Kaderselektion ELITE SYS - Bewertungsgrundlagen

Selektion Swiss Olympic Card Elite SYS (Gültig Saison 2025/26)

1. Anmeldungen / Ablauf der Selektion

Der Anmeldeprozess ist in der ‚Ausschreibung Kaderselektion Elite SYS 2025' beschrieben.

Die Selektion (Eistest und Off-Ice Test) findet an folgendem Datum und Ort statt:

Samstag, 24. Mai 2025 (ca. 12:15-19:00) in Zürich Heuried

Ein detaillierter Zeitplan wird ca. 1 Woche vor dem Test herausgegeben.

2. Zulassungskriterien (Zusammenfassung aus der Ausschreibung)

2.1. SIS-Test-Anforderung und Teammitgliedshaft

Zugelassen sind Athleten und Athletinnen welche,

- am 30.Juni.2025 mindestens 17 Jahre alt sind,
- mindestens einen Intersilber Test von Swiss Ice Skating haben und
- als Teammitglied bei den Starlight Elite oder Cool Dreams (=Nationalkader Team SYS) aufgenommen sind.

2.2. Zusätzliche Pflichtkriterien

2.2.1. Onlinefragebogen

Jeder Athlet und jede Athletin muss einen Online-Fragebogen ausfüllen.
Der Fragebogen muss individuell und online bis zum 24. Mai 2025 ausgefüllt werden**.** Link: https://findmind.ch/c/oyKM-D7Gn

2.2.1. Erfüllung der Fortbildungspflicht Anti-Doping

Bisherige Card-Inhaberinnen müssen die von Swiss Olympic geforderte Fortbildungspflicht erfüllt haben. Zusätzlich muss die online-Fortbildungspflicht während der Saison erfüllt werden. Aufgebote werden per E-Mail versendet.

2.2.3. Sportmedizinischer Check Up SYS

Jeder Athlet und jede Athletin muss eine Eignungsbestätigung aus einer sportmedizinischen Untersuchung bis Ende Oktober 2025 vorlegen können (nicht älter als 2 Jahre). Informationen Siehe Dokument 'Medizinische Betreuung Synchronized Skating'.
https://www.swissiceskating.ch/de/synchronized-skating/informationen-leistungssport/medizinische-betreuung

3. Tests

Es wird ein Eistest, ein Off-Ice Test und eine Trainer- und Spezialisten Einschätzung durchgeführt.

Die Gewichtungen für die Gesamtrangliste sind folgende:

Eistest	50%
Off-Ice Test	30%
Trainer- und Spezialisten-Einschätzung	20% (zu je 1/3) - Einschätzung Leistung im Team - Einschätzung Athleten-Phase gemäss FTEM - Einschätzung Grundfähigkeiten Eislaufen aus Eistest

3.1. Eistest

Die Übungen des Eistests sind im Dokument 'Elite Selektion SYS Eistest 2025' publiziert.
Es werden 6 Elemente von Preisrichtern und Spezialisten bewertet. Jedes Element wird gleich stark gewichtet. Die erreichten Punkte des Eistests werden auf eine Skala von max. 50 Punkten hochgerechnet.

3.1. Trainereinschätzung

a) Bewertung der aktuellen Leistung

Das Trainerteam bewertet die aktuelle Leistung jedes Athleten und jeder Athletin.
Dabei geht es um die Frage zu welcher Leistungsgruppe (Niveau) der Athlet bzw. die Athletin innerhalb des Teams gehört.
Eine positive Trainereinschätzung, ist das Vorhandensein des Potentials, in der kommenden Saison an einem Wettkampf einen Startplatz unter den 16 startenden Läufer/innen zu erhalten.

Bewertung:

	Punktevergabe
Athlet/in wird zu den Stammläufern gehören	4
Athlet/in muss um einen Startplatz unter den besten 16 kämpfen, kann es aber schaffen. (Zumindest an 1 Wettkampf und in 1 Programm)	3
Athlet/in muss um einen Startplatz unter den besten 16 kämpfen, wird aber eher wenig Chancen auf einen Startplatz an einem Wettkampf haben.	2
Athlet/in hat voraussichtlich keine Chance auf einen Startplatz	1
Athlet/in wird nicht an Wettkämpfen im Elite Team teilnehmen.	0

Die Punkte werden auf 1/3 von 20 Punkten (= max. 6.67 Punkte) hochgerechnet.

b) Bewertung der Einstufung gemäss FTEM

Jeder Athlet und jede Athletin wird gemäss FTEM vom Trainerteam eingestuft.

Bewertung:

	Punktevergabe
E1	4
E2	3
T4	2
T3	1
Weniger als T2	0

Die Punkte werden auf 1/3 von 20 Punkten (= max. 6.67 Punkte) hochgerechnet.

c) Bewertung der Eisläuferischen Grundfähigkeiten

Für jeden Athleten und jede Athletin werden während des Eistest von den Spezialisten die Grundfähigkeiten des Eislaufens eingestuft. Punkteskala 1-10.

Bewertung:

	Punktevergabe
Sehr gut	10
	9
Gut	8
	7
Genügend	6
	5
Ungenügend	4
	3
Schwach	2
	1

Die Punkte werden auf 1/3 von 20 Punkten (= max. 6.67 Punkte) hochgerechnet.

3.3. Off-Ice Test

Der Off-Ice Test besteht aus Kraft (max 10 Punkte), Beweglichkeit (max 10 Punkte) und Ausdauer (max 10 Punkte).
Können einzelne Übungen nicht absolviert werden, muss ein Arztzeugnisse vorgelegt werden.

3.3.1. Kraft: Planking – vordere Rumpfkette

Gemessen wird die ventrale Rumpfkraftausdauer in Unterarmstütz (Planking).
Ausgangslage ist die Unterarmstütz. Die Füsse werden abwechselnd im Sekundentakt angehoben.
Maximale Belastungszeit 270 sec (4.5 Min).
Übungsvideo: hier klicken.

Bewertung:

Zeit	Punkte
Weniger als 190 Sekunden	0
190 - 209 Sekunden	1
210 - 229 Sekunden	2
230 - 249 Sekunden	3
250 – 269 Sekunden	4
Ab 270 Sekunden	5

3.3.2. Kraft: Seitliche Rumpfkette

Getestet wird die seitliche (laterale) Rumpfmuskulatur in der Seitstütz mit dynamischer Bewegung des Beckens.
In der Ausgangslage sind die Füsse, Po und Ellbogen an einer Wand und das ist das Becken ist bis zur Diagonale angehoben. Von hier aus wird das Becken im Sekunden-Takt nach unten gesenkt und anschliessend wieder innerhalb einer Sekunde nach oben in die Ausgangsposition gehoben. Das Becken berührt dabei den Boden nie. Die Bewegung soll langsam und möglichst ohne Pause durchgeführt werden.
Die Übung wird auf beide Seiten durchgeführt. Der Durchschnitt von beiden Seiten wird errechnet.
Maximale Belastungszeit 110 sec.
Übungsvideo: hier klicken.

Bewertung:

Zeit	Punkte
Weniger als 60 Sekunden	0
60 - 74 Sekunden	1
75 - 85 Sekunden	2
86 - 97 Sekunden	3
98 - 109 Sekunden	4
Ab 110 Sekunden	5

3.3.3. Ausdauer: 1.5 km Lauf

Die Zeit für einen 1.5km Lauf wird gestoppt.

Bewertung:

	Punkte
Über 6:50	0
6:50 – 6:39	1
6:40 – 6:29	2
6:30 – 6:19	3
6:20 – 6:09	4
6:10 – 5:59	5
6:00 – 5:49	6
5:50 – 5:39	7
5:40 – 5:29	8
5:30 – 5:19	9
< 5:20	10

3.3.4. Beweglichkeit

Von allen Positionen werden Fotos gemacht. Bei Flieger und Standspagat wird der Winkel des Beins verglichen zum Boden mit einem Winkelmesser bestimmt.
Bei jeder Übung können maximal 4 Punkte = 12 Punkte erhalten werden. Der Totale Wert wird anschliessend auf max. 10 Punkte umgerechnet.

A) Flieger (beidseits)

Flieger links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharrt. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

Bewertung:

Bein nicht über Hüfthöhe, <113° Oder Knie/Fuss über Hüfthöhe aber stark gebeugtes Knie in Spiel/Standbein, 114°-117° & gebeugt	0 Punkte	ungenügend
Knie und Fuss (minmal) über Hüfthöhe und Spielbein gestreckt, 114°-117° & gestreckt *oder* Spielbein wenig gebeugt bei hohem Bein / kleiner Fehler gegenüber 2 Punkten, 118°-130° & gebeugt	1 Punkte	genügend
Knie und Fuss <u>deutlich</u> über Hüfthöhe, Standbein und <u>Spielbein gestreckt</u> und ruhiges Stehen, 118°-130° & gestreckt *oder* Spielbein wenig gebeugt bei hohem Bein / kleiner Fehler gegenüber 3 Punkten, 131°-134° & gebeugt	2 Punkte	gut
Hoher Flieger, aber noch nicht 135° erreicht, 131°-134° & gestreckt ≥135°aber kleiner Fehler (Spielbein nicht ganz gestreckt, Flex im Fuss), >135° & gebeugt oder Fussspitze nicht in Verlängerung	3 Punkte	sehr gut
>135° Standbein und Spielbein gestreckt, kein Fehler, >135° & gestreckt	4 Punkte	ausgezeichnet

B) Standspagat (beidseits)

Standspagat links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharrt. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird.

Bewertung:

Spielbein <135°, *Oder* Oder Spielbein 135°-145° und Fehler*	0 Punkt	ungenügend
Spielbein 135°-145°, Standbein und Spielbein gestreckt und ruhiges Stehen, Oberkörper in Achse *Oder* Spielbein >145° aber kleiner Fehler*	1 Punkte	genügend
Spielbein 145°-160°, Standbein und Spielbein gestreckt und ruhiges Stehen, Oberkörper in Achse	2 Punkte	gut
Spielbein 160°-170°, Standbein und Spielbein gestreckt und ruhiges Stehen, mit einer oder beiden Händen gehalten, Oberkörper in Achse	3 Punkte	sehr gut
Standbein >170° Standbein und Spielbein gestreckt, mit einer oder beiden Händen gehalten, Oberkörper in Achse	4 Punkte	ausgezeichnet

*Fehler können sein: Standbein/Spielbein gebeugt, Oberkörper nicht aufrecht/Abweichung aus Achse

A) Biellmann Position (beidseits), wenn nicht möglich Krone

Biellmann links und rechts, in der Endstellung wird 7 Sek. verharrt. Von der Endposition wird ein Foto gemacht, welches ausgewertet wird. Ausführung mit oder ohne Schlittschuh am Spielbein.

Bewertung:

Krone: Spielbeinknie nicht über Hüfthöhe	0 Punkt	ungenügend
Krone: Spielbeinknie über Hüfthöhe, Standbein gestreckt und ruhiges Stehen	1 Punkte	genügend
Hohe Krone: Standbein annhäernd gestreckt und ruhiges Stehen, Spielbein annhähernd gestreckt. Biellmann: mit nur einer Hand am Schlittschuh und 2. Hand mindestens am Unterarm.	2 Punkte	gut
Biellmann: mit nur einer Hand am Schlittschuh und 2. Hand mindestens am Unterarm.	2.5 Punkte	
Biellmann mit einer oder beiden Händen am Schlittschuh, Spielfuss über Körpermitte (Kopf noch nicht)	3 Punkte	sehr gut
Biellmann mit beiden Händen am Schlittschuh/Fuss, Spielfuss und Kopf über Körpermitte	4 Punkte	ausgezeichnet

Die Punkte aus allen Beweglichkeitsübungen werden zusammengezählt (= max. 24 Punkte) und auf 10 Punkte umgerechnet.

4. Vergabe der Swiss Olympic Card Elite

Die Vergabe der Swiss Olympic Card Elite erfolgt nach der Rangliste aus diesem Test.