



PISTE 2023

Critères d'évaluation U21

Bewertungskriterien U21

Les descriptions des tests se trouvent dans le document « PISTE 2023 tests et critères d'évaluation ». Ce document ne décrit que les critères d'évaluation par test pour la catégorie d'âge U21.

Die Test-Beschreibungen finden Sie im Dokument « PISTE 2023 Tests und Bewertungskriterien ». Dieses Dokument beschreibt nur die Bewertungskriterien pro Test für die Alterskategorie U21.

I. PISTE – Tests de performance générale / I. PISTE – Allgemeine Leistungstests

1. Test de proprioception / Propriozeptionstest

Points / Punkte	[s]
10	12
9	11
8	10
7	9
6	8
5	7
4	6
3	5
2	4

2. Test de souplesse / Beweglichkeitstest

Points / Punkte	[cm]
10	12
9	10
8	8
7	6
6	4
5	2
4	0
3	-2
2	-4
1	-6

3. Test d'explosivité des jambes et des bras / *Explosivitätstest der Beine und Arme*

a) Explosivité des jambes / *Explosivitätstest der Beine*

Garçons / Knaben:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	290	300
9	280	290
8	270	280
7	260	270
6	250	260
5	240	250
4	230	240
3	220	230
2	210	220
1	200	210

Filles / Mädchen:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	270	280
9	260	270
8	250	260
7	240	250
6	230	240
5	220	230
4	210	220
3	200	210
2	190	200
1	180	190

b) Explosivité des bras / *Explosivitätstest-Arm*

Garçons / Knaben:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	10	10,5
9	9,5	10
8	9	9,5
7	8,5	9
6	8	8,5
5	7,5	8
4	7	7,5
3	6,5	7
2	6	6,5
1	5,5	6

Filles / Mädchen:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	9	9,5
9	8,5	9
8	8	8,5
7	7,5	8
6	7	7,5
5	6,5	7
4	6	6,5
3	5,5	6
2	5	5,5
1	4,5	5

4. Test de gainage / Rumpftest

a) Test ventral / Bauch

Garçons / Knaben:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	250	260
9	240	250
8	230	240
7	220	230
6	210	220
5	200	210
4	190	200
3	180	190
2	170	180
1	160	170

Filles / Mädchen:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	210	220
9	200	210
8	190	200
7	180	190
6	170	180
5	160	170
4	150	160
3	140	150
2	130	140
1	120	130

b) Test dorsal / Rücken

Garçons / Knaben:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	220	230
9	210	220
8	200	210
7	190	200
6	180	190
5	170	180
4	160	170
3	150	160
2	140	150
1	130	140

Filles / Mädchen:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	210	220
9	200	210
8	190	200
7	180	190
6	170	180
5	160	170
4	150	160
3	140	150
2	130	140
1	120	130

5. Test de corde à sauter / *Springseil-Test*

a) Corde à sauter (sauts simples) / *Springseil (Einzelsprung)*

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	135	140
9	130	135
8	125	130
7	120	125
6	115	120
5	110	115
4	105	110
3	100	105
2	95	100
1	90	95

b) Test corde à sauter (sauts doubles) / *Springseil (Doppelsprung)*

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	28	30
9	27	29
8	26	28
7	25	27
6	24	26
5	23	25
4	22	24
3	21	23
2	20	22
1	19	21

6. Test navettes / Pendellauf

a) Déplacements latéraux/pas chassés sur 2 mètres /

Seitliche Bewegungen / Wechselschritt über 2 Meter

Garçons / Knaben:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	17,5	18
9	17	17,5
8	17,5	17
7	15.5	17,5
6	15	15.5
5	14.5	15
4	14	14.5
3	13.5	14
2	13	13.5
1	12.5	13

Filles / Mädchen:

Pts/Année	19 ans	20 ans
10	16,5	17
9	16	16,5
8	15,5	16
7	15	15,5
6	14.5	15
5	14	14.5
4	13.5	14
3	13	13.5
2	12.5	13
1	12	12.5

b) Test navettes Yo-Yo test intermittent / Yo-Yo intermittent test

Garçons / Knaben:

Points U21	Niveau	Vitesse (km/h)
0	5	10
0,2	5,1	12
0,4	9,1	13
0,6	11,1	13
0,8	11,2	13,5
1	12,1	13,5
1,2	12,2	13,5
1,4	12,3	14
1,6	13,1	14
1,8	13,2	14
2	13,3	14
2,2	13,4	14,5
2,4	14,1	14,5
2,6	14,2	14,5
2,8	14,3	14,5
3	14,4	14,5
3,2	14,5	14,5
3,4	14,6	14,5
3,6	14,7	14,5
3,8	14,8	15
4	15,1	15
4,2	15,2	15
4,4	15,3	15
4,6	15,4	15
4,8	15,5	15
5	15,6	15
5,2	15,7	15
5,4	15,8	15,5
5,6	16,1	15,5
5,8	16,2	15,5
6	16,3	15,5
6,2	16,4	15,5
6,4	16,5	15,5
6,6	16,6	15,5
6,8	16,7	15,5
7	16,8	16
7,2	17,1	16
7,4	17,2	16
7,6	17,3	16
7,8	17,4	16
8	17,5	16
8,2	17,6	16
8,4	17,7	16
8,6	17,8	16,5
8,8	18,1	16,5
9	18,2	16,5
9,2	18,3	16,5
9,4	18,4	16,5
9,6	18,5	16,5

Filles / Mädchen:

Points U21	Niveau	Vitesse (km/h)
0,4	5	10
0,6	5,1	12
0,8	9,1	13
1	11,1	13
1,2	11,2	13,5
1,4	12,1	13,5
1,6	12,2	13,5
1,8	12,3	14
2	13,1	14
2,2	13,2	14
2,4	13,3	14
2,6	13,4	14,5
2,8	14,1	14,5
3	14,2	14,5
3,2	14,3	14,5
3,4	14,4	14,5
3,6	14,5	14,5
3,8	14,6	14,5
4	14,7	14,5
4,2	14,8	15
4,4	15,1	15
4,6	15,2	15
4,8	15,3	15
5	15,4	15
5,2	15,5	15
5,4	15,6	15
5,6	15,7	15
5,8	15,8	15,5
6	16,1	15,5
6,2	16,2	15,5
6,4	16,3	15,5
6,6	16,4	15,5
6,8	16,5	15,5
7	16,6	15,5
7,2	16,7	15,5
7,4	16,8	16
7,6	17,1	16
7,8	17,2	16
8	17,3	16
8,2	17,4	16
8,4	17,5	16
8,6	17,6	16
8,8	17,7	16
9	17,8	16,5
9,2	18,1	16,5
9,4	18,2	16,5
9,6	18,3	16,5
9,8	18,4	16,5
10	18,5	16,5

II. PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive

Test 1 : Réaction en remise de service

L'entraîneur envoie soit une balle **courte** ou **longue** dans le revers du joueur.

Si la balle est courte: la remise doit être renvoyée courte avec le revers (la balle rebondit au minimum deux fois de l'autre côté de la table).

Si la balle est longue: le joueur doit pivoter et la balle doit passer sous une barre située à 30 centimètres au-dessus du filet. La balle doit également atteindre une zone dans les 30 derniers centimètres de la ligne de fond de table. Un point est attribué à chaque balle correctement jouée. La note maximale est de 20/20.

Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes

L'entraîneur distribue aléatoirement des balles sans effet sur toute la table. Le joueur doit se déplacer correctement sur chaque balle, être correctement placé pour jouer et se replacer pour enchaîner les coups. Le placement de l'accélération est important. La nature des coups est fonction du système de jeu du joueur. La réalisation technique est évaluée par l'entraîneur qui distribue.

Test 3 : Service en ligne coupe

Servir coupe sans effet latéral en ligne droite. La balle doit revenir toucher le filet. 10 services. La note maximale est 10/10.

II. PISTE – spezifische Tests der Sportart

Test 1: Reaktion beim Rückschlag

Der Trainer macht einen **kurzen** oder **langen** Schnittball in die Rückhandseite.

Bei kurz: Der Rückschlag ist mit einem kurzem Rückhandschupf zu retournieren. (Der Ball springt mindestens zweimal auf der anderen Tischseite auf)

Bei lang: Der Spieler spielt Vorhandtopspin aus der Drehung, wobei der geschlagene Ball unter einer Stange (30cm Höhe über dem Netz) hindurch gespielt werden muss. Der Ball muss zudem mindestens 30cm von der länglichen Grundlinie aus auf den Tisch gespielt werden. Für jeden korrekt gespielten Ball gibt es einen Punkt. Die Höchstnote ist 20/20.

Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden

Der Trainer verteilt die Bälle ohne Effet zufallsmässig auf dem Tisch. Der Spieler muss sich für jeden Ball richtig bewegen, für das Spiel die korrekte Stellung einnehmen und sich für die nächsten Schläge neu platzieren. Die Beschleunigung ist wichtig. Die Schläge hängen vom Spielsystem des Spielers ab. Die technische Durchführung wird vom Trainer, der die Bälle verteilt, bewertet.

Test 3: Service mit Unterschnitt

Ohne Seitenschnitt in einer geraden Linie servieren. Der Ball muss zurückspringen und das Netz berühren. 10 Services. Die Maximalnote ist 10/10.

III. PISTE – Performance en compétition / *Ergebnisse*

Résultats manifestations nationales / *Nationale Ergebnisse*

CS/SM Elite	Points Punkte	Ranking CH	Points Punkte
1	10	1	10
2	9	2	9
3	7	3	7
4	7	4	7
5	5	5	5
6	5	6	5
7	5	7	5
8	5	8	5

IV. PISTE - État de développement biologique / *Biologischer Entwicklungsstand*

1. Age relatif / *Relatives Alter*

Mois de naissance <i>Geburtsmonat</i>	Points Punkte
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

2. Age biologique / *Entwicklungsstand*

Âge biologique	Points
U21 (1)	5
U21 (2)	0

3. Résistance (PISTE national) / Belastbarkeit (PISTE national)

Résistance	Points
excellente résistance, aucune blessure (sans blessures uniques)	10
petites blessures ou petits problèmes	8
souvent légèrement blessé, problématique	6
souvent légèrement ou gravement blessé	4
de nombreux problèmes	2
constamment des problèmes	0

V. PISTE – Biographie des sportifs / Athletenbiographie

1. Age d'entraînement / Trainingsalter

Âge d'entraînement / Trainingsalter	Points Punkte
1 an	10
1.5 ans	9
2 ans	8
2.5 ans	7
3 ans	6
4 ans	5
5 ans	4
6 ans	3
7 ans	2

2. Volume d'entraînement / Trainingsaufwand

Age / Points Alter / Punkte	19 J./ans	20 J./ans
10	22h	22h
9	20-21h	20-21h
8	17-19h	17-19h
7	13-16h	13-16h
6	12h	12h
5	11h	11h
4	10h	10h
3	9h	9h
2	8h	8h
1	7h	7h

3. Mindesttrainingsaufwand für Kaderspieler

Alter	T4-Kader / Woche	Jahrestrainingzeit	T3-Kader	Jahrestrainingzeit
Age	Cadre T4 / semaine	Temps annuel d'entraînement	Cadre T3	Temps annuel d'entraînement
		<i>bei 48 Wochen pour 48 semaines</i>		<i>bei 45 Wochen pour 45 semaines</i>
11	13	624	6	270
12	14	672	7	315
13	15	720	8	360
14	16	768	9	405
15	17	816	10	450
16	18	864	11	495
17	19	912	12	540
18	20	960	12	540
19	20	960	13	585
20	20	960	13	585
Elite T4	13	585		
Elite E	20	960		
Totale Ausbildungszeit		8256 bis 20 Jahre		4815 bis 20 Jahre

4. Entourage / Umfeld

Sera défini par la commission des sports sur la base des informations fournies au moment de l'inscription.)

Club (wird aufgrund der Angaben bei der Anmeldung von der SpoKo festgelegt)

Club	Verein	Points
Club avec Entraîneur pro	Verein mit Profitrainer	10
Club avec Entraîneur semi-pro	Verein mit Halbprofi	8
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel avec sparrings mieux	regelmässiges Training ohne Profitrainer mit besseren Sparrings	6
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel sans sparrings mieux	regelmässiges Training ohne Profitrainer ohne bessere Sparrings	4
Entraînements non-réguliers	unregelmässiges Training	2

Parents / Eltern

Parents	Eltern	Points*
Subside	Finanzielle Unterstützung	0-2
Disposition de conduire	Fahrbereitschaft	0-2
L'enfant peut manquer l'école plus que 5 jours	Kind darf mehr als 5 Tage in der Schule fehlen	0-2
Les parents n'interviennent pas dans l'entraînement	Eltern mischen sich nicht in das Training ein	0-2
Support moral des parents	Moralische Unterstützung durch die Eltern	0-2

*Les points arrivent par addition des 5 valeurs / *Punkte ergeben sich durch Addition der 5 Werte

École / Formation / Schule

École / Formation	Schule	Points
École sportive ou entreprise formative reconnu par Swiss Olympic **	Durch Swiss Olympic anerkannte Sportschule oder Lehrbetrieb**	10
École sportive non reconnu par SO	Sportschule nicht von SO anerkannt	8
Solution individuelle	Ind. Lösung	6
Lycée / collège	Gymi / Sek	4
Apprentissage	Lehre	2

Si le joueur est libéré de l'école pour le TT aussi le lycée par exemple peut être une solution individuelle.

Eine Individuelle Lösung kann z.B. auch Gymnasium sein, falls der Spieler für TT frei erhält.

**



Liste de tous les Swiss Olympic Partner Schools:

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/ecoles>

Service de coordination cantonal des entreprises formatrices favorables au sport

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs/profession-carriere/formation-professionnelle?searchId=735>

Liste aller Swiss Olympic Partner Schools:

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/schule?tabId=84cfeed9-d0ca-4aa0-ac9a-b98aae000926>

Liste der kantonalen Koordinationsstellen für leistungssportfreundliche Lehrbetriebe:

<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/lehre?tabId=52c5a6a1-14b4-423d-8a9d-50df6374daa6>

VI. PISTE – Développement des performances (PISTE national)/ VI. PISTE – Leistungsentwicklung (PISTE national)

Évaluation de la part de l'entraîneur des 5 critères
(2 entraîneurs indépendants) :

Trainerbeurteilung der 5 Kriterien (von 2 unabhängigen Bewertern):

Critère	Kriterium	Points*
Technique	<i>Technik</i>	0-2
Tactique	<i>Taktik</i>	0-2
Mental	<i>Mental</i>	0-2
Physique	<i>Physis</i>	0-2
Personnalité	<i>Persönlichkeit</i>	0-2

*Les points arrivent par addition des 5 valeurs / *Skalenwert ergibt sich durch Addition der 5 Werte

VII. PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national) VII. Psychologische Voraussetzungen (PISTE national)

Questionnaire selon Swiss Olympic: motivation exprimée par le
comportement/ orientation des objectifs.

*Fragebogen gemäss Swiss Olympic: motivationale
Verhaltenstendenz/Zielorientierung.*

Mars 2023 / März 2023

Commission de sport STT / Sportkommission STT