehung  | → erreicht |                             | 3,00   | Ausgezeichnet     |

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

| Zwei Versuche, nur der Bessere zählt.<br>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   | Ausgezeichnet     |

### 2.3.6. Ausdauer

- **Pendellauf**

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

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

Prinzip der Übung: Die Athlet/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   |

Für alle physischen Tests wird ein detailliertes **Protokoll** mit Ratschlägen zur Durchführung und den Bewertungskriterien allen Athlet/innen gleichzeitig wie die **Einladung** zu den **physischen Tests** in Luzern am **15. Januar 2024** an die bei der Anmeldung notierte E-Mail-Adresse geschickt.

### 3. ERINNERUNG AN WICHTIGE DATEN

**01.11.-15.12.2023**

**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

**15.01.2024**

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

- die Einladung zur physischen Testsitzung (an den/die Kandidat/in)
- das detaillierte Protokoll der Durchführung und Bewertung der physischen Tests
- die auszufüllende Biografie (an den/die Haupttrainer/in)

**24.-25.02.2024  
+ 09.-10.03.2024**

**Sessionen der physischen Tests in Luzern**

**\*\*\*gemäß Einladung\*\*\***

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

- das ärztliche Attest (SPU)
- die vom Haupttrainer/von der Haupttrainerin ordnungsgemäß unterzeichnete Biografie

**15.04.2024**

**Resultate von PISTE EISKUNSTLAUF 2024**

**Ittigen, den 15. September 2023**