

# PISTE 2026

## Tests und Bewertungskriterien

*Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung*

## *Inhaltsverzeichnis*

<b>I. PISTE – Allgemeine Leistungstests .....</b>	<b>3</b>
1. Propriozeptionstest .....	3
2. Beweglichkeitstest.....	4
3. Explosivitätstest der Beine und Arme .....	5
4. Rumpftest.....	7
5. Springseil-Test .....	9
6. Pendellauf.....	9
<b>II. PISTE - Sportartspezifische Tests .....</b>	<b>13</b>
Test 1: Reaktion beim Rückschlag .....	13
Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden .....	13
<b>III. PISTE – Wertung der Ergebnisse .....</b>	<b>14</b>
1. Nationale Resultate .....	14
<b>IV. PISTE - Biologischer Entwicklungsstand .....</b>	<b>14</b>
1. Relatives Alter .....	14
2. Entwicklungsstand .....	14
3. Belastbarkeit (PISTE national) .....	15
<b>V. PISTE - Athletenbiographie.....</b>	<b>15</b>
1. Trainingsalter .....	15
2. Trainingsaufwand / Woche.....	15
3. Mindesttrainingsaufwand für Kadernspieler.....	16
4. Umfeld .....	16
<b>VI. PISTE – Leistungsentwicklung (PISTE national) .....</b>	<b>17</b>
Trainerbeurteilung der 5 Kriterien (von 2 unabhängigen Bewertern):.....	17
<b>VII. PISTE - Psychologische Voraussetzungen (PISTE national) .....</b>	<b>18</b>
Fragebogen gemäss Swiss Olympic: motivationale Verhaltenstendenz/Zielorientierung. ....	18

# I. PISTE – Allgemeine Leistungstests

---

## 1. Propriozeptionstest

Dieser statische Gleichgewichtstest auf einem Bein misst die Propriozeptionseffizienz. Die Propriozeption umfasst alle körperlichen Informationen der Gelenke, Muskeln und Knochen. Zusätzlich zur Vision und zu den Rezeptoren im Innenohr ermöglicht sie, die Position jedes Körperteils zu kennen und entsprechend darauf zu reagieren. Dieses propriozeptive Gleichgewicht ist eine äusserst wichtige Fähigkeit, um die Bewegungen und die Position in verschiedenen Situationen (statisch und in Bewegung) fein anzupassen.



Die Testperson ist barfuss. Sie zieht ein Bein an, wobei der Fuss des angezogenen Beins das Knie des anderen Beins berührt. Die Hände sind auf den Hüften, die Augen geschlossen. Die Testperson hält diese Stellung und versucht, dieses Gleichgewicht möglichst lange zu halten. Der Bewerter beginnt die Zeit zu messen, sobald die Testperson eine korrekte Stellung eingenommen hat.

Es werden zwei Tests durchgeführt pro Bein. Das bessere Ergebnis zählt. Für die Bewertung wird der Mittelwert genommen.

Sobald die Testperson das Gleichgewicht verliert, wird der Test gestoppt (sobald sie beginnt, sich zu bewegen, zu hüpfen oder wenn der Fuss das Knie nicht mehr berührt). Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.

Punkte	[Sek]
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

## 2. Beweglichkeitstest

Rumpfbeugen. Die Beine sind gestreckt, die Knie bleiben auf dem Boden. Die Füße werden gegen das Flexometer gestemmt, und der Spieler streckt seine Hände möglichst weit nach vorne. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.



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

### 3. Explosivitätstest der Beine und Arme

#### a) Explosivitätstest der Beine

Die Testperson steht, die Füße befinden sich auf gleicher Höhe nebeneinander, die Zehen hinter der Startlinie. Sie beugt die Knie, wobei sie die Arme horizontal nach hinten streckt. Mit einer Schwingbewegung der Arme springt sie kraftvoll möglichst weit nach vorne.



Es wird die Distanz von der Startlinie bis zum ersten Kontaktpunkt Ferse-Boden gemessen. Sind die beiden Fersen nicht auf gleicher Höhe, wird die kürzere Distanz gemessen. Fällt die Testperson nach hinten oder berührt sie den Boden mit einem Körperteil, ist der Test zu wiederholen. Fällt sie nach vorne, gilt der Test. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das bessere der beiden Resultate zählt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.

#### *Knaben:*

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	200	210	220	230	240	250	260	270	280
9	190	200	210	220	230	240	250	260	270
8	180	190	200	210	220	230	240	250	260
7	170	180	190	200	210	220	230	240	250
6	160	170	180	190	200	210	220	230	240
5	150	160	170	180	190	200	210	220	230
4	140	150	160	170	180	190	200	210	220
3	130	140	150	160	170	180	190	200	210
2	120	130	140	150	160	170	180	190	200
1	110	120	130	140	150	160	170	180	190

#### *Mädchen:*

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	180	190	200	210	220	230	240	250	260
9	170	180	190	200	210	220	230	240	250
8	160	170	180	190	200	210	220	230	240
7	150	160	170	180	190	200	210	220	230
6	140	150	160	170	180	190	200	210	220
5	130	140	150	160	170	180	190	200	210
4	120	130	140	150	160	170	180	190	200
3	110	120	130	140	150	160	170	180	190
2	100	110	120	130	140	150	160	170	180
1	90	100	110	120	130	140	150	160	170

b) Explosivitätstest der Arme (Oberkörper)

Die Testperson steht mit beiden Füßen parallel zueinander hinter einer Linie. Die Testperson wirft einen 2 Kg schweren Medizinball mit 60cm Umfang mit beiden Händen über dem Kopf ausholend, ähnlich dem Einwurf beim Fussball, den Ball nach vorne. Die Füße (mindestens die Fussspitzen) bleiben dabei auf dem Boden. Es wird von drei möglichen Versuchen die grösstmöglich erzielte Weite festgehalten.

Knaben:

Punkte	10.J	11.J	12.J	13.J	14.J	15.J	16.J	17.J	18.J	19.J	20.J
10	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5
9	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
8	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
7	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
6	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
4	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
3	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
2	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
1	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

Mädchen:

Punkte	10.J	11.J	12.J	13.J	14.J	15.J	16.J	17.J	18.J	19.J	20.J
10	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5
9	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
8	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5
7	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
6	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5
5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
4	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5
3	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
2	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5
1	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5

## 4. Rumpffest

### a) Bauch

Der Spieler geht in die Plank-Position, wobei die Unterarme vollständig den Boden berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füße liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt.

Ziel ist es so lange wie möglich die Position zu halten und die Beine wechselseitig anzuheben. Nach dem Zeichen hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (die Fussspitze des einen Beins liegt auf der Ferse des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben. Das Darmbein (umgangssprachlich Kreuz) muss während des ganzen Tests in Kontakt mit dem Positionsständer bleiben. Verliert die Testperson den Kontakt ist der Test beendet und die bis dahin erzielte Zeit wird festgehalten.



#### Knaben:

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	160	170	180	190	200	210	220	230	240
9	150	160	170	180	190	200	210	220	230
8	140	150	160	170	180	190	200	210	220
7	130	140	150	160	170	180	190	200	210
6	120	130	140	150	160	170	180	190	200
5	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4	100	110	120	130	140	150	160	170	180
3	90	100	110	120	130	140	150	160	170
2	80	90	100	110	120	130	140	150	160
1	70	80	90	100	110	120	130	140	150

#### Mädchen:

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	120	130	140	150	160	170	180	190	200
9	110	120	130	140	150	160	170	180	190
8	100	110	120	130	140	150	160	170	180
7	90	100	110	120	130	140	150	160	170
6	80	90	100	110	120	130	140	150	160
5	70	80	90	100	110	120	130	140	150
4	60	70	80	90	100	110	120	130	140
3	50	60	70	80	90	100	110	120	130
2	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	30	40	50	60	70	80	90	100	110

## b) Rücken

Der Spieler stützt sich rücklings auf die Unterarme ab, die den Boden vollständig berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füße liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt (Schultern, Hüfte, Knie und Fussknöchel bilden eine Gerade). Während des Tests darf der Körper nicht nach unten gleiten. Geschieht dies ein erstes Mal, gibt es eine Verwarnung, beim zweiten Mal wird der Test gestoppt. Auf Zeichen des Bewerter hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (Die Ferse des einen Beins liegt über der Fussspitze des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



Abwechselungsweise die Füße heben. Die Stellung möglichst lange halten.

### Knaben:

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	130	140	150	160	170	180	190	200	210
9	120	130	140	150	160	170	180	190	200
8	110	120	130	140	150	160	170	180	190
7	100	110	120	130	140	150	160	170	180
6	90	100	110	120	130	140	150	160	170
5	80	90	100	110	120	130	140	150	160
4	70	80	90	100	110	120	130	140	150
3	60	70	80	90	100	110	120	130	140
2	50	60	70	80	90	100	110	120	130
1	40	50	60	70	80	90	100	110	120

### Mädchen:

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	120	130	140	150	160	170	180	190	200
9	110	120	130	140	150	160	170	180	190
8	100	110	120	130	140	150	160	170	180
7	90	100	110	120	130	140	150	160	170
6	80	90	100	110	120	130	140	150	160
5	70	80	90	100	110	120	130	140	150
4	60	70	80	90	100	110	120	130	140
3	50	60	70	80	90	100	110	120	130
2	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	30	40	50	60	70	80	90	100	110

## 5. Springseil-Test

Der Spieler führt während 10 Sekunden möglichst viele Doppelsprünge aus.

Bei einem Fehler wird weitergezählt, und der Spieler fährt mit den Sprüngen fort. Jeweils drei Versuche.



Springseil (Doppelsprung) :

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	10	12	14	16	18	20	22	24	26
9	9	11	13	15	17	19	21	23	25
8	8	10	12	14	16	18	20	22	24
7	7	9	11	13	15	17	19	21	23
6	6	8	10	12	14	16	18	20	22
5	5	7	9	11	13	15	17	19	21
4	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	5	7	9	11	13	15	17	19
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18
1	1	3	5	7	9	11	13	15	17

## 6. Pendellauf

### a) Seitliche Bewegungen/Wechselschritt über 2 Meter

Während 20 Sekunden läuft die Testperson möglichst rasch hin und her. Die Note wird anhand der Anzahl der Hin- und Rückläufe erteilt. Zwei Versuche.

*Knaben:*

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17
9	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	17,5
8	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	15.5
7	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15
6	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	14.5
5	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14
4	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	13.5
3	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13
2	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	12.5
1	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12

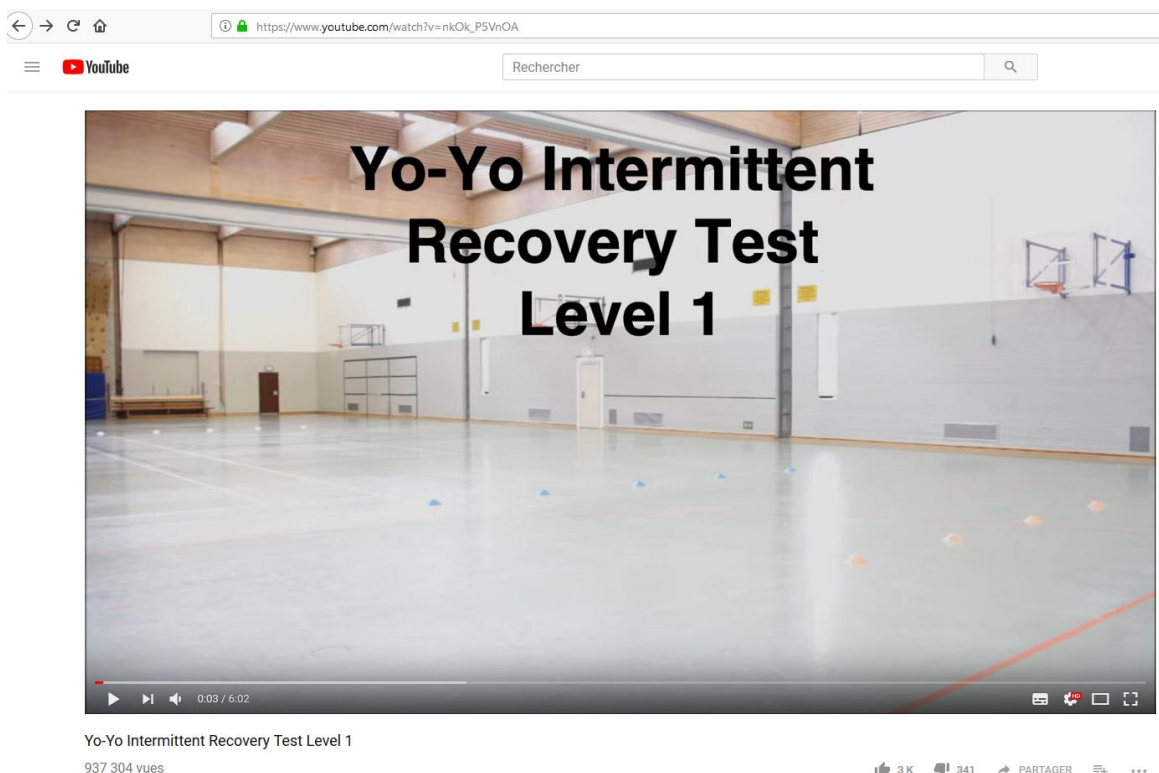
Mädchen:

Punkte	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
9	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15,5
8	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
7	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
6	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
4	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
3	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
2	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
1	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5

### b) Intermittierender Yo-Yo-Test:

20 Meter Pendellauf, Beginn mit dem Piepton, vor dem zweiten Piepton ankommen. (Ein Fuss auf der Markierung ist genug). Neustart mit dem Piepton. Dann 10 Sekunden Pause. Umgehung der Marke. Erreicht die Person erst nach dem Piepton das Ziel, gibt es das erste Mal eine Verwarnung. Kommt man ein zweites Mal nach dem Piepton ins Ziel, ist fertig.

Video: [https://www.youtube.com/watch?v=nkOk\\_P5VnOA](https://www.youtube.com/watch?v=nkOk_P5VnOA)



Die nachfolgenden Tabellen geben die Punktzahl pro Alter und Stufe bzw. Speed an, die blaue Tabelle für die Knaben, rosa für die Mädchen.

Knaben:

Stufe	Speed	10 J	11 J	12 J	13 J	14 J	15 J	16 J	17 J	18 J
5	10	2,8	2,4	2	1,6	1,2	0,8	0,4	0	0
5,1	12	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1	0,6	0,2	0,2
9,1	13	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	0,8	0,4	0,4
11,1	13	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1	0,6	0,6
11,2	13,5	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	0,8	0,8
12,1	13,5	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1	1
12,2	13,5	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	1,2
12,3	14	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1,4
13,1	14	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,6
13,2	14	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,8
13,3	14	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	2
13,4	14,5	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	2,2
14,1	14,5	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2,4
14,2	14,5	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,6
14,3	14,5	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,8
14,4	14,5	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	3
14,5	14,5	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	3,2
14,6	14,5	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3,4
14,7	14,5	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,6
14,8	15	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,8
15,1	15	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	4
15,2	15	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	4,2
15,3	15	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4,4
15,4	15	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,6
15,5	15	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,8
15,6	15	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	5
15,7	15	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	5,2
15,8	15,5	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5,4
16,1	15,5	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,6
16,2	15,5	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,8
16,3	15,5	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	6
16,4	15,5	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	6,2
16,5	15,5	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6,4
16,6	15,5	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,6
16,7	15,5	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,8
16,8	16	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	7
17,1	16	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	7,2
17,2	16	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7,4
17,3	16	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,6
17,4	16	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,8
17,5	16	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	8
17,6	16	10	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	8,2
17,7	16	10	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8,4
17,8	16,5	10	10	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,6
18,1	16,5	10	10	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,8
18,2	16,5	10	10	10	10	10	9,8	9,4	9	9
18,3	16,5	10	10	10	10	10	10	9,6	9,2	9,2
18,4	16,5	10	10	10	10	10	10	9,8	9,4	9,4
18,5	16,5	10	10	10	10	10	10	10	9,6	9,6
18,6	16,5	10	10	10	10	10	10	10	9,8	9,8
18,7	16,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10

## Mädchen:

Stufe	Speed	10 J	11 J	12J	13 J	14 J	15 J	16 J	17 J	18 J
5	10	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	0,8	0,4	0,4
5,1	12	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1	0,6	0,6
9,1	13	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	0,8	0,8
11,1	13	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1	1
11,2	13,5	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,2	1,2
12,1	13,5	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,4	1,4
12,2	13,5	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	1,6	1,6
12,3	14	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	1,8	1,8
13,1	14	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2	2
13,2	14	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,2	2,2
13,3	14	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4	2,4
13,4	14,5	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	2,6	2,6
14,1	14,5	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,8
14,2	14,5	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3	3
14,3	14,5	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	3,2
14,4	14,5	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,4	3,4
14,5	14,5	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,6
14,6	14,5	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	3,8	3,8
14,7	14,5	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	4
14,8	15	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,2	4,2
15,1	15	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4,4
15,2	15	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	4,6	4,6
15,3	15	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,8
15,4	15	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5	5
15,5	15	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	5,2
15,6	15	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,4	5,4
15,7	15	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,6
15,8	15,5	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	5,8	5,8
16,1	15,5	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	6
16,2	15,5	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,2	6,2
16,3	15,5	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,4	6,4
16,4	15,5	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	6,6	6,6
16,5	15,5	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	6,8	6,8
16,6	15,5	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7	7
16,7	15,5	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,2	7,2
16,8	16	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,4	7,4
17,1	16	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	7,6	7,6
17,2	16	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	7,8	7,8
17,3	16	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8	8
17,4	16	10	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,2	8,2
17,5	16	10	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,4	8,4
17,6	16	10	10	10	10	9,8	9,4	9	8,6	8,6
17,7	16	10	10	10	10	10	9,6	9,2	8,8	8,8
17,8	16,5	10	10	10	10	10	9,8	9,4	9	9
18,1	16,5	10	10	10	10	10	10	9,6	9,2	9,2
18,2	16,5	10	10	10	10	10	10	9,8	9,4	9,4
18,3	16,5	10	10	10	10	10	10	10	9,6	9,6
18,4	16,5	10	10	10	10	10	10	10	9,8	9,8
18,5	16,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
18,6	16,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
18,7	16,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10

## II. PISTE - Sportartspezifische Tests

---

Der spezifische Test erfolgt am Balleimer. Dazu ist ein freies Einspielen am Tisch notwendig.

### 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, wie folgt bewertet:

1. Treffen der richtigen Entscheidung bezüglich der Schlagtechnik: Der Tisch ist in drei Zonen unterteilt. Rückhand-, Bauch- und Vorhandzone. Der Spieler muss mit der korrekten Schlagseite den Ball technisch sauber spielen. Von der Vorhandseite nur mit Vorhand. Von der Bauchzone mit Rück- oder Vorhand und von der Rückhandseite vorzugsweise mit Rückhand.
2. Qualität der Beinarbeit: Der Testtrainer bewertet die Flüssigkeit des Bewegungsablaufs im unteren Körperbereich. Explosive Fussarbeit, Körpergewicht auf dem Vorderfuss. Der Testtrainer bewertet die Stabilität des Oberkörpers. Die Schulterlinie soll horizontal bleiben.
3. Qualität der Bewegungsausführung: Der Testtrainer beobachtet die Qualität der Beschleunigung (niedrige, mittlere oder hohe Geschwindigkeit), die Amplitude der Bewegung, den Balltreffpunkt (idealerweise im goldenen Dreieck), die Ausführung der Bewegung in einer Ebene und die Verlagerung des Körpergewichts.
4. Einsatz und Wille: Der Testtrainer beobachtet, ob der Spieler von Anfang bis Ende der Übung 100% gibt oder ob der Spieler zu irgendeinem Zeitpunkt Frustration oder eine negative Körpersprache zeigt.

### III. PISTE – Wertung der Ergebnisse

---

#### 1. Nationale Resultate

SM	Punkte Knaben	Punkte Mädchen	Final RLT	Punkte Knaben	Punkte Mädchen
1	10	10	1	10	10
2	9	8	2	8	8
3	7	4	3	6	4
4	7	4	4	5	2
5	5	0	5	4	0
6	5	0	6	3	0
7	5	0	7	2	0
8	5	0	8	1	0

### IV. PISTE - Biologischer Entwicklungsstand

---

#### 1. Relatives Alter

Geburtsmonat	Punkte
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2

Geburtsmonat	Punkte
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

#### 2. Entwicklungsstand

Biologischer Entwicklungsstand	Punkte
U15 (1)	10
U15 (2)	5
U17 (1)	10
U17 (2)	5
U19 (1)	10
U19 (2)	5

### 3. Belastbarkeit (PISTE national)

Belastbarkeit	Punkte
super belastbar, keine Verletzungen (ohne einmalige)	10
kleinere Verletzungen oder Probleme	8
öfters leicht verletzt, problematisch	6
viel leichter oder schwer verletzt	4
sehr viele Probleme	2
ständig Probleme	0

## V. PISTE - Athletenbiographie

---

### 1. Trainingsalter

Trainingsalter	Punkte
1 Jahr	10
1.5 Jahre	9
2 Jahre	8
2.5 Jahre	7
3 Jahre	6
4 Jahre	5
5 Jahre	4
6 Jahre	3
7 Jahre	2
8 Jahre	1

### 2. Trainingsaufwand / Woche

Alter / Punkte	9 J.	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	8h/ Woche	9h	15	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
9	7h	8h	13-14h	14-15h	15-16h	16-17h	17-18h	18-19h	19-20h	20-21h
8	6h	7h	10-12h	11-13h	12-14h	13-15h	14-16h	15-17h	16-18h	17-19h
7	5h	6h	6-9h	7-10h	8-11h	9-12h	10-13h	11-14h	12-15h	13-16h
6	4h	5h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
5	3h	4h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h
4	2h	3h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h
3	1h	2h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
2	-	1h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h
1	-	-	-	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h

### 3. Mindesttrainingsaufwand für Kaderspieler

Alter	T4-Kader / Woche	Jahrestrainingzeit <i>bei 48 Wochen</i>	T3-Kader	Jahrestrainingzeit <i>bei 45 Wochen</i>	T2-Kader	Jahrestrainingzeit <i>bei 40 Wochen</i>
10					4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19	20	960	13	585		
20	20	960	13	585		
Elite E	20	960				
<b>Totale Ausbildungszeit</b>		<b>8256 bis 20 Jahre</b>		<b>4815 bis 20 Jahre</b>		<b>2360 bis 17 Jahre</b>

### 4. Umfeld

a) Verein (wird aufgrund der Angaben bei der Anmeldung von der SpoKo festgelegt)

Verein	Punkte
Verein mit Profitrainer	10
Verein mit Halbprofi	8
regelmässiges Training ohne Profitrainer mit besseren Sparrings	6
regelmässiges Training ohne Profitrainer ohne bessere Sparrings	4
unregelmässiges Training	2

b) Eltern

Eltern	Punkte*
Finanzielle Unterstützung	0-2
Fahrbereitschaft	0-2
Kind darf mehr als 5 Tage in der Schule fehlen	0-2
Eltern mischen sich nicht in das Training ein	0-2
Moralische Unterstützung durch die Eltern	0-2

\*Skalenwert ergibt sich durch Addition der 5 Werte

c) Schule

Schule	Punkte
Durch Swiss Olympic anerkannte Sportschule oder Lehrbetrieb**	10
Sportschule nicht von SO anerkannt	8
Ind. Lösung	6
Gymi / Sek	4
Lehre	2

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

\*\*



Liste aller Swiss Olympic Partner Schools:

[https://www.swissolympic.ch/ueber-swissolympic/partner\\_labelinhaber/labelschulen?tabId=28da97a3-b56b-4a71-bea6-ad5e373bc5b3](https://www.swissolympic.ch/ueber-swissolympic/partner_labelinhaber/labelschulen?tabId=28da97a3-b56b-4a71-bea6-ad5e373bc5b3)

Liste der kantonalen Koordinationsstellen für leistungssportfreundliche Lehrbetriebe:

<https://www.swissolympic.ch/athlete-hub/Aus--und-Weiterbildung/lehre?tabId=86c1d63a-c695-423f-9bbe-8bad7b8d947a>

## VI. PISTE – Leistungsentwicklung (PISTE national)

---

**Trainerbeurteilung der 5 Kriterien (von 2 unabhängigen Bewertern):**

Kriterium	Punkte*
Technik	0-2
Taktik	0-2
Mental	0-2
Physis	0-2
Persönlichkeit	0-2

\*Gesamt-Skalenwert ergibt sich durch Addition der 5 Werte

## VII. PISTE - Psychologische Voraussetzungen (PISTE national)

---

Fragebogen gemäss Swiss Olympic: motivationale Verhaltenstendenz/Zielorientierung.

Mai 2026

Sportkommission STT