



PISTE 2013/2014

Critères d'évaluation/Bewertungskriterien

Evaluation pronostique, intégrative et systématique de la part de l'entraîneur

(Prognostische Integrative Systematische TrainerEinschätzung)

Test de souplesse / Beweglichkeitstest

Cms	Note
10	10
8	9
6	8
4	7
2	6
0	5
-2	4
-4	3
-6	2
-8	1

Test d'explosivité des jambes / Explosivitätstest der Beine

Saut garçons / Sprung Knaben:

Âge						
11	12	13	14	15	16	Note
210	220	230	240	250	260	10
200	210	220	230	240	250	9
190	200	210	220	230	240	8
180	190	200	210	220	230	7
170	180	190	200	210	220	6
160	170	180	190	200	210	5
150	160	170	180	190	200	4
140	150	160	170	180	190	3
130	140	150	160	170	180	2
120	130	140	150	160	170	1

Saut filles / Sprung Mädchen:

Âge						
11	12	13	14	15	16	Note
190	200	210	220	230	240	10
180	190	200	210	220	230	9
170	180	190	200	210	220	8
160	170	180	190	200	210	7
150	160	170	180	190	200	6
140	150	160	170	180	190	5
130	140	150	160	170	180	4
120	130	140	150	160	170	3
110	120	130	140	150	160	2
100	110	120	130	140	150	1

Explosivité des bras / Explosivität der Arme

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
45	46	48	50	52	54	10
44	45	47	48	50	52	9
43	44	45	46	48	50	8
42	43	44	45	46	47	7
41	42	43	44	45	46	6
40	41	42	43	44	45	5
39	40	41	42	43	44	4
38	39	40	41	42	43	3
37	38	39	40	41	42	2
36	37	38	39	40	41	1

Test de gainage/Rumpftest

Test ventral garçons / Rumpftest Knaben (Bauch)

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
170	180	190	200	210	220	10
160	170	180	190	200	210	9
150	160	170	180	190	200	8
140	150	160	170	180	190	7
130	140	150	160	170	180	6
120	130	140	150	160	170	5
110	120	130	140	150	160	4
100	110	120	130	140	150	3
90	100	110	120	130	140	2
80	90	100	110	120	130	1

Test ventral filles / Rumpftest Mädchen (Bauch)

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
130	140	150	160	170	180	10
120	130	140	150	160	170	9
110	120	130	140	150	160	8
100	110	120	130	140	150	7
90	100	110	120	130	140	6
80	90	100	110	120	130	5
70	80	90	100	110	120	4
60	70	80	90	100	110	3
50	60	70	80	90	100	2
40	50	60	70	80	90	1

Test dorsal / Rücken

Test dorsal garçons / Rumpftest Knaben (Rücken)

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
140	150	160	170	180	190	10
130	140	150	160	170	180	9
120	130	140	150	160	170	8
110	120	130	140	150	160	7
100	110	120	130	140	150	6
90	100	110	120	130	140	5
80	90	100	110	120	130	4
70	80	90	100	110	120	3
60	70	80	90	100	110	2
50	60	70	80	90	100	1

Test dorsal filles / Rumpftest Mädchen (Rücken)

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
130	140	150	160	170	180	10
120	130	140	150	160	170	9
110	120	130	140	150	160	8
100	110	120	130	140	150	7
90	100	110	120	130	140	6
80	90	100	110	120	130	5
70	80	90	100	110	120	4
60	70	80	90	100	110	3
50	60	70	80	90	100	2
40	50	60	70	80	90	1

Test de corde à sauter / Springseil-Test

Test corde à sauter (sauts simples) / Springseil (Einzelsprung)

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
90	100	105	110	115	120	10
85	95	100	105	110	115	9
80	90	95	100	105	110	8
75	85	90	95	100	105	7
70	80	85	90	95	100	6
65	75	80	85	90	95	5
60	70	75	80	85	90	4
55	65	70	75	80	85	3
50	60	65	70	75	80	2
45	55	60	65	70	75	1

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

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
12	14	16	18	20	22	10
11	13	15	17	19	21	9
10	12	14	16	18	20	8
9	11	13	15	17	19	7
8	10	12	14	16	18	6
7	9	11	13	15	17	5
6	8	10	12	14	16	4
5	7	9	11	13	15	3
4	6	8	10	12	14	2
3	5	7	9	11	13	1

Test navettes / Pendellauf

Test déplacement lateral garçons / Seitliche Bewegungstest Knaben

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
13,5	14	14,5	15	15,5	16	10
13	13,5	14	14,5	15	15,5	9
12,5	13	13,5	14	14,5	15	8
12	12,5	13	13,5	14	14,5	7
11,5	12	12,5	13	13,5	14	6
11	11,5	12	12,5	13	13,5	5
10,5	11	11,5	12	12,5	13	4
10	10,5	11	11,5	12	12,5	3
9,5	10	10,5	11	11,5	12	2
9	9,5	10	10,5	11	11,5	1

Test déplacement lateral filles / Seitliche Bewegungstest Mädchen

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
12,5	13	13,5	14	14,5	15	10
12	12,5	13	13,5	14	14,5	9
11,5	12	12,5	13	13,5	14	8
11	11,5	12	12,5	13	13,5	7
10,5	11	11,5	12	12,5	13	6
10	10,5	11	11,5	12	12,5	5
9,5	10	10,5	11	11,5	12	4
9	9,5	10	10,5	11	11,5	3
8,5	9	9,5	10	10,5	11	2
8	8,5	9	9,5	10	10,5	1

Test sprints garçons / Sprintstest Knaben

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
10,5	10,25	10	9,75	9,5	9,25	10
10,75	10,5	10,25	10	9,75	9,5	9
11	10,75	10,5	10,25	10	9,75	8
11,25	11	10,75	10,5	10,25	10	7
11,5	11,25	11	10,75	10,5	10,25	6
11,75	11,5	11,25	11	10,75	10,5	5
12	11,75	11,5	11,25	11	10,75	4
12,25	12	11,75	11,5	11,25	11	3
12,5	12,25	12	11,75	11,5	11,25	2
12,75	12,5	12,25	12	11,75	11,5	1

Test sprints filles / Sprintstest Mädchen

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
11	10,75	10,5	10,25	10	9,75	10
11,25	11	10,75	10,5	10,25	10	9
11,5	11,25	11	10,75	10,5	10,25	8
11,75	11,5	11,25	11	10,75	10,5	7
12	11,75	11,5	11,25	11	10,75	6
12,25	12	11,75	11,5	11,25	11	5
12,5	12,25	12	11,75	11,5	11,25	4
12,75	12,5	12,25	12	11,75	11,5	3
13	12,75	12,5	12,25	12	11,75	2
13,25	13	12,75	12,5	12,25	12	1

Test agilité garçons / Agilitätstest Knaben

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
7,90	7,75	7,60	7,45	7,30	7,15	10
8,05	7,90	7,75	7,60	7,45	7,30	9
8,20	8,05	7,90	7,75	7,60	7,45	8
8,35	8,20	8,05	7,90	7,75	7,60	7
8,50	8,35	8,20	8,05	7,90	7,75	6
8,65	8,50	8,35	8,20	8,05	7,90	5
8,80	8,65	8,50	8,35	8,20	8,05	4
8,95	8,80	8,65	8,50	8,35	8,20	3
9,10	8,95	8,80	8,65	8,50	8,35	2
9,25	9,10	8,95	8,80	8,65	8,50	1

Test agilité filles / Agilitätstest Mädchen

Âge						
11	12	13	14	15	16	Points
8,40	8,25	8,10	7,95	7,80	7,65	10
8,55	8,40	8,25	8,10	7,95	7,80	9
8,70	8,55	8,40	8,25	8,10	7,95	8
8,85	8,70	8,55	8,40	8,25	8,10	7
9	8,85	8,70	8,55	8,40	8,25	6
9,15	9	8,85	8,70	8,55	8,40	5
9,30	9,15	9	8,85	8,70	8,55	4
9,45	9,30	9,15	9	8,85	8,70	3
9,60	9,45	9,30	9,15	9	8,85	2
9,75	9,60	9,45	9,30	9,15	9	1

PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive/ Sportartspezifische Tests

Test 1 : Réaction en remise de service

L'entraîneur sert court coupé ou long coupé.

Sur service court = le joueur remet en poussette du revers courte ou longue

Sur service long = le joueur démarre en pivot

Chaque balle correctement jouée = un point. La note maximale est 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 1: Reaktion beim Rückschlag

Der Trainer schlägt auf, kurzer oder langer Schnittball.

Kurzer Aufschlag = Rückschlag mit kurzem oder langem Rückhand-Schupfball

Langer Aufschlag = Der Spieler spielt aus der Drehung

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 Effekt 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.