

## BEURTEILUNGSKRITERIEN FÜR DIE TALENTSELEKTION

### PISTE EISTANZ 2025

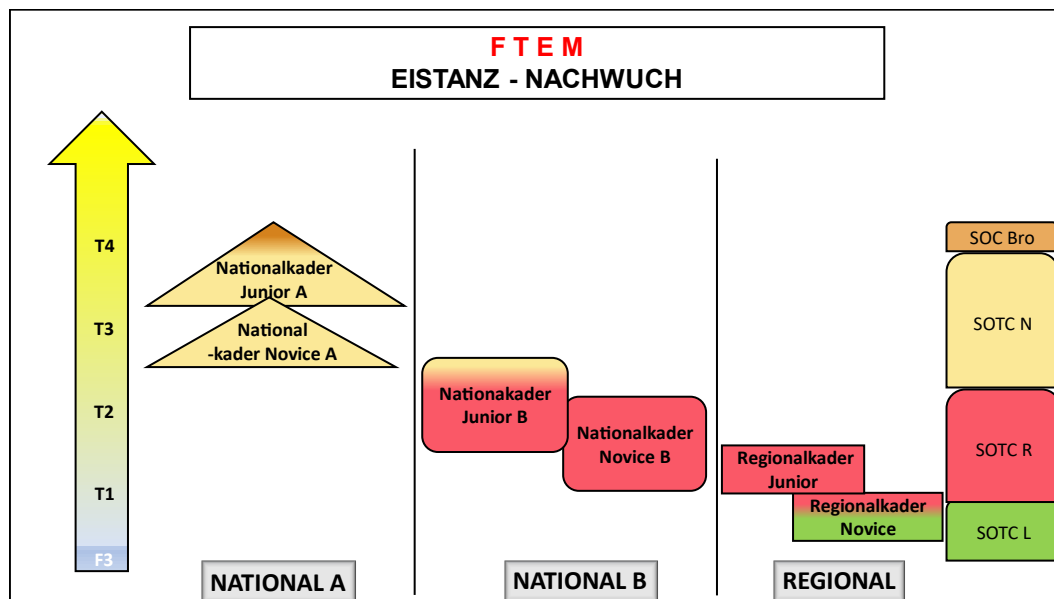
#### 1. ALLGEMEINE KRITERIEN

##### 1.1 ERINNERUNG

Alle Informationen über den Athletenweg in Richtung / im **Leistungssport** im Eistanz 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 Eistanz** ist das Prinzip der Talenterkennung mit **PISTE EISTANZ 2025** 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 EISTANZ 2025**:

- 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 2025-26 gelistet werden möchten gemäss den gültigen **Selektionskriterien für die Kader von Swiss Ice Skating**,
- für jeden Athleten oder jede Athletin im Eiskunstaufen obligatorisch ist, der eine **SOTC** mit einer Gültigkeit vom 1.<sup>er</sup> Mai 2025 bis zum 30. April 2026 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 EISTANZ 2025** wird für die Identifikation von Talenten im Eiskunstlauf auf den Stufen T1 bis T4 auf der Grundlage des **FTEM Eistanz** von **Swiss Ice Skating** angeboten.

Um an **PISTE EISTANZ 2025** teilzunehmen, müssen die Kandidat/innen daher zwingend:

- eine gültige **Swiss Ice Skating**-Lizenz für Wettkampf besitzen,
- am 1.<sup>er</sup> Juli 2025 mindestens **10 Jahre** alt aber vor dem 1. Juli 2025 **21 Jahre** nicht erreicht haben.
- **Test Niveau 2** für Athleten, die in der Saison 2024-25 in der Kategorie Junior starteten, **Test Niveau 1** für Athleten, die in der Kategorie Advanced/Intermediate Novice starteten, oder **Pré-Niveau Test** für Athleten, die in der Saison 2024-25 in der Kategorie Basic Novice starteten und bis zum **15/02/2025** bestanden haben;
- 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 EISTANZ 2025** erfolgt durch seinen/ihren Headcoach per E-Mail an :



Cédric Pernet ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch))  
Nationaltrainer Eistanz

Zwischen dem **15. Dezember 2024** und dem **15. Januar 2025**

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 EISTANZ 2025

Im Falle einer Absage des Athleten/der Athletin bleibt die Anmeldegebühr geschuldet. Es wird daher empfohlen, mit der Anmeldung zu warten, bis Sie sicher sind, dass die Teilnahme eines/einer Athleten/in sinnvoll ist.

Ein Athlet, der sich aus irgendeinem Grund entschieden hat, auf die Teilnahme an **PISTE EISTANZ 2025** zu verzichten, verzichtet de facto auf die Möglichkeit, eine **SOTC** zu erhalten sowie, in ein Nachwuchskader für die Saison 2024-25 aufgenommen zu werden. Aus Gründen der Sportlichkeit wird dann darum gebeten, den Eistanz-Nationaltrainer vor dem 15. März über jede Aufgabe zu informieren, um nicht negativ in die Quote der zu vergebenden Karten einzugreifen.

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

Seit der Digitalisierung der **SOTC** 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.

*\* Eistanzer/innen, die den Test für die Teilnahme an der **PISTE EISTANZ 2025** noch nicht bestanden haben, müssen sich zwischen dem 15. Dezember 2024 und dem 15. Januar 2025 anmelden. Die Anmeldegebühr kann jedoch bezahlt werden, sobald der erforderliche Test bestanden wurde und die Teilnahme an **PISTE EISTANZ 2025** bestätigt wurde.*

## 1.4. MITTEILUNG DER RESULTATE

Die Rangliste von **PISTE EISTANZ 2025** sowie die Liste der Inhaber/innen einer **SOTC** und die Selektionierungen in die verschiedenen Nachwuchskader 2025-26 werden auf der Website von Swiss Ice Skating auf den Seiten des **Leistungssports** veröffentlicht.

Hingegen bleiben die Ergebnisse aller von **PISTE EISTANZ 2025** 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 EISTANZ 2025** 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 **SOTC**.

## 1.6. INFORMATIONEN / KONTAKT

Falls Sie Informationen oder einen Kontakt zum gesamten Programm **PISTE EISTANZ 2025** benötigen, das vom Leistungssportteam von **Swiss Ice Skating** umgesetzt wird, ist die Korrespondenz (vorzugsweise per E-Mail) zu richten an:

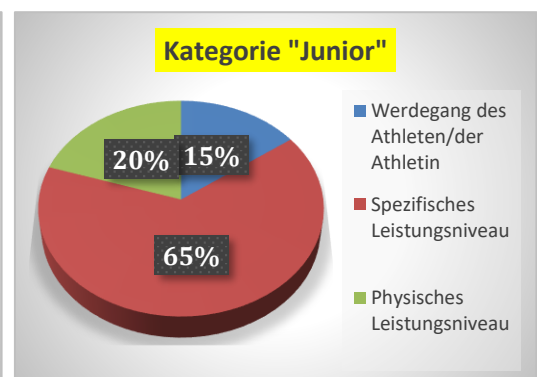
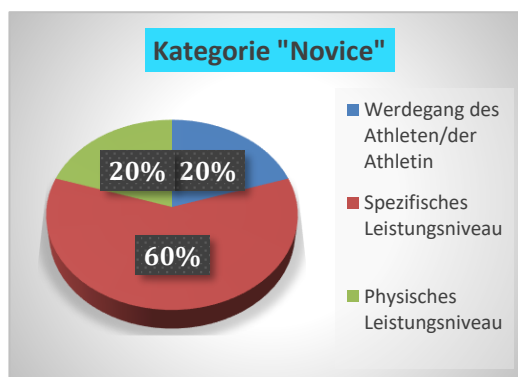


Cédric Pernet ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch))  
Nationaltrainer Eistanz

## 2. KRITERIEN SPORTLICHE BEWERTUNG

Das Programm **PISTE EISTANZ 2025** basiert auf den folgenden sportlichen Kriterien:

Kriterien	Gewichtung	
	Kategorien "Novices"	Kategorie "Junior"
Athletenweg	20%	15%
Spezifische Leistungsniveau	60%	65%
Physisches Leistungsniveau	20%	20%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>



Diese Kriterien bestimmen eine Punktzahl (von 100), die die Ranglisten **PISTE EISTANZ 2025** ermöglicht. Aufgrund der Rangliste **PISTE EISTANZ 2025** und der von **Swiss Olympic** für die Saison 2025-26 zugeteilten **SOTC-Quote** wird die Verteilung der nationalen und regionalen (oder lokalen) SOTC für den Eistanz in Übereinstimmung mit den bei der Veröffentlichung der Resultate gültigen **Kriterien für die Kaderselektion von Swiss Ice Skating** präzisiert.

## 2.1. ATHLETENWEG (20% für die Alterskategorie „Novice“, 15% für die Alterskategorie Junior“)

Das Kriterium **Athletenweg**, das mit dem **FTEM-Konzept Eistanz** korreliert, ermöglicht es, mit einem Maximum von **20 Punkten** für die Alterskategorie "Novices" und **15 Punkten** für die Alterskategorie "Junior" Auskunft über das Potenzial jedes Kandidaten/jeder Kandidatin in Bezug auf seine/ihre sportlichen Errungenschaften, sein/ihr Alter und seine/ihre Perspektiven in der Phase "TALENT" zu geben, indem die folgenden Kriterien in Betracht gezogen werden:

- Rangierung an den **Schweizermeisterschaften 2025**
- Informationen in Bezug auf seine **Biografie** (Trainingsbedingungen, Geburtsmonat, biologischer Entwicklungsstand, Eistanzerfahrung, körperliche Belastbarkeit, medizinische Betreuung, Umfeld und Schulbildung)
- Das Verhältnis zwischen dem Durchschnitt der 2 besten "Personal Best" (2PD + FD / RD + FD) und dem **Alter**
- Seine Motivation für Leistung - **Psyché**

### 2.1.1. Rangierung an den Schweizer Meisterschaften 2025 (3%)

Bei diesem Kriterium richten sich die vergebenen Punkte nach dem **TCS (Total Competition Score)**, der an den **Schweizermeisterschaften 2025** bzw. in seiner Kategorie erzielt wurde. Ein Athlet kann mit diesem Kriterium maximal **3 Punkte** nach den folgenden Skalen erhalten:

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50				
Points/Punkte	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3				
Catégorie Intermediate Novice/Kategorie											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75				
Points/Punkte	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3				
Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115
Points/Punkte	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3
Catégorie Junior/Junioren Kategorie											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115	≥120	≥130	≥140
Points/Punkte	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3

Ein/e qualifizierte/r und auf der Startliste für die **Schweizermeisterschaften 2025** 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 2024 erreichten Platzierung beantragen (muss durch den Chef Leistungssport zuerst akzeptiert werden).

## 2.1.2. Biografie (4%)

Die Berücksichtigung von Informationen aus der **Biographie** von Talenten ermöglicht es, deren Potenzial besser zu bestimmen und gleichzeitig eine gerechtere Bewertung vorzunehmen: Junge Athleten mit demselben chronologischen Alter können beispielsweise eine unterschiedliche biologische Entwicklung aufweisen, insbesondere während der Pubertät.

Dieses **4-Punkte-Kriterium Biographie** wird daher anhand der folgenden 4 Kategorien von Parametern bewertet:

- 1- **Die Trainingsbedingungen**
- 2- **Geburtsmonat, biologischer Entwicklungsstand und Eistanzerfahrung**
- 3- **Körperliche Belastbarkeit und medizinische Betreuung**
- 4- **Das Umfeld und die Schulbildung**

Die Bewertung all dieser **Parameter** erfolgt mithilfe eines **Bewertungsbogens/Fragebogens**, den jeder Cheftrainer für jeden Athleten **objektiv** ausfüllen muss, damit diese Bewertung die Realität widerspiegelt. Es gibt keine schlechte Bewertung für die **Biographie**, sondern die Möglichkeit, die anderen mehrheitlich leistungsorientierten Kriterien mit Aufrichtigkeit und Fairplay zu nuancieren. Der Bogen für jeden Athleten wird dem Cheftrainer eines Kandidaten am **15. Januar 2025** mitgeteilt. Dieses Formular muss ausgefüllt und **bis zum 20. Februar 2025 ohne Rückruf** direkt vom Haupttrainer an **Cédric Pernet** ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch)) gesendet werden.

Die Gesamtpunktzahl, die für jeden Athleten erreicht werden kann, beträgt 200 Punkte. Der so ermittelte Wert wird durch 50 geteilt, um die 4-Punkte-Punktzahl für das Kriterium **Biographie** zu erhalten.

**Achtung:** Athleten, deren Bewertungsbogen nicht rechtzeitig bei Cédric Pernet eingetroffen ist, erhalten keine Punkte.

## 2.1.3. Das Verhältnis zwischen dem Durchschnitt der zwei besten „Personal Best“ (2PD + FD oder RD + FD) und dem Alter (10% für die Alterskategorie „Novice“ und 5% für die Alterskategorie „Junior“)

Für dieses Kriterium berücksichtigt die verwendete Berechnungsmethode **das Alter des Athleten (am 30.06. 2025), die Wettkampfkategorie, das Geschlecht sowie den Durchschnitt der zwei besten „Personal Best“ (Total Score Competition) der Saison 2024-25** (Pattern Dances + Free Dance für die Kategorien „Novices“, Rhythm Dance + Free Dance für die Kategorie „Junior“), die an Swiss Cups oder Schweizermeisterschaften oder von Swiss Ice Skating organisierten Tests / Test Skates oder internationalen ISU-Wettkämpfen bis zum **15. März 2025** erzielt wurden, um maximal **10 Punkte** bzw. **5 Punkte** für die Alterskategorie „Novizen“ und die Alterskategorie „Junior“ gemäss den folgenden Skalen zu vergeben:

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice								
Filles/Mädchen								
Moyenne PB / Age	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50	≥55	
Durchschnitt PB / Alter								
<11	4	5,5	7	8,5	9,5	10	10	
11	3	4	5,5	7	8,5	9,75	10	
12	2	3	4	5,5	7	8,75	9,75	
13	0,5	2	3	4	5,5	7,75	9,5	
14	0	0	0,5	2,5	4	6	8,75	
Garçons/Knaben								
<11	5,5	7	8,5	9,25	9,75	10	10	
11	4,5	5,5	7	8,5	9,25	9,75	10	
12	3,5	4,5	5,5	7	8,5	9,25	10	
13	1,5	3,5	4,5	5,5	7	8,5	9,5	
14	0	0,5	2	4	5,5	7,5	9	

Catégorie Intermediate Novice/Kategorie Intermediate Novice								
Filles/Mädchen								
Moyenne PB / Age	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75	
Durchschnitt PB / Alter								
<12	2,5	3,5	5	6,5	7,75	9,25	10	10
12	2,5	3,5	5	6,5	8	9,25	10	10
13	1,5	2,5	3,5	5	6,5	8	9,5	
14	0,5	1,5	2,5	3,5	5	6,75	9	
15	0	0,5	1,5	2,5	3,5	5,25	8	
16	0	0	0,25	1,25	2,25	3,5	6,25	
Garçons/Knaben								
<12	4	6	7,5	8,5	10	10	10	
12	3,25	4	6	7,5	8,75	10	10	
13	2,5	3,25	4	6	7,5	9	10	
14	1,5	2,5	3,25	4	6	8	9,75	
15	1	1,5	2,5	3,25	4,25	6,5	9	
16	0	0,5	0,5	2,25	3,25	5	7,5	

Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice											
Filles/Mädchen											
Moyenne PB / Age	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115
Durchschnitt PB / Alter											
<12	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
12	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10
13	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10
14	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,75	10
15	0	0,25	1,25	2	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,75	10
16	0	0	0	1	1,5	3	4,25	5,5	6,5	8	9
Garçons/Knaben											
<13	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10	10	10
13	2,5	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10	10
14	1	2,5	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10
15	0,5	1	2,5	4	5	6	7	8	9	9,75	10
16	0	0	1	2,5	4	5	6	7	8	9,25	10
17	0	0	0	0,5	2	3,75	5	6	7	8,5	9,5
18	0	0	0	0	0	0,75	2,5	4,5	6	7,5	9

Catégorie Junior/Junioren Kategorie											
Filles/Mädchen											
Moyenne PB / Age Durchschnitt PB / Alter	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115	≥120	≥130	≥140
<14	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5	5
14	1	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5
15	0,25	0,75	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5	5
16	0	0,25	0,75	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5
17	0	0	0,25	1	1,5	2	3	3,5	4,25	5	5
18	0	0	0	0,25	0,5	1,5	2	3	3,75	4,75	5
19	0	0	0	0	0,25	0,5	1	2	3,25	4,25	5
20	0	0	0	0	0	0,25	0,5	1,25	3,5	4,75	
Garçons/Knaben											
<15	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5	5
15	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5
16	0,5	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5
17	0	0,5	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5
18	0	0	0,5	1	1,5	2	3	3,5	4,25	4,75	5
19	0	0	0	0,25	0,75	1,25	1,75	2,75	3,75	4,5	5
20	0	0	0	0	0	0,25	0,75	1,25	2,5	4	4,75

### 2.1.4. Psyché (3%)

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

Leistungsmotivation ist der Willé, sportliche Termine mit Energie 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 Haupttrainer des Athleten (1. Beobachter) sowie vom Mental- oder Fitnesstrainer oder einem Assistenztrainer (2. Beobachter) für einen Zeitraum der letzten 12 Monate **vor dem 1. Februar 2025** **objektiv** beurteilt werden.

Anhand des von **Swiss Olympic** vorgegebenen **Bewertungsrasters (LEMOVIS-I)** müssen die Daten für jeden Athleten von den beiden Beobachtern ausgefüllt und anschliessend vom Cheftrainer ohne Rückruf per E-Mail **vor dem 20. Februar 2025** an **Cédric Pernet** ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch)), Nationaltrainer Eistanz, gesendet 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 4 geteilt, um die 3-Punkte-Punktzahl für das Kriterium **psyché** zu erhalten.

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

## 2.2. SPEZIFISCHES LEISTUNGSNIVEAU (60% für die Alterskategorie „Novice“, 65% für die Alterskategorie „Junior“)

Die gewählten Referenzwettkämpfe, um das **Niveau der spezifischen Leistung** und die Vergabe von maximal **60 Punkten** für die Alterskategorie „Novice“ und **65 Punkten** für die Alterskategorie „Junior“ zu bestimmen, sind :

- Die Schweizer Meisterschaften Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice und Junior im Eistanzen 2025.
- Alle von Swiss Ice Skating organisierten Swiss-Cups und Tests/Test Skates dieser Kategorien in der Saison 2024-25 (**bis zum 15. März 2025**).
- Alle internationalen Wettkämpfe des offiziellen ISU-Kalenders in den Eistanzkategorien Advanced Novice und Junior während der Saison 2024-25 (**bis zum 15. März 2025**).

Das **Niveau der spezifischen Leistung** wird anhand der folgenden 2 Parameter beurteilt:

- 1- Spezifischer Leistungsparameter für Paare, bewertet nach einer mathematischen Formel, die die 2 besten Wertungen in Pattern Dances (**in Novice**) oder Rhythm Dance (**in Junior**) und die 2 besten Wertungen in Free Dance der Saison 2024-25 berücksichtigt (auf 55 Punkten).

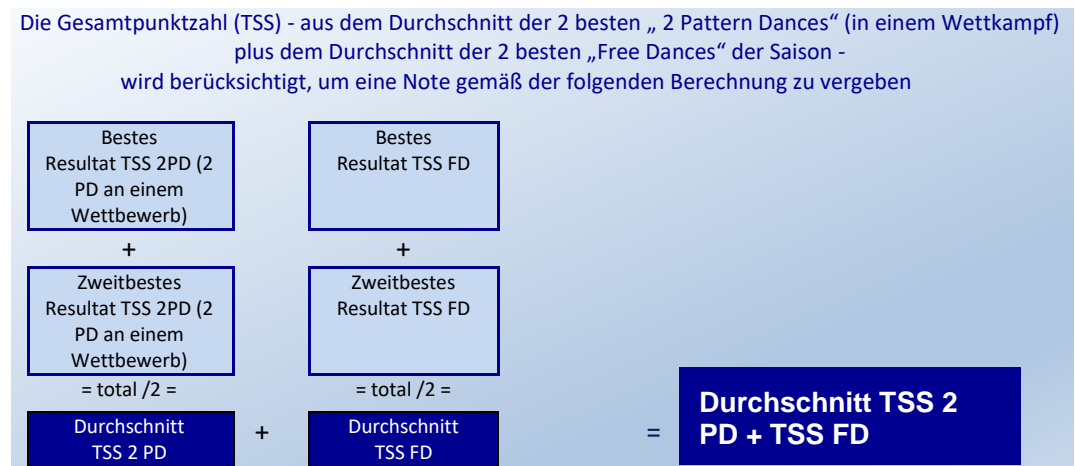
- 2- Für die Altersklasse „Novice“: Individuelle Leistungsparameter, die in der Saison 2024-25 berücksichtigt werden (von 5 Punkten) :
- die 2 besten Level, die in einer Twizzles-Sequenz erreicht wurden + Geschlecht + Alter

Für die Altersklasse „Junior“: Individueller Leistungsparameter, der in der Saison 2024-25 berücksichtigt wird (von 10 Punkten) :

- einerseits (von 5 Punkten): die 2 besten Level, die in der Twizzles-Sequenz (nur Rhythm Dance) erreicht wurden + Geschlecht + Alter (zum 30.06.2025)
- andererseits (mit 5 Punkten): die 2 besten Level, die in der One Foot Turns Sequence erreicht wurden + Geschlecht + Alter (zum 30.06.2025)

## 2-2-1 Spezifischer Leistungsparameter für Paare (55%):

Für die Altersklasse „Novice“

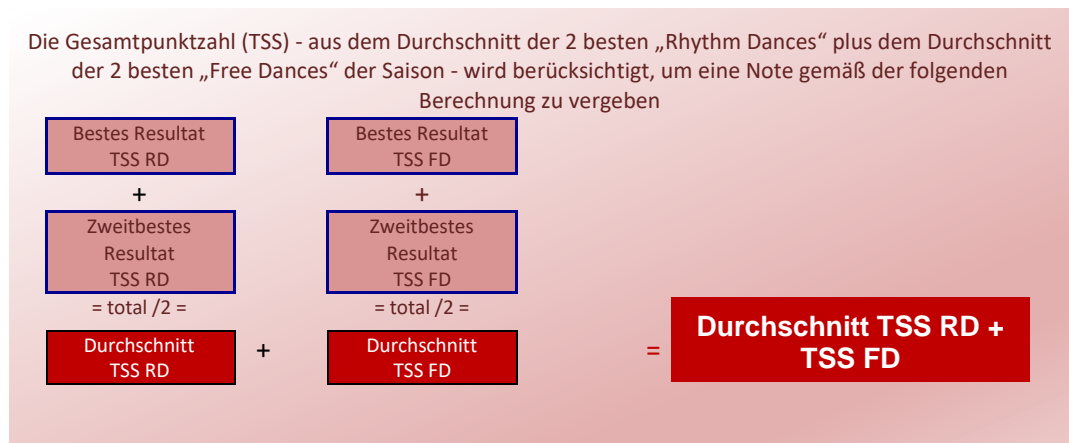


Die Gesamtpunktzahl wird je nach Wettbewerbskategorie mit dem folgenden Korrekturfaktor angepasst:

<b>Basic novice</b> = (Durchschnitt TSS 2PD + TSS FD – 10) X 1,25 = Endresultat / 55 punkte
<b>Intermediate novice</b> = (Durchschnitt TSS 2PD + TSS FD – 30) X 1,15 = Endresultat / 55 punkte
<b>Advanced novice</b> = (Durchschnitt TSS 2PD + TSS FD – 47) X 0.75 = Endresultat / 55 punkte

Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 55 Punkte erzielen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl für das Endresultat nach der verwendeten Methode über 55 Punkte hinausgeht. Es ist unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen in der Alterskategorie „Novice“ teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen !

Für die Altersklasse „Junior“:



Die Gesamtpunktzahl wird mit dem folgenden Korrekturfaktor angepasst:

$$\text{Junior} = (\text{Durchschnitt TSS RD} + \text{TSS FD} - 50) \times 0,66 = \text{Ergebnis} / 55 \text{ Punkte}$$

Ein Athlet kann bei diesem Kriterium nicht mehr als 55 Punkte erzielen, selbst wenn seine Gesamtpunktzahl für das Ergebnis nach der verwendeten Methode über 55 Punkte hinausgeht. Es ist unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen in der Alterskategorie „Junior“ teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen !

2-2-1 Parameter der individuellen spezifischen Leistung (5% für die Alterskategorie „Novice“ und 10% für die Alterskategorie „Junior“):

**Für die Altersklasse „Novice“**

Für dieses Kriterium berücksichtigt die Berechnungsmethode das Alter des Athleten (am 30.06.2025), die Wettkampfkategorie, das Geschlecht sowie die 2 besten Levels, die in **Set of Sequential Twizzles** in der Saison 2024-25 in Swiss Cups oder Schweizermeisterschaften oder Tests / Test Skates, die von Swiss Ice Skating organisiert werden, oder internationalen ISU-Wettkämpfen **bis zum 15. März 2025** erreicht wurden, um maximal **5 Punkte** gemäss den folgenden Skalen zu vergeben:

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice					Catégorie Intermediate Novice/Kategorie Intermediate Novice						
Filles/Mädchen					Filles/Mädchen						
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw-Levels / Alter	1xNL + 1xLev B	2xB	1xB + 1x1	2x1	1xNL + 1x Lev B	2xB	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	
<11	1	1,75	3	5	<12	0,5	1,5	2,5	4	5	
11	0,5	1,25	2,5	4,75	12	0	1	2	3	4,5	
12	0	0,75	2	4,5	13	0	0,5	1	2,25	3,75	
13	0	0,25	1,25	4	14	0	0	0,5	1,5	3	
14	0	0	0,5	3,5	15	0	0	0	0,5	1,75	
					16	0	0	0	0	0,75	
Garçons/Knaben					Garçons/Knaben						
<11	1,25	2,75	3,5	5	<12	1	2,5	4	4,5	5	
11	0,75	2,25	3	5	12	0,5	2	3	4	5	
12	0,25	1,5	2,5	4,75	13	0	1	2	3	4,25	
13	0	0,75	2	4,5	14	0	0	1	2	3,5	
14	0	0,25	1	4	15	0	0	0	1	2,5	
					16	0	0	0	0	1,5	

Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice									
Filles/Mädchen									
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw-Levels / Alter	1xNL + 1x Lev B	2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3	
<12	0,5	1,5	2,5	4	5	5	5	5	
12	0	1	2	3	4	5	5	5	
13	0	0,5	1,25	2	3	4	5	5	
14	0	0	0,5	1,25	2,25	3	4,25	5	
15	0	0	0	0,5	1,5	2,5	3,5	4,75	
16	0	0	0	0	0,5	1,5	2,75	4,25	
Garçons/Knaben									
<13	0,5	1	2,5	3,5	4,5	5	5	5	
13	0	0,5	2	3	4	4,5	5	5	
14	0	0	1	2	3,5	4	4,5	5	
15	0	0	0,25	1	2,5	3,5	4	4,75	
16	0	0	0	0,25	1	2,5	3,5	4,5	
17	0	0	0	0	0,25	1	2,5	4,25	
18	0	0	0	0	0	0,25	1,25	4	

Es ist unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen in der Alterskategorie „Novice“ teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen !



Für die Altersklasse „Junior“

Zu diesem Kriterium :

- Set of Sequential Twizzles in Rhythm Dance (5 Punkte): Die Berechnungsmethode berücksichtigt das Alter des Athleten (am 30.06.2025), die Wettkampfkategorie, das Geschlecht und die 2 besten Levels, die in Set of Sequential Twizzles in der Saison 2024-25 (Rhythm Dance) an Swiss Cups oder Schweizermeisterschaften oder von Swiss Ice Skating organisierten Tests / Test Skates oder internationalen ISU-Wettkämpfen **bis zum 15. März 2025** erreicht wurden, um maximal **5 Punkte** gemäss den folgenden Skalen zu verteilen:

Catégorie Junior/Junioren Kategorie										
Filles/Mädchen										
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw (RD) obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw-Levels (RD) / Alter		2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3	1x3 + 1x4	2x4
<14		0	1	2	3	4	4,5	5	5	5
14		0	0,25	1	2	3	4	4,5	5	5
15		0	0	0,25	1	2	3	4	5	5
16		0	0	0	0,25	1	2	3,25	4,5	5
17		0	0	0	0	0,25	1	2,5	4	5
18		0	0	0	0	0	0,25	1,25	3	5
19		0	0	0	0	0	0	0,25	2	5
20		0	0	0	0	0	0	0	1	5
Garçons/Knaben										
<15		0	0,5	2	3	4	4,5	5	5	5
15		0	0	0,5	2	3,25	4	5	5	5
16		0	0	0	0,5	2	3,25	4,5	4,75	5
17		0	0	0	0	0,5	2	3,25	4,5	5
18		0	0	0	0	0	0,5	2,25	3,5	5
19		0	0	0	0	0	0	0,75	2,5	5
20		0	0	0	0	0	0	0	1,25	5

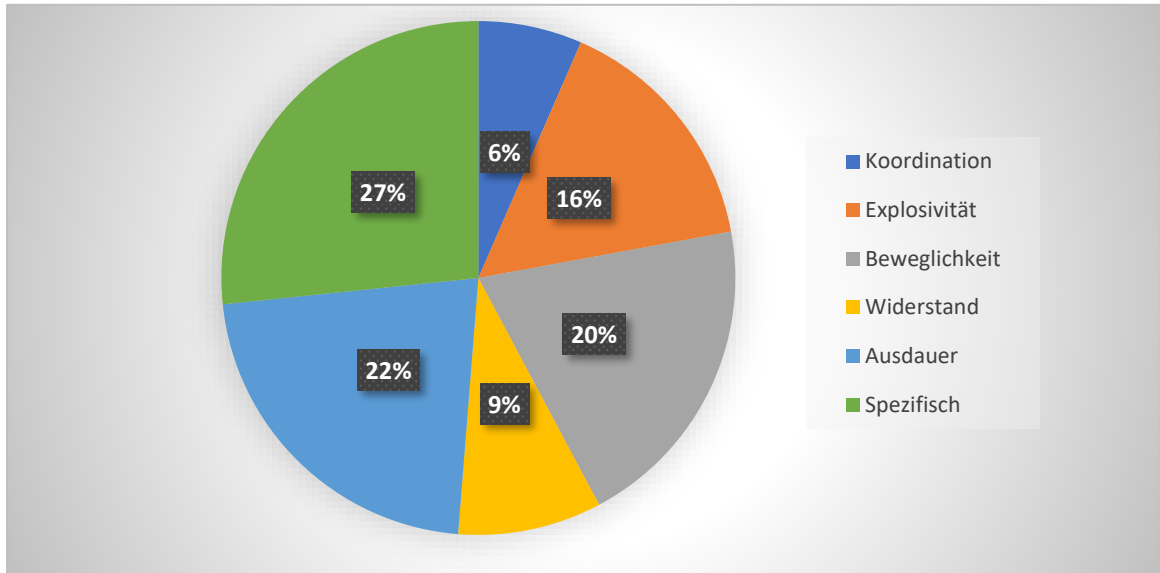
- One Foot Turns Sequence (5 Punkte): Die Berechnungsmethode berücksichtigt das Alter des Athleten (am 30.06.2025), die Wettkampfkategorie, das Geschlecht sowie die zwei besten Levels, die in der Saison 2024-25 in der One Foot Step Sequence (Free Dance) an Swiss Cups oder Schweizermeisterschaften oder von Swiss Ice Skating organisierten Tests / Test Skates oder internationalen ISU-Wettkämpfen **bis zum 15. März 2025** erreicht wurden, um maximal **5 Punkte** gemäss den folgenden Tabellen zu vergeben:

Catégorie Junior/Junioren Kategorie									
Filles/Mädchen									
Les 2 meilleurs Niveaux OFT (FD) obtenus / Age Die 2 besten erreichten OFT-Levels (FD) / Alter		2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3	1x3 + 1x4
<14		0	1	2,5	4	5	5	5	5
14		0	0,5	2	3,5	4,75	5	5	5
15		0	0	1	3	4,5	4,75	5	5
16		0	0	0,5	2,5	4	4,5	5	5
17		0	0	0	1,5	3,5	4	5	5
18		0	0	0	0,5	2,5	3,5	4,75	5
19		0	0	0	0	0,5	3	4,25	5
20		0	0	0	0	0	1	3,5	5
Garçons/Knaben									
<15		0	1	2,5	4	5	5	5	5
15		0	0,5	2	3,5	4,75	5	5	5
16		0	0	1	3	4,5	4,75	5	5
17		0	0	0,5	2,5	4	4,5	5	5
18		0	0	0	0,5	2,5	3,5	4,75	5
19		0	0	0	0	0,5	3	4,25	5
20		0	0	0	0	0	1	3,5	5

Es ist unerlässlich, während der Saison an mindestens zwei ausgewählten Referenzwettkämpfen in der Alterskategorie „Junior“ teilgenommen zu haben, um dieses Kriterium zu erfüllen !

## 2.3. PHYSISCHES LEISTUNGSNIVEAU (20%)

Die Referenzübungen, die zur Bestimmung des körperlichen Leistungsniveaus ausgewählt und für die maximale Vergabe von **20 Punkten** über mehrere **körperliche Testsitzungen** hinweg organisiert werden, sind proportional in die folgenden Bereiche unterteilt:



Um die Gesamtpunktzahl der **physischen Tests** in Bezug auf das Alter (in der laufenden Saison) und das Geschlecht des Kandidaten/der Kandidatin zu relativieren, wird ein Korrekturkoeffizient für die Gesamtpunktzahl nach folgendem Schema vergeben:

Alter in der Saison 2024-25 (zum 30.06.2025)	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
U19 Jahre	x 0,920	x 0,780
U20 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.

**1 Sitzung der physischen Tests** wird auf der **PISTE EISTANZ 2025** mit einem einzigen Team von „PISTEurs“ an einem halben Tag der Zusammenlegung organisiert:

Ort / Sitzung	Datum	Uhrzeit
Lucerne – ET	09.03.2025	13:00 – 17:00

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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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 Flugiposition, nur der bessere Versuch wird gezählt. Die Übung, ist sowohl auf dem linken als auch auf dem rechten Bein durchzuführen. 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 und rhythmischer Bewegung der Beine (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch. 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 und rhythmischer Beckenbewegung des Beckens (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Ein einziger Versuch, Seite nach Wahl (links oder rechts). Die Gewichtung wird auf maximal erreichten Zeit (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

- **Übung des Metronoms in «Walzerposition»** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

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

Metronom «Walzerposition» linkes Bein (Mädchen) / rechtes Bein (Knabe)	Punkte	
45 Sekunden nicht gehalten	0,00	ungenügend
45 Sekunden gehalten	0,50	ausgezeichnet

+

Metronom «Walzerposition» rechtes Bein (Mädchen) / linkes Bein (Knabe)	Punkte	
45 Sekunden nicht gehalten	0,00	ungenügend
45 Sekunden gehalten	0,50	ausgezeichnet

- **Übung «squats» 90° für den Knaben mit dem Mädchen in seinen Armen in der Position «just married»** (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 (nur ein Versuch pro Bein) (**Punkte werden nur für den Jungen gezählt**):

«squats» 90° vom Knaben mit Schritt halten das Mädchen in der Position «just married»	Punkte	
< 40 Sekunden	0,00	ungenügend
≥ 40 Sekunden aber < 60 Sekunden	0,50	ausreichend
≥ 60 Sekunden	1,00	ausgezeichnet

- **Halteübung "Gestreckter Rückenstütz" (Nur Mädchen)** (Fotos der Übung im Protokoll der Physischen Tests)

Das Mädchen begibt sich selbstständig in den Handstand, wobei die vollständig gestreckten Arme schulterbreit auseinander liegen, der Körper gerade ist und die Beine mit gestreckten Spitzen vollständig gestreckt und geschlossen sind. Sie muss das Gleichgewicht auf den Händen auf der Stelle nach folgendem Schema halten (zwei Versuche):

Halten in "Reverse Tendu Push Up" (Übung nur für Mädchen)	Punkte	
< 3 Sekunden	0,00	ungenügend
≥ 3 Sek < 6 Sek	0,50	genügend
≥ 6 Sek < 10 Sek	0,75	ausreichend
≥ 10 Sek	1,00	ausgezeichnet

#### Für die Altersklasse „Novice“

- **Übung «Affe» mit Start und Ende in Position «leaning out»** (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge befindet sich in der «Mond» Position (Winkel der Oberschenkel: mindestens 110 Grad) und das Mädchen in der Ausgangsposition «Leaning out» (Brustkorb nach oben, Beine gerade und Körper waagrecht). Das Mädchen muss den Rumpf des Jungen so schnell wie möglich umkreisen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Der Junge muss seine Hände über dem Kopf zusammenhalten, während das Mädchen kreist. Das Mädchen muss die «leaning out» Position zu Beginn und am Ende mindestens 2 Sekunden lang exakt horizontal halten.

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt:

Der «Affe»	Punkte	
Nicht durchgeführt oder Erfolgreicher Trick des Mädchens in > 10 Sekunden	0,00	ungenügend
Erfolgreicher Trick des Mädchens in ≤ 10 Sekunden	0,75	zufriedenstellend
Erfolgreicher Trick des Mädchens in ≤ 8 Sekunden	1,50	ausgezeichnet

- **Übung «kombinierte Hebung» (Nur für Advanced Novice)**

Teil 1 (Abgang des Mädchens von der rechten Seite des Knaben) (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Drehung des Mädchens auf die linke Schulter des Knaben ("Cross"-Klettern) / Wenn die Position gehalten wird, dreht sich der Junge um 360° nach links / Wenn die Position wieder gehalten wird, dreht sich der Junge um 360° nach rechts / Wenn die Position ein letztes Mal gehalten wird, kehrt das Mädchen am Ende der Übung mit einer "Vorwärtsrolle" auf den Boden zurück. Zwei Versuche, nur der Bessere zählt:

Mädchen rollt von der rechten Seite des Jungen auf dessen linke Schulter	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
360° Linksdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
360° Rechtsdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
«Entgegengesetzte» Rolle des Mädchens von der Schulter des Knaben	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
Die Gesamtdauer der kombinierten Übung beträgt*.	Punkte	
> 10 Sek	0,00	ungenügend
> 7 Sek aber ≤ 10 Sek	0,25	zufriedenstellend
≤ 7 Sek	0,50	ausgezeichnet

\* Vorausgesetzt, die Punkte für die 4 Stufen werden erreicht

Teil 2 (Abgang des Mädchens auf der linken Seite des Knaben) (Übungsvideo zum Herunterladen: [hier](#))

Drehung des Mädchens auf die rechte Schulter des Knaben ("Cross"-Klettern) / Wenn die Position gehalten wird, dreht sich der Junge um 360° nach links / Wenn die Position wieder gehalten wird, dreht sich der Junge um 360° nach rechts / Wenn die Position ein letztes Mal gehalten wird, kehrt das Mädchen am Ende der Übung mit einer "Vorwärtsrolle" auf den Boden zurück.

Zwei Versuche, nur der Bessere zählt:

Mädchen rollt von der linken Seite des Jungen auf dessen rechte Schulter	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
360° Rechtsdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
360° Linksdrehung	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
«Entgegengesetzte» Rolle des Mädchens von der Schulter des Knaben	Punkte	
nicht ausgeführt oder nicht gehalten	0,00	ungenügend
ausgeführt und gehalten	0,25	ausgezeichnet
+		
Die Gesamtdauer der kombinierten Übung beträgt*.	Punkte	
> 10 Sek	0,00	ungenügend
> 7 Sek aber ≤ 10 Sek	0,25	zufriedenstellend
≤ 7 Sek	0,50	ausgezeichnet

\* Vorausgesetzt, die Punkte für die 4 Stufen werden erreicht

- **Übung „Rad“ auf den Oberschenkeln des Jungen (Nur für Basic und Intermediate Novice)** (Video der Übung zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge befindet sich in der « Mond »-Position (Winkel der Oberschenkel: mindestens 110 Grad) und das Mädchen führt die Bewegung „Rad“ auf den Oberschenkeln des Jungen mit Hilfe der Arme des Jungen aus. Das „Rad“ wird beginnend auf der

linken Seite des Jungen und dann auf der rechten Seite des Jungen ausgeführt, wobei der Körper des Mädchens mit dem Rücken zum Jungen steht. Das Mädchen hält sich beim „Rad“ mit seinen Armen an den Oberschenkeln des Jungen fest. Die Beine des Mädchens müssen beim „Rad“ perfekt gestreckt sein und ihr Becken muss eine Linie mit den Beinen und dem Oberkörper des Mädchens beim „Rad“ bilden. Zwei Versuche auf jeder Seite, nur der bessere wird gezählt :

„Rad“ auf den Oberschenkeln des Jungen	Punkte	
Nicht ausgeführt	0,00	ungenügend
Erfolgreiches Rad in 1 Richtung	0,75	zufriedenstellend
Erfolgreiches Rad in beide Richtungen	1,50	ausgezeichnet

- **Übung der Hebefigur in der „Eiffelturm“-Position (Nur für Basic und Intermediate Novice)** (Video der Übung zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge befindet sich in der « Mond »-Position (Winkel der Oberschenkel: mindestens 110 Grad) und das Mädchen steigt gegenüber dem Jungen auf und stützt sich auf den Oberschenkeln des Jungen im Stand ab; das Mädchen muss die Beine gestreckt haben, wobei der Körper gerade in der Vertikalen ist (Der Junge darf dem Mädchen mit seinen Armen helfen, aber seine Hände dürfen das Mädchen nur unterhalb des Beckens berühren); anschließend muss die Aufrechterhaltung der vertikalen Position erfolgen, indem der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel des Jungen und dann der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel des Jungen abgestützt wird. Zwei Versuche, nur der bessere wird gezählt :

Hebefigur in der „Eiffelturm“-Position	Punkte	
Nicht ausgeführt oder Position für < 5 Sek. gehalten	0,00	ungenügend
Gehaltene Position auf 2 Füßen für ≥ 5 Sek.	0,50	genügend
Gehaltene Position auf 1 Fuss für ≥ 5 Sek.	1,00	zufriedenstellend
Gehaltene Position auf dem linken Fuss für ≥ 5 Sek. und auf dem rechten Fuss für ≥ 5 Sek.	1,50	ausgezeichnet

#### Alterskategorie „Junior“

- **Übung „Affe“ mit Start und Ende in der Position „leaning out“.** (Video der Übung zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge befindet sich in der «Mond»-Position (Winkel der Oberschenkel: mindestens 110 Grad) und das Mädchen in der Ausgangsposition «Leaning out» (Brustkorb nach oben, Beine gerade und Körper waagrecht). Das Mädchen muss den Rumpf des Jungen so schnell wie möglich umkreisen und in die Ausgangsposition zurückkehren. Der Junge muss seine Hände über dem Kopf zusammenhalten, während das Mädchen kreist. Das Mädchen muss die «leaning out» Position zu Beginn und am Ende mindestens 2 Sekunden lang exakt horizontal halten. Zwei Versuche, nur der Bessere zählt:

Der « Affe »	Punkte	
Nicht durchgeführt oder Erfolgreicher Trick des Mädchens in > 8 Sekunden	0,00	ungenügend
Erfolgreicher Trick des Mädchens in ≤ 8 Sekunden	0,75	zufriedenstellend
Erfolgreicher Trick des Mädchens in ≤ 5 Sekunden	1,50	ausgezeichnet

- **Übung „ATR Mädchen auf den Oberschenkeln des Jungen“.** (Video der Übung zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge befindet sich in der « Mond »-position“ (Winkel der Oberschenkel: mindestens 110 Grad) und das Mädchen in der „umgekehrten gestreckten Liegestützposition“ auf den Oberschenkeln des Jungen (Brustkorb des Mädchens zeigt zum Jungen, der Körper ist gerade, vollständig gestreckt, leicht nach hinten geneigt mit Abstand zwischen dem Körper des Mädchens und dem Körper des Jungen). Die Hände des Jungen befinden sich auf Höhe der Lendenwirbelsäule/Taille. Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt :

ATR Mädchen auf den Oberschenkeln des Jungen	Punkte	
Nicht ausgeführt oder Position für < 5 Sekunden gehalten	0,00	ungenügend
Position gehalten für ≥ 5 Sekunden, aber < 10 Sekunden	0,75	zufriedenstellend
Gehaltene Position ≥ 10 Sekunden	1,50	ausgezeichnet

- **Übung „Pfannkuchen“** (Video der Übung zum Herunterladen: [hier](#))

Der Junge steht, das Mädchen liegt in seinen Armen, wobei der Brustkorb nach oben gerichtet ist. Sie muss auf den Impuls des Jungen hin einen Sprung machen, bei dem sie sich eineinhalb Mal um die eigene Achse dreht und in den Armen des Jungen landet.

Zwei Versuche, nur der beste wird gezählt :

Der „Pfannkuchen“	Punkte	
Nicht ausgeführt oder mindestens 1 Runde nicht bestanden	0,00	ungenügend
1 erfolgreiche Runde	0,75	zufriedenstellend
1,5 erfolgreiche Runde	1,50	ausgezeichnet

### 2.3.6. Ausdauer

- **Pendellauf**

- Übungvideo 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 den Coaches vor dem **15.11.2024** ein detailliertes Protokoll mit Anweisungen zur Durchführung wie auch zur Beurteilung zugesandt.

**Im Falle von Zweifeln oder Unklarheiten bezüglich der Begriffe, die in den parallel auf Deutsch und Französisch verfassten Dokumenten verwendet werden können, ist immer die französische Version maßgebend.**



### 3. ERINNERUNG AN WICHTIGE DATEN

<b>15.12.2024-15.01.2025</b>	<b>Anmeldung per E-meil</b> an die Adresse <a href="mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch">cedric.pernet@swissiceskating.ch</a> durch der/die Cheftrainer/in eines Bewerbers/einer Bewerberin, zusammen mit der Zahlung auf da sauf Seite 2 angegebene Konto
<b>Vor dem 15.11.2024</b>	<b>E-Mail-Versand von Swiss Ice Skating</b> des Protokolls für die Durchführung der physischen Tests an die Coaches
<b>15.01.2025</b>	<b>E-Mail-Versand von Swiss Ice Skating:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- die auszufüllende <a href="#">Biografie</a> (an den/die Haupttrainer/in)</li></ul>
<b>20.02.2025</b>	<b>E-Mail-Versand durch den Haupttrainer :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- letzter Tag für die Einsendung des Bewertungsbogens <a href="#">Biografie</a> durch den Trainer an <a href="mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch">cedric.pernet@swissiceskating.ch</a></li><li>- letzter Tag für die Einsendung des <a href="#">Psyche-Bewertungsrasters (LEMOVIS-I)</a> durch den Trainer an <a href="mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch">cedric.pernet@swissiceskating.ch</a></li></ul>
<b>22.02.2025</b>	<b>E-Mail-Versand von Swiss Ice Skating:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- die Einladung zur <a href="#">physischen Tests</a> (an den/die Kandidat/in)</li></ul>
<b>09.03.2025</b>	<b>Sitzung der physischen Tests in Luzern</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nicht vergessen, am Empfang folgende Dokumente das ärztliche Attest (<a href="#">SPU</a>)</li></ul>
<b>15.04.2025</b>	<b>Resultate von PISTE EISTANZ 2025</b>

**Ittigen, den 20. Oktober 2024** (den 10. März 2025)