# PISTE-Fitnesstests (T1-T2) von Swiss Sailing

TESTPROTOKOLL – V3 – 05.2023

Joachim Staub, Jérémie Rosset, Marco Versari
SSU | CSS | NLZ-CNP LAUSANNE | SWISS SAILING

**Allgemeines**

Die PISTE-Fitnesstests von Swiss Sailing sollen eine Gesamtbeurteilung der Athlet*innen ermöglichen. Zu diesem Zweck werden die Testbatterien wie folgt gruppiert:

Phase 1 – Anthropometrie und Mobilität

- Aufwärmen -

Phase 2 – Koordination

Phase 3 – Körperkraft und Agilität

Phase 4 – Ausdauer

**Qualitätssicherung**

Vorgehen und Sicherheit

- Nur gesunde Athlet*innen dürfen den Leistungstest absolvieren.
- Befolgen Sie die Anweisungen dieses Manuals.
- Die Übungen dieses Tests müssen immer in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.
- Die Trainer*innen instruieren die Athlet*innen vor jedem Posten. Es ist wichtig zu überprüfen, ob die Bewegungen während des Tests korrekt ausgeführt werden.

Vorbereitung der Athlet*innen

- Das Trainingsvolumen in den 48 Stunden vor dem Testtag um mindestens 50 % reduzieren. (Erholung!)
- Erholung zwischen den Posten: Erst dann zum nächsten Posten gehen, wenn alle Athlet*innen den vorherigen Posten beendet haben.

Testfrequenz und Datenerhebung

- Der PISTE-Test findet einmal jährlich statt und dient dazu, die Athlet*innen im Hinblick auf die Vergabe der SOTC zu bewerten. Es wird empfohlen, diese Tests auf Club-, Regional- oder Nationalmannschaftsebene mindestens zweimal im Jahr durchzuführen, sowohl um die Fitness der Athlet*innen zu beurteilen als auch um sicherzustellen, dass die Kandidat*innen wissen, was sie beim PISTE-Test erwartet.
- Während des Tests muss ein (ebenfalls elektronisches) Protokollblatt zur Erfassung der Ergebnisse verwendet werden. Zusätzlich zu den Testergebnissen sollten darauf auch Informationen wie Name, Vorname, Geschlecht, Grösse, Gewicht, Motivation und Gesundheitszustand erfasst werden. Jegliche Abweichung vom vorgegebenen Protokoll muss unter «Bemerkungen» auf dem Protokollblatt vermerkt werden.

**Phase 1 – Anthropometrie und Mobilität – max. 50 Punkte**

## Anthropometrie

- Grösse messen (cm), stehend, Fersen an der Wand
- Gewicht (kg)
- Body-Mass-Index, BMI (max 10 Punkte)

## Mobilitätstests

### Squat Mobility Test (max. 20/50 Punkte)

Anordnung: Athlet*in steht aufrecht, die Füsse parallel und schulterbreit auseinander. Wird ein Niveau erfolgreich absolviert, kann zum nächsten übergegangen werden.

Ausführung: Auf das Signal hin geht der/die Athlet*in in die Hocke (hintere Oberschenkel und Waden berühren sich). Beim Aufstehen muss die Ausgangsposition der Arme und der Füsse beibehalten werden.

Der/Die Athlet*in absolviert die Sequenz in der folgenden Reihenfolge:

1) Arme nach vorne gestreckt
2) Hände auf den Schultern
3) Hände auf den Ellbogen hinter dem Kopf

Instruktion: Ausgangsposition: Füsse parallel, schulterbreit auseinander.

Ziel des Tests: In die Hocke gehen und sich wieder aufrichten, während die Füsse stets in der Ausgangsposition bleiben. Die gesamte Fusssohle muss dabei immer den Boden berühren. Übung mit Schuhen durchführen.

Bewertung: nicht bestanden, Niveau 1 bestanden, Niveau 2 bestanden, Niveau 3 bestanden

Fehlerquellen: Die Fersen lösen sich vom Boden. Die Position der Arme verändert sich während der Ausführung der Beinbewegung. Sturz.

Zeitaufwand: 1’ pro Athlet*in

Materialaufwand: Flacher Boden

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

### Shoulder Mobility Test (FMS) (links und rechts – einmal pro Schulter, 10/50 Punkte max. pro Schulter)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht aufrecht, die Füsse parallel und schulterbreit auseinander.

Ausführung: Auf das Signal hin versucht der/die Athlet*in, die Hände zusammenzuführen, indem er/sie den linken/rechten Ellbogen über und den rechten/linken Ellbogen unter der Schulterlinie hindurchführt.

Instruktion: Kontrollierte, gleichmässige Bewegung durchführen.

Bewertung: Abstand in cm zum Hände berühren sich – einmal pro Schulter.

Zeitaufwand: 1’ pro Athlet*in

Materialaufwand: flacher Boden

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

**Aufwärmen**

Prinzip: Allmähliche Steigerung der Intensität innerhalb von 15 bis 18 Minuten. Am Ende Cool-Down-Phase von 2 bis 5 Minuten (z. B. Dehnen, leichtes Traben).

**Phase 2 – Koordination – max. 50 Punkte**

### Werfen – Fangen 3 (max. 12,5/40 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht vor einer Bodenmatte (Abstand frei wählbar), die Füsse parallel, und hält einen Volleyball in den Händen.

Ausführung: Auf das Signal hin wirft er/sie den Volleyball in die Luft, macht auf der Matte eine Vorwärtsrolle und fängt den Ball auf, bevor dieser den Boden berührt. Die Bewegung wird 3-mal wiederholt.

Instruktion: Der Ball darf den Boden nie berühren. Die Bewegung wird 3-mal hintereinander durchgeführt (1 bis 5 Sekunden Pause).

Bewertung: Versagen, 1 von 3 Versuchen erfolgreich, 2 von 3 Versuchen erfolgreich, 3 von 3 Versuchen erfolgreich.

Fehlerquellen: Der Ball berührt den Boden, bevor der/die Athlet*in ihn fängt.

Zeitaufwand: 2’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 1 Volleyball, 1 Bodenmatte (Gymnastikmatte)

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

### Überqueren und Dribbeln (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht mit einem Basketball in jeder Hand vor einer umgekehrten Bank.

Ausführung: Auf das Signal hin dribbelt der/die Athlet*in dreimal am Boden, steigt auf die Bank, überquert sie, geht ab und dribbelt wieder dreimal am Boden. Während der ganzen Übung hört er/sie nie auf zu dribbeln.

Instruktion: Max. 30’’ pro Versuch. Nie aufhören zu dribbeln (abwechslungsweise oder gleichzeitig).

Bewertung: Versagen, 1 von 3 Versuchen erfolgreich, 2 von 3 Versuchen erfolgreich, 3 von 3 Versuchen erfolgreich.

Fehlerquellen: Unterbruch im Dribbling. Der/Die Athlet*in geht von der Bank ab, bevor er/sie diese ganz überquert hat.

Zeitaufwand: 3’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 2 Basketbälle, eine umgekehrte Langbank (4 m) pro Athlet*in

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

## Jonglieren (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht in der Mitte eines 60 x 60 cm grossen Quadrats (Alternative: Reifen mit 80 cm Durchmesser), in den Händen 3 Tennisbälle.

Ausführung: Auf das Signal hin beginnt der/die Athlet*in während 20 Sekunden zu jonglieren.

Instruktion: 3 Versuche.

Bewertung: Zeit, bis zu einem Maximum von 15 Sekunden

Fehlerquellen: Ein Ball fällt zu Boden. Unterbruch beim Jonglieren. Ein Fuss oder beide Füsse verlässt/verlassen das Referenzquadrat.

Zeitaufwand: 2’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 3 Tennisbälle pro Athlet*in

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

## Springseil, Doppelsprung (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht mit einem Springseil in den Händen bereit.

Ausführung: Auf das Signal hin macht der/die Athlet*in während 20 Sekunden so viele Doppelsprünge wie möglich.

Instruktion: Bei Fehler weitermachen.

Bewertung: Anzahl der doppelter Seilprünge in 20 Sekunden.

Fehlerquellen: Der/Die Athlet*in tritt auf das Seil, bevor der zweite Durchzug beendet ist.

Zeitaufwand: 1’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 1 Springseil pro Athlet*in

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

**Phase 3 – Körperkraft und Agilität – max. 50 Punkte**

### Loslassen aus hängender Position (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in hängt mit den Händen an einer Reckstange. Die Füsse berühren den Boden nicht.

Ausführung: Auf das Signal hin eine Hand lösen, das Becken auf der gleichen Körperseite berühren und sich dann wieder an der Stange festhalten. Die Übung mit der anderen Hand wiederholen.

Instruktion: Die Hand, die sich von der Stange löst, muss die Hüfte der gleichen Körperseite berühren, bevor sie zurück an die Stange geht.

Bewertung: 1 Kontakt Hand-Becken + zurück = 1 → linke und rechte Hand = 2, zählen bis zu maximal 30-mal loslassen und wieder fassen pro Hand (60 insgesamt).

Fehlerquellen: Der/Die Athlet*in löst sich und berührt den Boden. Der/Die Athlet*in berührt mit der Hand sein Becken nicht.

Zeitaufwand: 2’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 1 Reckstange

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

### Abdominalkraft (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Hängend an den Ringen, Beine gestreckt, Füsse ohne Bodenkontakt.

Ausführung: Die Bewegung wird kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt.

Instruktion: Auf das Signal hin macht der/die Athlet*in so viele Hüftaufschwünge wie möglich und senkt die Beine jedes Mal wieder zum Boden ab (Fersenkontakt).

Bewertung: Zählen bis zu maximal 10 aufeinanderfolgende Hüftaufschwünge geschafft

Fehlerquellen: Schwung holen (Füsse gehen zuerst nach hinten, bevor sie nach oben und vorne stossen). Das Becken befindet sich am Ende des Aufschwungs nicht zwischen den Händen. Die Füsse befinden sich am Ende des Aufschwungs nicht zwischen den Händen.

Zeitaufwand: 1’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 1 Paar Ringe/Schaukelringe, 1 Bodenmatte darunter, 1 dicke Matte hinter den Fersen.

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

### Einbeinige Kniebeugen (links und rechts – einmal pro Bein, max. 6,25/50 Punkte pro Bein)

Anordnung: Der/Die Athlet*in steht auf dem linken/rechten Bein (rechter/linker Fuss in der Luft, vor dem linken/rechten Fuss).

Ausführung: Auf das Signal hin geht der/die Athlet*in auf einem Bein in die Hocke, bis das Gesäss den 90°-Stab berührt, und steht wieder auf. Wenn er/sie das schafft, geht er/sie nach einigen Sekunden Pause ganz in die Hocke (Oberschenkel und Wade berühren sich) und steht wieder auf.

Instruktion: Der freie Fuss darf den Boden nicht berühren. Der freie Fuss befindet sich immer vor und neben dem Standfuss (nie dahinter).

Bewertung: Der/Die Athlet*in erreicht mit dem Gesäss die Kniehöhe nicht, der/die Athlet*in erreicht mit dem Gesäss die Kniehöhe, der/die Athlet*in beugt sein/ihr Bein komplett (Oberschenkel und Wade berühren sich). Max. 3 Versuche möglich.

Fehlerquellen: Die Ferse des Standfusses löst sich vom Boden. Der freie Fuss berührt den Boden. Der freie Fuss bewegt sich hinter das Standbein (Referenzpunkt: Knöchel).

Zeitaufwand: 1’ pro Athlet*in

Materialaufwand: Flacher Boden

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

### 8 am Barren (max. 12,5/50 Punkte)

Anordnung: Der/Die Athlet*in stützt sich mit beiden Armen auf einen Barrenholm.

Ausführung: Auf das Signal hin bewegt sich der/die Athlet*in so, wie er/sie will oder kann, zwischen den beiden Holmen hindurch, unter dem zweiten Holm hindurch, steigt darüber und geht dann wieder zwischen den beiden Holmen hindurch, bevor er/sie in die Ausgangsposition zurückkehrt. Ein zweiter Versuch ist erlaubt, falls ein Fuss den Boden berührt.

Instruktion: Die Zeitmessung läuft ab dem Signal und wird gestoppt, sobald sich der/die Athlet*in wieder in der Ausgangsposition befindet.

Bewertung: Laufzeit (max. 40 s).

Fehlerquellen: Der/Die Athlet*in hält sich nicht an die vorgeschriebene Abfolge. Der/Die Athlet*in berührt mit einem Fuss den Boden.

Zeitaufwand: 3’ pro Athlet*in

Materialaufwand: 1 Barren (Abstand zwischen den Holmen = min. 45 cm – max. 65 cm / Höhe 1,55 m), 2 Bodenmatten

Personalaufwand: 1 Person pro Athlet*in

**Phase 5 – Ausdauer – max. 50 Punkte**

## Magic Mile (max. 50/50 Punkte)

Anordnung: Auf einer 300- oder 400-Meter-Bahn so schnell wie möglich 1’600 m laufen.

Ausführung: Ab dem Start so schnell wie möglich 1’600 m laufen.

Instruktion: So schnell wie möglich laufen.

Bewertung: Zeit (Min., Sek.), Maximalzeit 10 min.

Fehlerquellen: Läuft die 1’600 m nicht zu Ende.

Zeitaufwand: 10-20 Minuten

Materialaufwand: Leichtathletikbahn (300 oder 400 m)

Personalaufwand: 1 Person für 10 Athlet*innen