



---

## PISTE 2.0 Manual SWISS ROWING

---

### Inhaltsübersicht

1. Einführung .....	1
2. Ablauf .....	1
3. «PISTE»-Test-Day.....	2
4. Selektionskriterien.....	3
4.1 Gewichtung der Kriterien .....	4
4.2 Bewertung der Kriterien.....	5
4.3 Skalierung .....	12
5. Kommunikation .....	12

## 1. Einführung

Die Talentsuche, -Identifikation und -Selektion nimmt einen zentralen Teil in der Nachwuchsförderung ein. Für die Identifikation von Talenten sowie ihrer Leistungsentwicklung wendet SWISS ROWING seit 2009 das Modell der «Prognostisch, integrativen, systematischen Trainereinschätzung» (PISTE) von Swiss Olympic an. Dieses System wurde in den vergangenen Jahren konsequent angewendet und hat sich in den Grundzügen bewährt. Das Selektionsverfahren für die Vergabe der Swiss Olympic Talent Cards (Lokal/Regional/National) wurde gemäss dem Modell «PISTE» aufgebaut.

SWISS ROWING evaluierte das bestehende «PISTE»-Modell und beschloss folgende Optimierungen:

- Einführung von zentral durchgeführten «PISTE»-Test-Day im Nationalen Leistungszentrum und in Lausanne
- Anpassungen der Beurteilungskriterien
- Keine Vergabe mehr der Talent Card «Lokal»

Mit diesen Veränderungen beabsichtigt SWISS ROWING der Herausforderung in der Talentsichtung - die „Geeignetsten“ (Athlet/-in mit dem grössten Entwicklungspotential) und nicht die aktuell „Besten“ zu finden – noch besser gerecht zu werden.

## 2. Ablauf

SWISS ROWING ist insbesondere an der Leistungsentwicklung von Talenten auf dem Wasser sowie auf dem Ergometer interessiert. Es bieten sich in der Sportart Rudern daher die zentralen Massnahmen im Winterhalbjahr an, um valide Ergebnisse für die Sportart Rudern zu erhalten. Dazu gehören unter anderem die Resultate am «PISTE»-Test-Day, an sportartspezifischen Leistungstests und die beste Wettkampfleistung. Für die Selektion werden alle Ergebnisse in der Zeitspanne zwischen 1. April und 31. März gewertet.

Es werden nur Athletinnen und Athleten im «PISTE»-Modell bewertet und für die Kartenvergabe berücksichtigt, die am jährlich durchgeführten «PISTE»-Test-Day teilnehmen. Ohne Teilnahme am «PISTE»-Test-Day wird keine Talent Karte vergeben.

Die einzige Ausnahme sind Athletinnen und Athleten der Stufen T4 gemäss FTEM SWISS ROWING, welche im gleichen Kalenderjahr für eine Weltmeisterschaft (WM) von SWISS ROWING selektioniert wurden. Aufgrund der erfolgten Selektion gelten für diese Athletinnen und Athleten teilweise andere Beurteilungskriterien. Eine Teilnahme am «PISTE»-Test-Day ist im gleichen Kalenderjahr wie Selektion nicht erforderlich.

Während des ganzen Prozesses gelten folgende Grundsätze:

- Die Selektionen finden an von SWISS ROWING vorgegebenen Terminen statt
- Die Selektionsstufen und -Inhalte sind von SWISS ROWING vorgegeben und standardisiert
- Die Selektion beruht auf der Beurteilung der Talente durch Selektionierende in speziellen Situationen
- Gesucht werden junge Ruderinnen und Ruderer, welche bei allen Punkten des Anforderungsprofil gut bis sehr gut und folglich in einer oder mehreren Fähigkeiten überdurchschnittlich sind
- Die Ergebnisse werden von SWISS ROWING gesammelt und verwaltet
- Es findet eine systematische Auswertung der Resultate statt
- Jede Ruderin und jeder Ruderer erhält die gleiche Chance

Es werden daher grundsätzlich nur zentrale Massnahmen für die Leistungsbeurteilung akzeptiert. Die jeweils gültigen Daten werden in der Planung Spitzensport des jeweiligen Jahres publiziert. Für die jeweils zu bewertenden Tests existieren fixe Punktetabellen.

### **3. «PISTE»-Test-Day**

#### ***Ziel***

SWISS ROWING führt jährlich im Winterhalbjahr zentrale «PISTE»-Test-Day im Nationalen Leistungszentrum in Sarnen und Lausanne durch. Die «PISTE»-Test-Day dienen primär der Talentsuche und Identifikation. Mittels dem «PISTE»-Test-Day sucht SWISS ROWING nach jungen Ruderinnen und Ruderer mit dem grössten Entwicklungspotential. Getestet werden dazu die Kriterien Athletik, Anthropometrie und Rudertechnik. Dank dem «PISTE»-Test-Day will SWISS ROWING junge Talente identifizieren, die die Voraussetzungen für eine internationale Ruderkarriere auf Elitelevel mitbringen.

#### ***Zielpublikum***

Der «PISTE»-Test-Day richtet sich an Athletinnen und Athleten der Stufen T1, T2 und T3 gemäss FTEM SWISS ROWING. Gesucht werden junge Ruderinnen und Ruderer, welche bei allen Punkten des Anforderungsprofils (Athletik, Anthropometrie und Rudertechnik) gut bis sehr gut und folglich in einer oder mehreren Fähigkeiten überdurchschnittlich sind.

Die Anmeldung zum «PISTE»-Test-Day ist grundsätzlich offen für alle Mädchen und Knaben der Kategorien U15, U17 und U19.

Für Athletinnen und Athleten, die eine Talent Card (Regional oder National) benötigen, z.B. für die Aufnahme an einer Sportschule, ist die jährliche Anmeldung und Teilnahme am «PISTE»-Test-Day notwendig. Die Talent Card wird jährlich neu vergeben, d.h., ohne jährliche Teilnahme am «PISTE»-Test-Day wird keine Talent Karte vergeben. (Ausnahmen siehe Punkt 2 Abschnitt 3).

Eine Teilnahme garantiert KEINE Selektion für die Vergabe einer Talent Card. Die definitive Vergabe ist abhängig von der Summe der Bewertungen in allen Beurteilungskriterien.

#### ***Organisation***

Für die Organisation und Durchführung ist SWISS ROWING zuständig. Es werden zwei «PISTE»-Test-Days plus ein Nachholtermin ausgeschrieben.

Für die Absolvierung aller Tests pro Person ist ein halber Tag einzuplanen (exkl. An- und Rückreise). Der Test findet im Nationalen Leistungszentrum in Sarnen oder in Lausanne statt. Die jungen Ruderinnen und Ruderer melden sich vorgängig und gemäss Ausschreibung einzeln per Anmeldeformular an. Die definitive zeitliche Einteilung wird von SWISS ROWING erstellt und wird den Teilnehmenden mit der Einladung zugesandt.

Folgende Tests werden durchgeführt:

- Anthropometrie: -Messung Körpergrösse  
-Verhältnis Armspannweite/Körpergrösse
- Athletik: -Peak Power Test auf Ergometer<sup>1</sup>  
-3km Lauf auf Tartanbahn
- Rudertechnik -Rudern auf Ergometer<sup>2</sup>

Athletinnen und Athleten, die bereits am «PISTE»-Test-Day in Sarnen teilgenommen haben, sind in Lausanne nicht mehr zugelassen. Angemeldete Personen, die aufgrund Verletzung oder Krankheit am «PISTE»-Test-Day in Sarnen verhindert sind, können den Termin in Lausanne nachholen.

Die Resultate werden allen Teilnehmenden nachträglich zugesandt.

Der «PISTE»-Test-Day ist für die Teilnehmenden kostenlos.

## 4. Selektionskriterien

Es gibt sieben verschiedene Beurteilungskriterien für die Selektion. Nachfolgend wird auf jedes dieser sieben Kriterien kurz eingegangen. Jedes klar messbare Beurteilungskriterium ist mit einer vordefinierten Punktetabelle versehen.

### 1) Wettkampfleistung

Beim Kriterium «Wettkampfleistung» werden einerseits vorhandene internationale Resultate an Weltmeisterschaften, Europameisterschaften & Coupe de la Jeunesse berücksichtigt, sofern überhaupt vorhanden, andererseits auch die besten Ergebnisse der letzten Schweizermeisterschaft.

### 2) Leistungstest

Da sich der Rudersport selbst als „messbare Sportart“ versteht, haben sportartspezifische Leistungstests eine hohe Bedeutung und entsprechend auch eine hohe Gewichtung. Beim Kriterium «Leistungstests» sind die Ergometer Ergebnisse an den «Swiss Rowing Indoors» oder jene über 2000 Meter entscheidend, die an einem zentralen Test gemäss der Spitzensportplanung von SWISS ROWING durchgeführt wurden. Die Verbands-Langstreckenrennen in Kleinbooten (1x/2x/2-) im Winter sind die Basis für das Erzielen von Bewertungspunkten beim sportartspezifischen Ausdauerstest.

### 3) Leistungsentwicklung

Beim Kriterium «Leistungsentwicklung» beurteilen die von SWISS ROWING ernannten Selektionierenden die Rudertechnik und Potentialerfassung. Die Selektionierenden erteilen eine

---

<sup>1</sup> Protokoll «Peak Power Test»:

Der Zweck der Ermittlung der maximalen Ergometer Leistung ist die Bestimmung der Sprintfähigkeit und der Spitzenleistung, die stark mit der Startleistung korreliert. Um die maximale Ergometer Leistung zu bestimmen, sollten maximal zwei Versuche durchgeführt werden, wobei die Ruderer versuchen, die höchste Leistung innerhalb von fünf Schlägen aus einem rollenden Start zu erreichen. Zuerst drei Schläge, um das Widerstandsrad in Bewegung zu bringen, und dann fliegender Start zu den ersten der fünf maximalen Schläge. Dazwischen sollten etwa fünf Minuten Pause eingelegt werden. Notiert und bewertet wird der höchste Wattwert aus beiden Versuchen. Stellen Sie sicher, dass eine gründliche Aufwärmphase stattfindet, bevor Sie die maximale Leistung testen. Drag Faktor:  $\mathcal{F} = 130$ ;  $\mathcal{Q} = 110$

<sup>2</sup> Beurteilt werden folgende Aspekte: Schlagaufbau vom Einsatz, Schlagaufbau aus dem Finish, ganzer Ruderschlag und Schlagabnahme

Bewertung der Rudertechnik und Potentialerfassung im Rahmen des «PISTE»-Test-Days und/oder bei Teilnahme an Kaderaktivitäten wie Kaderzusammenzüge oder Verbandstrainingslager.

#### 4) Leistungsmotivation

Beim Kriterium «Leistungsmotivation» beurteilten die von SWISS ROWING ernannten Selektionierenden die Ruderinnen und Ruderer. Die Selektionierenden beurteilen Faktoren wie Motivation, Zielorientierung, Durchhaltewille, Belastbarkeit oder Frustrationstoleranz. Die Bewertung basiert auf Gesprächen mit den Athletinnen und Athleten, Absprache mit anderen Verbandstrainer sowie auf der Beobachtung des Trainingsverhalten im Rahmen von Verbandsaktivitäten.

#### 5) Anthropometrische Voraussetzungen

Beim Kriterium «Anthropometrische Voraussetzungen» werden die Körpergrösse und das Verhältnis zwischen der Armspannweite und Körpergrösse bewertet. Es werden nur die Messungen der von SWISS ROWING ernannten Selektionierenden berücksichtigt.

#### 6) Biologischer Entwicklungsstand

*«Unterschiede im biologischen Entwicklungsstand sind die Hauptursache für den relativen Alterseffekt (RAE). Dies kann dadurch erklärt werden, dass ein im Januar geborenes Kind im Vergleich zu einem im Dezember geborenen Kind im Mittel einen Entwicklungsvorsprung von einem Jahr hat. Wird der biologische Entwicklungsstand konsequent einbezogen, entsteht in der Regel auch kein RAE.*

*Langfristig soll durch das Einbeziehen des biologischen Entwicklungsstands eine fairere Selektion stattfinden und die Förderung von Athleten mit dem höchsten Potenzial für den Elitebereich besser umgesetzt werden» (Zitiert aus «Manual Talentidentifikation und -selektion» von Swiss Olympic, S. 23; [Link zu PISTE Manual Swiss Olympic](#))*

#### 7) Athletik

Beim Kriterium «Athletik» werden die allgemeine Ausdauerfähigkeit und die Maximalkraft bewertet. Die allgemeine Ausdauerfähigkeit wird mittels einem 3km Lauf auf einer Leichtathletikanlage ermittelt. Zur Bestimmung der Maximalkraft absolvieren die Athletinnen und Athleten den «Peak Power Test» auf dem Ergometer. Beide Athletiktests werden nur an den offiziellen «PISTE»-Test-Days oder im Rahmen von Kaderaktivitäten wie Kaderzusammenzügen oder Verbandstrainingslager abgenommen und bewertet.

### 4.1 Gewichtung der Kriterien

1	Wettkampfleistung	Internationale Resultate	10%
		Schweizermeisterschaften Rudern	10%
2	Leistungstests	Genereller sport-motorischer Test: Ergometer-Maximal-Test	20%
		Sportartspezifischer Test: Langstreckenrennen 6km oder 4km im Kleinboot	20%
3	Leistungsentwicklung	Rudertechnik (Trainerurteil)	8%
		Potenzialerfassung (Trainerurteil)	4%
4	Leistungsmotivation	Motivation / Mentales (Urteil Trainer)	3%
5	Anthropometrische Voraussetzungen	Körpergrösse	5%
		Verhältnis Armspannweite/Körpergrösse	2%
6	Biologischer Entwicklungsstand	relatives Alter	2%
7	Athletik	Peak Power (Ruderergometer)	8%
		3km Lauf	8%

**TOTAL**

100%

### 4.2 Bewertung der Kriterien

Es sind nachfolgend die messbaren Beurteilungskriterien mit einer definierten Punktetabelle aufgelistet (in Anlehnung an den Weltstandard):

#### Wettkampfleistung

Punktetabelle PISTE "Internationale Wettkämpfe"

Rang.	U23-WM & U23-EN
1	10
2	10
3	10
4	9
5	9
6	9
7	8
8	8
9	8
10	7
11	7
12	7
13	6
14	6
15	6
16	5
17	4
18	3
19	2
20	1

Rang.	U19 -WM & U19-EN
1	10
2	10
3	10
4	9
5	9
6	9
7	8
8	8
9	8
10	7
11	7
12	7
13	6
14	6
15	6
16	5
17	4
18	3
19	2
20	1

Rang.	Coupe de la Jeunesse
1	8
2	7
3	7
4	6
5	6
6	5
7	5
8	4
9	3
10	2
11	1
12	1

Verfügt ein Athlet/eine Athletin über mehrere Resultate auf internationaler Ebene, so kommt dasjenige Resultat in die Wertung, mit welchem er/sie die höchste Punktzahl erreicht.

Punktetabelle PISTE "Schweizermeisterschaften Rudern"

Rang.	♀/♂	
	1x/2x/2-	4x/4-/8+
1	10	6
2	9	5
3	8	4
4	7	3
5	6	2
6	5	1
7	4	1
8	3	1
9	2	1
10	1	1
11	1	1
12	1	1
13	1	1

Verfügt ein Athlet/eine Athletin über mehrere Resultate auf nationaler Ebene, so kommt dasjenige Resultat in die Wertung, mit welchem er/sie die höchste Punktzahl erreicht.

**Sportartspezifische Leistungstest**

**Punktetabelle PISTE "Ergometer Maximaltest 2000m/1500m/1000m (Concept 2)"**

Zeit [mm:ss.00]	2000m ♂	Zeit [mm:ss.00]	2000m ♀	Zeit [mm:ss.00]	1500m ♂	Zeit [mm:ss.00]	1500m ♀	Zeit [mm:ss.00]	1000m ♂	Zeit [mm:ss.00]	1000m ♀
≤ 06:00.00	20	≤ 06:53.00	20	≤ 04:30.00	20	≤ 05:10.00	20	≤ 03:00.00	20	≤ 03:26.00	20
06:01.00	20	06:54.00	20	04:31.00	20	05:11.00	20	03:01.00	20	03:27.00	20
06:02.00	20	06:55.00	20	04:32.00	20	05:12.00	20	03:02.00	20	03:28.00	20
06:03.00	20	06:56.00	20	04:33.00	20	05:13.00	20	03:03.00	20	03:29.00	20
06:04.00	20	06:57.00	20	04:34.00	20	05:14.00	20	03:04.00	20	03:30.00	20
06:05.00	20	06:58.00	20	04:35.00	20	05:15.00	20	03:05.00	20	03:31.00	20
06:06.00	20	06:59.00	20	04:36.00	20	05:16.00	20	03:06.00	20	03:32.00	20
06:07.00	20	07:00.00	20	04:37.00	20	05:17.00	20	03:07.00	20	03:33.00	20
06:08.00	20	07:01.00	20	04:38.00	20	05:18.00	20	03:08.00	20	03:34.00	20
06:09.00	20	07:02.00	20	04:39.00	20	05:19.00	20	03:09.00	20	03:35.00	20
06:10.00	19	07:03.00	19	04:40.00	19	05:20.00	19	03:10.00	19	03:36.00	19
06:11.00	19	07:04.00	19	04:41.00	19	05:21.00	19	03:11.00	19	03:37.00	19
06:12.00	19	07:05.00	19	04:42.00	19	05:22.00	19	03:12.00	19	03:38.00	19
06:13.00	18	07:06.00	18	04:43.00	18	05:23.00	18	03:13.00	18	03:39.00	18
06:14.00	18	07:07.00	18	04:44.00	18	05:24.00	18	03:14.00	18	03:40.00	18
06:15.00	18	07:08.00	18	04:45.00	18	05:25.00	18	03:15.00	18	03:41.00	18
06:16.00	17	07:09.00	17	04:46.00	17	05:26.00	17	03:16.00	17	03:42.00	17
06:17.00	17	07:10.00	17	04:47.00	17	05:27.00	17	03:17.00	17	03:43.00	17
06:18.00	16	07:11.00	16	04:48.00	16	05:28.00	16	03:18.00	16	03:44.00	16
06:19.00	16	07:12.00	16	04:49.00	16	05:29.00	16	03:19.00	16	03:45.00	16
06:20.00	16	07:13.00	16	04:50.00	16	05:30.00	16	03:20.00	16	03:46.00	16
06:21.00	15	07:14.00	15	04:51.00	15	05:31.00	15	03:21.00	15	03:47.00	15
06:22.00	15	07:15.00	15	04:52.00	15	05:32.00	15	03:22.00	15	03:48.00	15
06:23.00	15	07:16.00	15	04:53.00	15	05:33.00	15	03:23.00	15	03:49.00	15
06:24.00	15	07:17.00	15	04:54.00	15	05:34.00	15	03:24.00	15	03:50.00	15
06:25.00	14	07:18.00	14	04:55.00	14	05:35.00	14	03:25.00	14	03:51.00	14
06:26.00	14	07:19.00	14	04:56.00	14	05:36.00	14	03:26.00	14	03:52.00	14
06:27.00	14	07:20.00	14	04:57.00	14	05:37.00	14	03:27.00	14	03:53.00	14
06:28.00	13	07:21.00	13	04:58.00	13	05:38.00	13	03:28.00	13	03:54.00	13
06:29.00	13	07:22.00	13	04:59.00	13	05:39.00	13	03:29.00	13	03:55.00	13
06:30.00	13	07:23.00	13	05:00.00	13	05:40.00	13	03:30.00	13	03:56.00	13
06:31.00	12	07:24.00	12	05:01.00	12	05:41.00	12	03:31.00	12	03:57.00	12
06:32.00	12	07:25.00	12	05:02.00	12	05:42.00	12	03:32.00	12	03:58.00	12
06:33.00	12	07:26.00	12	05:03.00	12	05:43.00	12	03:33.00	12	03:59.00	12
06:34.00	12	07:27.00	12	05:04.00	12	05:44.00	12	03:34.00	12	04:00.00	12
06:35.00	12	07:28.00	12	05:05.00	12	05:45.00	12	03:35.00	12	04:01.00	12
06:36.00	11	07:29.00	11	05:06.00	11	05:46.00	11	03:36.00	11	04:02.00	11
06:37.00	11	07:30.00	11	05:07.00	11	05:47.00	11	03:37.00	11	04:03.00	11
06:38.00	10	07:31.00	10	05:08.00	10	05:48.00	10	03:38.00	10	04:04.00	10
06:39.00	10	07:32.00	10	05:09.00	10	05:49.00	10	03:39.00	10	04:05.00	10
06:40.00	9	07:33.00	9	05:10.00	9	05:50.00	9	03:40.00	9	04:06.00	9
06:41.00	9	07:34.00	9	05:11.00	9	05:51.00	9	03:41.00	9	04:07.00	9
06:42.00	8	07:35.00	8	05:12.00	8	05:52.00	8	03:42.00	8	04:08.00	8
06:43.00	8	07:36.00	8	05:13.00	8	05:53.00	8	03:43.00	8	04:09.00	8
06:44.00	7	07:37.00	7	05:14.00	7	05:54.00	7	03:44.00	7	04:10.00	7
06:45.00	6	07:38.00	6	05:15.00	6	05:55.00	6	03:45.00	6	04:10.00	6
06:46.00	5	07:39.00	5	05:16.00	5	05:56.00	5	03:46.00	5	04:11.00	5
06:47.00	4	07:40.00	4	05:17.00	4	05:57.00	4	03:47.00	4	04:12.00	4
06:48.00	3	07:41.00	3	05:18.00	3	05:58.00	3	03:48.00	3	04:13.00	3
06:49.00	3	07:42.00	3	05:19.00	3	05:59.00	3	03:49.00	3	04:14.00	3
06:50.00	3	07:43.00	3	05:20.00	3	06:00.00	3	03:50.00	3	04:15.00	3
06:51.00	2	07:44.00	2	05:21.00	2	06:01.00	2	03:51.00	2	04:16.00	2
06:52.00	2	07:45.00	2	05:22.00	2	06:02.00	2	03:52.00	2	04:17.00	2
06:53.00	2	07:46.00	2	05:23.00	2	06:03.00	2	03:53.00	2	04:18.00	2
06:54.00	2	07:47.00	2	05:24.00	2	06:04.00	2	03:54.00	2	04:19.00	2
06:55.00	2	07:48.00	2	05:25.00	2	06:05.00	2	03:55.00	2	04:20.00	2
06:56.00	1	07:56.00	1	05:26.00	1	06:06.00	1	03:56.00	1	04:21.00	1
06:57.00	1	07:57.00	1	05:27.00	1	06:07.00	1	03:57.00	1	04:22.00	1
06:58.00	1	07:58.00	1	05:28.00	1	06:08.00	1	03:58.00	1	04:23.00	1
06:59.00	1	07:59.00	1	05:29.00	1	06:09.00	1	03:59.00	1	04:24.00	1
07:00.00	1	08:00.00	1	05:30.00	1	06:10.00	1	04:00.00	1	04:25.00	1

## Punktetabelle PISTE "Langstreckenrennen 6000m/4000m" im 1x/2-/2-

Prozent	6000m	4000m
88.00%	20	15
87.00%	19	14
86.00%	19	14
85.00%	18	14
84.50%	17	13
84.00%	17	13
83.50%	16	12
83.00%	16	12
82.75%	15	11
82.50%	15	11
82.25%	14	10
82.00%	14	10
81.75%	13	10
81.50%	13	10
81.25%	13	10
81.00%	12	9
80.75%	12	9
80.50%	12	9
80.25%	11	8
80.00%	11	8
79.75%	10	7
79.50%	10	7
79.25%	9	6
79.00%	9	6
78.75%	9	6
78.50%	8	5
78.25%	8	5
78.00%	7	4
77.50%	6	4
77.00%	5	3
76.50%	4	3
76.00%	3	3
75.00%	2	2
74.00%	1	1
73.00%	1	1
72.00%	1	1
71.00%	1	1
70.00%	1	1



## **Leistungsentwicklung**

### **Rudertechnik (8 Punkte)**

Für die Beurteilung der Rudertechnik rudern die Teilnehmenden an den PISTE Test Days für ca. 10-15 Minuten auf einem Ruderergometer. Die von SWISS ROWING ernannten Selektionierenden führen die Beurteilung durch und achten auf folgende Aspekte:

#### **Schlagaufbau vom Einsatz:**

- Starke, solide Postur (Schultern sind weit weg von den Ohren); Rollsitze bei den Fersen; Arme und Schultern locker; Spannung im Rumpf
- Verbindung Handle – Füsse
  - Beine: Bewegt das Windrad direkt ohne dass die Arme krallen oder der Oberkörper anhebt? Grip?
  - Ton beschleunigend?
  - Kommt das Gewicht weg vom Sitz?
  - Beine > Hüfte: Wird der 500m Split besser?
  - Wird der Ton lauter?
  - Ist das Gewicht immer noch weg vom Sitz?
  - Beine > Hüfte > Arme: Wird der 500m Split besser?
  - Ist die Beschleunigung hörbar? Crescendo?
  - Ist das Gewicht immer noch weg vom Sitz?

#### **Schlagaufbau vom Finish (ohne Schuhe):**

- Starke, «grosse» Position. Gross heisst stabil in der Hüfte und gross im Lendenwirbelbereich
- Verbindung Handle – Füsse; Druck auf den Füßen
  - Arme: arbeiten die Arme isoliert, ohne im unteren Rücken einzuknicken?
  - Bewegt das Windrad? Grip?
  - Vorbereitung: nur Arme! Stabil in der Hüfte.
  
  - Arme > Hüfte: Wird 500m Split besser? Position im Endzug: ist sie immer noch stark? Stabil? Oder geht der Rücken weiter zum Bug während die Arme arbeiten?
  - Ist die Beschleunigung hörbar?
  - Vorbereitung: Arme>Hüfte. Getrennt und stabil in der Hüfte
  - Arme>Hüfte>Beine: Wird 500m Split besser? Immer noch stabil am Ende des Schlages?
  - Vorbereitung: Arme>Hüfte>Beine: Getrennt. Sobald der Rollsitze gelöst wird ist ALLES vorbereitet. Da kommen nur noch die Fersen zum Sitz.

#### **Ganzer Schlag:**

- Können die Ruderer\*innen den Bewegungsablauf bei SF 28 einhalten; die bestmögliche Zeit fahren, die Beschleunigung beim Vortrieb und die Kontrolle beim Freilauf gewährleisten?
- Starke Postur am Einsatz wie am Finish?
- Druck bis am Schluss auf den Füßen?

#### **Schlagabnahme:**

- Sind die Sportler\*innen fähig unter Beachtung der obgenannten Kriterien den Rhythmus und die Schlagvorgabe eines anderen Ruderers\*in abzunehmen?

**Anthropometrische Voraussetzungen**

Punktetabelle PISTE "Körpergrösse" in cm (Quelle: Eiholzer et al, 2019; PEZZ)

Knaben ♂	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	Punkte
97% +	≥174	≥182	≥186	≥189	≥190	≥191	5
90-96%	169-173	176-181	182-185	185-188	186-189	187-190	4
75-89%	164-168	172-175	177-181	180-184	182-185	183-186	4
50-74%	159-163	166-171	172-176	176-179	177-181	178-182	3
25-49%	154-158	161-165	167-171	171-175	173-176	174-177	2
10-24%	149-153	156-160	162-166	166-170	168-172	169-173	1

Mädchen ♀	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	Punkte
97% +	≥171	≥174	≥176	≥177	≥178	≥178	5
90-96%	167-170	170-173	173-175	174-176	174-177	174-177	4
75-89%	163-166	166-169	169-172	170-173	170-173	170-173	4
50-74%	159-162	162-165	164-168	166-169	166-169	166-169	3
25-49%	154-158	158-161	160-163	161-165	162-165	162-165	2
10-24%	150-153	154-157	156-159	157-160	158-161	158-161	1

Punktetabelle PISTE "Verhältnis Armspannweite/Körpergrösse"

Ratio	Punkte
103.0%	2
101.0%	1
100.9%	0

**Biologischer Entwicklungsstand**

Punktetabelle PISTE "Biologischer Entwicklungsstand"

Geburtsmonat	Punkte
Januar	0
Februar	0
März	0
April	0
Mai	1
Juni	1
Juli	1
August	1
September	2
Oktober	2
November	2
Dezember	2

**Athletik**

**Punktetabelle PISTE "Ergometer Maximal Power Test (Concept 2)"**

Watt	U19 ♂
≥1000	8
950-999	7
900-949	6
850-899	5
800-849	4
750-799	3
700-749	2
≤699	1

Watt	U19 ♀
≥550	8
522-549	7
495-521	6
467-494	5
440-466	4
412-439	3
385-411	2
≤384	1

Watt	U17 ♂
≥850	8
807-849	7
765-806	6
722-764	5
680-721	4
637-679	3
595-636	2
≤594	1

Watt	U17 ♀
≥500	8
475-499	7
450-474	6
425-449	5
400-424	4
375-399	3
350-374	2
≤349	1

Watt	U15 ♂
≥750	8
712-749	7
675-711	6
637-674	5
600-636	4
562-599	3
525-561	2
≤524	1

Watt	U15 ♀
≥450	8
427-449	7
405-426	6
382-404	5
360-381	4
337-359	3
315-336	2
≤314	1

Punktetabelle PISTE "3km Lauf (Tartanbahn)"

Zeit (min:sec)	U19 ♂
≤10:45	8
11:05-10:46	7
11:26-11:06	6
11:54-11:27	5
12:23-11:55	4
12:50-12:24	3
13:19-12:51	2
≥13:20	1

Zeit (min:sec)	U19 ♀
≤11:24	8
11:49-11:25	7
12:13-11:50	6
12:44-12:14	5
13:14-12:45	4
13:43-13:15	3
14:14-13:44	2
≥14:15	1

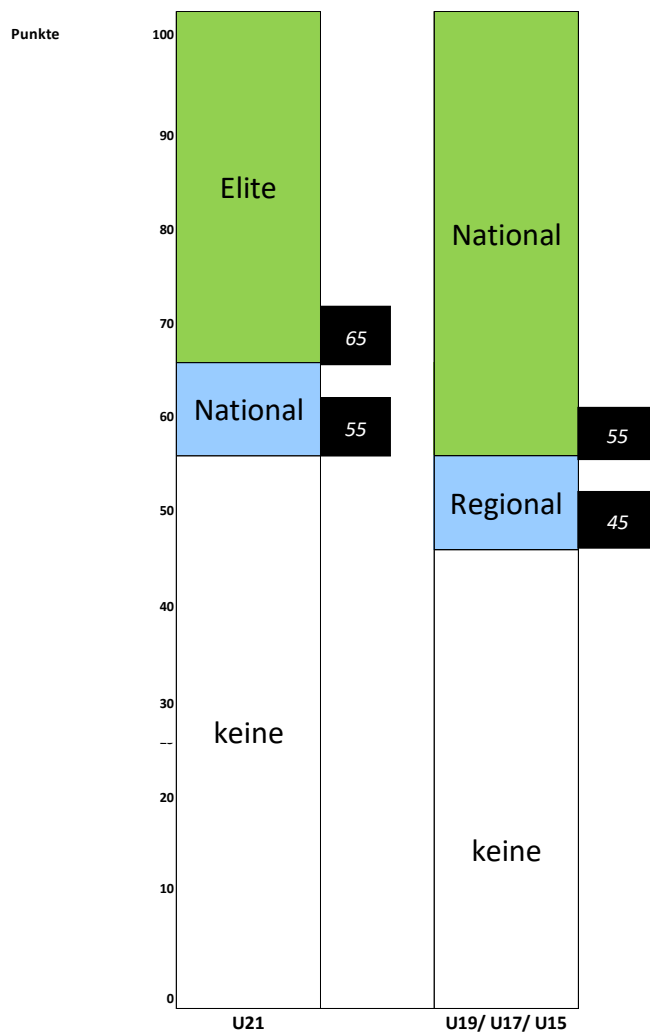
Zeit (min:sec)	U17 ♂
≤11:05	8
11:26-11:06	7
11:47-11:27	6
12:15-11:48	5
12:44-12:16	4
13:11-12:45	3
13:40-13:12	2
≥13:41	1

Zeit (min:sec)	U17 ♀
≤11:48	8
12:13-11:49	7
12:37-12:14	6
13:08-12:38	5
13:38-13:09	4
14:07-13:39	3
14:38-14:08	2
≥14:39	1

Zeit (min:sec)	U15 ♂
≤11:26	8
11:48-11:27	7
12:09-11:49	6
12:39-12:10	5
13:08-12:40	4
13:36-13:09	3
14:05-13:37	2
≥14:06	1

Zeit (min:sec)	U15 ♀
≤12:12	8
12:37-12:13	7
13:02-12:38	6
13:33-13:03	5
14:06-13:34	4
14:36-14:07	3
15:08-14:37	2
≥15:09	1

### 4.3 Skalierung



Das Punktemaximum beträgt 100. Mit 65 oder mehr erzielten Punkten erhält man in der U21 Kategorie eine Swiss Olympic Card der Stufe «Elite». Zwischen 55 und 64 erzielten Punkten wird die Talent Card Stufe «National» vergeben. Unter 55 Punkten gibt es keine Karte mehr.

Bei den Kategorien U19/U17/U15 sind mindestens 55 erzielte Punkte für eine Talent Card der Stufe «National» erforderlich. Zwischen 45 und 54 erzielten Punkten wird in diesen Kategorien die Talent Card der Stufe «Regional» vergeben. Die «Lokale» Karte wird im Rudern nicht mehr vergeben.

## 5. Kommunikation

Die Kommunikation der Resultate erfolgt durch die Veröffentlichung der Entscheide auf der Website von SWISS ROWING sobald die Eingaben genehmigt sind. Veröffentlicht werden da die Eingeteilten je Förderstufe, jedoch ohne die detaillierten Punkte je Beurteilungskriterium. Im Rahmen von Kadermassnahmen besprechen die Verbandstrainer oder der Chef Nachwuchs die Resultate mit den Talenten und/oder ihren Clubtrainern und zeigen die Stärken und Schwächen je Athleten auf. Weiteren Interessierten oder Dritten wird in der Regel keine Auskunft gegeben, es sei denn, dass ein begründetes Interesse besteht (z.B. Verantwortlicher einer Sportschule erkundigt sich nach der Beurteilung eines Aufnahmekandidaten in eine Sportklasse/-schule).

Der Versand der Karten erfolgt zentral nach Genehmigung der Angebote und Anträge durch Swiss Olympic, resp. das Bundesamt für Sport. SWISS ROWING liefert hierzu die Adressdaten.