SWISS TRIATHLON
NACHWUCHS . RELEVE

Selektionskonzept 2013

Für die Nachwuchskader von Swiss Triathlon

Selektionskommission
Swiss Triathlon Nachwuchs

Ittigen bei Bern, Februar 2012

Vorwort

Das Selektionskonzept für die Kader im Bereich Nachwuchs von Swiss Triathlon hat zum Ziel, den Athleten und Trainern klare Vorgaben für die zu erfüllenden Anforderungen zur Aufnahme in eines der Kader (Regional-, Nachwuchs oder Juniorenkader) oder für den Übergang in die Elite zu geben.

Es wurde in Übereinstimmung mit den Anforderungen von PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung, Swiss Olympic) erstellt.

Die Athleten, die die nachfolgenden Selektionsrichtlinien erfüllen, werden für die Nomination in eines der Kader von Swiss Triathlon in Betracht gezogen.

Im Namen der Nachwuchs Selektionskommission
Martin Rhyner

Nachwuchs Selektionskommission

- Chef Sport
- Nachwuchsverantwortlicher
- Nachwuchscoach/-trainer
- Verbandsarzt Nachwuchs (beratend)

Inhaltsverzeichnis

I. Wichtige Daten 2012 3
II. Skala und Gewichtung der Selektionskriterien 4
III. Erläuterungen 5
IV. Übersicht der Selektionskriterien nach Alter 8

Anhänge

1. Anhang 1 – Tabelle Wettkämpfe
2. Anhang 2 – Tabelle Referenzzeiten – Swim & Run
3. Anhang 3 – Tabelle relatives Alter
4. Anhang 4 – Athleten-Biographie

I. Wichtige Daten 2012

Leistungstests, Athleten 1993 bis 1999	Ticino	24.03.2012
	Ostschweiz	25.03.2012
	Romandie	31.03.2012
	Zentralschweiz	01.04.2012
10km Strassenlauf, Athleten 1993 für Übertritt Elite	Payerne	10.03.2012
	Lyss (SM)	31.03.2012
Testwettkampf, Athleten 1994 bis 1999	Lausanne	25./26.08.2012
Testwettkampf, Athleten 1993 für Übertritt Elite	Murten	15.09.2012
Trainingslager, Athleten 1993 für Übertritt Elite	Ort tba	Jul/Aug 2012
Einsenden der kompletten « Athleten-Biographie »		09.09.2012
Interview, Athleten 1993 bis 1999		12.09.–14.10.2012
Entscheid und Publikation der Selektionen		15.11.2012

Skala und Gewichtung der Selektionskriterien

Diese Tabelle zeigt, welche Faktoren bei der Selektion berücksichtigt werden und wie sie im jeweiligen Alter gewichtet werden.

Sportart	TRIATHLON
Disziplin	
Kader	Regionalkader - Nachwuchsnationalkader - Juniorennationalkader - Elite

	Wettkampf-leistung	**Leistungstests**		**Psychologische Voraussetzungen**	**Biologischer Entwicklungs-stand**		**Athleten-biographie + Interview**					
	Resultate	Offizieller Testwettkampf	Testtage	Leistungs-motivation	Retardiert / Akzeleriert	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainings-aufwand	Anzahl Wettkämpfe	Soziales und sportliches Umfeld	Belastbarkeit	
	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	Skala	
	100	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	***100***	
Alter	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	Gewichtung	**Total**
7												**0**
8												**0**
9												**0**
10												**0**
11												**0**
12												**0**
13	*14*	*4*	*32*	*3*	*8*	*6*	*2*	*6*	*7*	*15*	*3*	**100**
14	*15*	*10*	*30*	*3*	*6*	*4*	*2*	*6*	*7*	*14*	*3*	**100**
15	*19*	*12*	*25*	*5*	*5*	*3*	*2*	*7*	*7*	*12*	*3*	**100**
16	*21*	*12*	*24*	*5*	*3*	*2*	*2*	*8*	*7*	*12*	*4*	**100**
17	*25*	*10*	*25*	*5*	*1*	*2*	*2*	*8*	*7*	*11*	*4*	**100**
18	*30*	*10*	*22*	*6*	*0*	*1*	*2*	*8*	*6*	*9*	*6*	**100**
19	*30*	*10*	*21*	*6*	*0*	*0*	*1*	*10*	*6*	*9*	*7*	**100**
20												**0**
21												**0**
22												**0**
23												**0**
24												**0**
25												**0**
26												**0**

Eine ausführliche Erklärung dazu finden Sie unter www.swissolympic.ch > Nachwuchssport

III. Erläuterungen

1. Wettkampfleistung

Berücksichtigt werden die folgenden Serien und Wettkämpfe. Die Punkte werden gemäss der entsprechenden Gewichtung vergeben (siehe Anhang 1):

- Gesamtrangliste von Regio Cup, Youth League und Swiss Triathlon Circuit Junioren
- Die Schweizermeisterschaft in der entsprechenden Alterskategorie: Schüler, Jugend, Junioren
- Junioren Europacup (berücksichtigt wird das beste Resultat)
- Jugend- und Junioren-Europameisterschaft
- Junioren-Weltmeisterschaft

Selektion 2013: Junioren mit Jahrgang 1993, die für ein Elite-Kader selektioniert werden wollen, müssen einen der folgenden 10km Strassenläufe bestreiten:

- 10km Strassenlauf am 10. März in Payerne
- 10km Strassenlauf am 31. März in Lyss (SM)

Das erzielte Resultat wird für den Kaderentscheid ebenfalls berücksichtigt.

2. Leistungstests

Die Teilnahme an den beiden Leistungstests ist OBLIGATORISCH für alle Athleten, die am Selektionsverfahren für ein Kader von Swiss Triathlon teilnehmen wollen.

- **Tests**

Selektionstests im Laufen und Schwimmen, werden einmal jährlich in jeder der Regionen durchgeführt (Romandie, Zentralschweiz, Ticino, Ostschweiz). Jeder Athlet erhält Punktzahlen für die erzielten Zeiten (siehe Anhang 2).

Informationen

- Wenn ein Athlet wegen Verletzung oder Krankheit nicht an einem Testtag teilnehmen kann, ist so schnell wie möglich Swiss Triathlon per E-mail oder Post zu informieren (in jedem Fall vor dem Testtag). Weiter ist ein ärztliches Attest einzusenden. Swiss Triathlon entscheidet danach bis spätestens Ende Juni 2012 über ein neues Testdatum.
  Kontakt: Swiss Triathlon, Nachwuchs, Postfach 606, 3000 Bern 22
  E-mail: nachwuchs@swisstriathlon.ch

- Erzielt ein Athlet an einem offiziellen Leichtathletik- (Swiss Athletics) oder Schwimmwettkampf (Swiss Swimming) über die gleiche Distanz wie im Leistungstest ein besseres Resultat, kann er diese auf dem Resultatblatt (siehe Anhang 4) eintragen und Swiss Triathlon per E-Mail (nachwuchs@swisstriathlon.ch) informieren. Diese Resultate werden bei der Selektion berücksichtigt, **solange diese vor Montag, 11. Juni 2012 realisiert wurden.**

Selektion 2013: Obligatorische Tests für alle Athleten der Jahrgänge 1993 bis 1999, die in ein Kader eintreten wollen. Daten:

- 24.03.2012, Ticino-Tenero
- 25.03.2012, Ostschweiz-Schaffhausen
- 31.03.2012, Romandie- Bulle
- 01.04.2012, Zentralschweiz-Basel

Junioren des Jahrgangs 1993, die in ein Elite-Kader selektioniert werden wollen, müssen zusätzlich zu den Tests und in Absprache mit dem Elite-Nationalcoach zwecks Potentialbeurteilung ein mehrtägiges Trainingslager im Sommer mit der Elite absolvieren.

- **Offizieller Wettkampf (festgelegt von Swiss Triathlon)**
  Die folgenden Elemente werden von den Trainern von Swiss Triathlon an einem offiziellen Wettkampf bewertet:
  - Schlusszeit
  - Zeit in den einzelnen Disziplinen
  - Generelle Beobachtung des Athleten im Wettkampf (Verhalten, Einstellung, Technik, Taktik, Engagement, etc.)

  Informationen
  - Wenn ein Athlet wegen Verletzung oder Krankheit nicht an diesem Wettkampf teilnehmen kann, ist so schnell wie möglich Swiss Triathlon per E-Mail oder Post darüber zu informieren (in jedem Fall vor dem Wettkampf). Weiter ist ein ärztliches Attest einzusenden. Der Athlet hält darauf den Nachwuchsverantwortlichen über seine Gesundheit auf dem Laufenden. Sobald der Athlet wieder gesund ist, entscheidet Swiss Triathlon über ein neues Testdatum (falls noch möglich) oder nimmt eine ganzheitliche Evaluation der Saison als Grundlage für die Selektion.

  - Kann ein Athlet den Wettkampf begründet (Radsturz, Raddefekt, Verletzung) nicht beenden, entscheidet Swiss Triathlon über einen neuen Beobachtungswettkampf (falls noch möglich) oder nimmt eine ganzheitliche Evaluation der Saison als Grundlage für die Selektion.

Selektion 2013: Athleten der Jahrgänge 1994 bis 1999 (die in ein Kader eintreten wollen), müssen in ihrer Kategorie am Triathlon de Lausanne vom 25. und 26. August 2012 teilnehmen.

Junioren mit Jahrgang 1993, die sich für ein Elite-Kader selektionieren wollen, müssen anstelle vom Tri Lausanne am Seeland Triathlon (Murten) vom 15. September 2012 in der Kategorie PRO über die Olympische Distanz starten (wobei die Junioren vom Gewinn des Preisgelds ausgeschlossen sind). Das Anmeldegesuch ist bis spätestens **19. August 2012** an folgende Adresse zu richten: nachwuchs@swisstriathlon.ch. Swiss Triathlon kann Anmeldegesuche auch ablehnen.

3. Psychologische Vorrausetzungen

- Fragebogen von Swiss Olympic zur „Motivationalen Verhaltenstendenz" und zur „Zielorientierung": Bestimmung des Motivationsniveaus des Athleten, seines Selbstvertrauens, seiner psychischen Verfassung, seines Optimismus, des Antriebs seine Leistungsgrenze zu überschreiten, zu lernen und sich zu verbessern.

- Dieses Kriterium wird von den Trainern auch anlässlich des Athletengesprächs evaluiert.

Selektion 2013: Der Fragebogen ist im Anhang unter „Athleten-Biographie" zu finden. Das individuelle Athletengespräch wird zwischen dem 12. September und dem 14. Oktober 2012 stattfinden.

4. Biologischer Entwicklungsstand

- Retardiert/akzeleriert: Kinder desselben (chronologischen) Alters können einen unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand aufweisen. Der Wachstumsunterschied Gleichaltriger hat Auswirkungen auf das sportliche Niveau (Trainingsumfang, Belastbarkeit, Resultate, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer etc). Um diese Wachstumsunterschiede auszugleichen, erhält ein sogenannt retardierter Athlet mehr Punkte als ein sogenannt akzelerierter Athlet. Die Berechnung erfolgt mit einer Formel, in der die Körpergrösse stehend, die Körpergrösse sitzend und das Gewicht des Athleten eingehen.

- Relatives Alter: Punktevergabe in Abhängigkeit des Geburtsmonats. Ein im Dezember geborener Athlet erhält mehr Punkte als derjenige, der im Januar geboren wurde (siehe Anhang 3). Hiermit kann der physische Rückstand bei Athleten, die Ende des Jahres geboren wurden, ausgeglichen werden.

5. **Athleten-Biographie** (siehe Anhang 4)

- Trainingsalter: Anzahl der Jahre, seit denen der Athlet Sport betreibt.
- Trainingsumfang: Durchschnittliche Trainingsstunden, die der Athlet absolviert, basierend auf der Tabelle „Trainingsvolumen", die im Dokument „The Way to the Top" zu finden ist.
- Anzahl Wettkämpfe: Anzahl der Wettkämpfe, an denen der Athlet im laufenden Jahr teilgenommen hat. Basierend auf der Tabelle „Wettkämpfe", die im Dokument „The Way to the Top" veröffentlicht wurde.
- Soziales und sportliches Umfeld: generelles Umfeld des Athleten in Bezug auf Familie/ Freunde, Sport, Schule/Ausbildung.
- Belastbarkeit: Gesundheitszustand und Verletzungsgeschichte des Athleten. Dies erlaubt die körperliche Belastbarkeit des Athleten abzuschätzen.

Diese Punkte werden ebenfalls von den Trainern von Swiss Triathlon im Athletengespräch evaluiert.

Selektion 2013: Das Dokument „Athleten-Biographie" ist im Anhang und auf der Website von Swiss Triathlon zu finden. Es ist vollständig ausgefüllt bis zum **9. September 2012** einzusenden an Swiss Triathlon, Nachwuchs, Postfach 606, 3000 Bern 22. Das individuelle Athletengespräch findet zwischen dem 12. September und dem 14. Oktober 2012 statt.

Es werden nur Athleten selektioniert, welche die genannten Anforderungen erfüllen.

Die Selektionskommission behält sich das Recht, über die definitive Selektion zu entscheiden. Sie entscheidet auch über die Selektion oder Nicht-Selektion von Athleten mit dem Status „verletzt".

(Der sprachlichen Einfachheit halber wird in diesem Dokument nur die männliche Form verwendet.)

IV. Übersicht der Selektionskriterien pro Alter für den Eintritt in das Nachwuchs Regional- bzw. Nationalkader

> Tabelle 13 Jahre (Jahrgang 1999)

> Tabelle 14 Jahre (Jahrgang 1998)

> Tabelle 15, 16, 17 Jahre (Jahrgänge 1995 – 1997)

> Tabelle 18, 19 Jahre (Jahrgänge 1993 – 1994)

Altersstruktur:

> Regionalkader: 14 – 19 Jahre

> Nationalkader: 15 – 19 Jahre

Alter	SWIM	BIKE	RUN	Allgemeines
13 Jahre	> Leistungstest 6 x 100 m (Pause 5 sec.) 1 x Crawl 1:35 min. 2 x Rücken 1:45 min. 1 x Crawl 1:35 min. 1 x Brust 2:05 min. 1 x Crawl 1:35 min. **Bedingungen:** > Der Athlet muss in der Lage sein, diese 100m-Zeiten zu erreichen > Die Schwimmstile müssen korrekt geschwommen werden > Zwischen den Schwimmstilen erfolgt keine zusätzliche Pause > Für Mädchen und Knaben gelten dieselben Limiten	> Geschicklichkeits-Parcours (entfällt für die Selektion 2013)	> Leistungstest 1000 m <u>Referenzwerte:</u> ♂ 3:15.8 min. ♀ 3:25.8 min.	> Analyse des von Swiss Triathlon festgelegten offiziellen Wettkampfs > Wettkampfleistung > Psychologische Voraussetzungen > Stand der biologischen Entwicklung > Athleten-Biographie - Trainingsalter - Trainingsumfang - Anzahl der Wettkämpfe - Soziales und sportliches Umfeld - Belastbarkeit > Athletengespräch > Entscheid der Selektionskommission Nachwuchs

Alter	SWIM	BIKE	RUN	Allgemeines
14 Jahre	> Leistungstest 8 x 100m – Pause 5 sec. *Nachwuchs-Nationalkader* 1 x Crawl 1:25 min. 2 x Rücken 1:35 min. 1 x Crawl 1:25 min. 1 x Brust 1:55 min. 1 x Crawl 1:25 min. 1 x Delfin 1:45 min. 1 x Crawl 1:25 min. *Regionalkader* Die obengenannten Zeiten sind mit max. 5 sec zusätzlich zu erreichen (Bsp.: 100m Crawl in max. 1:30 min. absolvieren) **Bedingungen:** > Der Athlet muss in der Lage sein, diese 100m-Zeiten zu erreichen > Die Schwimmstile müssen korrekt geschwommen werden > Zwischen den Schwimmstilen erfolgt keine zusätzliche Pause > Für Mädchen und Knaben gelten dieselben Limiten	> Geschicklichkeits-Parcours (entfällt für die Selektion 2013)	> Leistungstest 1500 m Referenzwerte Nachwuchs-Nationalkader ♂ 4:40 min. ♀ 5:10 min. Referenzwerte Regionalkader ♂ 4:52 min. ♀ 5:22 min	> Analyse des von Swiss Triathlon festgelegten offiziellen Wettkampfs > Wettkampfleistung > Psychologische Voraussetzungen > Stand der biologischen Entwicklung > Athleten-Biographie - Trainingsalter - Trainingsumfang - Anzahl der Wettkämpfe - Soziales und sportliches Umfeld - Belastbarkeit > Athletengespräch > Entscheid der Selektionskommission Nachwuchs

Alter	SWIM	BIKE	RUN	Allgemeines
15 Jahre	> Leistungstests 400m und 50m <u>Referenzwerte Nachwuchs-Nationalkader</u> ♂ 5:10 min. (400m) / 31 sec. (50m) ♀ 5:24 min. (400m) / 33 sec. (50m) <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 5:52.6 min. (400m) / 35.2 sec. (50m) ♀ 6:07.8 min. (400m) / 37.8 sec. (50m)		> Leistungstest 1500 m <u>Referenzwerte Nachwuchs-Nationalkader</u> ♂ 4:35 min. ♀ 5:05 min. <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 4:47min. ♀ 5:17min.	> Analyse des von Swiss Triathlon festgelegten offiziellen Wettkampfs > Wettkampfleistung > Psychologische Voraussetzungen > Stand der biologischen Entwicklung > Athleten-Biographie - Trainingsalter - Trainingsumfang - Anzahl der Wettkämpfe - Soziales und sportliches Umfeld - Belastbarkeit > Athletengespräch > Entscheid der Selektionskommission Nachwuchs
16 Jahre	> Leistungstest 400m und 50m <u>Referenzwerte Nachwuchs-Nationalkader</u> ♂ 5:00 min. (400m) / 30 sec. (50m) ♀ 5:17 min. (400m) / 32 sec. (50m) <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 5:39 min. (400m) / 34.2 sec. (50m) ♀ 5:58.4 min. (400m) / 36.2 sec. (50m)	> Geschicklichkeits-Parcours (entfällt für die Selektion 2013)	> Leistungstest 3000 m <u>Referenzwerte Nachwuchs-Nationalkader</u> ♂ 9:40 min. ♀ 11:00 min. <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 10:04 min. ♀ 11:27 min.	
17 Jahre	> Leistungstest 400m und 50m <u>Referenzwerte Junioren-Nationalkader</u> ♂ 4:44 min. (400m) / 28 sec. (50m) ♀ 5:04 min. (400m) / 31 sec. (50m) <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 5:15.8 min. (400m) / 31 sec. (50m) ♀ 5:38.2 min. (400m) / 34.6 sec. (50m)		> Leistungstest 3000 m <u>Referenzwerte Junioren-Nationalkader</u> ♂ 9:30 min. ♀ 10:50 min. <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 9:54 min. ♀ 11:14 min.	

Alter	SWIM	BIKE	RUN	Allgemeines
18 Jahre	> Leistungstest 400m und 50m <u>Referenzwerte Junioren-Nationalkader</u> ♂ 4:40 min. (400m) / 28 sec. (50m) ♀ 5:02 min. (400m) / 31 sec. (50m) <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 5:11.2 min. (400m) / 31 sec. (50m) ♀ 5:36.8 min. (400m) / 34.6 sec. (50m)	> Geschicklichkeits-Parcours (entfällt für die Selektion 2013)	> Leistungstest 5000m <u>Referenzwerte Junioren-Nationalkader</u> ♂ 16:10 min. ♀ 18:40 min. <u>Referenzwerte Regionalkader</u> ♂ 16:46 min. ♀ 19:25 min.	> Analyse des von Swiss Triathlon festgelegten offiziellen Wettkampfs > Wettkampfleistung > Psychologische Voraussetzungen > Stand der biologischen Entwicklung > Athleten-Biographie - Trainingsalter - Trainingsumfang - Anzahl der Wettkämpfe - Soziales und sportliches Umfeld - Belastbarkeit > Athletengespräch > Entscheid der Selektionskommission Nachwuchs
19 Jahre Für den Eintritt in die Elite	> Leistungstest 400m und 50m <u>Referenzwerte Elite</u> ♂ 4:36 min. (400m) / 27 sec. (50m) ♀ 5:01 min. (400m) / 30 sec. (50m)	> Geschicklichkeits-Parcours (entfällt für die Selektion 2013)	> Leistungstest 5000m <u>Referenzwerte Elite</u> ♂ 16:00 min. ♀ 18:30 min. > 10'000 m Strassenlauf bestimmt durch Swiss Triathlon (offizieller Lauf von Swiss Athletics)	> Leistung in internationalen Wettkämpfen > Wettkampf über die Olympische Distanz (national oder international – je nach Wettkampfkalender), der von Swiss Triathlon festgesetzt wird > mehrtägiges Trainingslager im Juli oder August nach Übereinkommen mit dem Nationalcoach > Athleten-Biographie - Trainingsalter - Trainingsumfang - Anzahl der Wettkämpfe - Soziales und sportliches Umfeld - Belastbarkeit > Athletengespräch > Bewertung und Entscheidung durch die Selektionskommission Elitesport

Anhang/Annexe 1

Tabelle Wettkämpfe
Echelles Compétitions

Kat/Cat	Schüler/Ecoliers	Jugend/Jeunesse		Junioren/Juniors	
Rennen/Courses	Regio Cup	Youth League	International	Circuit	International
Alter/Ages	13	14-15/16-17		18-19	
Ränge/Rangs	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts
Rang 1	35	25	EM/CE: Teilnahme/participation = 5 Pkte/pts & Top3: 10 Pkte/pts (Total max. 15 Pkte/pts)	20	EC/CdE: Teilnahme/participation = 3 Pkte/pts & Top3 = 4 Pkte/pts EM/CE: Teilnahme/participation = 5 Pkte/pts & Top6 = 5 Pkte/pts WM/CM: Teilnahme/participations = 7 Pkte/pts & Top8 = 6 Pkte/pts (Total max. 30 Pkte/pts)
Rang 2	32	22		17	
Rang 3	29	19		15	
Rang 4	26	17		13	
Rang 5	23	15		11	
Rang 6	19	13		9	
Rang 7	15	11		7	
Rang 8	11	9		5	
Rang 9	7	7		3	
Rang 10	3	5		1	
Rang 11		3			
Rang 12		1			

Erklärung: EC = Europacup / EM = Europameisterschaften / WM = Weltmeisterschaften
Explication: CdE = Coupe d'Europe / CE = Championnat d'Europe / CM = Championnat du Monde

Kat/Cat	Schüler/Ecoliers	Jugend/Jeunesse		Junioren/Juniors	
Rennen/Courses	SM/CS	SM/CS	Tri Lausanne	SM/CS	Tri Lausanne
Alter/Ages	13	14-15/16-17		18-19	
Rückstand/Retard	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts	Pkte/Pts
0	65	30	30	25	25
10	60	28	28	24	24
20	55	26	26	22	22
30	50	23	23	21	21
40	45	21	21	19	19
50	40	19	19	18	18
60	35	17	17	16	16
70	30	14	14	15	15
80	25	12	12	13	13
90	20	10	10	12	12
100	15	8	8	10	10
110	10	5	5	9	9
120	5	3	3	7	7
130		1	1	6	6
140				4	4
150				3	3
160				1	1

Anhang 2: Tabelle der Referenzzeiten

SWIM

> Schwimmtest Athleten 1998 et 1999

> Knaben 400m

> Knaben 50m

> Mädchen 400m

> Mädchen 50m

RUN

> Knaben

> Mädchen

Schwimmtest für Athleten mit Jahrgang1999 (Regionalkader)

6 x100 m – Pause 5 sec

Disziplin	Vorgaben
1 x 100 m Crawl	1:35 min
2 x 100 m Rücken	1:45 min
1 x 100 m Crawl	1:35 min
1 x 100 m Brust	2:05 min
1 x 100 m Crawl	1:35 min

Dieser Test wird vom Regionalcoach und den Trainern von Swiss Triathlon bewertet:

Bewertung	Punkte	Bemerkung
sehr gut	100	
gut	80	
genügend	60	Referenzwerte für Regionalkader
knapp verpasst	40	
ungenügend	20	
nicht beendet	0	

Schwimmtest für Athleten mit Jahrgang1998 (Nationalkader oder Regionalkader)

8 x100 m – Pause 5 sec

Disziplin	Vorgaben Nationalkader	Vorgaben Regionalkader
1 x 100 m Crawl	1:25 min	1:30 min
2 x 100 m Rücken	1:35 min	1:40 min
1 x 100 m Crawl	1:25 min	1:30 min
1 x 100 m Brust	1:55 min	2:00 min
1 x 100 m Crawl	1:25 min	1:30 min
1 x 100 m Delfin	1:45 min	1:50 min
1 x 100 m Crawl	1:25 min	1:30 min

Dieser Test wird vom Regionalcoach und den Trainern von Swiss Triathlon bewertet:

Bewertung	Punkte	Bemerkung
sehr gut	100	
gut	85	
genügend	75	Referenzwerte für Nationalkader
knapp verpasst (NK)	60	Referenzwerte für Regionalkader
verpasst	20	
nicht beendet	0	

Knaben - SWIM 400m im 50m Becken - Im 25m Becken: -6sec.
Garçons - SWIM 400m en bassin de 50m - en bassin de 25m: -6sec.

Punkte/ Points	15 Jahre/ans	16 Jahre/ans	17 Jahre/ans	18 Jahre/ans	19 Jahre/ans
100	03:59.0	03:55.0	03:51.0	03:48.0	03:42.0
99	04:01.8	03:57.6	03:53.1	03:50.1	03:44.2
98	04:04.7	04:00.2	03:55.2	03:52.2	03:46.3
97	04:07.5	04:02.8	03:57.4	03:54.2	03:48.5
96	04:10.4	04:05.4	03:59.5	03:56.3	03:50.6
95	04:13.2	04:08.0	04:01.6	03:58.4	03:52.8
94	04:16.0	04:10.6	04:03.7	04:00.5	03:55.0
93	04:18.9	04:13.2	04:05.8	04:02.6	03:57.1
92	04:21.7	04:15.8	04:08.0	04:04.6	03:59.3
91	04:24.6	04:18.4	04:10.1	04:06.7	04:01.4
90	04:27.4	04:21.0	04:12.2	04:08.8	04:03.6
89	04:30.2	04:23.6	04:14.3	04:10.9	04:05.8
88	04:33.1	04:26.2	04:16.4	04:13.0	04:07.9
87	04:35.9	04:28.8	04:18.6	04:15.0	04:10.1
86	04:38.8	04:31.4	04:20.7	04:17.1	04:12.2
85	04:41.6	04:34.0	04:22.8	04:19.2	04:14.4
84	04:44.4	04:36.6	04:24.9	04:21.3	04:16.6
83	04:47.3	04:39.2	04:27.0	04:23.4	04:18.7
82	04:50.1	04:41.8	04:29.2	04:25.4	04:20.9
81	04:53.0	04:44.4	04:31.3	04:27.5	04:23.0
80	04:55.8	04:47.0	04:33.4	04:29.6	04:25.2
79	04:58.6	04:49.6	04:35.5	04:31.7	04:27.4
78	05:01.5	04:52.2	04:37.6	04:33.8	04:29.5
77	05:04.3	04:54.8	04:39.8	04:35.8	04:31.7
76	05:07.2	04:57.4	04:41.9	04:37.9	04:33.8
75	05:10.0	05:00.0	04:44.0	04:40.0	04:36.0
74	05:12.8	05:02.6	04:46.1	04:42.1	04:38.2
73	05:15.7	05:05.2	04:48.2	04:44.2	04:40.3
72	05:18.5	05:07.8	04:50.4	04:46.2	04:42.5
71	05:21.4	05:10.4	04:52.5	04:48.3	04:44.6
70	05:24.2	05:13.0	04:54.6	04:50.4	04:46.8
69	05:27.0	05:15.6	04:56.7	04:52.5	04:49.0
68	05:29.9	05:18.2	04:58.8	04:54.6	04:51.1
67	05:32.7	05:20.8	05:01.0	04:56.6	04:53.3
66	05:35.6	05:23.4	05:03.1	04:58.7	04:55.4
65	05:38.4	05:26.0	05:05.2	05:00.8	04:57.6
64	05:41.2	05:28.6	05:07.3	05:02.9	04:59.8
63	05:44.1	05:31.2	05:09.4	05:05.0	05:01.9
62	05:46.9	05:33.8	05:11.6	05:07.0	05:04.1
61	05:49.8	05:36.4	05:13.7	05:09.1	05:06.2
60	05:52.6	05:39.0	05:15.8	05:11.2	05:08.4
59	05:55.4	05:41.6	05:17.9	05:13.3	05:10.6
58	05:58.3	05:44.2	05:20.0	05:15.4	05:12.7
57	06:01.1	05:46.8	05:22.2	05:17.4	05:14.9
56	06:04.0	05:49.4	05:24.3	05:19.5	05:17.0
55	06:06.8	05:52.0	05:26.4	05:21.6	05:19.2
54	06:09.6	05:54.6	05:28.5	05:23.7	05:21.4
53	06:12.5	05:57.2	05:30.6	05:25.8	05:23.5
52	06:15.3	05:59.8	05:32.8	05:27.8	05:25.7
51	06:18.2	06:02.4	05:34.9	05:29.9	05:27.8
50	06:21.0	06:05.0	05:37.0	05:32.0	05:30.0
49	06:23.8	06:07.6	05:39.1	05:34.1	05:32.2
48	06:26.7	06:10.2	05:41.2	05:36.2	05:34.3
47	06:29.5	06:12.8	05:43.4	05:38.2	05:36.5
46	06:32.4	06:15.4	05:45.5	05:40.3	05:38.6
45	06:35.2	06:18.0	05:47.6	05:42.4	05:40.8
44	06:38.0	06:20.6	05:49.7	05:44.5	05:43.0
43	06:40.9	06:23.2	05:51.8	05:46.6	05:45.1
42	06:43.7	06:25.8	05:54.0	05:48.6	05:47.3
41	06:46.6	06:28.4	05:56.1	05:50.7	05:49.4
40	06:49.4	06:31.0	05:58.2	05:52.8	05:51.6
39	06:52.2	06:33.6	06:00.3	05:54.9	05:53.8
38	06:55.1	06:36.2	06:02.4	05:57.0	05:55.9
37	06:57.9	06:38.8	06:04.6	05:59.0	05:58.1
36	07:00.8	06:41.4	06:06.7	06:01.1	06:00.2
35	07:03.6	06:44.0	06:08.8	06:03.2	06:02.4
34	07:06.4	06:46.6	06:10.9	06:05.3	06:04.6
33	07:09.3	06:49.2	06:13.0	06:07.4	06:06.7
32	07:12.1	06:51.8	06:15.2	06:09.4	06:08.9
31	07:15.0	06:54.4	06:17.3	06:11.5	06:11.0
30	07:17.8	06:57.0	06:19.4	06:13.6	06:13.2

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Knaben - SWIM 50m im 50m Becken - Im 25m Becken: -0.75sec.
Garçons - SWIM 50m en bassin de 50m - en bassin de 25m: -0.75sec.

Punkte/ Points	15 Jahre/ans	16 Jahre/ans	17 Jahre/ans	18 Jahre/ans	19 Jahre/ans
100	00:24.0	00:23.0	00:23.0	00:23.0	00:22.0
99	00:24.3	00:23.3	00:23.2	00:23.2	00:22.2
98	00:24.6	00:23.6	00:23.4	00:23.4	00:22.4
97	00:24.8	00:23.8	00:23.6	00:23.6	00:22.6
96	00:25.1	00:24.1	00:23.8	00:23.8	00:22.8
95	00:25.4	00:24.4	00:24.0	00:24.0	00:23.0
94	00:25.7	00:24.7	00:24.2	00:24.2	00:23.2
93	00:26.0	00:25.0	00:24.4	00:24.4	00:23.4
92	00:26.2	00:25.2	00:24.6	00:24.6	00:23.6
91	00:26.5	00:25.5	00:24.8	00:24.8	00:23.8
90	00:26.8	00:25.8	00:25.0	00:25.0	00:24.0
89	00:27.1	00:26.1	00:25.2	00:25.2	00:24.2
88	00:27.4	00:26.4	00:25.4	00:25.4	00:24.4
87	00:27.6	00:26.6	00:25.6	00:25.6	00:24.6
86	00:27.9	00:26.9	00:25.8	00:25.8	00:24.8
85	00:28.2	00:27.2	00:26.0	00:26.0	00:25.0
84	00:28.5	00:27.5	00:26.2	00:26.2	00:25.2
83	00:28.8	00:27.8	00:26.4	00:26.4	00:25.4
82	00:29.0	00:28.0	00:26.6	00:26.6	00:25.6
81	00:29.3	00:28.3	00:26.8	00:26.8	00:25.8
80	00:29.6	00:28.6	00:27.0	00:27.0	00:26.0
79	00:29.9	00:28.9	00:27.2	00:27.2	00:26.2
78	00:30.2	00:29.2	00:27.4	00:27.4	00:26.4
77	00:30.4	00:29.4	00:27.6	00:27.6	00:26.6
76	00:30.7	00:29.7	00:27.8	00:27.8	00:26.8
75	00:31.0	00:30.0	00:28.0	00:28.0	00:27.0
74	00:31.3	00:30.3	00:28.2	00:28.2	00:27.2
73	00:31.6	00:30.6	00:28.4	00:28.4	00:27.4
72	00:31.8	00:30.8	00:28.6	00:28.6	00:27.6
71	00:32.1	00:31.1	00:28.8	00:28.8	00:27.8
70	00:32.4	00:31.4	00:29.0	00:29.0	00:28.0
69	00:32.7	00:31.7	00:29.2	00:29.2	00:28.2
68	00:33.0	00:32.0	00:29.4	00:29.4	00:28.4
67	00:33.2	00:32.2	00:29.6	00:29.6	00:28.6
66	00:33.5	00:32.5	00:29.8	00:29.8	00:28.8
65	00:33.8	00:32.8	00:30.0	00:30.0	00:29.0
64	00:34.1	00:33.1	00:30.2	00:30.2	00:29.2
63	00:34.4	00:33.4	00:30.4	00:30.4	00:29.4
62	00:34.6	00:33.6	00:30.6	00:30.6	00:29.6
61	00:34.9	00:33.9	00:30.8	00:30.8	00:29.8
60	00:35.2	00:34.2	00:31.0	00:31.0	00:30.0
59	00:35.5	00:34.5	00:31.2	00:31.2	00:30.2
58	00:35.8	00:34.8	00:31.4	00:31.4	00:30.4
57	00:36.0	00:35.0	00:31.6	00:31.6	00:30.6
56	00:36.3	00:35.3	00:31.8	00:31.8	00:30.8
55	00:36.6	00:35.6	00:32.0	00:32.0	00:31.0
54	00:36.9	00:35.9	00:32.2	00:32.2	00:31.2
53	00:37.2	00:36.2	00:32.4	00:32.4	00:31.4
52	00:37.4	00:36.4	00:32.6	00:32.6	00:31.6
51	00:37.7	00:36.7	00:32.8	00:32.8	00:31.8
50	00:38.0	00:37.0	00:33.0	00:33.0	00:32.0
49	00:38.3	00:37.3	00:33.2	00:33.2	00:32.2
48	00:38.6	00:37.6	00:33.4	00:33.4	00:32.4
47	00:38.8	00:37.8	00:33.6	00:33.6	00:32.6
46	00:39.1	00:38.1	00:33.8	00:33.8	00:32.8
45	00:39.4	00:38.4	00:34.0	00:34.0	00:33.0
44	00:39.7	00:38.7	00:34.2	00:34.2	00:33.2
43	00:40.0	00:39.0	00:34.4	00:34.4	00:33.4
42	00:40.2	00:39.2	00:34.6	00:34.6	00:33.6
41	00:40.5	00:39.5	00:34.8	00:34.8	00:33.8
40	00:40.8	00:39.8	00:35.0	00:35.0	00:34.0
39	00:41.1	00:40.1	00:35.2	00:35.2	00:34.2
38	00:41.4	00:40.4	00:35.4	00:35.4	00:34.4
37	00:41.6	00:40.6	00:35.6	00:35.6	00:34.6
36	00:41.9	00:40.9	00:35.8	00:35.8	00:34.8
35	00:42.2	00:41.2	00:36.0	00:36.0	00:35.0
34	00:42.5	00:41.5	00:36.2	00:36.2	00:35.2
33	00:42.8	00:41.8	00:36.4	00:36.4	00:35.4
32	00:43.0	00:42.0	00:36.6	00:36.6	00:35.6
31	00:43.3	00:42.3	00:36.8	00:36.8	00:35.8
30	00:43.6	00:42.6	00:37.0	00:37.0	00:36.0

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Mädchen - SWIM 400m im 50m Becken - Im 25m Becken: -6sec.
Filles - SWIM 400m en bassin de 50m - en bassin de 25m: -6sec.

Punkte/ Points	15 Jahre/ans	16 Jahre/ans	17 Jahre/ans	18 Jahre/ans	19 Jahre/ans
100	04:11.0	04:08.0	04:07.0	04:04.0	04:03.0
99	04:13.9	04:10.8	04:09.3	04:06.3	04:05.3
98	04:16.8	04:13.5	04:11.6	04:08.6	04:07.6
97	04:19.8	04:16.3	04:13.8	04:11.0	04:10.0
96	04:22.7	04:19.0	04:16.1	04:13.3	04:12.3
95	04:25.6	04:21.8	04:18.4	04:15.6	04:14.6
94	04:28.5	04:24.6	04:20.7	04:17.9	04:16.9
93	04:31.4	04:27.3	04:23.0	04:20.2	04:19.2
92	04:34.4	04:30.1	04:25.2	04:22.6	04:21.6
91	04:37.3	04:32.8	04:27.5	04:24.9	04:23.9
90	04:40.2	04:35.6	04:29.8	04:27.2	04:26.2
89	04:43.1	04:38.4	04:32.1	04:29.5	04:28.5
88	04:46.0	04:41.1	04:34.4	04:31.8	04:30.8
87	04:49.0	04:43.9	04:36.6	04:34.2	04:33.2
86	04:51.9	04:46.6	04:38.9	04:36.5	04:35.5
85	04:54.8	04:49.4	04:41.2	04:38.8	04:37.8
84	04:57.7	04:52.2	04:43.5	04:41.1	04:40.1
83	05:00.6	04:54.9	04:45.8	04:43.4	04:42.4
82	05:03.6	04:57.7	04:48.0	04:45.8	04:44.8
81	05:06.5	05:00.4	04:50.3	04:48.1	04:47.1
80	05:09.4	05:03.2	04:52.6	04:50.4	04:49.4
79	05:12.3	05:06.0	04:54.9	04:52.7	04:51.7
78	05:15.2	05:08.7	04:57.2	04:55.0	04:54.0
77	05:18.2	05:11.5	04:59.4	04:57.4	04:56.4
76	05:21.1	05:14.2	05:01.7	04:59.7	04:58.7
75	05:24.0	05:17.0	05:04.0	05:02.0	05:01.0
74	05:26.9	05:19.8	05:06.3	05:04.3	05:03.3
73	05:29.8	05:22.5	05:08.6	05:06.6	05:05.6
72	05:32.8	05:25.3	05:10.8	05:09.0	05:08.0
71	05:35.7	05:28.0	05:13.1	05:11.3	05:10.3
70	05:38.6	05:30.8	05:15.4	05:13.6	05:12.6
69	05:41.5	05:33.6	05:17.7	05:15.9	05:14.9
68	05:44.4	05:36.3	05:20.0	05:18.2	05:17.2
67	05:47.4	05:39.1	05:22.2	05:20.6	05:19.6
66	05:50.3	05:41.8	05:24.5	05:22.9	05:21.9
65	05:53.2	05:44.6	05:26.8	05:25.2	05:24.2
64	05:56.1	05:47.4	05:29.1	05:27.5	05:26.5
63	05:59.0	05:50.1	05:31.4	05:29.8	05:28.8
62	06:02.0	05:52.9	05:33.6	05:32.2	05:31.2
61	06:04.9	05:55.6	05:35.9	05:34.5	05:33.5
60	06:07.8	05:58.4	05:38.2	05:36.8	05:35.8
59	06:10.7	06:01.2	05:40.5	05:39.1	05:38.1
58	06:13.6	06:03.9	05:42.8	05:41.4	05:40.4
57	06:16.6	06:06.7	05:45.0	05:43.8	05:42.8
56	06:19.5	06:09.4	05:47.3	05:46.1	05:45.1
55	06:22.4	06:12.2	05:49.6	05:48.4	05:47.4
54	06:25.3	06:15.0	05:51.9	05:50.7	05:49.7
53	06:28.2	06:17.7	05:54.2	05:53.0	05:52.0
52	06:31.2	06:20.5	05:56.4	05:55.4	05:54.4
51	06:34.1	06:23.2	05:58.7	05:57.7	05:56.7
50	06:37.0	06:26.0	06:01.0	06:00.0	05:59.0
49	06:39.9	06:28.8	06:03.3	06:02.3	06:01.3
48	06:42.8	06:31.5	06:05.6	06:04.6	06:03.6
47	06:45.8	06:34.3	06:07.8	06:07.0	06:06.0
46	06:48.7	06:37.0	06:10.1	06:09.3	06:08.3
45	06:51.6	06:39.8	06:12.4	06:11.6	06:10.6
44	06:54.5	06:42.6	06:14.7	06:13.9	06:12.9
43	06:57.4	06:45.3	06:17.0	06:16.2	06:15.2
42	07:00.4	06:48.1	06:19.2	06:18.6	06:17.6
41	07:03.3	06:50.8	06:21.5	06:20.9	06:19.9
40	07:06.2	06:53.6	06:23.8	06:23.2	06:22.2
39	07:09.1	06:56.4	06:26.1	06:25.5	06:24.5
38	07:12.0	06:59.1	06:28.4	06:27.8	06:26.8
37	07:15.0	07:01.9	06:30.6	06:30.2	06:29.2
36	07:17.9	07:04.6	06:32.9	06:32.5	06:31.5
35	07:20.8	07:07.4	06:35.2	06:34.8	06:33.8
34	07:23.7	07:10.2	06:37.5	06:37.1	06:36.1
33	07:26.6	07:12.9	06:39.8	06:39.4	06:38.4
32	07:29.6	07:15.7	06:42.0	06:41.8	06:40.8
31	07:32.5	07:18.4	06:44.3	06:44.1	06:43.1
30	07:35.4	07:21.2	06:46.6	06:46.4	06:45.4

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Mädchen - SWIM 50m im 50m Becken - Im 25m Becken: -0.75sec.
Filles - SWIM 50m en bassin de 50m - en bassin de 25m: -0.75sec.

Punkte/ Points	15 Jahre/ans	16 Jahre/ans	17 Jahre/ans	18 Jahre/ans	19 Jahre/ans
100	00:25.0	00:25.0	00:25.0	00:25.0	00:24.0
99	00:25.3	00:25.3	00:25.2	00:25.2	00:24.2
98	00:25.6	00:25.6	00:25.5	00:25.5	00:24.5
97	00:26.0	00:25.8	00:25.7	00:25.7	00:24.7
96	00:26.3	00:26.1	00:26.0	00:26.0	00:25.0
95	00:26.6	00:26.4	00:26.2	00:26.2	00:25.2
94	00:26.9	00:26.7	00:26.4	00:26.4	00:25.4
93	00:27.2	00:27.0	00:26.7	00:26.7	00:25.7
92	00:27.6	00:27.2	00:26.9	00:26.9	00:25.9
91	00:27.9	00:27.5	00:27.2	00:27.2	00:26.2
90	00:28.2	00:27.8	00:27.4	00:27.4	00:26.4
89	00:28.5	00:28.1	00:27.6	00:27.6	00:26.6
88	00:28.8	00:28.4	00:27.9	00:27.9	00:26.9
87	00:29.2	00:28.6	00:28.1	00:28.1	00:27.1
86	00:29.5	00:28.9	00:28.4	00:28.4	00:27.4
85	00:29.8	00:29.2	00:28.6	00:28.6	00:27.6
84	00:30.1	00:29.5	00:28.8	00:28.8	00:27.8
83	00:30.4	00:29.8	00:29.1	00:29.1	00:28.1
82	00:30.8	00:30.0	00:29.3	00:29.3	00:28.3
81	00:31.1	00:30.3	00:29.6	00:29.6	00:28.6
80	00:31.4	00:30.6	00:29.8	00:29.8	00:28.8
79	00:31.7	00:30.9	00:30.0	00:30.0	00:29.0
78	00:32.0	00:31.2	00:30.3	00:30.3	00:29.3
77	00:32.4	00:31.4	00:30.5	00:30.5	00:29.5
76	00:32.7	00:31.7	00:30.8	00:30.8	00:29.8
75	00:33.0	00:32.0	00:31.0	00:31.0	00:30.0
74	00:33.3	00:32.3	00:31.2	00:31.2	00:30.2
73	00:33.6	00:32.6	00:31.5	00:31.5	00:30.5
72	00:34.0	00:32.8	00:31.7	00:31.7	00:30.7
71	00:34.3	00:33.1	00:32.0	00:32.0	00:31.0
70	00:34.6	00:33.4	00:32.2	00:32.2	00:31.2
69	00:34.9	00:33.7	00:32.4	00:32.4	00:31.4
68	00:35.2	00:34.0	00:32.7	00:32.7	00:31.7
67	00:35.6	00:34.2	00:32.9	00:32.9	00:31.9
66	00:35.9	00:34.5	00:33.2	00:33.2	00:32.2
65	00:36.2	00:34.8	00:33.4	00:33.4	00:32.4
64	00:36.5	00:35.1	00:33.6	00:33.6	00:32.6
63	00:36.8	00:35.4	00:33.9	00:33.9	00:32.9
62	00:37.2	00:35.6	00:34.1	00:34.1	00:33.1
61	00:37.5	00:35.9	00:34.4	00:34.4	00:33.4
60	00:37.8	00:36.2	00:34.6	00:34.6	00:33.6
59	00:38.1	00:36.5	00:34.8	00:34.8	00:33.8
58	00:38.4	00:36.8	00:35.1	00:35.1	00:34.1
57	00:38.8	00:37.0	00:35.3	00:35.3	00:34.3
56	00:39.1	00:37.3	00:35.6	00:35.6	00:34.6
55	00:39.4	00:37.6	00:35.8	00:35.8	00:34.8
54	00:39.7	00:37.9	00:36.0	00:36.0	00:35.0
53	00:40.0	00:38.2	00:36.3	00:36.3	00:35.3
52	00:40.4	00:38.4	00:36.5	00:36.5	00:35.5
51	00:40.7	00:38.7	00:36.8	00:36.8	00:35.8
50	00:41.0	00:39.0	00:37.0	00:37.0	00:36.0
49	00:41.3	00:39.3	00:37.2	00:37.2	00:36.2
48	00:41.6	00:39.6	00:37.5	00:37.5	00:36.5
47	00:42.0	00:39.8	00:37.7	00:37.7	00:36.7
46	00:42.3	00:40.1	00:38.0	00:38.0	00:37.0
45	00:42.6	00:40.4	00:38.2	00:38.2	00:37.2
44	00:42.9	00:40.7	00:38.4	00:38.4	00:37.4
43	00:43.2	00:41.0	00:38.7	00:38.7	00:37.7
42	00:43.6	00:41.2	00:38.9	00:38.9	00:37.9
41	00:43.9	00:41.5	00:39.2	00:39.2	00:38.2
40	00:44.2	00:41.8	00:39.4	00:39.4	00:38.4
39	00:44.5	00:42.1	00:39.6	00:39.6	00:38.6
38	00:44.8	00:42.4	00:39.9	00:39.9	00:38.9
37	00:45.2	00:42.6	00:40.1	00:40.1	00:39.1
36	00:45.5	00:42.9	00:40.4	00:40.4	00:39.4
35	00:45.8	00:43.2	00:40.6	00:40.6	00:39.6
34	00:46.1	00:43.5	00:40.8	00:40.8	00:39.8
33	00:46.4	00:43.8	00:41.1	00:41.1	00:40.1
32	00:46.8	00:44.0	00:41.3	00:41.3	00:40.3
31	00:47.1	00:44.3	00:41.6	00:41.6	00:40.6
30	00:47.4	00:44.6	00:41.8	00:41.8	00:40.8

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Knaben/garçon - RUN

Punkte/ Points	13 Jahre/ans 1000m	14 Jahre/ans 1500m	15 Jahre/ans 1500m	16 Jahre/ans 3000m	17 Jahre/ans 3000m	18 Jahre/ans 5000m	19 Jahre/ans 5000m
100	02:55.0	04:20.0	04:15.0	09:00.0	08:50.0	15:10.0	15:00.0
99	02:55.5	04:20.8	04:15.8	09:01.6	08:51.6	15:12.4	15:02.4
98	02:56.0	04:21.6	04:16.6	09:03.2	08:53.2	15:14.8	15:04.8
97	02:56.6	04:22.4	04:17.4	09:04.8	08:54.8	15:17.2	15:07.2
96	02:57.1	04:23.2	04:18.2	09:06.4	08:56.4	15:19.6	15:09.6
95	02:57.6	04:24.0	04:19.0	09:08.0	08:58.0	15:22.0	15:12.0
94	02:58.1	04:24.8	04:19.8	09:09.6	08:59.6	15:24.4	15:14.4
93	02:58.6	04:25.6	04:20.6	09:11.2	09:01.2	15:26.8	15:16.8
92	02:59.2	04:26.4	04:21.4	09:12.8	09:02.8	15:29.2	15:19.2
91	02:59.7	04:27.2	04:22.2	09:14.4	09:04.4	15:31.6	15:21.6
90	03:00.2	04:28.0	04:23.0	09:16.0	09:06.0	15:34.0	15:24.0
89	03:00.7	04:28.8	04:23.8	09:17.6	09:07.6	15:36.4	15:26.4
88	03:01.2	04:29.6	04:24.6	09:19.2	09:09.2	15:38.8	15:28.8
87	03:01.8	04:30.4	04:25.4	09:20.8	09:10.8	15:41.2	15:31.2
86	03:02.3	04:31.2	04:26.2	09:22.4	09:12.4	15:43.6	15:33.6
85	03:02.8	04:32.0	04:27.0	09:24.0	09:14.0	15:46.0	15:36.0
84	03:03.3	04:32.8	04:27.8	09:25.6	09:15.6	15:48.4	15:38.4
83	03:03.8	04:33.6	04:28.6	09:27.2	09:17.2	15:50.8	15:40.8
82	03:04.4	04:34.4	04:29.4	09:28.8	09:18.8	15:53.2	15:43.2
81	03:04.9	04:35.2	04:30.2	09:30.4	09:20.4	15:55.6	15:45.6
80	03:05.4	04:36.0	04:31.0	09:32.0	09:22.0	15:58.0	15:48.0
79	03:05.9	04:36.8	04:31.8	09:33.6	09:23.6	16:00.4	15:50.4
78	03:06.4	04:37.6	04:32.6	09:35.2	09:25.2	16:02.8	15:52.8
77	03:07.0	04:38.4	04:33.4	09:36.8	09:26.8	16:05.2	15:55.2
76	03:07.5	04:39.2	04:34.2	09:38.4	09:28.4	16:07.6	15:57.6
75	03:08.0	04:40.0	04:35.0	09:40.0	09:30.0	16:10.0	16:00.0
74	03:08.5	04:40.8	04:35.8	09:41.6	09:31.6	16:12.4	16:02.4
73	03:09.0	04:41.6	04:36.6	09:43.2	09:33.2	16:14.8	16:04.8
72	03:09.6	04:42.4	04:37.4	09:44.8	09:34.8	16:17.2	16:07.2
71	03:10.1	04:43.2	04:38.2	09:46.4	09:36.4	16:19.6	16:09.6
70	03:10.6	04:44.0	04:39.0	09:48.0	09:38.0	16:22.0	16:12.0
69	03:11.1	04:44.8	04:39.8	09:49.6	09:39.6	16:24.4	16:14.4
68	03:11.6	04:45.6	04:40.6	09:51.2	09:41.2	16:26.8	16:16.8
67	03:12.2	04:46.4	04:41.4	09:52.8	09:42.8	16:29.2	16:19.2
66	03:12.7	04:47.2	04:42.2	09:54.4	09:44.4	16:31.6	16:21.6
65	03:13.2	04:48.0	04:43.0	09:56.0	09:46.0	16:34.0	16:24.0
64	03:13.7	04:48.8	04:43.8	09:57.6	09:47.6	16:36.4	16:26.4
63	03:14.2	04:49.6	04:44.6	09:59.2	09:49.2	16:38.8	16:28.8
62	03:14.8	04:50.4	04:45.4	10:00.8	09:50.8	16:41.2	16:31.2
61	03:15.3	04:51.2	04:46.2	10:02.4	09:52.4	16:43.6	16:33.6
60	03:15.8	04:52.0	04:47.0	10:04.0	09:54.0	16:46.0	16:36.0
59	03:16.3	04:52.8	04:47.8	10:05.6	09:55.6	16:48.4	16:38.4
58	03:16.8	04:53.6	04:48.6	10:07.2	09:57.2	16:50.8	16:40.8
57	03:17.4	04:54.4	04:49.4	10:08.8	09:58.8	16:53.2	16:43.2
56	03:17.9	04:55.2	04:50.2	10:10.4	10:00.4	16:55.6	16:45.6
55	03:18.4	04:56.0	04:51.0	10:12.0	10:02.0	16:58.0	16:48.0
54	03:18.9	04:56.8	04:51.8	10:13.6	10:03.6	17:00.4	16:50.4
53	03:19.4	04:57.6	04:52.6	10:15.2	10:05.2	17:02.8	16:52.8
52	03:20.0	04:58.4	04:53.4	10:16.8	10:06.8	17:05.2	16:55.2
51	03:20.5	04:59.2	04:54.2	10:18.4	10:08.4	17:07.6	16:57.6
50	03:21.0	05:00.0	04:55.0	10:20.0	10:10.0	17:10.0	17:00.0
49	03:21.5	05:00.8	04:55.8	10:21.6	10:11.6	17:12.4	17:02.4
48	03:22.0	05:01.6	04:56.6	10:23.2	10:13.2	17:14.8	17:04.8
47	03:22.6	05:02.4	04:57.4	10:24.8	10:14.8	17:17.2	17:07.2
46	03:23.1	05:03.2	04:58.2	10:26.4	10:16.4	17:19.6	17:09.6
45	03:23.6	05:04.0	04:59.0	10:28.0	10:18.0	17:22.0	17:12.0
44	03:24.1	05:04.8	04:59.8	10:29.6	10:19.6	17:24.4	17:14.4
43	03:24.6	05:05.6	05:00.6	10:31.2	10:21.2	17:26.8	17:16.8
42	03:25.2	05:06.4	05:01.4	10:32.8	10:22.8	17:29.2	17:19.2
41	03:25.7	05:07.2	05:02.2	10:34.4	10:24.4	17:31.6	17:21.6
40	03:26.2	05:08.0	05:03.0	10:36.0	10:26.0	17:34.0	17:24.0
39	03:26.7	05:08.8	05:03.8	10:37.6	10:27.6	17:36.4	17:26.4
38	03:27.2	05:09.6	05:04.6	10:39.2	10:29.2	17:38.8	17:28.8
37	03:27.8	05:10.4	05:05.4	10:40.8	10:30.8	17:41.2	17:31.2
36	03:28.3	05:11.2	05:06.2	10:42.4	10:32.4	17:43.6	17:33.6
35	03:28.8	05:12.0	05:07.0	10:44.0	10:34.0	17:46.0	17:36.0
34	03:29.3	05:12.8	05:07.8	10:45.6	10:35.6	17:48.4	17:38.4
33	03:29.8	05:13.6	05:08.6	10:47.2	10:37.2	17:50.8	17:40.8
32	03:30.4	05:14.4	05:09.4	10:48.8	10:38.8	17:53.2	17:43.2
31	03:30.9	05:15.2	05:10.2	10:50.4	10:40.4	17:55.6	17:45.6
30	03:31.4	05:16.0	05:11.0	10:52.0	10:42.0	17:58.0	17:48.0

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Mädchen/filles - RUN

Punkte/ Points	13 Jahre/ans 1000m	14 Jahre/ans 1500m	15 Jahre/ans 1500m	16 Jahre/ans 3000m	17 Jahre/ans 3000m	18 Jahre/ans 5000m	19 Jahre/ans 5000m
100	03:05.0	04:50.0	04:45.0	10:15.0	10:10.0	17:25.0	17:15.0
99	03:05.5	04:50.8	04:45.8	10:16.8	10:11.6	17:28.0	17:18.0
98	03:06.0	04:51.6	04:46.6	10:18.6	10:13.2	17:31.0	17:21.0
97	03:06.6	04:52.4	04:47.4	10:20.4	10:14.8	17:34.0	17:24.0
96	03:07.1	04:53.2	04:48.2	10:22.2	10:16.4	17:37.0	17:27.0
95	03:07.6	04:54.0	04:49.0	10:24.0	10:18.0	17:40.0	17:30.0
94	03:08.1	04:54.8	04:49.8	10:25.8	10:19.6	17:43.0	17:33.0
93	03:08.6	04:55.6	04:50.6	10:27.6	10:21.2	17:46.0	17:36.0
92	03:09.2	04:56.4	04:51.4	10:29.4	10:22.8	17:49.0	17:39.0
91	03:09.7	04:57.2	04:52.2	10:31.2	10:24.4	17:52.0	17:42.0
90	03:10.2	04:58.0	04:53.0	10:33.0	10:26.0	17:55.0	17:45.0
89	03:10.7	04:58.8	04:53.8	10:34.8	10:27.6	17:58.0	17:48.0
88	03:11.2	04:59.6	04:54.6	10:36.6	10:29.2	18:01.0	17:51.0
87	03:11.8	05:00.4	04:55.4	10:38.4	10:30.8	18:04.0	17:54.0
86	03:12.3	05:01.2	04:56.2	10:40.2	10:32.4	18:07.0	17:57.0
85	03:12.8	05:02.0	04:57.0	10:42.0	10:34.0	18:10.0	18:00.0
84	03:13.3	05:02.8	04:57.8	10:43.8	10:35.6	18:13.0	18:03.0
83	03:13.8	05:03.6	04:58.6	10:45.6	10:37.2	18:16.0	18:06.0
82	03:14.4	05:04.4	04:59.4	10:47.4	10:38.8	18:19.0	18:09.0
81	03:14.9	05:05.2	05:00.2	10:49.2	10:40.4	18:22.0	18:12.0
80	03:15.4	05:06.0	05:01.0	10:51.0	10:42.0	18:25.0	18:15.0
79	03:15.9	05:06.8	05:01.8	10:52.8	10:43.6	18:28.0	18:18.0
78	03:16.4	05:07.6	05:02.6	10:54.6	10:45.2	18:31.0	18:21.0
77	03:17.0	05:08.4	05:03.4	10:56.4	10:46.8	18:34.0	18:24.0
76	03:17.5	05:09.2	05:04.2	10:58.2	10:48.4	18:37.0	18:27.0
75	03:18.0	05:10.0	05:05.0	11:00.0	10:50.0	18:40.0	18:30.0
74	03:18.5	05:10.8	05:05.8	11:01.8	10:51.6	18:43.0	18:33.0
73	03:19.0	05:11.6	05:06.6	11:03.6	10:53.2	18:46.0	18:36.0
72	03:19.6	05:12.4	05:07.4	11:05.4	10:54.8	18:49.0	18:39.0
71	03:20.1	05:13.2	05:08.2	11:07.2	10:56.4	18:52.0	18:42.0
70	03:20.6	05:14.0	05:09.0	11:09.0	10:58.0	18:55.0	18:45.0
69	03:21.1	05:14.8	05:09.8	11:10.8	10:59.6	18:58.0	18:48.0
68	03:21.6	05:15.6	05:10.6	11:12.6	11:01.2	19:01.0	18:51.0
67	03:22.2	05:16.4	05:11.4	11:14.4	11:02.8	19:04.0	18:54.0
66	03:22.7	05:17.2	05:12.2	11:16.2	11:04.4	19:07.0	18:57.0
65	03:23.2	05:18.0	05:13.0	11:18.0	11:06.0	19:10.0	19:00.0
64	03:23.7	05:18.8	05:13.8	11:19.8	11:07.6	19:13.0	19:03.0
63	03:24.2	05:19.6	05:14.6	11:21.6	11:09.2	19:16.0	19:06.0
62	03:24.8	05:20.4	05:15.4	11:23.4	11:10.8	19:19.0	19:09.0
61	03:25.3	05:21.2	05:16.2	11:25.2	11:12.4	19:22.0	19:12.0
60	03:25.8	05:22.0	05:17.0	11:27.0	11:14.0	19:25.0	19:15.0
59	03:26.3	05:22.8	05:17.8	11:28.8	11:15.6	19:28.0	19:18.0
58	03:26.8	05:23.6	05:18.6	11:30.6	11:17.2	19:31.0	19:21.0
57	03:27.4	05:24.4	05:19.4	11:32.4	11:18.8	19:34.0	19:24.0
56	03:27.9	05:25.2	05:20.2	11:34.2	11:20.4	19:37.0	19:27.0
55	03:28.4	05:26.0	05:21.0	11:36.0	11:22.0	19:40.0	19:30.0
54	03:28.9	05:26.8	05:21.8	11:37.8	11:23.6	19:43.0	19:33.0
53	03:29.4	05:27.6	05:22.6	11:39.6	11:25.2	19:46.0	19:36.0
52	03:30.0	05:28.4	05:23.4	11:41.4	11:26.8	19:49.0	19:39.0
51	03:30.5	05:29.2	05:24.2	11:43.2	11:28.4	19:52.0	19:42.0
50	03:31.0	05:30.0	05:25.0	11:45.0	11:30.0	19:55.0	19:45.0
49	03:31.5	05:30.8	05:25.8	11:46.8	11:31.6	19:58.0	19:48.0
48	03:32.0	05:31.6	05:26.6	11:48.6	11:33.2	20:01.0	19:51.0
47	03:32.6	05:32.4	05:27.4	11:50.4	11:34.8	20:04.0	19:54.0
46	03:33.1	05:33.2	05:28.2	11:52.2	11:36.4	20:07.0	19:57.0
45	03:33.6	05:34.0	05:29.0	11:54.0	11:38.0	20:10.0	20:00.0
44	03:34.1	05:34.8	05:29.8	11:55.8	11:39.6	20:13.0	20:03.0
43	03:34.6	05:35.6	05:30.6	11:57.6	11:41.2	20:16.0	20:06.0
42	03:35.2	05:36.4	05:31.4	11:59.4	11:42.8	20:19.0	20:09.0
41	03:35.7	05:37.2	05:32.2	12:01.2	11:44.4	20:22.0	20:12.0
40	03:36.2	05:38.0	05:33.0	12:03.0	11:46.0	20:25.0	20:15.0
39	03:36.7	05:38.8	05:33.8	12:04.8	11:47.6	20:28.0	20:18.0
38	03:37.2	05:39.6	05:34.6	12:06.6	11:49.2	20:31.0	20:21.0
37	03:37.8	05:40.4	05:35.4	12:08.4	11:50.8	20:34.0	20:24.0
36	03:38.3	05:41.2	05:36.2	12:10.2	11:52.4	20:37.0	20:27.0
35	03:38.8	05:42.0	05:37.0	12:12.0	11:54.0	20:40.0	20:30.0
34	03:39.3	05:42.8	05:37.8	12:13.8	11:55.6	20:43.0	20:33.0
33	03:39.8	05:43.6	05:38.6	12:15.6	11:57.2	20:46.0	20:36.0
32	03:40.4	05:44.4	05:39.4	12:17.4	11:58.8	20:49.0	20:39.0
31	03:40.9	05:45.2	05:40.2	12:19.2	12:00.4	20:52.0	20:42.0
30	03:41.4	05:46.0	05:41.0	12:21.0	12:02.0	20:55.0	20:45.0

Referenzwerte
Nationalkader
Valeurs indicatives
Cadre National

Referenzwerte
Regionalkader
Valeurs indicatives
Cadre Régional

Anhang 3

Tabelle Relatives Alter

Geburtsmonat	Punkte
Januar	20.0
Februar	27.3
März	34.5
April	41.8
Mai	49.1
Juni	56.4
Juli	63.6
August	70.9
September	78.2
Oktober	85.5
November	92.7
Dezember	100.0

Anhang 4: Athleten-Biographie

> Fragen zum Athleten
> Protokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes
> Einschätzung der Leistungsmotivation
> Resultateblatt

SWISS TRIATHLON NACHWUCHS

Athleten-Biographie

Dieser Fragebogen ist vertraulich, er richtet sich an alle Athleten (neu oder bereits in einem Kader), die am Selektionsverfahren 2013 für eines der folgenden Kader teilnehmen wollen:

❑ Junioren-Nationalkader ❑ Nachwuchs-Nationalkader ❑ Regionalkader
❑ Elite (Junioren letztes Jahr)

Wir bitten euch, das Kader anzukreuzen, für das ihr selektioniert werden wollt, die Fragen auf den Seiten 1 bis 7 sowie den Fragebogen von Swiss Olympic über eure Motivation und Ziele zu beantworten und eure Testresultate sowie weitere Resultate auf dem Resultateblatt einzutragen.

Der Fragebogen ist einzusenden bis zum 9. September 2012 an:
Swiss Triathlon, Nachwuchs, Postfach 606, 3000 Bern 22

Name : _____ Vorname: _____

Geschlecht : ❑ männlich ❑ weiblich

Adresse: _____ PLZ, Ort: _____

Tel. /Handy: _____ E-mail: _____

Geburtstag: _____ Nationalität: _____

Aktuelle Ausbildung (Schule/Lehre – ggf. Angabe der Sportschule): _____

_____

Name der Schule:_____

Messungen:

(siehe *Protokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes*)

	1) April (anlässlich der Testtage)	**2) September** (individuell)
Grösse stehend (barfuss)		
Grösse sitzend		
Gewicht (ohne Kleidung oder in Unterwäsche)		

Grösse: der Mutter_____ des Vaters _____

Sportliche Karriere

Allgemein

1.) Hast du betrieben oder betreibst du neben Triathlon noch andere Sportarten? Mit welchem zeitlichen Umfang und welcher Regelmässigkeit?

Sportart/Disziplin	**Seit wann, bis wann**	**Stunden pro Woche**	**Bemerkungen**

2.) Bestreitet du in einer dieser Sportarten Wettkämpfe?

❑ nein

❑ ja, in dieser Sportart: _____

Triathlon

Angaben über deine Karriere im Triathlon

1.) Dein Club _____

Kontaktadresse deines Haupttrainers:

Name, Vorname : _____

Tel. /Handy: _____

E-mail : _____

Kontaktadresse deiner weiteren Trainer:

Name, Vorname : _____ _____

Tel. /Handy: _____ _____

E-mail : _____ _____

Disziplin _____ _____

2. Bist du bereits in einem Kader ? ❑ nein

❑ ja, in _____

3. Seit wie vielen Jahren betreibst du Triathlon?

❑ 1 Jahr ❑ 2 – 3 Jahre ❑ 4 – 5 Jahre ❑ 6 – 7 Jahre ❑ mehr als 8 Jahre

4. Führst du ein Trainingstagebuch? ❑ ja ❑ nein

5. Wie viele Trainingseinheiten absolvierst du durchschnittlich in der Woche?

❑ weniger als 7 ❑ 7, 8 oder 9 ❑ 10 - 11 ❑ 12 bis 13 ❑ mehr als 14

Details pro Disziplin (Einheiten pro Woche):

- Schwimmen _____
- Radfahren _____
- Laufen _____
- Verschiedenes (was) _____

6. Wie viele Stunden trainierst du durchschnittlich in der Woche?

❑ weniger als 10 ❑ 10 - 12 ❑ 13 – 14 ❑ 15 - 17 ❑ mehr als 18

Details pro Disziplin (Stunden pro Woche):

- Schwimmen _____
- Radfahren _____
- Laufen _____
- Verschiedenes (was) _____

7. Anzahl Wettkämpfe pro Jahr _____

- Im Triathlon _____
- Andere Sportarten (welche?) _____

Sportliche Ziele

Für das kommende Jahr:

In naher Zukunft (5 Jahre):

Langfristig (10 Jahre):

Gesundheit

1.) Hattest du schon Verletzungen? ❑ Ja ❑ Nein

Wenn ja, welche?

_____

_____

_____

_____

2.) Wann und wie lange bzw. seit wann musstest/musst du pausieren?

_____

_____

3. Bist du häufig krank? ❑ Ja ❑ Nein

Wie oft pro Jahr ?

_____

4. Leidest du aktuell an Krankheiten, welche?

_____

_____

_____

5.) Leidest Du an Leistungsasthma? ❑ Ja ❑ Nein

Wenn ja, machst du eine Behandlung?

_____

_____

_____

6.) Welches sind, deiner Meinung nach, deine physischen Schwachpunkte? Mehrere Antworten sind möglich: Immunsystem / Fuss - Sprunggelenk / Wade / Achilles-Sehne / Knie / Oberschenkel / Hüfte / Rücken / Schulter / Hand – Handgelenk / Ellenbogen / Nacken / anderes (was) _____ / Ich weiss es nicht / keine Schwachpunkte

Fragen/allgemeine Bemerkungen :

_____

_____

_____

Mit meiner Unterschrift und der meines Erziehungsberechtigten bestätigte ich, dass die gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen. Im Fall der Kaderselektion werde ich an den Aktivitäten des Kaders sowie an den vorgeschriebenen Wettkämpfen teilnehmen.

Ort : _____ Datum : _____

Unterschrift:

Athlet Erziehungsberechtigter Trainer

Testprotokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes bei Mädchen und Knaben und Schätzung der Erwachsenengrösse mittels Körpermasse

Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

1. Verwende wenn möglich eine kalibrierte Wage. Überprüfe die Nullmessung.
2. Fordere die Person auf, sich in der Mitte der Wage hinzustellen, das Gewicht gleichmässig auf beiden Füssen verteilt.
3. Messe das Gewicht auf 0.1kg genau.
4. Fordere die Person auf, die Wage zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1–4.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4kg unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse stehend

Die Körpergrösse stehend wir in der sog. „gestreckten" Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes (Bild 1). Der Scheitel ist definiert als höchster Punkt des Schädels wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Bild 2). Die horizontale Position des Kopfes kann mittels sog. Frankfurter Horizontalebene überprüft werden. Diese ist eine gedachte horizontale Linie, die durch den tiefstgelegenen Punkt des Unterrandes der Augenhöhle und durch den höchsten Punkt des äußeren knöchernen Gehörgangs im menschlichen Schädel verläuft (Bild 2)

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

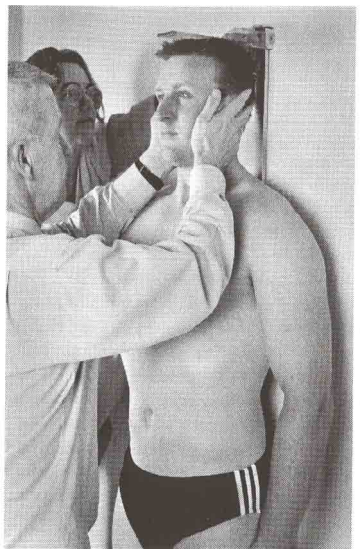

Bild 1: Messen in „gestreckter" Haltung.

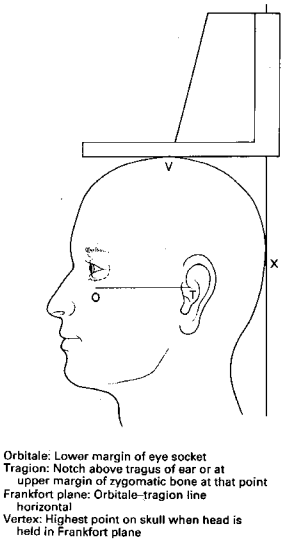

Bild 2: Kopfposition horizontal ausgerichtet.

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füsse müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füsse dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1–6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse sitzend

Die *Körpergrösse sitzend* wir ebenfalls in der „gestreckten" Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf, dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.
3. Messe die *Körpergrösse sitzend* gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.

5. Wiederhole die Schritte 1-5.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.
7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die *Körpergrösse sitzend* der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.

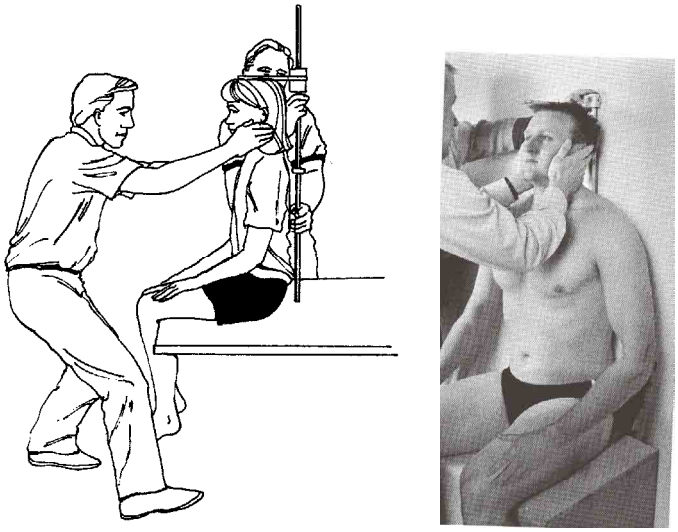

Bild 3: Messen der Körpergrösse sitzend.

Dr. med. Markus Tschopp; Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, 2008

Quellen:

Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. Med Sci Sports Exerc. 2002 Apr;34(4):689-94.

Sherar LB, Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Thomis M. Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. J Pediatr. 2005 Oct;147(4):508-14.

Aus dem englischen übersetzte Beschreibung des Messvorgangs inkl. Bilder aus dem Dokument *„Application of Maturity Offset Prediction Equation, Worked Example & Anthropometric Protocols"* von Prof. Robert L. Mirwald, College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Kanada 2008 mit freundlicher Genehmigung.

Einschätzung der Leistungsmotivation

Dieser Fragebogen besteht aus einer Reihe von Aussagen. Entscheide dich jedes Mal, wie sehr die Aussage auf dich zutrifft und kreuze die entsprechende Antwort an. Die Antworten liegen zwischen "trifft überhaupt nicht auf mich zu" bis zu "trifft genau auf mich zu".

Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen oder falschen Antworten. Sondern es geht darum, eine aus deiner Sicht möglichst genaue Aussage über dich zu machen. Beachte dabei folgende Punkte:

- Bewerte die Aussage aufgrund von verschiedenen Situationen: sowohl im Training, als auch im Wettkampf.
- Bleibe nicht allzu lange bei einer Frage stehen. Meist ist die spontanste Antwort die beste.

Fragebogen zur « motivationalen Verhaltenstendenz »
(Hoffen auf Erfolg oder Angst vor Misserfolg?)

		1 trifft überhaupt nicht auf mich zu	2 trifft weniger (nur zum Teil) auf mich zu	3 trifft mehr-heitlich (zum grössten Teil) auf mich zu	4 trifft genau auf mich zu
1	Es macht mir Spass, im Sport Sachen zu versuchen, die für mich ein bisschen schwierig sind.	○	○	○	○
2	Ich mag Situationen im Sport, in denen ich merke, wie gut ich bin.	○	○	○	○
3	Wenn ich eine Aufgabe im Sport nicht sofort schaffe, werde ich unsicher oder ängstlich.	○	○	○	○
4	Aufgaben im Sport, die etwas schwierig zu lösen sind, treiben mich an.	○	○	○	○
5	Es gefällt mir nicht, mich im Sport einzusetzen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich es schaffe.	○	○	○	○
6	Aufgaben im Sport, welche eine hohe Leistung verlangen und etwas schwierig sind, beunruhigen mich.	○	○	○	○
7	Mich treiben Situationen im Sport an, bei denen ich mein Können testen kann.	○	○	○	○
8	Bei Herausforderungen im Sport, von denen ich glaube, dass ich sie schaffen kann, habe ich Angst, dass ich es nicht kann.	○	○	○	○
9	Ich mag es, im Sport vor eine etwas schwierige Aufgabe gestellt zu werden.	○	○	○	○
10	Es beunruhigt mich im Sport etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es kann.	○	○	○	○

Fragebogen zur « Zielorientierung »

(selber besser werden oder besser sein als andere?)

		1 trifft überhaupt nicht auf mich zu	2 trifft weniger (nur zum Teil) auf mich zu	3 trifft mehr-heitlich (zum grössten Teil) auf mich zu	4 trifft genau auf mich zu
1	Es ist mir wichtig zu zeigen, dass ich besser bin als die anderen.	○	○	○	○
2	Ich vergleiche meine Leistungen hauptsächlich mit den Leistungen anderer.	○	○	○	○
3	Es ist wichtig für mich, etwas immer wieder zu versuchen, auch wenn ich Fehler mache.	○	○	○	○
4	Es ist mir wichtig, besser als die anderen abzuschneiden.	○	○	○	○
5	Es ist mir wichtig, mein Können immer zu verbessern.	○	○	○	○
6	Ich schaue vor allem, ob ich besser bin als die anderen.	○	○	○	○
7	Es ist mir wichtig, immer besser zu werden und Fortschritte zu machen.	○	○	○	○
8	Ich versuche immer mein Bestes zu geben.	○	○	○	○
9	Wenn ich neue Dinge gelernt habe, möchte ich gerne noch mehr lernen.	○	○	○	○

SWISS TRIATHLON
NACHWUCHS

Anhang 4

Resultateblatt

Erzielt ein Athlet bis zum 11. Juni 2012 einen besseres Resultat als an den Testtagen, kann er dies mit diesem Formular per Mail an nachwuchs@swisstriathlon.ch einreichen. Gewertet werden nur offizielle Leichtathletikwettkämpfe von Swiss Athletics und Schwimmwettkämpfe von Swiss Swimming. Verspätet eingereichte Resultate werden nicht berücksichtigt.

Name: Vorname: Jahrgang

Datum	Ort	Disziplin	Distanz	Zeit	Weblink des Resultats

swiss olympic MEMBER
erdgas PARMIGIANI asics