



# Selektionskonzept

## Kanusport

## Nachwuchs

Stand Juni 2025

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	4
2	Alterskategorien .....	5
3	Beurteilungskriterien .....	6
3.1	Technikbeurteilung .....	6
3.1.1	Technikbeurteilung Wildwasser Rennsport.....	6
3.1.2	Technikbeurteilung Polo .....	6
3.1.3	Technikbeurteilung Regatta .....	7
3.1.4	Technikbeurteilung Slalom .....	8
3.2	Potenzialbeurteilung.....	9
3.3	Wettkampfergebnisse .....	10
3.3.1	Wettkampfergebnisse Wildwasser Rennsport .....	10
3.3.2	Wettkampfergebnisse Polo.....	11
3.3.3	Wettkampfergebnisse Regatta .....	12
3.3.4	Wettkampfergebnisse Slalom .....	14
3.4	Relatives Alter .....	15
3.5	Leistungstests.....	15
3.5.1	Wassertests .....	15
3.5.2	Grundkrafttests .....	17
3.5.3	Laufstest .....	17
3.6	Leistungsentwicklung.....	17
4	Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien.....	19
4.1	Leistungstests.....	19
4.2	Relative Age Effect (RAE).....	19
5	Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess .....	20
6	Organisatorische Angaben .....	21
6.1	Selektionswochenende.....	21
6.1.1	Ablauf und Programm.....	21

1	Rumpfkrafttest.....	23
1.1	Ventrale Rumpfkette .....	23
1.2	Laterale Rumpfkette .....	24
1.3	Dorsale Rumpfkette .....	25
2	Bankziehen.....	28
2.1	Übungsaufbau .....	28
2.2	Kriterien: .....	28
2.3	Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:.....	28
3	Liegestützen .....	29
3.1	Übungsaufbau .....	29
3.2	Kriterien .....	29
3.3	Anweisungen Testpersonal .....	29
3.4	Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:.....	30
4	Lauftest 3'000m.....	30
5	Onlinefragebogen .....	31

## 1 Einleitung

Swiss Canoe führt im Herbst mit allen von Swiss Olympic eingestuften Disziplinen (Wildwasser Rennsport, Polo, Regatta und Slalom) ein gemeinsames Selektionswochenende durch. An diesem werden Leistungstests absolviert und persönliche Gespräche mit den jeweiligen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen geführt. Der Selektionsprozess entspricht den Kriterien der prognostischen integrativen systematischen Trainer-Einschätzung (PISTE) für die Vergabe von Swiss Olympic Talents Cards. Aufgrund dieser werden die Athlet:innen den jeweiligen Kader zugewiesen. Unter dem Jahr führen die einzelnen Disziplinen und Kader weitere leistungsüberprüfende Tests durch. Das Selektionswochenende hat neben der Testung der Athlet:innen eine wichtige Funktion für den Nachwuchsbereich im Schweizer Kanusport: Viele Nachwuchssportler:innen kommen das erste Mal aktiv mit dem Verband in Berührung und sehen sich aufgrund der Anwesenheit aller von Swiss Olympic geförderten Disziplinen, dass es noch viele andere Heranwachsende gibt, die Kanusport in der Schweiz betreiben. Die PISTE-Selektion steht allen Swiss Canoe angeschlossenen Nachwuchspaddler:innen der entsprechenden Alterskategorien offen. Die Anmeldung erfolgt über einen Onlinefragebogen. Der zeitliche Ablauf der PISTE kann dem Kapitel *Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess* entnommen werden.



ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband  
CH 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77  
E-MAIL [info@swisscanoe.ch](mailto:info@swisscanoe.ch)  
WEBSEITE [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch)

## 2 Alterskategorien

Zur Nachwuchskaderselektion zugelassen sind Athlet:innen, welche im entsprechenden Jahr zwölf Jahre alt werden und im zweitletzten Jahr in der Juniorenkategorie sind (17 Jahre für Slalom, Regatta und Wildwasser Rennsport, 20 Jahre für Kanupolo). In Ausnahmefällen können auch akzelerierte jüngere Athlet:innen daran teilnehmen, dazu benötigt es eine Genehmigung durch die zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:in und den sportlichen Direktor.

## 3 Beurteilungskriterien

### 3.1 Technikbeurteilung

Die Technikbeurteilung wird während der Saison von der entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:in durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Für die Technikbeurteilung wird der disziplinspezifische Raster verwendet. Die Erkenntnisse dieser Beurteilung sollen allen Trainer:innen sowie der Athlet:innen für die zukünftige Arbeit zur Verfügung stehen.

#### 3.1.1 Technikbeurteilung Wildwasser Rennsport

Bewertungspunkt	Kriterien	Punkte
Rumpfrotation	Rotiert der gesamte Rumpf?	1 bis 10
	Kommt die Kraft aus dem Rücken?	1 bis 10
	Wird die Kraft aufs Boot übertragen (Boot wird am Paddel vorbei geschoben - Füsseinsatz (K1) / Hüfteinsatz (C1))?	1 bis 10
Einsetzpunkt / Paddelschlag / Krafteinsatz	Stimmt der Weg / Winkel des Paddels?	1 bis 10
	Stimmt der Krafteinsatz?	1 bis 10
Körperposition (Ort, Stabilität)	Ist die Haltung aufrecht, bleibt der Rumpf stabil (kein Wippen im K1, Wippen adäquat im C1)?	1 bis 10
Bootsbeherrschung (Stabilität, Steuern)	Ist das Boot im WW stabil? Wird das WW ohne Schwierigkeiten beherrscht?	1 bis 10
	Kann die Schnelligkeit vom Flachwasser aufs WW übertragen werden?	1 bis 10
Linienwahl und Rhythmus (angepasst ans WW)	Wird vorausschauend gefahren, ist die Linienwahl gut?	1 bis 10
	Werden die Schläge an die Wellen und an die Strecke angepasst?	1 bis 10

In die Bewertung kommt die Summe der Punkte.

#### 3.1.2 Technikbeurteilung Polo

Keine

### 3.1.3 Technikbeurteilung Regatta

Für die Technikbeurteilung müssen mit der Anmeldung drei Technikvideos (jeweils von links, von rechts und von hinten gefilmt) eingereicht werden. Das Video soll 1' dauern, davon 20" GA1, 20" GA2, 20" GA3.

Bei allen Athlet:innen, welche bereits in einem Kader sind, nehmen wir die Technikbeurteilung anhand unserer Videos und Eindrücke aus den Trainingslagern vor.

Für die Beurteilung wird folgendes Raster verwendet, das sich am Technikleitbild orientiert:

Phase	Kriterien	Punkte
Catch (Eintauchphase)	Frame, Länge, Ausdrehung, Beinarbeit auslösen, Körperspannung, Winkel im Block	0 bis 20
Pull (Zugphase)	Frame halten, Beinarbeit, Spannung und Winkel korrekt, Kraftübertragung	0 bis 20
Exit (Umsetzphase 1)	Höhe des Exits, Handgelenkpositionen, Tophandposition und Winkel, Körperspannung, Zug nach vorne	0 bis 20
Setup (Umsetzphase 2)	Beinposition, Rotation, Schulterposition, Tophand Höhe, Körperspannung	0 bis 20
Gesamteindruck	Timing, Flow, Bootsbeugung	0 bis 20

In die Bewertung kommt die Summe der Punkte.

### 3.1.4 Technikbeurteilung Slalom

		Kriterien	Punkte
Körperhaltung	1	Oberkörper ist gerade, leicht nach vorne gebeugt - Becken in Anteversion (Rücken ist nicht rund) x 2	8
	2	Der Oberkörper bleibt beim Paddeln gerade (keine zusätzlichen (Stör-)Bewegungen).	4
Bootsführung	3	Das Boot ist stabil ==> seitliches Kanteln (Längsachse)	4
	4	Das Boot ist stabil ==> Heck-Spitze (Transversalachse)	4
	5	Das Aufkanten wird kontrolliert (Halten des Aufkantwinkels, Kontinuität bei Drehungen, flüssige Bewegung beim Aufkanten)	8
Paddelführung	6	Der Grunds Schlag ist im vorderen Bereich des Bootes (Streckung).	4
	7	Die obere Hand ist "fixiert" (Sie bleibt auf einer Höhe und boxt nicht).	4
	8	Kraftübertragung	4
	9	Das Paddel ist beim geradeaus Antreiben senkrecht.	4
	10	Das Paddel ist beim Steuerschlag vorne senkrecht	4
Linienwahl	11	Vorwärtsbewegung des Bootes in den Aufwärtstoren	4
	12	Vorwärtsbewegung des Bootes in den Abwärtstoren	4
	13	Linienwahl, die es ermöglicht, bei jedem Paddelschlag effizient zu sein - (fährt nicht von Tor zu Tor)	8
	14	Fähigkeit, nahe an die Tore zu fahren, ohne in der Bewegung eingeschränkt zu sein.	4
	15	Nutzen von Strömungen x 2	8
	16	Orientierung des Blicks auf das Ziel x2	8
Manöver	17	Fähigkeit, den Oberkörper in den Rotationen auszurichten	4
	18	Der Oberkörper bleibt bei Manövern gerade (90°).	4
	19	Fähigkeit, sich bei der Ausfahrt der Aufwärtstore „aufzurichten“, ENDE DER ROTATION	4
	20	Offensiver Fahrstil	4
TOTAL			100

In die Bewertung kommt das Total der Punkte.

### 3.2 Potenzialbeurteilung

Die Potentialbeurteilung wird von der entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:in während der Saison durchgeführt und muss spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Für die Potentialbeurteilung wird das folgende Raster verwendet.

Bewertungsbereich	Kriterien	Punkte
Wohnort	bei einem Stützpunkt	20
	guter Weg zum Stützpunkt	10
	lange Wegzeiten / unflexibel	0
Schule	Sportschule / Ausbildung / RS	20
	zum Teil Sportfenster	10
	keine Möglichkeit	0
Umfeld	Grosser Support / Gute Kommunikation	20
	mittlerer Support	10
	schlechter Support	0
Mindset	Immer Fokus und Einsatz	20
	Meistens Fokus und Einsatz	10
	Wenig Fokus und Einsatz	0
Athletenweg	Klares Ziel, kennt Weg	20
	In etwa Idee wie Ziel und Weg	10
	keine Ahnung von Ziel oder Weg	0

Punkte können pro Bewertungsbereich in 5er-Schritten vergeben werden. Pro Bewertungsbereich werden 0, 5, 10, 15 oder 20 Punkte vergeben.

In die Bewertung kommt die Summe der Punkte.

### 3.3 Wettkampfergebnisse

Die zählenden Wettkampfergebnisse werden während der Saison von der entsprechenden Nachwuchs-Nationaltrainer:in gesammelt und müssen spätestens zwei Wochen vor dem Selektionswochenende der Abteilung Leistungssport von Swiss Canoe ausgehändigt werden. Die selektionsrelevanten Wettkämpfe werden durch die zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen nach Bekanntgabe des nationalen Wettkampfkalenders definiert und den Wettkampfverantwortlichen der Vereine per Mail zugeschickt. Somit hat jede:r Vereins- und Leistungszentrumtrainer:in Zugriff auf die Rennen.

#### 3.3.1 Wettkampfergebnisse Wildwasser Rennsport

Berücksichtigt werden die nationalen Abfahrtsrennen. Mindestens 2 Resultate müssen vorhanden sein. Bei mehr als 2 Resultaten, wird das schlechteste Resultat gestrichen. Pro Rennen entspricht die schnellste gefahrene Zeit 100% (Damen und Herren separat). Die Zeiten werden gemäss folgender Tabelle mit Punkten (0 bis 100) bewertet:

Wertungsskala					
Prozent	Punkte	Prozent	Punkte	Prozent	Punkte
<103	100	<117	65	<130	33
<104	98	<118	63	<131	30
<105	95	<119	60	<132	28
<106	93	<120	58	<133	25
<107	90	<121	55	<134	23
<108	88	<122	53	<135	20
<109	85	<123	50	<136	18
<110	83	<124	48	<137	15
<111	80	<125	45	<138	13
<112	78	<126	43	<139	10
<113	75	<127	40	<140	8
<114	73	<128	38	<141	5
<115	70	<129	35	<142	3
<116	68				

### 3.3.2 Wettkampfergebnisse Polo

#### Damen

Kriterien	Punkte
Nachwuchsteam Verein	50
Nachwuchsteam Verein + Einsätze bei den Damen CH	60
Ersatzspielerin U21 Nationalteam, erste internationale Erfahrungen	70
Mitspielerin U21 Nationalteam	80
Führungsspielerin U21 Nationalteam	90
Einsätze beim Elite Nationalteam, ausländische Ligen (z.B. deutsche Bundesliga)	100

#### Herren

Kriterien	Punkte
Nur mit Junioren in CH	50
1-2 int. Einsätze mit NW Team	60
Auch mit Herren in CH	70
EM aber nicht Top 5	80
EM Top 5 Spieler	90
EM Top 5 + BL	100

### 3.3.3 Wettkampfergebnisse Regatta

Als Wettkampfergebnis zählt die Zeit im K1 über 500m an den Schweizermeisterschaften. Falls nicht an der Schweizermeisterschaft teilgenommen wird, zählt ein anderer Wettkampf. Punkte werden gemäss folgender Tabelle vergeben. Je nach Bedingungen wird die entsprechende Tabelle verwendet.

#### Wettkampfergebnis Herren 500m

Nullbedingungen						Schlechte Bedingungen					
Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
01:40.0	100	02:04.3	66	02:28.6	32	01:45.0	100	02:10.5	66	02:36.0	32
01:40.7	99	02:05.0	65	02:29.3	31	01:45.8	99	02:11.3	65	02:36.8	31
01:41.4	98	02:05.7	64	02:30.0	30	01:46.5	98	02:12.0	64	02:37.5	30
01:42.1	97	02:06.4	63	02:30.7	29	01:47.3	97	02:12.8	63	02:38.3	29
01:42.9	96	02:07.1	62	02:31.4	28	01:48.0	96	02:13.5	62	02:39.0	28
01:43.6	95	02:07.9	61	02:32.1	27	01:48.8	95	02:14.3	61	02:39.8	27
01:44.3	94	02:08.6	60	02:32.9	26	01:49.5	94	02:15.0	60	02:40.5	26
01:45.0	93	02:09.3	59	02:33.6	25	01:50.3	93	02:15.8	59	02:41.3	25
01:45.7	92	02:10.0	58	02:34.3	24	01:51.0	92	02:16.5	58	02:42.0	24
01:46.4	91	02:10.7	57	02:35.0	23	01:51.8	91	02:17.3	57	02:42.8	23
01:47.1	90	02:11.4	56	02:35.7	22	01:52.5	90	02:18.0	56	02:43.5	22
01:47.9	89	02:12.1	55	02:36.4	21	01:53.3	89	02:18.8	55	02:44.3	21
01:48.6	88	02:12.9	54	02:37.1	20	01:54.0	88	02:19.5	54	02:45.0	20
01:49.3	87	02:13.6	53	02:37.9	19	01:54.8	87	02:20.3	53	02:45.8	19
01:50.0	86	02:14.3	52	02:38.6	18	01:55.5	86	02:21.0	52	02:46.5	18
01:50.7	85	02:15.0	51	02:39.3	17	01:56.3	85	02:21.8	51	02:47.3	17
01:51.4	84	02:15.7	50	02:40.0	16	01:57.0	84	02:22.5	50	02:48.0	16
01:52.1	83	02:16.4	49	02:40.7	15	01:57.8	83	02:23.3	49	02:48.8	15
01:52.9	82	02:17.1	48	02:41.4	14	01:58.5	82	02:24.0	48	02:49.5	14
01:53.6	81	02:17.9	47	02:42.1	13	01:59.3	81	02:24.8	47	02:50.3	13
01:54.3	80	02:18.6	46	02:42.9	12	02:00.0	80	02:25.5	46	02:51.0	12
01:55.0	79	02:19.3	45	02:43.6	11	02:00.8	79	02:26.3	45	02:51.8	11
01:55.7	78	02:20.0	44	02:44.3	10	02:01.5	78	02:27.0	44	02:52.5	10
01:56.4	77	02:20.7	43	02:45.0	9	02:02.3	77	02:27.8	43	02:53.3	9
01:57.1	76	02:21.4	42	02:45.7	8	02:03.0	76	02:28.5	42	02:54.0	8
01:57.9	75	02:22.1	41	02:46.4	7	02:03.8	75	02:29.3	41	02:54.8	7
01:58.6	74	02:22.9	40	02:47.1	6	02:04.5	74	02:30.0	40	02:55.5	6
01:59.3	73	02:23.6	39	02:47.9	5	02:05.3	73	02:30.8	39	02:56.3	5
02:00.0	72	02:24.3	38	02:48.6	4	02:06.0	72	02:31.5	38	02:57.0	4
02:00.7	71	02:25.0	37	02:49.3	3	02:06.8	71	02:32.3	37	02:57.8	3
02:01.4	70	02:25.7	36	02:50.0	2	02:07.5	70	02:33.0	36	02:58.5	2
02:02.1	69	02:26.4	35	02:50.7	1	02:08.3	69	02:33.8	35	02:59.3	1
02:02.9	68	02:27.1	34	02:51.4	0	02:09.0	68	02:34.5	34	03:00.0	0
02:03.6	67	02:27.9	33			02:09.8	67	02:35.3	33		

## Wettkampfergebnis Damen 500m

Nullbedingungen						Schlechte Bedingungen					
Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
01:55.0	100	02:14.4	66	02:33.9	32	02:00.8	100	02:21.2	66	02:41.6	32
01:55.6	99	02:15.0	65	02:34.4	31	02:01.4	99	02:21.8	65	02:42.2	31
01:56.1	98	02:15.6	64	02:35.0	30	02:02.0	98	02:22.4	64	02:42.8	30
01:56.7	97	02:16.1	63	02:35.6	29	02:02.6	97	02:23.0	63	02:43.4	29
01:57.3	96	02:16.7	62	02:36.1	28	02:03.2	96	02:23.6	62	02:44.0	28
01:57.9	95	02:17.3	61	02:36.7	27	02:03.8	95	02:24.2	61	02:44.6	27
01:58.4	94	02:17.9	60	02:37.3	26	02:04.4	94	02:24.8	60	02:45.2	26
01:59.0	93	02:18.4	59	02:37.9	25	02:05.0	93	02:25.4	59	02:45.8	25
01:59.6	92	02:19.0	58	02:38.4	24	02:05.6	92	02:26.0	58	02:46.4	24
02:00.1	91	02:19.6	57	02:39.0	23	02:06.2	91	02:26.6	57	02:47.0	23
02:00.7	90	02:20.1	56	02:39.6	22	02:06.8	90	02:27.2	56	02:47.6	22
02:01.3	89	02:20.7	55	02:40.1	21	02:07.4	89	02:27.8	55	02:48.2	21
02:01.9	88	02:21.3	54	02:40.7	20	02:08.0	88	02:28.4	54	02:48.8	20
02:02.4	87	02:21.9	53	02:41.3	19	02:08.6	87	02:29.0	53	02:49.4	19
02:03.0	86	02:22.4	52	02:41.9	18	02:09.2	86	02:29.6	52	02:50.0	18
02:03.6	85	02:23.0	51	02:42.4	17	02:09.8	85	02:30.2	51	02:50.6	17
02:04.1	84	02:23.6	50	02:43.0	16	02:10.4	84	02:30.8	50	02:51.2	16
02:04.7	83	02:24.1	49	02:43.6	15	02:11.0	83	02:31.4	49	02:51.8	15
02:05.3	82	02:24.7	48	02:44.1	14	02:11.6	82	02:32.0	48	02:52.4	14
02:05.9	81	02:25.3	47	02:44.7	13	02:12.2	81	02:32.6	47	02:53.0	13
02:06.4	80	02:25.9	46	02:45.3	12	02:12.8	80	02:33.2	46	02:53.5	12
02:07.0	79	02:26.4	45	02:45.9	11	02:13.4	79	02:33.8	45	02:54.1	11
02:07.6	78	02:27.0	44	02:46.4	10	02:14.0	78	02:34.4	44	02:54.7	10
02:08.1	77	02:27.6	43	02:47.0	9	02:14.6	77	02:35.0	43	02:55.3	9
02:08.7	76	02:28.1	42	02:47.6	8	02:15.2	76	02:35.6	42	02:55.9	8
02:09.3	75	02:28.7	41	02:48.1	7	02:15.8	75	02:36.2	41	02:56.5	7
02:09.9	74	02:29.3	40	02:48.7	6	02:16.4	74	02:36.8	40	02:57.1	6
02:10.4	73	02:29.9	39	02:49.3	5	02:17.0	73	02:37.4	39	02:57.7	5
02:11.0	72	02:30.4	38	02:49.9	4	02:17.6	72	02:38.0	38	02:58.3	4
02:11.6	71	02:31.0	37	02:50.4	3	02:18.2	71	02:38.6	37	02:58.9	3
02:12.1	70	02:31.6	36	02:51.0	2	02:18.8	70	02:39.2	36	02:59.5	2
02:12.7	69	02:32.1	35	02:51.6	1	02:19.4	69	02:39.8	35	03:00.1	1
02:13.3	68	02:32.7	34	02:52.1	0	02:20.0	68	02:40.4	34	03:00.7	0
02:13.9	67	02:33.3	33			02:20.6	67	02:41.0	33		



### 3.4 Relatives Alter

Statistisch wurde aufgezeigt, dass in einigen Sportarten Athlet:innen, die zu Beginn des Jahres geboren wurden überdurchschnittlich in Kadern vertreten waren. Dies hängt mit der Kategorieneinteilung im Sport zusammen. So kann ein:e Jugendliche:r, unter Umständen in einer Disziplin bis zu 23 Monaten und 30 Tagen jünger sein als sein:e Konkurrent:in aus der gleichen Kategorie (angenommen die Kategorie fasst zwei Jahrgänge zusammen). Im folgenden Jahr wird der/die spät im Jahr geborene immer noch einen Nachteil von bis zu 12 Monaten haben. Dieser Altersunterschied kann im Jugendalter eine grosse Differenz ausmachen. Um diesem Handicap Rechnung zu tragen, gibt es für den Relative Age Effekt (RAE) Zusatzpunkte. Diese werden allerdings so verteilt, dass sie über den gesamten Nachwuchsbereich verteilt werden und nicht nur über einen Jahrgang (Skalierung siehe unter Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien).

### 3.5 Leistungstests

Im Rahmen der PISTE absolvieren die Athlet:innen die disziplinspezifischen Wassertests und die allgemeinen Kraft- und Lauftests. Die Tests sind standardisiert. Der genaue Testbeschreibung mit dem entsprechenden Kriterienkatalog wird beschrieben.

#### 3.5.1 Wassertests

##### 3.5.1.1 Polo (Spielfeldtest und 3 Kilometer Test)

Der Spielfeldtest wird auf dem 30m langen Spielfeld des KCRJ ausgeführt. Er beinhaltet 3 Serien à 6 Längen à 30 m in unterschiedlichen Fahrstilen. Gewendet und gestartet / gestoppt wird jeweils mit dem Körper auf der Grundlinie. Die Serienpause beträgt 30 Sekunden. Es können bis zu 3 Personen parallel starten. Die Längen müssen immer gleich gefahren werden und sind folgendermassen aufgeteilt:

1. Vorwärts, 2. Rückwärts, 3. Nur Linke Paddelfläche, 4. Nur rechte Paddelfläche (Übergriff nicht erlaubt), 5. Je 1 Drehung Uhrzeiger und Gegenuhrzeiger, 6. Vorwärts.

Gestoppt wird jeweils die Rundenzeit, welche dann für die Endfahrzeit addiert wird. Diese zählt für die PISTE.

Der 3km Test findet auf der Regattabahn Rapperswil statt. Der Start erfolgt ca. 20-30 min nach dem Spielfeldtest. Gestartet wird hintereinander im 30 s Intervall mit Körper auf der Ziellinie. Maximal 12 Personen können pro Serie starten. Dann auf der ufernahen Seite ausserhalb der 1. Bojenreihe hoch zu 500m Boje, wenden und auf der Seeseite der 1. Reihe wieder zurück. Wende muss um die Boje passieren. Total 3 Runden hintereinander. Rundenzeiten werden notiert, aber Endfahrzeit ist ausschlaggebend für Punkteverteilung.

### 3.5.1.2 Slalom (2 Tor Test und 5 Minuten Test)

#### 2 Tor Test

Testaufbau:

Zwei Aufwärtstore auf demselben Seil auf dem Flachwasser, 10 m Entfernung zwischen den Innenstangen. ICF-Standard für die Tore (1.40 m Breite, 20 cm über Wasser).

Testablauf:

Die Strecke wird als liegende 8 von rechts nach links gefahren. Eine Runde entspricht zwei Aufwärtstoren. Die Startposition ist oberhalb der Innenstange des rechten Tores, die Zielposition ist oberhalb der Innenstange des linken Tores. Die Auslösung und das Stoppen der Zeitmessung erfolgt auf der 5 m Markierung zwischen den Toren, als Messpunkt gilt der Körper. Gemessen wird die Zeit, die für 3 Runden benötigt wird. Pro Torberührung werden 2 Strafsekunden zur gemessenen Zeit addiert. In die Auswertung kommt die Summe der gemessenen Zeit und der Strafsekunden.



#### 5 Minuten Test

Testaufbau:

Die Strecke von 200 m wird mit zwei Bojen markiert.

Testablauf:

Die Athlet:innen müssen in der Zeit von fünf Minuten so viel Distanz wie möglich auf der vorgegebenen Strecke zwischen den beiden Bojen zurücklegen.

Der Start erfolgt bei der ersten Boje, das Ende wird durch die testende Person ausgerufen. Diese markiert die gefahrene Distanz und misst mit Hilfe der nächsten 25 m Markierung die gefahrene Distanz. Es muss jeweils um die Bojen gewendet werden.

### 3.5.1.3 Regatta und Wildwasser Rennsport (250 Meter Test und 2'000 Meter Test)

Beide Tests finden auf der Regattabahn statt. Beide Tests finden als Einzelstart statt. Der Abstand zwischen zwei Starts beträgt jeweils 1 Minute. Der erste Start des 2'000 m Test erfolgt eine Stunde nach dem ersten Start des 250 m Test. Gestartet wird in absteigender Altersreihenfolge. Es sind keine Uhren während dem Test vorne auf dem Boot erlaubt. Gemessen werden die Schlagzahlen und die Laufzeit. Bei der Wende müssen 2 orange 1'000 Meter Bojen umfahren werden, dies wird von einem Wenderichter kontrolliert.

### 3.5.2 Grundkrafttests

Die Krafttests finden in einer Turnhalle statt Für diese sind zwei parallele Bahnen aufgebaut. Die Athlet:innen durchlaufen die Tests in der auf dem Blatt vorgegebenen Reihenfolge: Ventrals Rumpfkette, Laterale Rumpfkette, Dorsale Rumpfkette, Bankziehen, Liegestützen. Die Startenden haben zwischen den Tests 10 Minuten Pause. Die Tester:innen dürfen den Athleten:innen nur die nötigen technischen Anweisungen geben. Jegliche motivationale Unterstützung während des Tests ist untersagt. Die genauen Beschreibungen der Übungen sind im Anhang. Jede Übung wird gleich gewichtet (20%).

Für ein möglichst genaues Einstellen der Standardisierungsgeräte und aus Hygienegründen, müssen alle Athlet:innen enganliegende Shirts tragen. Die Tests werden meistens mit Turnschuhen durchgeführt, können aber auch ohne Schuhe absolviert werden.

### 3.5.3 Lauftest

Der Laufttest wird als disziplinenunspezifischer Ausdauerstest absolviert. Er findet auf der 400-Meterbahn statt und wird in mehreren Massenstarts gestartet. Es wird die Zeit auf die Distanz von 3'000 m gemessen. Die einzelnen Rundenzeiten werden notiert, für das PISTE Resultat entscheidend ist die Endzeit.

## 3.6 Leistungsentwicklung

Für die Leistungsentwicklung wird der Mittelwert der Leistungen Technik, Wettkampfergebnis, Kraft und Ausdauer des Vorjahres zu demjenigen des aktuellen Jahres in Bezug gesetzt. Da ein Leistungszuwachs je näher der Wert am Maximalwert von 100 Punkten liegt, umso schwieriger zu erreichen ist, wird der erbrachte Zuwachs in Abhängigkeit zum maximal möglichen Zuwachs gesetzt. Die Punktzahl für die Leistungsentwicklung entspricht dabei dem Prozentsatz des maximal möglichen Zuwachses. Beispiel: Leistung im Jahr X = 50 Punkte, maximal möglicher Zuwachs = 50 Punkte, Leistung im Jahr X+1 = 75 Punkte, erbrachter Zuwachs = 25 Punkte, dies entspricht 50% des maximal möglichen Zuwachses. Negative Entwicklungen und Stagnationen werden mit 0 Punkten bewertet. Talente, welche das erste Mal am Test teilnehmen, werden mit 0 Punkten bewertet.

Talente, die in beiden Jahren sehr hohe Leistungen erbracht haben, werden gemäss folgendem Muster bewertet:

- Summe der Leistung (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 140 → 60 Punkte
- Summe der Leistung (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 150 → 70 Punkte
- Summe der Leistung (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 160 → 80 Punkte
- Summe der Leistung (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 170 → 90 Punkte
- Summe der Leistung (Leistung Jahr X plus Leistung Jahr X+1) > 180 → 100 Punkte

## 4 Gewichtung der einzelnen Tests und Kriterien

Bei den einzelnen Beurteilungskriterien können immer maximal 100 Punkte erreicht werden. Diese werden für das Endergebnis (Maximal 100 Punkte) wie folgt gewichtet:

Beurteilungskriterium	Polo	Slalom	Regatta	Wildwasser Rennsport
Technikbeurteilung	-	25 %	10 %	20 %
Wettkampfergebnis	10 %	25 %	15 %	10 %
Wassertest	25 %	10 %	30 %	20 %
Krafttest	20 %	10 %	10 %	10 %
Lauftest	10 %	5 %	5 %	15 %
Potential	20 %	10 %	15 %	10 %
Relative Age Effekt (RAE)	5 %	5 %	5 %	5 %
Leistungsentwicklung	10 %	10 %	10 %	10 %
<b>Total</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

### 4.1 Leistungstests

Die Punktevergabe der allgemeinen Leistungstests sowie der Wassertests orientiert sich am Rahmentrainingskonzept der jeweiligen Disziplin. Die Bewertungsskalen werden auf der Homepage von Swiss Canoe unter der Rubrik PISTE verlinkt.

### 4.2 Relative Age Effect (RAE)

Der Relative Age Effect Faktor berücksichtigt die Benachteiligung von jüngeren Athlet:innen. Für die gesamte PISTE zählt er 5%. Die Jüngsten, die für die Kaderselektionen in Frage kommen ist der Ältere U12 Jahrgang (12-jährig). Die im Dezember geborenen haben somit einen Wert von 100. Dieser Wert verringert sich von Monat um Monat. Im Erwachsenenalter (18+) spielt der RAE Effect keine Rolle mehr, da die Athlet:innen nicht mehr in Alterskategorien gemessen werden (Ausnahme U21 Polo). Daher erhalten Athlet:innen die im Januar 18 Jahre alt werden die letzten Punkte. Die 100 Punkte werden auf die Altersspanne Dezember 12-jährig bis Januar 18-jährig linear verteilt. Dies entspricht  $\frac{100}{34}$  Punkte pro Monat.

## 5 Zeitlicher Ablaufplan Selektionsprozess

Im Folgenden wird festgehalten, welche Aufgaben von wem im Zusammenhang mit der PISTE erledigt werden müssen.

Datum	Zeit	Aufgaben	Aufgabe
	-1 Jahr	Bekanntgabe Selektionswochenende	Swiss Canoe
	-3 Monate	Einladung	Swiss Canoe
	-8 Wochen	Onlinefragebogen ausfüllen (Anmeldung)	Athlet:in
	-6 Wochen	Anmeldung Betreuer (online)	Clubtrainer:in
	-2 Wochen	Programm Selektionswochenende verschicken	Swiss Canoe
	-2 Woche	Technikbeurteilung Abgabe	NW-Natitrainer:in
	-2 Woche	Wettkampfergebnis Abgabe	NW-Natitrainer:in
	-1 Woche	Kontaktaufnahme Betreuer	Swiss Canoe
	0	Selektionswochenende	
	+1 Woche	Bekanntgabe der Selektionen	NW-Natitrainer:in & Swiss Canoe
	+1 Woche	Kontrolle der Rangliste und Selektionen durch Swiss Olympic	Swiss Canoe & Swiss Olympic
	+2 Wochen	Vereinbarungen Unterschreiben und an Swiss Canoe schicken	Athleten:innen & Eltern
	+2 Wochen	Kommunikation auf swisscanoe.ch	Swiss Canoe
	+2 Wochen	Antrag der Swiss Olympic Talents Card bei Swiss Olympic	Swiss Canoe

## 6 Organisatorische Angaben

### 6.1 Selektionswochenende

Am Selektionswochenende werden für alle Teilnehmenden unter gleichen Bedingungen allgemeine und spezifische sportmotorische Leistungstests absolviert. Daneben führen potenziellen Neumitglieder der Kader die Interviews mit den zuständigen Nachwuchs-Nationaltrainer:innen zur Potentialabklärung. Zudem werden die Kandidat:innen mit Informationen versorgt, welche für Kadermitglieder wesentlich sind (Verbandsstrukturen, Antidoping, Karriereplanung, etc.).

#### 6.1.1 Ablauf und Programm

Am Samstagmorgen werden allen Athlet:innen zusammen über den Ablauf des Wochenendes informiert. Die Tests auf dem Wasser und der Laufstest finden am Samstag, sofern die Wassertests nicht bereits an einem separaten Tag stattgefunden haben. Die Krafttests finden am Sonntag statt. Die Athleteninterviews und die Informationen werden um die Tests herum organisiert.

##### 6.1.1.1 Ablauf Krafttests

Die Athlet:innen kommen zur vorgegebenen Zeit immer zu zweit zum Vorstart der Krafttests. Dort erhalten sie ihr Laufblatt, das sie am Ende der Testbatterie der zuständigen Person zur Eingabe in den Computer abgeben müssen. Am Vorstart werden Vornamen, Nachname und Startnummer erfasst. Zudem werden Gewicht und die Körpergrösse stehend mit einem Doppelmeter, der an die Wand geklebt wird und einem Hölzchen auf dem Scheitel, der Athlet:innen gemessen. Die Vorstarter:innen (2 Personen) schicken die Athlet:innen dann in die Turnhalle, wo sie mit den Tests beginnen. Eine Person koordiniert die Tests in der Halle. Der individuelle Startintervall zwischen den einzelnen Startenden muss eingehalten werden, da es sonst sein kann, dass sich die Athlet:innen gegenseitig aufholen und somit die vorgegebenen Pausen nicht eingehalten werden können. Die Startenden durchlaufen die Tests in der auf dem Blatt vorgegebenen Reihenfolge: ventrale Rumpfkette, laterale Rumpfkette, dorsale Rumpfkette, Bankziehen, Liegestützen. Die Teststationen sollen so aufgebaut sein, dass die Reihenfolge der Tests einen logischen Ablauf hat (reihum). Bei den ersten drei Tests (ventral, lateral und dorsal) handelt es sich um die Grundkrafttests der Rumpfmuskulatur, wie im Manual Leistungsdiagnostik von Swiss Olympic (2005) beschrieben. Bei der ventralen und lateralen Rumpfkette wird die Übung auf einer dünnen Matte ausgeführt, da die Testpersonen sonst mit den Füßen wegrutschen. Die Athlet:innen haben zwischen den Tests 10 Minuten Pause. In dieser Zeit müssen die Tester:innen die Geräte für die nächsten Athlet:innen einstellen, damit nach den 10 Minuten sofort begonnen werden kann. Die Tester:innen dürfen den Athlet:innen nur die nötigen technischen Anweisungen geben. Jegliche motivationale Unterstützung während des Tests ist untersagt. Die genauen Beschreibungen der Übungen sind im Anhang.

#### 6.1.1.2 Informationsblock

Der Informationsblock wird vom Chef Leistungssport von Swiss Canoe geleitet. So lernen alle Athlet:innen diesen kennen und wissen, an wen sie sich bei verbandsspezifischen Themen wenden können, wenn ihnen die Trainer:innen nicht mehr weiterhelfen können. Dieser Austausch ist aber auch für den Chef Leistungssport wichtig, so kommt er mit allen Athlet:innen in Kontakt. Im Informationsblock geht es darum, dass alle Athlet:innen Grundkenntnisse über den Verband haben. Es werden aber auch Themen wie Antidoping und vor allem Wege und Unterstützungsformen zur Karriereplanung thematisiert. Zudem gibt der Informationsblock noch die Gelegenheit sich gegenseitig informell auszutauschen.

#### 6.1.1.3 Interviews

Die Interviews dienen der Potentialabklärung der Athlet:innen. Sie finden mit den Nachwuchs-Nationaltrainer:innen in Einzelgesprächen statt. Vorgängig an das Selektionswochenende haben alle Teilnehmer:innen einen Onlinefragebogen ausgefüllt. Dieser hilft den Trainer:innen das Bild der Athlet:innen zu ergänzen und schafft eine Grundlage für das Interview. Die Nachwuchs-Nationaltrainer:innen können die Gespräche auch in einem anderen Rahmen (z.B. online oder an einem Wettkampf) vor der PISTE durchführen.

# Anhang

## 1 Rumpfkrafttest

### 1.1 Ventrale Rumpfkette

#### Einstellung

Es werden eine dünne Turnmatte (Dicke~1 cm) und ein Schwedenkastenelement wie in der Abbildung aufgestellt. Es kann auch ein kleines Handtuch (wegen Schweißstropfen) auf die Matte gelegt werden. Die Matte dient der Polsterung der Unterarme wie auch der Stabilisierung des Schwedenkastenelements. Die Athlet:in liegt auf der Matte in Bauchlage, und die Testleiter:in geht bei der Einstellung die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch:

- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat Kontakt mit dem Schwedenkastenelement.
- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind parallel und auf Schulterbreite, die Daumen sind nach oben gerichtet.
- Während die Athlet:in das Becken hebt und der Kopf Kontakt behält, verschiebt die Testleiterin das Standardisierungsgerät, so dass die Querstange über den beiden Spinae iliacae posterior superior liegt (palpiert mit den Daumen), und fixiert danach das Gerät zum Boden.
- Danach wird die Höhe der Querstange so eingestellt, dass das Schultergelenkzentrum, der Trochanter major und der äussere Knöchel eine gerade Linie bilden, wenn die Athlet:in das Becken anhebt. Zur Kontrolle palpiert die Testleiterin gleichzeitig das Schultergelenkzentrum und den Trochanter major und lokalisiert den Knöchel visuell.



#### Ausführung

Die Ausführung des Tests beinhaltet wechselseitiges Abheben eines Fusses um ~2–5 cm, im Einsekundentakt pro Fuss, mit gestreckten Knien. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Die Füße wechselseitig und im Takt leicht anheben. Behalte immer den Kontakt zum Schwedenkasten und zur Querstange. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnet. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, wenn das Becken die Querstange berührt und ein Fuss zum ersten Mal angehoben wird.
- Abbruchkriterium: Der Kontakt zwischen Becken und Querstange wird trotz zwei Verwarnungen zum dritten Mal deutlich verloren.

## 1.2 Laterale Rumpfkette

Für die laterale Rumpfkette wird nur die von der Athlet:in bevorzugten Seite getestet, da Untersuchungen gezeigt haben, dass links-rechts-Seitendifferenzen bei diesem Test in der Regel klein sind, selbst bei asymmetrischen Sportarten. Bei einer Testwiederholung zu einem anderen Zeitpunkt kann (muss aber nicht) auf die andere Seite gewechselt werden. Ein Seitenwechsel könnte vor allem vernünftig sein, wenn eine Verletzung der bevorzugten Seite vorliegt, nach Rehabilitation einer Verletzung der anderen Seite oder bei Verdacht auf einseitiges Trainieren. Die getestete Seite wird in der Auswertung notiert.

### Einstellung

Es werden eine dünne Turnmatte (Dicke ~1 cm) und ein Schwedenkasten an einer Wand aufgestellt. Der Schwedenkasten dient als Abstützfläche für die Füße und muss gut fixiert sein (eventuell mit Zusatzgewicht beladen). Als Alternative kann der Test in einer Hallenecke mit der Benutzung der beiden Wände durchgeführt werden. Die Athlet:in liegt auf der Matte in der gewählten Seitenlage, und die Testleiter:in geht bei der Einstellung die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch.

- In der Seitenlage sind die Füße aufeinander gestellt mit den Fusssohlen gegen den Schwedenkasten oder die Wand gestützt. Die Fersen berühren ebenfalls die Wand.
- Die Sprunggelenke sind in einer neutralen Stellung. Die laterale Fusskante des unteren Fusses stützt aktiv auf die Matte.
- Die Knie sind gestreckt.
- Während die Athlet:in aus dieser Position das Becken hebt, verschiebt die Testleiter:in das Standardisierungsgerät, bis die Querstange über dem Trochanter major (palpiert mit den Fingern) liegt, und fixiert danach das Gerät am Boden.
- Beide Fersen, das Gesäss und beide Schulterblätter berühren die Wand.
- Der Oberarm der stützenden Seite ist vertikal, der Ellbogen etwas von der Wand entfernt.
- Die freie Hand ist auf dem Beckenkamm abgestützt.
- Die Höhe der Querstange wird so eingestellt, dass die Körpermittellinie (Linie durch die inneren Malleolen, die Symphyse, den Bauchnabel und die Incisura jugularis) eine gerade Linie bildet, wenn die Athlet:in das Becken anhebt.



In der Ausgangsstellung, mit Kontakt zur Wand, führt die Athlet:in einen kurzen Probeversuch von maximal fünf Wiederholungen aus und ruht sich danach bis zum Testbeginn in der Rückenlage aus.

### **Ausführung**

Die Ausführung des Tests beinhaltet das Seitwärtsrunterlassen und Anheben des Beckens, von der Ausgangsstellung (Berührung der Querstange) runter, bis das Becken den Boden leicht berührt (ohne Absetzen) und zurück in die Ausgangsstellung. Dabei bleiben die Schulterblätter, das Gesäss und die Fersen immer in leichtem Kontakt mit der Wand. Ein kompletter Bewegungszyklus dauert zwei Sekunden. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Das Becken im Takt anheben und runterlassen. Berühre jeweils die Querstange oben und den Boden unten, ohne den Körper am Boden abzusetzen. Den Körper nicht von der Wand wegdrehen. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnt. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, sobald das Becken das erste Mal die Querstange berührt.
- Abbruchkriterien:
  1. Nicht komplette Bewegungszyklen (keine Berührung der Querstange)
  2. Athlet:in stützt sich zur Erholung auf dem Boden ab
  3. Kontakt mit der Wand verloren

## **1.3 Dorsale Rumpfkette**

### **Einstellung**

Ein Schwedenkasten mit vier Elementen wird vor einer Sprossenwand aufgestellt. Eine Sprosse ~8–10 cm über der Schwedenkastenoberfläche wird mit einer Polsterung (z.B. einem gerollten Handtuch) versehen. Ein fünftes Schwedenkastenelement steht wie abgebildet frei auf seiner langen Seite. Bei der Einstellung geht die Testleiter:in die folgenden Kontrollkriterien Punkt für Punkt durch.

- In der Bauchlage auf dem Schwedenkasten kann sich die Athlet:in mit den Armen auf das freistehende Schwedenkastenelement abstützen.
- Die Füße liegen unter der gepolsterten Sprosse mit den Fersen satt an der Polsterung, so dass das Vorwärtsrutschen während des Tests vermieden wird.
- Der Schwedenkasten steht so, dass die Spinae iliacae anterior superior des Beckens 5 cm hinter der vorderen Kante der Schwedenkastenoberfläche liegen, wenn die Fersen satt an der Sprossenpolsterung liegen.
- Die untere Stellung wird bei 30° Rumpfflexion festgelegt. Der Flexionsgrad wird mit einem auf einer Latte fixierten Winkelmessgerät bestimmt, während die Latte (am besten von einer Testhelfer:in) gleichzeitig auf das Sakrum und die Brustwirbelsäule der Athlet:in gedrückt wird. Bei 30° Flexion stellt die Testleiter:in das Standardisierungsgerät so ein, dass die untere Querstange bzw. der Gummizapfen den Angulus sterni (Testleiter:in palpiert) berührt, und fixiert danach das Gerät am Boden.
- Für die Einstellung der oberen Stellung stützt sich die Athlet:in auf den Händen bei 0° Rumpfflexion (Körper horizontal gerade, wie oben mittels Winkelmessgeräts bestimmt). Die Latte wird zurückgezogen und die obere Querstange so eingestellt, dass sie bzw. der Gummizapfen den Dornfortsatz eines Brustwirbels berührt.



Aus dieser Ausgangsstellung führt die Athlet:in einen kurzen Probeversuch von maximal fünf Wiederholungen aus, stützt sich danach bis zum Testbeginn auf die Unterarme ab und entlastet ebenfalls die Fersen.

### **Ausführung**

Die Ausführung des Tests beinhaltet das Runterlassen und das Heben des Oberkörpers, zwischen 0° und 30° Rumpfflexion. Die obere und die untere Querstange werden jeweils leicht berührt. Die Arme sind verschränkt, die Finger liegen auf der Clavicula. Die Ellbogen bleiben immer vor der unteren Querstange. Ein kompletter Bewegungszyklus dauert zwei Sekunden. Beim Test gelten die folgende Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Den Oberkörper im Takt anheben und runterlassen. Berühre jeweils die obere bzw. die untere Querstange, ohne dich auf der unteren abzustützen. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnt. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Die Zeitmessung beginnt, sobald die Athlet:in zum ersten Mal die obere Querstange berührt.
- Abbruchkriterien:
  1. Nicht komplette Bewegungszyklen (keine Berührung der oberen Querstange).
  2. Athlet:in stützt sich zur Erholung auf der unteren Querstange ab.

## 2 Bankziehen

Das Bankziehen findet in einem anderen Raum als die anderen Krafttests statt (Lärmemissionen). Der Test dauert zwei Minuten. Es werden die Anzahl gültigen Wiederholungen gezählt. Das Gewicht beträgt 50% des Körpergewichts (aufgerundet). Das Gewicht wird mit 2,5 kg Schritten angepasst (30kg ,32,5 kg, 35 kg, etc.)

### 2.1 Übungsaufbau

Die Übung wird mit einer Olympiahantel (länge) durchgeführt. Diese liegt auf normalen 7cm Turnmatten auf. Der Abstand zwischen Abschlag und Auflagefläche der Athlet:in beträgt 10 cm (Holzstück). Die Bankhöhe wird in der 10-minütigen Pause eingestellt, so dass die Testpersonen nach der Pause sofort mit dem Test starten können. Es darf ein ungefaltetes Handtuch auf die Bank gelegt werden (Hygiene).

### 2.2 Kriterien:

- Die Testperson kann die Hantel mit der Handinnenseite greifen, wenn die Hantel auf dem Boden liegt.
- Die Wiederholung wird nur gewertet, wenn ein Kontakt mit dem Anschlag zu hören ist oder deutlich sichtbar.
- Die Hantel darf nicht fallen gelassen werden.
- Wenn die Hantel auf der Matte liegt, darf diese losgelassen werden.
- Das Shirt muss angelassen werden.

### 2.3 Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:

- Arbeitsgewicht
- Anzahl Wiederholungen
- Arbeitsweg: Distanz zwischen Hantelstange (oben) und Anschlag

## 3 Liegestützen

### 3.1 Übungsaufbau

Die Liegestütze werden auf dem Hallenboden gemacht. Dazu wird ein 10cm hoher Abstandhalter aus Schaumstoff mit Klebeband auf einer Markierungslinie angebracht. Die Markierungslinie dient zur Orientierung. Der Abstandhalter muss mit Klebeband fest fixiert werden.

Die Athlet:in platziert die Hände am Boden mit den Fingern nach vorne so, dass der Abstandhalter den Angulus sterni (Testleiter:in palpiert) in der unteren Position berührt. Die Testleiter:in markiert die Position der Mittelfinger mit einem Stück Klebeband am Boden. Die Position wird in der 10-minütigen Pause eingestellt, so dass die Athlet:innen nach der Pause sofort mit dem Test starten können.

### 3.2 Kriterien

Die Athlet:in muss den Abstandhalter bei jeder Wiederholung mit dem Angulus sterni berühren (untere Position). In der oberen Position sind die Ellbogen komplett gestreckt. Während der gesamten Übungsdauer bilden das Schultergelenkzentrum, der Trochanter major und der äussere Knöchel eine gerade Linie. Ein kompletter Bewegungszyklus beginnt und endet in der oberen Position und dauert zwei Sekunden. Beim Test gelten die folgenden Standardisierungspunkte:

- Instruktion: Die Liegestütze werden im Takt ausgeführt. Berühre jeweils den Abstandhalter mit dem Brustbein unten, ohne den Körper abzusetzen und drück dich hoch, bis die Ellbogen komplett gestreckt sind. Den Körper während der ganzen Übung gestreckt halten. Bei einem Fehler wird zwei Mal verwarnet. Beim dritten Mal wird der Test abgebrochen.
- Startkriterium: Der Test beginnt in der oberen Position. Mit dem ersten Berühren des Abstandhalters muss der Sekundentakt eingehalten werden.
- Abbruchkriterien:
  1. Nicht komplette Bewegungszyklen (keine Berührung des Abstandhalters oder Ellbogen nicht komplett gestreckt)
  2. Athlet:in stützt sich zur Erholung auf dem Abstandhalter ab
  3. Becken hängt durch
  4. Takt wird nicht eingehalten
  5. Taktische Pausen (mit Absicht auf dem Abstandhalter absetzen oder Takt nicht einhalten) führen ohne Verwarnungen zum Testabbruch.

### 3.3 Anweisungen Testpersonal

Für die Testdurchführung sind zwei Personen pro Station notwendig:

- Person 1: Ausführungskontrolle und Verwarnungen aussprechen gemäss Abbruchkriterien.

- Person 2: Zählen der Wiederholungen. Unsaubere Wiederholungen mit Verwarnungen zählen bei der ersten und zweiten Verwarnung. Führt eine unsaubere Wiederholung zur dritten Verwarnung und somit zum Testabbruch, zählt diese Wiederholung nicht mehr.
- Die Wiederholungen werden stumm gezählt und der Athlet:in während dem Test nicht bekanntgegeben.
- Pro kompletter Bewegungszyklus kann eine Verwarnung ausgesprochen werden. Die Verwarnung kann mehrere Abbruchkriterien beinhalten. Beispiel: «Körper gestreckt halten und Abstandshalter berühren, erste Verwarnung.»
- 

### 3.4 Folgende Daten müssen beim Test erhoben werden:

- Anzahl Wiederholungen

## 4 Lauftest 3'00m

Die Blöcke werden mit einem Abstand von 25 Minuten gestartet. So wird gewährleistet, dass alle Athlet:innen den Test abgeschlossen haben, bevor der nächste Block gestartet wird. Es werden nach jeder Runde die Zeiten und Endzeit notiert.

## 5 Onlinefragebogen

In der Folge sind die Angaben aufgelistet, welche von den potenziellen Kaderathlet:innen im Onlinefragebogen erfragt werden.

### – Persönliche Angaben

Name, Vorname, Adresse, PLZ, Wohnort, Mobiltelefonnummer, E-Mail, Staatsbürgerschaft, ID und Passnummer sowie Ablaufdatum, Geschlecht, Geburtsdatum, Angaben zum Notfallkontakt.

### – Sportkarriere

Name des Heimclubs; Email der Clubtrainer:in; seit wann betreibst Du Kanusport; Hast Du auch andere Sportarten betrieben; Welche Sportarten hast du betrieben; Wie oft trainierst Du in der Woche im Sommer; Wie oft trainierst Du in der Woche im Winter; Wie oft würdest Du pro Woche trainieren, wenn ein Training organisiert ist oder vom Trainer auch eigenständige Trainings gefordert werden; In welchen Kanudisziplinen bestreitest du Wettkämpfe; In welcher Disziplin möchtest du einem Kader oder Stützpunkt angehören

### – Ausbildung

Im wievielten Schuljahr bist du aktuell; Wann steht der nächste Schulwechsel an; Was möchtest Du nach der obligatorischen Schulzeit für eine Ausbildung machen; Sportschule oder leistungssportfreundliche Lehre; Welche Berufslehre(n) würden dich interessieren

### – Trainingsdokumentation

Führst du ein Trainingstagebuch; Welche Angaben erfasst du im Trainingstagebuch; In welcher Form führst du das Trainingstagebuch

### – Sportliche Ziele

Welche sportlichen Ziele hast Du dir für die Zukunft vorgenommen.