

Kaderselektion ELITE SYS - Bewertungsgrundlagen

Selektion Swiss Olympic Card Elite SYS (Gültig Saison 2024/25)

1. Anmeldungen / Ablauf der Selektion / Zulassungskriterien

Der Anmeldeprozess und Ablauf der Selektion ist in der ‚Ausschreibung Kaderselektion SYS 2024‘ aufzufinden.

Die Zulassungs-Kriterien und das Schema der Cardvergabe sind im ‚Konzept Nachwuchsförderung und Leistungssport SYS 3 Teil detaillierter beschrieben‘.

2. Pflichtkriterien

2.1. SIS-Test-Anforderung

Zugelassen sind Athleten und Athletinnen welche,

- mindestens einen Intersilber Test von Swiss Ice Skating haben und
- als Teammitglied in ein Elite-Kader Team SYS aufgenommen wurden.

2.2. Online-Fragebogen persönliche Informationen

Jeder Athlet und jede Athletin muss einen online Fragebogen ausfüllen. Das fristgerechte Ausfüllen von diesem Fragebogen ist ein Pflichtkriterium.

Der Fragebogen muss individuell und online bis zum 09.06.2024 ausgefüllt werden.

Link: <https://findmind.ch/c/8LAJ-WSF4>



2.3. Einschätzung Trainer

Das Trainerteam bewertet die aktuelle Leistung von jedem Athleten und jeder Athletin. Dabei geht es um die Frage zu welcher Leistungsgruppe (Niveau) der Athlet/die Athletin innerhalb des Teams gehört.

Eine positive Trainereinschätzung, ist das Vorhandensein des Potentials, in der kommenden Saison an einem Wettkampf einen Startplatz unter den 16 startenden Läufer/innen zu erhalten.

2.4. Off-Ice Test

Als weiteres Pflichtkriterium gilt das Absolvieren des Off-Ice Tests mit dem Resultat von mindestens einer genügenden Note im Durchschnitt über alle Übungen (mind. 1.0 im Durchschnitt).

Können einzelne Übungen nicht absolviert werden, muss ein Arztzeugnisse vorgelegt werden.

Der Off-Ice Test wird im Teamtraining absolviert (siehe Ausschreibung Kaderselektion).

2.4.1. Kraft: Planking – vordere Rumpfkette

Gemessen wird die ventrale Rumpfkraftausdauer in Unterarmstütz (Planking).

Ausgangslage ist die Unterarmstütz. Die Füße werden abwechselnd im Sekundentakt angehoben.

Maximale Belastungszeit 270 sec (4.5 Min).

Übungsvideo: [hier klicken](#).

Bewertung:

Zeit	Punkte	
Weniger als 180 Sekunden	0	ungenügend
180 - 209 Sekunden	1	genügend
210 - 239 Sekunden	2	gut
240 - 269	3	sehr gut
Ab 270 Sekunden	4	ausgezeichnet

2.4.2. Kraft: Seitliche Rumpfkette

Getestet wird die seitliche (laterale) Rumpfmuskulatur in der Seitstütz mit dynamischer Bewegung des Beckens.

In der Ausgangslage sind die Füße, Po und Ellbogen an einer Wand und das Becken ist bis zur Diagonale angehoben. Von hier aus wird das Becken im Sekunden-Takt nach unten gesenkt und anschliessend wieder innerhalb einer Sekunde nach oben in die Ausgangsposition gehoben. Das Becken berührt dabei den Boden nie. Die Bewegung soll langsam und möglichst ohne Pause durchgeführt werden.

Maximale Belastungszeit 110 sec.

Übungsvideo: [hier klicken](#).

Bewertung:

Zeit	Punkte	
Weniger als 50 Sekunden	0	ungenügend
50 - 69 Sekunden	1	genügend
70 - 89 Sekunden	2	gut
90 - 109	3	sehr gut
Ab 110 Sekunden	4	ausgezeichnet

Der Durchschnitt von beiden Seiten wird errechnet.

2.4.3. Ausdauer: 1.5 km Lauf

Die Zeit für einen 1.5km Lauf wird gestoppt.

Bewertung:

Zeit	Punkte	
Über 7:15	0	ungenügend
6:56 – 7:15	1	genügend
6:36 – 6:55	2	gut
6:16 – 6:35	3	sehr gut
< 6:15	4	ausgezeichnet

2.4.4. Beweglichkeit

Von allen Positionen werden Fotos gemacht. Bei Flieger und Standspagat wird der Winkel des Beins verglichen zum Boden mit einem Winkelmesser bestimmt.

A) Flieger (beidseits)

Flieger links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharret. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

Bewertung:

Bein nicht über Hüfthöhe, <113° Oder Knie/Fuss über Hüfthöhe aber stark gebeugtes Knie in Spiel/Standbein, 114°-117° & gebeugt	0 Punkte	ungenügend
Knie und Fuss (minimal) über Hüfthöhe und Spielbein gestreckt, 114°-117° & gestreckt <i>oder</i> Spielbein wenig gebeugt bei hohem Bein / kleiner Fehler gegenüber 2 Punkten, 118°-130° & gebeugt	1 Punkte	genügend
Knie und Fuss <u>deutlich</u> über Hüfthöhe, Standbein und <u>Spielbein gestreckt</u> und ruhiges Stehen, 118°-130° & gestreckt <i>oder</i> Spielbein wenig gebeugt bei hohem Bein / kleiner Fehler gegenüber 3 Punkten, 131°-134° & gebeugt	2 Punkte	gut
Hoher Flieger, aber noch nicht 135° erreicht, 131°-134° & gestreckt ≥135° aber kleiner Fehler (Spielbein nicht ganz gestreckt, Flex im Fuss), >135° & gebeugt oder Fussspitze nicht in Verlängerung	3 Punkte	sehr gut
>135° Standbein und Spielbein gestreckt, kein Fehler, >135° & gestreckt	4 Punkte	ausgezeichnet

B) Standspagat (beidseits)

Standspagat links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharrt. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

Bewertung:

Spielbein <135°, Oder Oder Spielbein 135°-145° und Fehler*	0 Punkt	ungenügend
Spielbein 135°-145°, Standbein und Spielbein <u>gestreckt und</u> ruhiges Stehen, Oberkörper in Achse Oder Spielbein >145° aber kleiner Fehler*	1 Punkte	genügend
Spielbein 145°-160°, Standbein und Spielbein <u>gestreckt und</u> ruhiges Stehen, Oberkörper in Achse	2 Punkte	gut
Spielbein 160°-170°, Standbein und Spielbein <u>gestreckt und</u> ruhiges Stehen, mit einer oder beiden Händen gehalten, Oberkörper in Achse	3 Punkte	sehr gut
Standbein >170° Standbein und Spielbein gestreckt, mit einer oder beiden Händen gehalten, Oberkörper in Achse	4 Punkte	ausgezeichnet

*Fehler können sein: Standbein/Spielbein gebeugt, Oberkörper nicht aufrecht/Abweichung aus Achse

A) Biellmann Position (beidseits), wenn nicht möglich Krone

Biellmann links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharrt. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird. Ausführung mit oder ohne Schlittschuh am Spielbein.

Bewertung:

Krone: Spielbeinknie nicht über Hüfthöhe	0 Punkt	ungenügend
Krone: Spielbeinknie über Hüfthöhe, Standbein <u>gestreckt und</u> ruhiges Stehen	1 Punkte	genügend
Hohe Krone: Standbein annähernd gestreckt und ruhiges Stehen, Spielbein annähernd gestreckt. Biellmann: mit nur einer Hand am Schlittschuh und 2. Hand mindestens am Unterarm.	2 Punkte	gut
Biellmann: mit nur einer Hand am Schlittschuh und 2. Hand mindestens am Unterarm.	2.5 Punkte	
Biellmann mit einer oder beiden Händen am Schlittschuh, Spielfuss über Körpermitte (Kopf noch nicht)	3 Punkte	sehr gut
Biellmann mit beiden Händen am Schlittschuh/Fuss, Spielfuss und Kopf über Körpermitte	4 Punkte	ausgezeichnet

2.5. Ausbildungspflicht Swiss Olympic

Bisherige Elite Athleten und Athletinnen müssen die Anti-Doping Ausbildungspflicht von Swiss Olympic erfüllt haben (weiteres Pflichtkriterium).

3. Vergabe der Swiss Olympic Card Elite

Die Vergabe der Swiss Olympic Card Elite erfolgt nach dem im Konzept 'Nachwuchsförderung und Leistungssport SYS 3 Teil' (Kapitel 1.4) aufgeführten Schema.