

# PISTE 2023

## SWISS ICE SKATING

### EISKUNSTLAUF



BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION  
IM EISKUNSTLAUF

VERSION: 1. SEPTEMBER 2022

# BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION IM EISKUNSTLAUF

## – PISTE 2023 –

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ALLGEMEINE KRITERIEN.....</b>           | <b>2</b>  |
| 1.1. ALLGEMEIN.....                           | 2         |
| 1.2. MINIMALKRITERIEN .....                   | 2         |
| 1.3. ANMELDEVERFAHREN.....                    | 3         |
| 1.4. MITTEILUNG DER RESULTATE .....           | 3         |
| <b>2. BEWERTUNGSKRITERIEN .....</b>           | <b>4</b>  |
| 2.1. ATHLETENWEG (25%) .....                  | 5         |
| 2.1.1. <i>Aktuelles Testniveau</i> .....      | 5         |
| 2.1.3. <i>Biographie</i> .....                | 6         |
| 2.1.4. <i>Psyche</i> .....                    | 6         |
| 2.2. SPEZIFISCHES LEISTUNGSNIVEAU (55%) ..... | 7         |
| 2.3. PHYSISCHES LEISTUNGSNIVEAU (20%) .....   | 9         |
| 2.3.1. <i>Koordination</i> .....              | 10        |
| 2.3.2. <i>Explosivität</i> .....              | 10        |
| 2.3.3. <i>Beweglichkeit</i> .....             | 11        |
| 2.3.4. <i>Widerstandsfähigkeit</i> .....      | 12        |
| 2.3.5. <i>Spezifisch</i> .....                | 13        |
| 2.3.6. <i>Ausdauer</i> .....                  | 14        |
| <b>3. ERINNERUNG AN WICHTIGE DATEN .....</b>  | <b>15</b> |

# 1. ALLGEMEINE KRITERIEN

## 1.1. ALLGEMEIN

Alle Informationen über den [Athletenweg](#) und die [Organisation](#) des Leistungssports 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**-System ist das Prinzip der Talenterkennung mit **PISTE 2023** für den Eiskunstlauf als eines der Screening-Instrumente zu verstehen, die dem Verband zur Verfügung stehen, um die Mitglieder seiner **Nachwuchskader** zu selektieren. 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 hätten.

An dieser Stelle ist es wichtig, daran zu erinnern, dass **PISTE 2023**:

- offen ist für Athleten, die sich eindeutig dem **Leistungssport** verpflichtet haben,
- obligatorisch ist für alle Athleten im Eiskunstlauf, die eine **Swiss Olympic Talent Card** mit einer Gültigkeit vom 1. Mai 2023 bis zum 30. April 2024 erhalten möchten,
- notwendig ist für jeden Athleten, der für die Saison 2023-24 in einem Nachwuchskader gelistet werden möchte (gemäss den [gültigen Selektionskriterien für die Kader von Swiss Ice Skating](#)),
- eine unerlässliche Unterstützung ist für die Betreuung der Athleten durch den Chef Leistungssport Eiskunstlauf und Eistanz von **Swiss Ice Skating** wie auch für die Nachwuchsförderung mit den institutionellen und sportlichen Partnern.

## 1.2. MINIMALKRITERIEN

**PISTE 2023** wird zur Identifikation von Talenten im Eiskunstlauf auf den Stufen **T1** bis **T4** auf der Basis des **FTEM** von Swiss Ice Skating angeboten.

Um an **PISTE 2023** teilzunehmen, müssen die Kandidaten daher zwingend:

- eine gültige **Swiss Ice Skating-Lizenz** besitzen;
- am **1. Juli 2023** mindestens das **10.** aber bis zu diesem Datum nicht das **19. Lebensjahr** vollendet haben;
- für die **Schweizer Meisterschaften 2023** in einer der Nachwuchskategorien (Junior, Novice, Jugend, Mini) im Eiskunstlauf (oder gegebenenfalls für die **Schweizer Meisterschaften Elite 2023**) angemeldet sein;
- bei den physischen Tests obligatorisch eine von einem Sportarzt ordnungsgemäss ausgestellte medizinische Eignungsbescheinigung vorlegen, die die Kontrolle durch eine sportmedizinische Untersuchung ([SPU](#)) bescheinigt und nicht älter als 20 Monate ist (geht zu finanziellen Lasten der Athleten).

Für PISTE 2022 eingereichte ärztliche Bescheinigungen, die nach dem 1. Juli 2021 ausgestellt wurden, bleiben auch in diesem Jahr gültig.

### 1.3. ANMELDEVERFAHREN

Die Anmeldung jedes Kandidaten für PISTE 2023 muss von seinem Club über die Online-Plattform des Mitgliedersystems ([VVA](#)) von **Swiss Ice Skating** erfolgen.

Der Zeitraum der Anmeldung ist vom **1. November** bis zum **15. Dezember 2022**.

Eine Anmeldegebühr von **CHF 125.00** pro Teilnehmer 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 2023**

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

Ein Athlet, der sich aus irgendeinem Grund gegen eine Teilnahme an **PISTE 2023** entschieden hat, verzichtet de facto auf die Möglichkeit, eine **Swiss Olympic Talent Card** zu erhalten sowie in ein **Nachwuchskader** für die Saison 2023-24 aufgenommen zu werden.

**Achtung: Eine Anmeldung ohne Zahlungseingang führt automatisch zum Ausschluss eines Teilnehmers.**

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 2023** sowie die Liste der Inhaber einer **Swiss Olympic Talent Card** und die Selektionen in die verschiedenen **Nachwuchskader 2023-24** werden auf der Website von Swiss Ice Skating veröffentlicht.

Die Ergebnisse aller durch **PISTE 2023** erzeugten Daten bleiben jedoch vertraulich und werden per E-Mail nur den Athleten über die E-Mail-Adresse ihrer Familie mitgeteilt. Diese Daten werden auch dem Headcoach mitgeteilt, dessen Name bei der Anmeldung im Mitgliedersystem ([VVA](#)) von **Swiss Ice Skating** registriert wurde.

Ausnahmefälle (die nicht durch dieses Dokument abgedeckt sind) werden von **Swiss Ice Skating** beurteilt, ebenso wie die mögliche Vergabe einer **Swiss Olympic Talent Card**.  
Beispiel: Nachwuchsathlet/in im Parlauf.

---

**Informationen und Kontakt:**

**[Richard Leroy](#)**

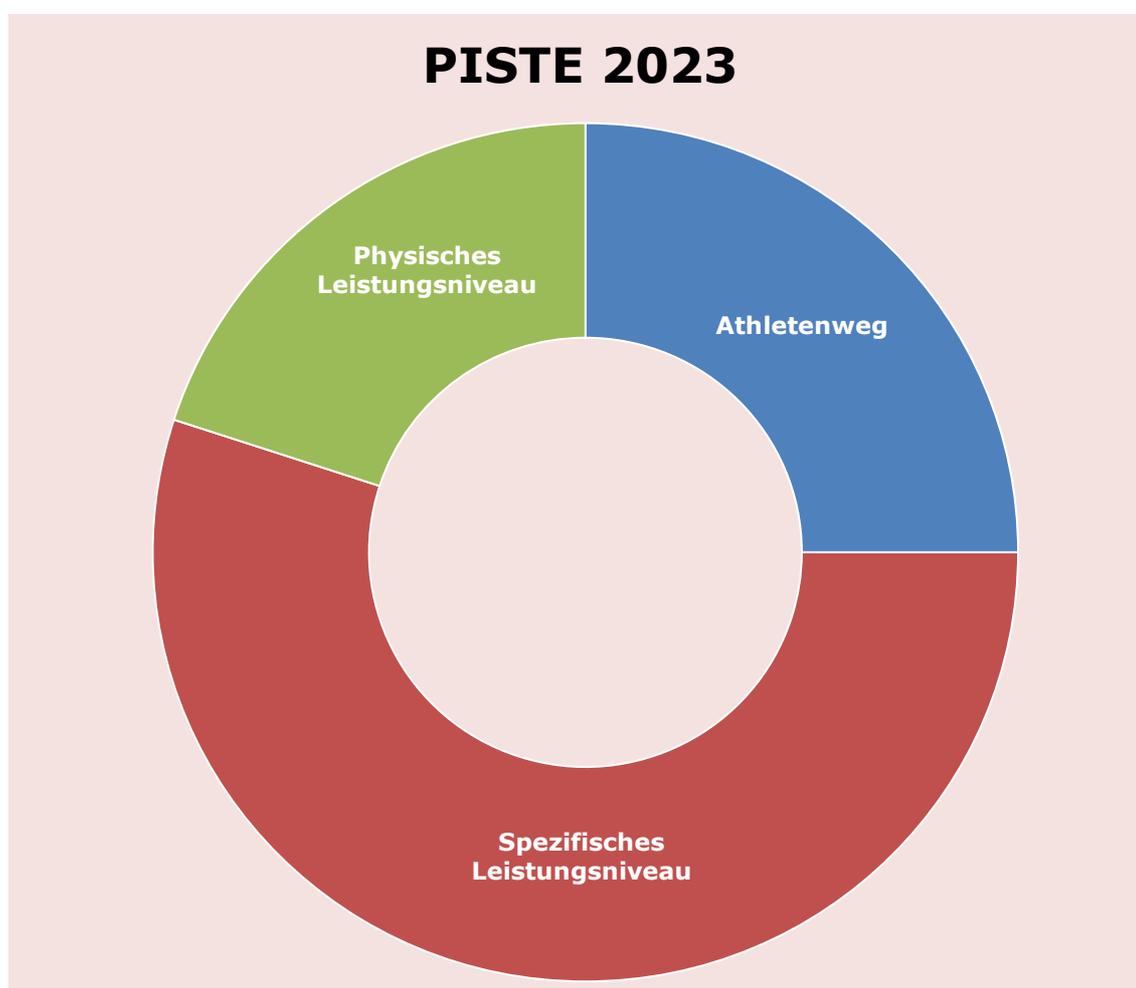
**Chef Leistungssport Eiskunstlauf und Eistanz**

## 2. BEWERTUNGSKRITERIEN

Das Programm **PISTE 2023** im Eiskunstlauf basiert auf folgenden sportlichen Kriterien:

| Kriterien                    | Gewichtung   |
|------------------------------|--------------|
| Athletenweg                  | 25 %         |
| Spezifisches Leistungsniveau | 55 %         |
| Physisches Leistungsniveau   | 20 %         |
| <b>Total</b>                 | <b>100 %</b> |

Das Total der Kriterien bestimmt die Anzahl der Punkte (bis 100) für die Einstufung der **PISTE 2023**.



Abhängig vom **PISTE 2023** Ranking und der Quote der Swiss Olympic Talent Cards, die von **Swiss Olympic** für die Saison 2023-24 vergeben werden, wird die Verteilung der nationalen, regionalen oder lokalen SOTC für das Eiskunstlaufen in Übereinstimmung mit den gültigen [Kriterien für die Kaderselektionen von Swiss Ice Skating](#) festgelegt.

## 2.1. ATHLETENWEG (25%)

Die Kriterien für den **Athletenweg**, welche mit dem **FTEM** Konzept Eiskunstlauf korrelieren, ermöglichen maximal **25 Punkte**. Diese geben Auskunft über das kurz- und mittelfristige Potenzial jedes Kandidaten in Abhängigkeit seiner sportlichen Voraussetzungen, seinem Alter und seinen Perspektiven in der Phase «TALENT», indem sein aktuelles Testniveau, seine Platzierung bei den **Schweizer Meisterschaften 2023**, seine **Leistungsmotivation (Psyche)** sowie Informationen in Verbindung mit seiner **Biografie** berücksichtigt werden: Trainingsumfang, Belastbarkeit, Umfeld (Sport, Schule und Umfeld) unter Berücksichtigung seines biologischen Alters, seines Trainingsalters und seiner Zugehörigkeit zu den aktuellen Kadern.

### 2.1.1. Aktuelles Testniveau

Das höchste bestandene **Testniveau im Eiskunstlaufen** in folgenden Testkategorien von **Swiss Ice Skating** am **12. März 2023** wird automatisch über das Mitgliedersystem (**VVA**) von **Swiss Ice Skating** und gemäss folgendem Raster berücksichtigt:

| Alter in der Saison<br><b>2022-23</b> | Inter-Silber<br>Advanced | Silber | Inter-Gold<br>Advanced | Gold |
|---------------------------------------|--------------------------|--------|------------------------|------|
| U11 Jahre                             | 2,0                      | 3,0    | 4,0                    | 5,0  |
| U12 Jahre                             | 1,0                      | 2,0    |                        |      |
| U13 Jahre                             |                          | 1,0    | 3,0                    |      |
| U14 Jahre                             |                          |        | 2,0                    | 4,0  |
| U15 Jahre                             |                          |        | 1,0                    | 3,0  |
| U16 Jahre                             |                          |        |                        | 2,0  |
| U17 Jahre                             |                          |        |                        | 1,0  |
| U18 Jahre                             |                          |        | -1,0                   |      |

**Wichtig:** Die «Basic»-Tests von **Swiss Ice Skating** werden nicht berücksichtigt.

### 2.1.2. Rangierung an den Schweizer Meisterschaften 2023

Die Platzierung an den **Schweizer Meisterschaften 2023** egal in welcher Kategorie wird automatisch über das Mitgliedersystem (**VVA**) von **Swiss Ice Skating** nach folgender Berechnungsmethode berücksichtigt:

|                  | SM 2023 |
|------------------|---------|
| 1. Rang          | 10,0    |
| 2. Rang          | 9,0     |
| 3. Rang          | 8,0     |
| 4. Rang          | 7,0     |
| 5. bis 9. Rang   | 6,0     |
| 10. bis 14. Rang | 5,0     |
| 15. bis 19. Rang | 4,0     |
| 20. bis 24. Rang | 3,0     |
| 25. bis 29. Rang | 2,0     |
| ab dem 30. Rang  | 1,0     |

**Achtung :**

Ein Athlet, der sich nicht für die Schweizer Meisterschaften 2023 qualifiziert hat, erhält keine Punkte.

Ein qualifizierter Athlet, der auf der Startliste der **Schweizer Meisterschaften 2023** war und wegen Verletzung, Krankheit oder irgendeinem zwingenden Grund auf den Start verzichten musste, erhält die Punkte, die seiner Klassierung an den **Schweizer Meisterschaften 2022** entsprechen.

### 2.1.3. Biographie

Die Berücksichtigung von Informationen aus der Talentbiografie ermöglicht es, das Potenzial von Talenten besser zu definieren und gleichzeitig eine gerechtere Bewertung vorzuschlagen. Junge Athleten mit demselben chronologischen Alter können beispielsweise eine unterschiedliche biologische Entwicklung aufweisen, insbesondere während der Pubertät.

Die gewählte Referenzmethode zur Beurteilung dieses Kriteriums basiert auf der **Einschätzung des Trainers** für 5 Punkte durch einen Fragebogen, der unter Berücksichtigung der folgenden Parameter ausgefüllt werden muss:

- Trainingsumfang im Zusammenhang mit der **FTEM**-Phase «TALENT»
- Biologischer Entwicklungsstand
- Trainingsalter
- Belastbarkeit
- Fähigkeit, Ziele zu erreichen
- Umfeld (Sport, Schule und Umgebung)
- Aktuelle Situation im Leistungssport

Diese Einschätzung des Trainers muss die Realität widerspiegeln. Das Formular für jeden Athleten wird dem Headcoach des Bewerbers nach Ende der Anmeldefrist am **15. Dezember 2022** mitgeteilt. Das ausgefüllte Formular ist unaufgefordert per E-Mail vor dem **15. Januar 2023** an [Sabrina Martin](#), Assistant Nationaltrainerin Nachwuchs, zu senden.

**Achtung:** Es werden keine Punkte an Athleten vergeben, deren Bewertungsbogen nicht rechtzeitig bei Sabrina Martin eingegangen ist oder deren Ergebnis die Realität in eklatanter Weise nicht widerspiegelt.

### 2.1.4. Psyche

Die gewählte Referenzmethode zur Beurteilung des Kriteriums Psyche im Rahmen der Talenterkennung ist die Beurteilung des **leistungsmotivierten Verhaltens durch den Trainer (LEMOVIS-I)**.

Leistungsmotivation ist der Wille, sportliche Aufgaben mit Disziplin und Ausdauer anzugehen, sie aber auch bis zum Ende zu verfolgen. Die Häufigkeit verschiedener leistungsmotivierter Verhaltensweisen (z. B. während des Trainings, im Wettkampf, nach einer Niederlage usw.) sollte vom Headcoach des Athleten (1. Beobachter) sowie vom Mental- oder Fitnesstrainer oder einem Assistenztrainer (2. Beobachter) für einen Zeitraum der letzten 12 Monate vor den Schweizer Meisterschaften 2023 objektiv beurteilt werden.

Anhand des von **Swiss Olympic** vorgegebenen Auswertungsrasters **Bewertungsraster (LEMOVIS-I)** müssen die Daten für jeden Athleten von den beiden Beobachtern ausgefüllt und anschliessend vom Cheftrainer ohne Aufforderung per E-Mail bis zum **20. Februar 2023** an [Sabrina Martin](#), Assistant Nationaltrainerin Nachwuchs, zugestellt werden.

Nach der Bewertung: Je höher der Mittelwert der Skala, desto höher wird das Niveau des leistungsmotivierten Verhaltens des Athleten eingeschätzt. Die Skalen berücksichtigen die Eigeninitiative, die Erfolgsorientierung und den Leistungswillen. Die Gesamtpunktzahl, die mit dieser Methode erreicht werden kann, beträgt 12. Der so ermittelte Wert wird durch 2,4 geteilt, um die Punktzahl auf 5 Punkte für das Kriterium **Psyche** zu erhalten.

**Achtung:** Es werden keine Punkte an Athleten vergeben, deren Bewertungsbogen nicht rechtzeitig bei Sabrina Martin eingegangen ist oder deren Ergebnis die Realität in eklatanter Weise nicht widerspiegelt.

## 2.2. SPEZIFISCHES LEISTUNGSNIVEAU (55%)

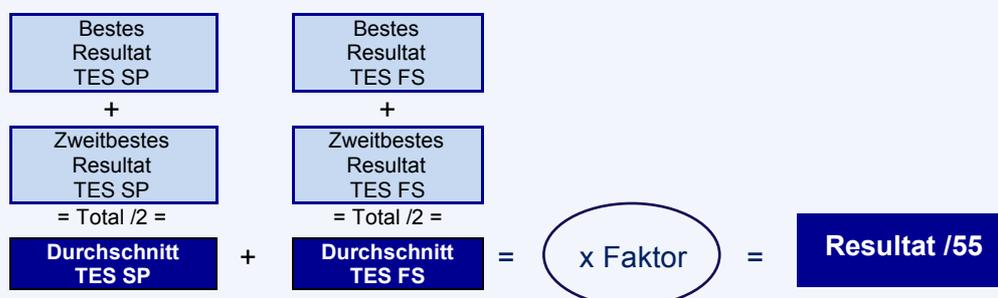
Das **spezifische Leistungsniveau** wird durch die technischen Punkte bestimmt, die an offiziellen Wettkämpfen in einer nationalen oder internationalen Nachwuchskategorie (nur ISU Advanced Novice oder ISU Junior Format) in der **Saison 2022-23** erzielt werden. Es werden maximal 55 Punkte vergeben:

- **Schweizer Meisterschaften 2023** (Mini Mädchen U12, Jugend Mädchen/Knaben U13, Novice Mädchen U14, Novice Mädchen/Knaben U15 oder Junioren Frauen/Männer)
- **Swiss Cups 2022-23** (Mini Mädchen U12, Jugend Mädchen/Knaben U13, Novice Mädchen U14, Novice Mädchen/Knaben U15 oder Junioren Frauen/Männer)
- **Internationale Wettkämpfe des ISU-Kalenders bis zum 12. März 2023**, nur wenn der Athlet von **Swiss Ice Skating** selektioniert wurde (ISU Advanced Novice Girls/Boys oder ISU Junior Women/Men)
- **Test Skates**, die offiziell von Swiss Ice Skating durchgeführt werden (nur ISU Advanced Novice Girls/Boys oder ISU Junior Women/Men).

→ Je nachdem, ob der Athlet sein spezifisches Leistungsniveau auf der Grundlage von Ergebnissen im ISU Advanced Novice Format oder im ISU Junior Format bestimmt, wird für dieses Kriterium die folgende Berechnungsmethode angewandt:

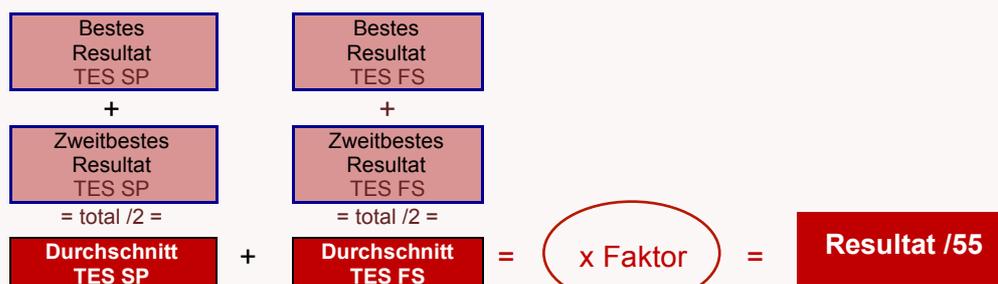
- Für eine auf dem Format **ISU Advanced Novice** ermittelte Punktzahl:

Die Summe der **technischen Wertungen (TES)** - aus dem Durchschnitt der zwei besten Kurzprogramme (SP) plus dem Durchschnitt der zwei besten Kürprogramme (FS) der Saison - wird mit einem Faktor multipliziert, der im Laufe der Saison berechnet wird:



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

Die Summe der **technischen Wertungen (TES)** - aus dem Durchschnitt der zwei besten Kurzprogramme (SP) plus dem Durchschnitt der zwei besten Kürprogramme (FS) der Saison - wird mit einem Faktor multipliziert, der im Laufe der Saison berechnet wird:



Mittels eines von **Swiss Ice Skating** vorgegebenen Online-Formulars (**dessen Link nach Anmeldeschluss an den jeweiligen Headcoach gesendet wird**) müssen die Daten für jeden Athleten bis spätestens am **12. März 2023 um 13 Uhr** online und ohne nochmalige Aufforderung ausgefüllt werden. Eine Empfangsbestätigung wird automatisch an die E-Mail-Adresse des Headcoaches, der dieses Formular eingereicht hat, gesendet.

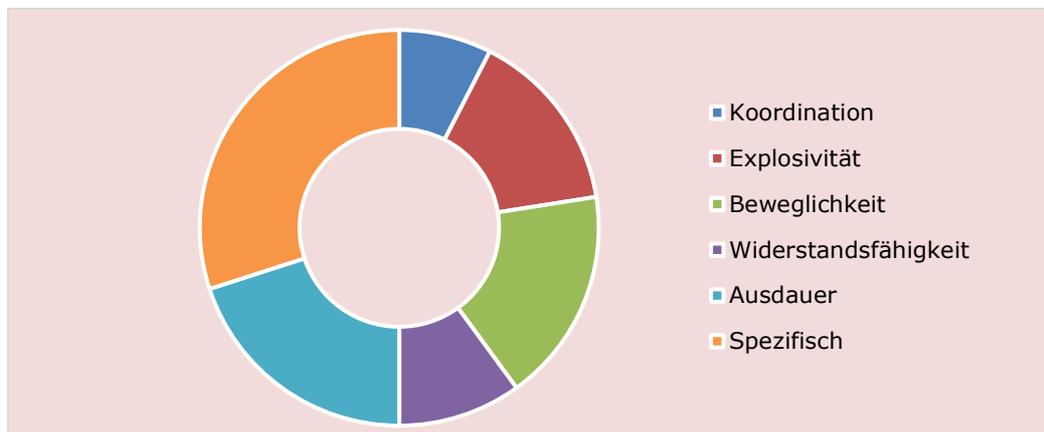
**Achtung:** Es werden keine Punkte an Athleten vergeben, deren Formular nicht rechtzeitig validiert wurde oder wenn sich die angegebenen Daten nach Überprüfung durch den Chef Leistungssport als unvollständig oder falsch erweisen. Es liegt in der Verantwortung des Headcoaches eines Athleten, sicherzustellen, dass die ausgefüllten Informationen korrekt sind.

Ausserdem...

- 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;
- werden gegebenenfalls Bonuspunkte, die bei Swiss-Cups, Schweizer Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen des ISU-Kalenders vergeben werden, berücksichtigt;
- kann ein Athlet nicht mehr als 55 Punkte für dieses Kriterium erreichen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl für die technische Wertung nach der verwendeten Methode über 55 Punkte hinausgeht;
- ist es unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen in derselben Kategorie (ISU Advanced Novice Format oder ISU Junior Format) teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen! **Punktzahlen, die in der ISU-Kategorie Senior (oder Elite in der Schweiz) erzielt wurden, sind nicht zulässig.**

## 2.3. PHYSISCHES LEISTUNGSNIVEAU (20%)

Die Referenztests, die zur Bestimmung des **physischen Leistungsniveaus** 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 Bewerbers zu relativieren, wird die **Gesamtpunktzahl** nach folgendem Schema gewertet:

| Alter in der Saison<br><b>2022-23</b> | Mädchen | Knaben  |
|---------------------------------------|---------|---------|
| <b>U11 Jahre</b>                      | x 1,200 | x 1,200 |
| <b>U12 Jahre</b>                      | x 1,160 | x 1,140 |
| <b>U13 Jahre</b>                      | x 1,120 | x 1,080 |
| <b>U14 Jahre</b>                      | x 1,080 | x 1,020 |
| <b>U15 Jahre</b>                      | x 1,040 | x 0,960 |
| <b>U16 Jahre</b>                      | x 1,000 | x 0,900 |
| <b>U17 Jahre</b>                      | x 0,960 | x 0,840 |
| <b>U18 Jahre</b>                      | x 0,920 | x 0,780 |

Die maximale Punktzahl von 20 Punkten für das **physischen Leistungsniveaus** 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.

Die 6 **physischen Tests** für das Eiskunstenlaufen werden entsprechend der Anzahl der potenziellen Kandidaten für die **PISTE 2023** mit einem einzigen Team von «PISTEurs» an je einem halben Tag organisiert:

| Ort / Test    | Datum      | Zeit          | Anzahl Plätze |
|---------------|------------|---------------|---------------|
| Luzern – PA 1 | 25.02.2023 | 09:00 – 13:00 | 40            |
| Luzern – PA 2 | 25.02.2023 | 14:00 – 18:00 | 40            |
| Luzern – PA 3 | 26.02.2023 | 09:00 – 13:00 | 40            |
| Luzern – PA 4 | 11.03.2023 | 09:00 – 13:00 | 40            |
| Luzern – PA 5 | 11.03.2023 | 14:00 – 18:00 | 40            |
| Luzern – PA 6 | 12.03.2023 | 09:00 – 13:00 | 40            |

**Achtung:** Informationen zur Organisation sowie das detaillierte Protokoll der **physischen Tests** können auf der Seite **PISTE** der Website von **Swiss Ice Skating** eingesehen werden. Die Ergebnisse der physischen Tests werden jedem Athleten individuell am Ende jeder Testsession mitgeteilt.

### 2.3.1. Koordination

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

- **Seilspringen 1. Übung –  
Maximal 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 –  
Maximal 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 gekreuzten Armen und 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        |  |

### 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 cm) berechnet: |      | Punkte            |  |
|--|------|-------------------|--|
| < 160.0 cm   | 0,00 | Ungenügend        |  |
| 160,0 – 174.9 cm   | 0,25 | Genügend          |  |
| 175.0 – 189.9 cm   | 0,50 | Zufriedenstellend |  |
| 190.0 – 204.9 cm   | 0,75 |                   |  |
| 205.0 – 219.9 cm   | 1,00 | Gut               |  |
| 220.0 – 234.9 cm   | 1,25 |                   |  |
| 235.0 – 249.9 cm   | 1,50 | Ausgezeichnet     |  |
| ≥ 250.0 cm   | 1,75 |                   |  |

### 2.3.3. Beweglichkeit

- **Beweglichkeitsübung im sitzender Position**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Ein einziger Versuch.  
Die Gewichtung wird anhand des Winkels (in Grad) berechnet, der sich aus dem maximalen Abstand der Beine im Sitzen und anhand des Abstands (in cm) zwischen Oberkörper und Boden ergibt:

| Beine spreizen im Sitzen | Punkte |                   |
|--------------------------|--------|-------------------|
| < 120°                   | 0,00   | Ungenügend        |
| zwischen 120° et 150°    | 0,25   | Genügend          |
| zwischen 150° et 180°    | 0,50   | Zufriedenstellend |

+

| Abstand zwischen Oberkörper und Boden | Punkte |                   |
|---------------------------------------|--------|-------------------|
| > 15 cm                               | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 15 cm                               | 0,25   | Genügend          |
| 0 cm (kein Abstand)                   | 0,50   | Zufriedenstellend |

- **Die drei «Spagatübungen»**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

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

| Spagatübung – linkes Bein vorne | Punkte |                   |
|---------------------------------|--------|-------------------|
| > 15 cm                         | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 15 cm                         | 0,25   | Genügend          |
| = 0 cm (kein Abstand)           | 0,50   | Zufriedenstellend |

+

| Spagatübung –rechtes Bein vorne | Punkte |                   |
|---------------------------------|--------|-------------------|
| > 15 cm                         | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 15 cm                         | 0,25   | Genügend          |
| = 0 cm (kein Abstand)           | 0,50   | Zufriedenstellend |

+

| Mittelspagat          | Punkte |                   |
|-----------------------|--------|-------------------|
| > 15 cm               | 0,00   | Ungenügend        |
| ≤ 15 cm               | 0,25   | Genügend          |
| = 0 cm (collé au sol) | 0,50   | Zufriedenstellend |

- **Flugi-Übung**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

Zwei Versuche in der Flugiposition, nur der bessere Versuch wird gezählt.  
Die Übung ist sowohl mit dem linken als auch mit dem rechten Bein durchzuführen.  
Die Gewichtung wird anhand des Winkels des Spielbeins (in Grad) beim Hochhalten des Beins für mindestens 10 Sekunden 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: | Punkte |                   |
|--|--------|-------------------|
| <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**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

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

### 2.3.5. Spezifisch

- **Maximale Rotationsübung aus dem Stand**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [ici](#)

| 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 |                   |
|---|--|--------|-------------------|
| ≤ 1½  |  | 0,00   | Ungenügend        |
| > 1½ aber ≤ 2   |  | 0,50   | Genügend          |
| > 2 aber ≤ 2½   |  | 1,00   | Zufriedenstellend |
| > 2½ aber ≤ 3   |  | 1,50   | Gut               |
| > 3   |  | 2,00   | Ausgezeichnet     |

- **Übung der Rotationskontrolle**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

| Zwei Versuche, nur der Bessere zählt.<br>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),<br><b>mit einem präzisen Stopp der Rotation danach:</b> |                               | Punkte |                   |
|---|-------------------------------|--------|-------------------|
|   | ¾ Drehung → nicht erreicht    | 0,00   | Ungenügend        |
|   | 1½ Drehungen → nicht erreicht | 0,50   | Genügend          |
| ¾ Drehung → erreicht  | 2 Drehungen → nicht erreicht  | 1,00   | Zufriedenstellend |
| 1½ Drehungen → erreicht   | 2½ Drehungen → nicht erreicht | 1,50   | Gut               |
| 2 Drehungen → erreicht  |                               | 2,00   | Ausgezeichnet     |

- **Rotationsübung «Doppel-Axel» mit Anlauf**

→ Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#)

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

### 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 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):

|                           | 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   |

### 3. ERINNERUNG DER WICHTIGEN DATEN

|  |  |
|--|--|
| <b>01.11.-15.12.2022</b>                         | <b>Anmeldung auf dem <u>VVA</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>- mit Erwähnung der Wahl der Session des <b>physischen Tests</b></li><li>- Bezahlung der Anmeldegebühr</li><li>- Überprüfung und Aktualisierung der persönlichen Daten des Athleten im Mitgliedersystem von <b>Swiss Ice Skating</b></li></ul> |
| <b>15.01.2023</b>                                | <b>Letzter Tag</b> für die Einsendung des <b>Bewertungsbogens*</b> für die <b>Athleten-Biografie</b> durch den Trainer an <a href="mailto:sabrina.martin@swissiceskating.ch">sabrina.martin@swissiceskating.ch</a>   |
| <b>20.02.2023</b>                                | <b>Letzter Tag</b> für die Einsendung des <b>Bewertungsrasters</b> für das Kriterium <b>Psyche (LEMOVIS-I)</b> durch den Trainer an <a href="mailto:sabrina.martin@swissiceskating.ch">sabrina.martin@swissiceskating.ch</a>   |
| <b>25.-26.02.2023</b><br><b>+ 11.-12.03.2023</b> | <b>Physische Tests in Luzern</b><br>mit der obligatorischen Vorlage des ärztlichen Attests ( <b>SPU</b> )  |
| <b>12.03.2023</b>                                | Letzter Tag ( <b>vor 13.00 Uhr</b> ) für die Online-Validierung <b>des Swiss Ice Skating Formulars*</b> , das Auskunft über das <b>spezifische Leistungsniveau</b> gibt.   |
| <b>15.04.2023</b>                                | <b>Resultate PISTE 2023</b>  |

*\* Das Bewertungsblatt für die **Biografie des Athleten** und der Link zum Online-Formular für die Bewertung der **spezifischen Leistungswerte** werden dem Headcoach jedes Bewerbers nach Abschluss der Bewerbungsfrist am **15. Dezember 2022** mitgeteilt.*

## PISTE 2023 – ATHLETENBIOGRAPHIE

ATHLET:

NAME:

VORNAME:

TRAINER:

NAME:

VORNAME:

DATUM:

**FRAGENBOGEN, WELCHER DURCH DEN HEADCOACH DES ATHLETEN AUSGEFÜLLT WIRD  
(BEI JEDEM PUNKT KANN NUR EIN KREUZ GEMACHT WERDEN)**

### TRAINING

1) Im Vergleich zu den Empfehlungen des FTEM Eiskunstlauf in der Phase « Talent » schätze ich heute, dass das Trainingsvolumen des Athleten

- nicht vergleichbar ist, da weit darunter  
 nicht vergleichbar ist, da weit darüber hinaus  
 durchaus vergleichbar ist

2) Ich schätze die allgemeinen Trainingsbedingungen für den Athleten heute

- ungünstig für die zukünftige Entwicklung der Leistung  
 mässig günstig für die künftige Leistungsentwicklung  
 sehr günstig für die zukünftige Entwicklung der Leistung

3) Ich verfasse für den Athleten und jede Saisonperiode eine detaillierte und individuelle Trainingsplanung

- Nein  
 Ja

4) Ich denke, dass die Belastungen durch Training auf dem Eis und Off-ice (inkl. Prävention, Sportpsychologie und Medizin) für den Athleten optimal verteilt sind unter Berücksichtigung der Reisezeiten

- Nein  
 Ja

5) Ich schätze für den Athleten in der Wettkampfperiode (September bis März) die Anzahl von Teilnahmen an Wettkämpfen/Tests

- relativ hoch ein (mehr als 10 Wettkämpfe-Tests/Hauptsaison)  
 im Durchschnitt ein (zwischen 5 und 10 Wettkämpfe-Tests/Hauptsaison)  
 relativ gering (weniger als 5 Wettkämpfe-Tests/Hauptsaison)

6) Die Anzahl Jahre des Athleten für sein leistungsorientiertes Training ist zusammengezählt

- relativ hoch (mehr als 4 Jahre Teilnahme an PISTE)  
 im Durchschnitt (zwischen 2 und 3 Jahre Teilnahme an PISTE)  
 relativ gering (erste Teilnahme an PISTE)

7) Während der aktuellen Saison (2022-23) ist der Athlet

- Mitglied in keinem Kader von Swiss Ice Skating  
 auf der Liste der Inhaber einer SOTC L  
 Mitglied eines Regionalkaders von Swiss Ice Skating (mit SOTC R)  
 Mitglied eines Nationalkaders von Swiss Ice Skating

### WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

8) Ich schätze die Anzahl Abwesenheiten des Athleten in der Wettkampfperiode (September bis März) aufgrund von Verletzungen und/oder Krankheiten (ausser Covid-19 und obligatorische Quarantäne)

- eher hoch (mehr als 10 Tage/Hauptsaison)  
 eher mittel (zwischen 5 und 10 Tage/Hauptsaison)  
 eher gering (zwischen 0 und 5 Tage/Hauptsaison)

9) Über die gesamte Sportsaison gesehen, halte ich die Anzahl Ferien-, Ruhe- und/oder Regenerationstage, die sich der Sportler gönnt, für optimal

Nein  
 Ja

10) In Bezug auf die Prävention bin ich der Meinung, dass der Athlet ausreichend von Gesundheitsfachleuten betreut wird

Nein  
 Ja

#### BIOLOGISCHER ENTWICKLUNGSSTAND

11) Gemäss meiner Beobachtung und/oder den Informationen, die ich von seiner Familie oder seinem Sportarzt erhalten habe, bin ich der Meinung, dass der biologische Zustand des Athleten zum gegenwärtigen Zeitpunkt wie folgt erscheint

eher früh entwickelt  
 eher im Durchschnitt  
 eher spät entwickelt

#### GEBURTSMONAT

12) Der Athlet ist

zwischen dem 1. Januar und dem 30. Juni geboren  
 zwischen dem 1. Juli und dem 31. Dezember geboren

#### UMFELD

13) Ich schätze das Umfeld und die Umgebung des Athleten heute im Allgemeinen

ungünstig für die zukünftige Leistungsentwicklung  
 mässig günstig für die künftige Leistungsentwicklung  
 sehr günstig für die zukünftige Entwicklung der Leistungen

#### DISTANZEN

14) Ich schätze die Fahrzeiten des Athleten zwischen Trainingszentrum, Wohnort des Athleten und Schule

lange (mehr als eine Stunde pro Tag)  
 mittel (zwischen 30 Minuten und weniger als eine Stunde pro Tag)  
 kurz (weniger als 30 Minuten pro Tag)

#### SCHULE

15) Ich bin der Meinung, dass die schulische Situation, in der sich der Athlet heute bewegt, generell,

wenig vereinbar ist mit seinem Sporttraining  
 mittelmässig vereinbar ist mit seinem Sporttraining  
 sehr kompatibel ist mit seinem Sporttraining

16) In diesem Sinne absolviert der Athlet derzeit seine Schulausbildung

nur auf Distanz  
 in einer Schule ohne besondere Erleichterungen für den Sport  
 in einer Einrichtung mit Erleichterungen für den Sport

Anzahl rote Felder:                    x 0    =  
Anzahl grüne Felder:                x 1    =  
Anzahl blaue Felder:                x 2    =

Total der Punkte:

=

UNTERSCHRIFT HEADCOACH :