

Version vom 14.05.2020

Kaderselektion

Kunstturnen Frauen

8 – 14 Jahre

Sélection des cadres

Gymnastique artistique féminine

8 – 14 ans

En collaboration avec l'Office fédéral du sport, département du sport de performance, Swiss Olympic a préparé un manuel intitulé « Identification et sélection des talents » qui s'appuie sur les conclusions scientifiques disponibles actuellement. La mise en œuvre de l'instrument de sélection des talents « PISTE » (Pronostic intégratif et systématique par l'estimation de l'entraîneur) doit servir à améliorer le niveau de sélection des cadres. L'application du manuel est une directive obligatoire de Swiss Olympic à laquelle la remise de la Swiss Olympic Talent Card est liée.

La Fédération suisse de gymnastique est convaincue que la mise en œuvre de « PISTE » dans la sélection des cadres représentera une valeur ajoutée de poids. En effet, outre la condition physique et la coordination, les facteurs psychiques ainsi que l'environnement seront pris en compte de manière normalisée dans la taxation. Grâce à ce jugement uniforme des athlètes dès le niveau le plus bas du cadre, nous pouvons garantir que les « bons » talents seront encouragés dès le départ.

Avec ce programme, la gymnastique artistique féminine dispose désormais d'un instrument moderne et ciblé de sélection des cadres.

*Felix Stingelin
Chef du sport d'élite*

Swiss Olympic hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport, Ressort Leistungssport, auf der Basis der heute verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Talentselektion ein Manual „Talentdiagnostik und –selektion“ ausgearbeitet. Mit der Umsetzung des neuen Talentselektions-Instruments „PISTE“ (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) soll die Qualität der Kaderselektion ansteigen. Die Umsetzung des Manuals ist eine verbindliche Vorgabe von Swiss Olympic, und die Abgabe von Swiss Olympic Talent Cards ist daran gebunden.

Der Schweizerische Turnverband ist überzeugt, dass die Implementierung der „PISTE“ bei der Kaderselektion einen grossen Mehrwert schafft. Neu fliessen nebst den konditionellen und koordinativen Faktoren auch psychische Faktoren sowie das Umfeld standardisiert in die Bewertung ein. Mit dieser ganzheitlichen Beurteilung des Athleten ab den untersten Kaderstufen können wir sicherstellen, dass von zu Beginn weg die „richtigen“ Talente gefördert werden.

Mit dem nun vorliegenden Kaderselektionsprogramm verfügt die Sportart Kunstturnen Frauen über ein modernes und zweckmässiges Instrument zur Kaderselektion.

Felix Stingelin
Chef Spitzensport

CHOIX DES CRITERES DE SELECTION

Les critères de sélection ont été adaptés à la gymnastique artistique féminine conformément aux directives du manuel „Identification et sélection des talents“ de Swiss Olympic.

METHODE

Pour que les différents critères puissent être pris en compte et pondérés dans la sélection des cadres, les nombres de points obtenus sont calculés sur une échelle d'un 100°.

PROCESSUS DE SELECTION

Un classement est établi par catégorie d'âge. La sélection des cadres s'effectue sur la base de la pyramide des cadres en vigueur par l'entraîneur en chef FSG d'entente avec le chef du sport d'élite.

En cas d'absence d'une gymnaste pour cause de blessure ou de maladie, la décision du cadre s'effectue en s'appuyant sur l'évaluation de l'entraîneur en chef de la FSG, d'entente avec le chef du sport d'élite.

Sont désignés les membres des cadres suivants:

- Cadre d'espoirs B (NWK B)
- Cadre d'espoirs B élargi (E-NWK B)
- Cadre d'espoirs A (NWK A)
- Cadre d'espoirs A élargi (E-NWK A)
- Cadre junior (JK)
- Cadre junior élargi (E-JK)

AUSWAHL DER SELEKTIONSKRITERIEN

Die Selektionskriterien sind gemäss den Vorgaben des Manual „Talentdiagnostik und –selektion“ von Swiss Olympic angepasst auf das Kunstturnen Frauen bestimmt worden.

METHODE

Damit die verschieden Kriterien in die Kaderselektion einfließen und gewichtet werden können, werden die erzielten Punktzahlen linear auf eine 100er Skala umgerechnet.

VORGEHEN SELEKTION

Es wird pro Alterskategorie eine Rangliste erstellt. Die Kaderselektion wird auf Basis der geltenden Kaderpyramide durch die STV Nachwuchschef bzw. Cheftrainer in Absprache mit dem Chef Spitzensport bestimmt.

Fehlen einem Turner wegen Verletzung oder Krankheit Resultate so wird der Kaderentscheid aufgrund der Trainereinschätzung der STV Nachwuchschef bzw. Cheftrainer in Absprache mit dem Chef Spitzensport vorgenommen.

Bestimmt werden die Mitglieder folgender Kader:

- Nachwuchskader B (NWK B)
- Erweitertes Nachwuchskader B (E-NWK B)
- Nachwuchskader A (NWK A)
- Erweitertes Nachwuchskader A (E-NWK A)
- Juniorenkader (JK)
- Erweitertes Juniorenkader (E-JK)

2. COMPÉTITIONS

OBJECTIF

Avec l'âge, la validité du pronostic des performances de compétition prend également davantage d'importance pour la carrière sportive.

COMPÉTITIONS PRISES EN COMPTE

Les résultats obtenus lors des compétitions nationales et/ou internationales suivantes sont pris en compte pour la qualification des cadets :

- CSJ
- Qualifikation pour les CSJ (NWK A+B)
- compétition supplémentaire (fixée l'année précédente par le GS espoirs) (JK)

Les deux compétitions comptent à 50%

JUGEMENT

Pour le P4, il sera réactualisé quand nous aurons une base de données plus grande

2. WETTKÄMPFE

ZIEL

Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Prognosevalidität der Wettkampfleistung für die sportliche Karriere der Turner zu.

ZÄHLENDE WETTKÄMPFE

Für die Kaderqualifikation werden die Resultate der folgenden nationalen und/oder internationalen Wettkämpfe gezählt :

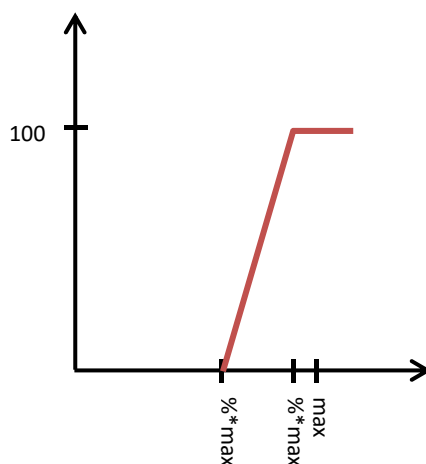
- SMJ
- SMJ-Qualifikation (NWK A+B)
- Zusätzlicher Wettkampf (im Vorjahr durch die FG Nachwuchs festgelegt) (JK)

Die beiden Wettkämpfe zählen je zu 50%.

BEWERTUNG

Im P4 werden die Punktzahlen angepasst sobald über eine grössere Datenbasis verfügt wird.

Programm Programme	P1	P2	P3	P4	P5
Definiertes Maximum Maximum définit	60.50 Theoretisches Maximum Maximum théorique	60.50 Theoretisches Maximum Maximum théorique	61.25 Theoretisches Maximum Maximum théorique	65.00 CdP Junior mit Bonus	57.80 (2D/4C/2B/ EGA=2/Sprung: 14.60)
100 Punkte 100 Points	56.00 (92.56%)	56.00 (92.56%)	56.70 (92.57%)	58.50 (90%)	52.02 (90%)
0 Punkte 0 Points	46.00 (76.03%)	46.00 (76.03%)	46.57 (76.03%)	48.75 (75%)	43.35 (75%)



3. TEST

3. TEST

OBJECTIF

Le test de cadre sert à évaluer les capacités propres à chaque discipline sportive dans les domaines de la technique et de l'athlétisme.

En outre, le test sert d'élément de commande procurant de la matière d'entraînement pour différentes catégories d'âge.

BASE DE JUGEMENT

La CA 8-14 effectuent le test selon le programme de tests FSG CA 8-14

JUGEMENT

selon le programme de tests FSG CA 8-14

ZIEL

Mit dem Kadertest werden die Sportartspezifischen Fähigkeiten im Bereich Technik und Athletik evaluiert.

Der Test ist zudem ein Steuerungselement, welches für die verschiedenen Alterskategorien Trainingsinhalte vorgibt.

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN

Die AK 8-14 absolvieren den Test gemäss dem STV
Testprogramm AK 8-14

BEWERTUNG

Gemäss STV Testprogramm AK 8-14

STV Testprogramm / Programme de Tests FSG[illegible]

4. DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE**4. LEISTUNGSENTWICKLUNG****SITUATION INITIALE**

Il est impossible d'émettre un pronostic valable du futur potentiel de performance sur la base d'une seule prestation.

OBJECTIF

Afin d'améliorer l'expressivité, l'évolution de la performance est jugée sur un laps de temps prédéfini (1 année: évolution de la performance entre les tests de cadre). Cela permet de produire une évaluation quant à l'évolution attendue de la performance.

BASES DE JUGEMENT DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

Le développement de la performance est jugé sur la base de l'évolution de facteurs pertinents pour la performance d'une année à l'autre.

JUGEMENT

Le progrès inhérent au fait de pouvoir présenter les tests attribue d'office 30 points à chaque gymnaste (seulement pour CA 8-9-10-11).

A cela s'ajoute la différence entre Total en pourcentage du critère technique lors du test et le Total obtenu lors de la saison de compétition (pour les classes d'âge 8-9-10-11 ans)

Les gymnastes qui obtiennent plus de 110 points en technique au test (AK8-9-10-11) et plus de 90 (AK12-13-14) reçoivent en tout cas 70 points pour le développement de la performance.

AUSGANGSLAGE

Aufgrund einer einmaligen Leistung kann keine aussagekräftige Prognose des zukünftigen Leistungspotentials erstellt werden.

ZIEL

Um eine bessere Aussagekraft zu erreichen wird die Leistungsentwicklung über einen definierten Zeitraum (1 Jahr: Leistungsentwicklung zwischen den Kadertests) beurteilt. Auf diese Weise soll eine Einschätzung in Bezug auf die zu erwartende Leistungsentwicklung gemacht werden können.

**BEWERTUNGSGRUNDLAGEN
LEISTUNGSENTWICKLUNG**

Die Leistungsentwicklung wird aufgrund der Entwicklung verschiedener leistungsrelevanten Faktoren von einem Jahr zum andern beurteilt.

BEWERTUNG

Aufgrund der inhärenten Leistungsentwicklung erhält jede Turnerin automatisch 30 Punkte gutgeschrieben (nur für AK 8-9-10-11).

Dazu wird die Differenz zwischen den dem Total (Prozentwerte) des Technikwerts des Kadertest und den Punkten aus dem Wettkampfprogramm addiert. (gilt für AK 8/9/10/11)

Turnerinnen, welche am Kadertest über 110 Punkte (AK 8/9/10/11) bzw. 90 Punkte (AK 12/13/14) im Bereich Technik erreichen erhalten im Minimum 70 Punkte.

AK CA	8	9	10	11	12	13	14
Berechnung Calcul	30 + (%-Punkte Kadertest Technik - %-Punkte Wettkämpfe) 30 + (points % test cadre technique – points % compétition)				% -Pkt. Kadertest Technik - %-Pkt. Wettkämpfe pts % test cadre technique – pts % compétition		
Minimum minimum	30 Punkte 30 Points				0		
Maximum maximum	100 Punkte 100 Points				100 Punkte 100 Points		
	wenn Kadertest Technik ≥ 110 Pt., dann min. 70 Punkte si test cadre technique ≥ 110 Pt., min. 70 points				wenn Kadertest Technik ≥ 90 Pt., dann min. 70 Punkte si test cadre technique ≥ 90 Pt., min. 70 points		

5. MOTIVATION DE FOURNIR DES PERFORMANCES 5. LEISTUNGSMOTIVATION

SITUATION INITIALE

« être performant » est une composante essentielle du sport. La motivation pour la performance et son influence sur le comportement sportif ont été analysés de manière scientifique dans diverses études à ce sujet. On a pu démontrer que la motivation pour la performance est importante pour les succès sportifs ainsi que pour le maintien d'une carrière sportive.

BUT

La motivation de fournir des performances sera saisie par le biais d'une méthode standardisée et sera prise en compte pour la sélection des cadres.

BASES DU JUGEMENT EN TECHNIQUE

Les bases du jugement sont deux questionnaires élaborés par Swiss Olympic :

- Questionnaire sur „la motivation exprimée par le comportement“
 - „espoir de réussite“
 - „peur de l'échec“
 - > il en résulte „l'espoir net“
- Questionnaire sur „l'orientation des objectifs“
 - „orientation tâche“
 - „orientation compétition“
 - > il en résulte „l'orientation des objectifs“

JUGEMENT MOTIVATION POUR LA PERFORMANCE

La valeur (MP = motivation pour la performance) qui est prise en compte pour la sélection des cadres est calculée ainsi :

MP = „Espoir net“ + „Orientation tâche“

AUSGANGSLAGE

„Etwas Leisten“ stellt eine wesentliche Komponente des Sports dar. Die Leistungsmotivation und deren Einfluss auf das sportliche Handeln in diversen Studien wissenschaftlich untersucht worden. Es stellte sich heraus, dass die Leistungsmotivation wichtig für sportliche Erfolge sowie für die Aufrechterhaltung einer sportlichen Karriere ist.

ZIEL

Mittels eines standardisierten Verfahrens die Leistungsmotivation der einzelnen Gymnastinnen erfasst und in die Kaderselektion einfließen.

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN LEISTUNGSMOTIVATION

Grundlage für die Bewertung bilden zwei von Swiss Olympic ausgearbeitete Fragebögen.

- Fragebogen zur „motivationalen Verhaltenstendenz“
 - „Hoffnung auf Erfolg“
 - „Furcht vor Misserfolg“
 - > daraus resultiert die „Nettohoffnung“
- Fragebogen zur „Zielorientierung“
 - „Aufgabenorientierung“
 - „Wettbewerbsorientierung“
 - > daraus resultiert die „Zielorientierung“

BEWERTUNG LEISTUNGSMOTIVATION

Der Wert (LM = Leistungsmotivation), welcher in die Kaderselektion einfließt, berechnet sich folgendermassen:

LM = „Nettohoffnung“ + „Zielorientierung“

Fragebogen zur „motivationalen Verhaltenstendenz“ Questionnaire sur „la motivation exprimée par le comportement“		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf sie zu <i>Ne lui correspond absolument pas</i>	Trifft weniger (nur teilweise) auf sie zu <i>Lui correspond moins (que partiellement)</i>	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf sie zu <i>Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)</i>	Trifft genau auf sie zu <i>Lui correspond tout à fait</i>
1	Es macht ihr Spass, sich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für sie etwas schwierig sind. <i>Elle a du plaisir à s'engager dans des activités sportives qui sont un peu difficiles pour elle.</i>	☐	☐	☐	☐
2	Sie mag Situationen im Sport, in denen sie feststellen kann, wie gut sie ist. <i>Elle aime les situations sportives qui lui permettent de connaître son niveau.</i>	☐	☐	☐	☐
3	Wenn sie eine sportliche Aufgabe nicht sofort schafft, wird sie ängstlich. <i>Cela l'angoisse de ne pas réussir un exercice sportif du premier coup.</i>	☐	☐	☐	☐
4	Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen sie. <i>Les taches sportives qui sont un peu difficiles à surmonter la stimulent.</i>	☐	☐	☐	☐
5	Es gefällt ihr nicht, sich auf eine sportliche Aufgabe einzulassen, wenn sie nicht sicher ist, ob sie sie schafft. <i>Elle n'aime pas se lancer dans une activité sportive en n'étant pas sûr de sa réussite.</i>	☐	☐	☐	☐
6	Leistungsanforderungen im Sport, die etwas schwierig sind, beunruhigen sie. <i>Les exigences de performance dans le sport qui sont un peu difficiles la déstabilisent.</i>	☐	☐	☐	☐
7	Sie reizen Sportsituationen, in denen sie ihre Fähigkeiten testen kann. <i>Les situations sportives lors desquelles elle peut tester ses capacités la stimulent.</i>	☐	☐	☐	☐
8	Auch bei sportlichen Herausforderungen, von denen sie glaubt, dass sie sie kann, hat sie Angst zu versagen. <i>Même pour les défis sportifs qu'elle pense pouvoir réaliser, elle a peur de ne pas être à la hauteur.</i>	☐	☐	☐	☐
9	Sie mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden. <i>Elle aime se trouver face à un exercice sportif un peu difficile.</i>	☐	☐	☐	☐
10	Es beunruhigt sie im Sport etwas zu tun, wenn sie nicht sicher ist, dass sie es schaffen kann. <i>Elle est inquiète lorsqu'elle doit accomplir une tâche sportive qu'elle n'est pas sûre de pouvoir réussir.</i>	☐	☐	☐	☐

JUGEMENT

La formule d'évaluation suivante est valable pour le calcul de la valeur de la „motivation exprimée par le comportement“:

- $\text{Espoir net} = E (\text{„espoir de réussite“}) - M (\text{„peur de l'échec“})$
- $E = \text{valeur (question 1)} + \text{valeur (question 2)} + \text{valeur (question 4)} + \text{valeur (question 7)} + \text{valeur (question 9)}$
- $M = \text{valeur (question 3)} + \text{valeur (question 5)} + \text{valeur (question 6)} + \text{valeur (question 8)} + \text{valeur (question 10)}$

„**Espoir de réussite**“ = E :

- $E = \text{valeur (question 1)} + \text{valeur (question 2)} + \text{valeur (question 4)} + \text{valeur (question 7)} + \text{valeur (question 9)}$

5 - 10	Signale qu'un sportif ne considère pas vraiment les situations de performance sportive comme étant un défi.
11 - 15	Signale qu'un sportif considère en général les situations de performance sportive comme un défi positif.
16 - 20	Signale qu'un sportif considère chaque situation de performance sportive comme un défi positif; très bonnes dispositions pour le sport d'élite.

„**Peur de l'échec**“ = M :

- $M = \text{valeur (question 3)} + \text{valeur (question 5)} + \text{valeur (question 6)} + \text{valeur (question 8)} + \text{valeur (question 10)}$

15 - 20	Cela montre que la pensée d'un éventuel échec inquiète le sportif ; peur des erreurs et des échecs ; peu adapté pour le sport d'élite ; recommander des mesures d'encouragement seulement pour une évaluation de talent élevée.
10 - 14	Cela montre que la pensée d'un éventuel échec inquiète parfois le sportif ; il faut recommander des mesures d'encouragement.
5 - 9	Cela montre qu'un éventuel échec n'inquiète pas du tout le sportif ; bonnes conditions surtout si elles vont de pair avec une valeur élevée pour „espoir de réussite“.

„**Motivation exprimée par le comportement**“:

Des valeurs les plus élevées possible doivent être obtenues pour l'« espoir de réussite » alors que pour la « peur de l'échec », les valeurs doivent être les plus faibles possible. Pour que l'évaluation générale de la „motivation exprimée par le comportement“ = espoir net, il faut appliquer la formule suivante :

- $\text{Espoir net} = (\text{„espoir de réussite“}) - (\text{„peur de l'échec“})$

BEWERTUNG

Für die Errechnung des Werts der „motivationalen Verhaltenstendenz“ gilt folgende Auswertungsformel:

- $\text{Nettohoffnung} = E (\text{„Hoffnung auf Erfolg“}) - M (\text{„Furcht vor Misserfolg“})$
- $E = \text{Wert (Frage 1)} + \text{Wert (Frage 2)} + \text{Wert (Frage 4)} + \text{Wert (Frage 7)} + \text{Wert (Frage 9)}$
- $M = \text{Wert (Frage 3)} + \text{Wert (Frage 5)} + \text{Wert (Frage 6)} + \text{Wert (Frage 8)} + \text{Wert (Frage 10)}$

„**Hoffnung auf Erfolg**“ = E

- $E = \text{Wert (Frage 1)} + \text{Wert (Frage 2)} + \text{Wert (Frage 4)} + \text{Wert (Frage 7)} + \text{Wert (Frage 9)}$

5 - 10	Weist darauf hin, dass der Athlet sportliche Leistungssituationen kaum als Herausforderung wahrnimmt.
11 - 15	Weist darauf hin, dass der Athlet sportliche Leistungssituationen in der Regel als positive Herausforderung wahrnimmt.
16 - 20	Weist darauf hin, dass der Athlet jede sportliche Leistungssituation als positive Herausforderung wahrnimmt; sehr gute Voraussetzungen für Spitzensport.

„**Furcht vor Misserfolg**“ = M:

- $M = \text{Wert (Frage 3)} + \text{Wert (Frage 5)} + \text{Wert (Frage 6)} + \text{Wert (Frage 8)} + \text{Wert (Frage 10)}$

15 - 20	Deutet darauf hin, dass Gedanken an einen möglichen Misserfolg den Athleten beunruhigen; Angst vor Fehlern und Misserfolgen; wenig geeignet für Spitzensport, Fördermassnahmen nur bei hoher Talenteinschätzung zu empfehlen.
10 - 14	Deutet darauf hin, dass Gedanken an einen möglichen Misserfolg den Athleten manchmal beunruhigen; Förderungsmassnahmen sind zu empfehlen.
5 - 9	Deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten ganz und gar nicht beunruhigt; gute Voraussetzungen, v.a. in Kombination mit hohen Werten in „Hoffnung auf

„**Motivationale Verhaltenstendenz**“:

In „Hoffnung auf Erfolg“ sollen möglichst hohe Werte erzielt werden, in „Furcht vor Misserfolg“ möglichst geringe Werte. Für die Gesamtauswertung der „motivationalen Verhaltenstendenz“ = Nettohoffnung gilt folgende Formel:

- $\text{Nettohoffnung} = (\text{„Hoffnung auf Erfolg“}) - (\text{„Furcht vor Misserfolg“})$

La valeur visée devrait se situer le plus haut possible dans la zone de valeurs positives, ce qui signifie que le sportif est orienté vers le succès et se place dans des situations de performance sportive. Une valeur négative de l'espoir net signifie que le sportif s'oriente vers l'échec et préfère laisser passer des situations de performance sportive.

<i>(-15) - (-1)</i>	<i>Ce sont de mauvaises conditions pour le sport d'élite du point de vue de la motivation ; encourager le sportif uniquement pour une évaluation de talent élevée.</i>
<i>0 - 7</i>	<i>Ce ne sont pas des conditions favorables pour le sport d'élite du point de vue de la motivation ; encourager le sportif pour une évaluation de talent élevée.</i>
<i>8 - 15</i>	<i>Bonnes conditions pour le sport d'élite du point de vue de la motivation.</i>

Der erzielte Wert sollte möglichst hoch im positiven Bereich ausfallen. Das heisst, dass der Athlet erfolgsorientiert ist und sich sportlichen Leistungssituationen stellt. Ein negativer Wert der Nettohoffnung bedeutet, dass der Athlet misserfolgsorientiert ist und sportlichen Leistungssituationen lieber aus dem Weg geht.

<i>(-15) - (-1)</i>	Aus motivationaler Sicht schlechte Voraussetzungen für Spitzensport; Athlet nur bei hoher Talenteinschätzung fördern.
<i>0 - 7</i>	Aus motivationaler Sicht keine vorteilhafte Voraussetzung für Spitzensport; Athlet bei hoher Talenteinschätzung fördern.
<i>8 - 15</i>	Aus motivationaler Sicht gute Voraussetzungen für Spitzensport.

Fragebogen zur „Zielorientierung „ Questionnaire sur « l'orientation des objectifs »		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf sie zu <i>Ne lui correspond absolument pas</i>	Trifft weniger (nur teilweise) auf sie zu <i>Lui correspond moins (que partiellement)</i>	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf sie zu <i>Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)</i>	Trifft genau auf sie zu <i>Lui correspond tout à fait</i>
1	Es ist ihr wichtig zu zeigen, dass sie besser ist als die anderen. <i>Il est important pour elle de montrer qu'elle est meilleure que les autres.</i>	☐	☐	☐	☐
2	Sie vergleicht ihre Leistungen hauptsächlich mit den Leistungen anderer <i>Elle compare principalement ses performances avec celles des autres.</i>	☐	☐	☐	☐
3	Es ist wichtig für sie, etwas immer wieder zu versuchen, auch wenn sie Fehler macht. <i>Il est important pour elle de toujours tenter quelque chose même lorsqu'elle commet des erreurs.</i>	☐	☐	☐	☐
4	Es ist ihr wichtig, besser als die anderen abzuschnitten. <i>Il est important pour elle de se démarquer des autres en étant le meilleur.</i>	☐	☐	☐	☐
5	Es ist ihr wichtig, ihre Fertigkeiten immer zu verbessern. <i>Il est important pour elle d'améliorer sans cesse ses capacités.</i>	☐	☐	☐	☐
6	Sie schaut vorwiegend, ob sie besser ist als die anderen. <i>Elle regarde la plupart de temps si elle est meilleure que les autres.</i>	☐	☐	☐	☐
7	Es ist ihr wichtig, immer besser zu werden und Fortschritte zu machen. <i>Il est important pour elle de s'améliorer sans cesse et de faire des progrès.</i>	☐	☐	☐	☐
8	Sie versucht immer, ihr Bestes zu geben. <i>Elle essaie toujours de donner le meilleur d'elle-même.</i>	☐	☐	☐	☐
9	Wenn sie neue Dinge gelernt hat, möchte sie gerne noch mehr lernen. <i>Lorsqu'elle a appris de nouvelles choses, elle souhaite en apprendre encore davantage.</i>	☐	☐	☐	☐

JUGEMENT

La formule d'évaluation suivante est valable pour le calcul de la valeur de „l'orientation des objectifs“ = Z :

- A = valeur atteinte dans „l'orientation tâche“
A = valeur (question 3) + valeur (question 5) + valeur (question 7) + valeur (question 8) + valeur (question 9)
- W = valeur atteinte dans „l'orientation compétition“
W = [valeur (question 1) + valeur (question 2) + valeur (question 4) + valeur (question 6)] x 1,25
- Z = valeur qui est prise en considération lors de l'évaluation générale „orientation des objectifs“. Z est calculé à partir d'une combinaison de A et W.

„Orientation compétition“

5 - 10	<i>Cela montre que le sportif ne se compare pas avec les autres pour évaluer ses performances. La comparaison avec les autres n'est pas considérée comme stimulante.</i>
11 - 15	<i>Cela montre que le sportif se mesure avec les autres pour évaluer ses performances.</i>
16 - 20	<i>L'évaluation de ses propres performances et la fierté surviennent en se comparant avec les autres. Gagner ou être meilleur que les autres est le point central.</i>

„Orientation tâche“

5 - 10	<i>Les objectifs individuels ne jouent quasiment aucun rôle pour le sportif.</i>
11 - 15	<i>La comparaison avec ses propres performances est importante pour le sportif.</i>
16 - 20	<i>Le sportif accorde une grande importance à la comparaison avec ses propres performances. Sa motivation croît avec le désir d'être toujours meilleur.</i>

Interprétation des combinaisons les plus fréquentes de „l'orientation compétition“ et de „l'orientation tâche“

1. Valeurs élevées dans „l'orientation compétition“ et „l'orientation tâche“ :
meilleures conditions pour entreprendre une carrière de sportif d'élite. Les sportifs qui affichent cette caractéristique souhaitent eux-mêmes s'améliorer et apprendre de nouvelles choses. Ils se mesurent cependant également aux autres et veulent être les meilleurs.
2. Valeurs élevées dans „l'orientation compétition“ et valeurs faibles dans „l'orientation tâche“ :
cela signifie que le sportif est très peu disposé à s'améliorer de lui-même et à apprendre de nouvelles choses. La motivation baisse dès que le sportif n'est plus le meilleur du groupe.

BEWERTUNG

Für die Errechnung des Werts der „Zielorientierung“ = Z gilt folgende Auswertungsformel:

- A = erzielter Wert in Aufgabenorientierung
A = Wert (Frage 3) + Wert (Frage 5) + Wert (Frage 7) + Wert (Frage 8) + Wert (Frage 9)
- W = erzielter Wert in Wettkampforientierung
W = [Wert (Frage 1) + Wert (Frage 2) + Wert (Frage 4) + Wert (Frage 6)] x 1.25
- Z = Wert, welcher in der Gesamtauswertung „Zielorientierung“ berücksichtigt wird. Z wird aus einer Kombination von A und W errechnet.

„Wettkampforientierung“

5 - 10	Weist darauf hin, dass sich der Athlet nicht mit anderen vergleicht, um seine Leistung zu beurteilen. Der Vergleich mit andern wird nicht als Ansporn erlebt.
11 - 15	Weist darauf hin, dass der Athlet sich mit anderen misst, um seine Leistungen zu beurteilen.
16 - 20	Eigene Leistungsbeurteilung und Leistungsstolz erfolgen aufgrund des Vergleichs mit anderen. Gewinnen oder besser sein als andere ist zentral.

„Aufgabenorientierung“

5 - 10	Eine individuelle Zielsetzung spielt für den Athleten kaum eine Rolle.
11 - 15	Der Vergleich mit den eigenen Leistungen ist dem Athleten wichtig.
16 - 20	Der Vergleich mit den eigenen Leistungen hat für den Athleten einen sehr hohen Stellenwert. Seine Motivation wächst aus dem Wunsch, immer besser zu werden

Interpretation der am häufigsten vorkommenden Kombinationen aus „Wettkampforientierung“ und „Aufgabenorientierung“

1. Hohe Werte in der „Wettkampforientierung“ und der „Aufgabenorientierung“:
Beste Voraussetzungen für eine Spitzensportkarriere. Athleten mit einer solchen Ausprägung wollen sich aus eigenem Antrieb und Ehrgeiz verbessern und Neues lernen. Sie messen sich aber auch mit anderen und wollen die Besten sein.
2. Hohe Werte in der „Wettkampforientierung“, tiefe Werte in der „Aufgabenorientierung“:
Deutet darauf hin, dass wenig innerer Antrieb sich zu verbessern und Neues zu lernen vorhanden ist. Die Motivation sinkt, sobald der Athlet nicht der Beste der Gruppe ist.

- | | |
|--|---|
| <p>3. <i>Valeurs faibles dans „l'orientation compétition“ et valeurs élevées dans „l'orientation tâche“ : ce cas de figure est la condition optimale pour l'entraînement. Cependant, il peut arriver que l'impulsion intérieure fasse défaut en compétition et que le sportif craigne la comparaison avec les autres.</i></p> <p>4. <i>Valeurs faibles dans „l'orientation compétition“ et dans „l'orientation tâche“ : cette situation est peu propice à une carrière de sportif d'élite. Les sportifs qui font partie de cette catégorie ont peu d'impulsion intérieure pour s'améliorer et ne considèrent pas la comparaison avec les autres comme un stimulant pour donner le meilleur d'eux-mêmes</i></p> | <p>3. Tiefe Werte in der „Wettkampforientierung“, hohe Werte in der „Aufgabenorientierung“:
Diese Konstellation gilt als optimale Voraussetzung für das Training. In Wettkampfsituationen aber kann es sein, dass der innere Antrieb fehlt und der Athlet einen Vergleich mit anderen scheut.</p> <p>4. Tiefe Werte in der „Wettkampf-„ und „Aufgabenorientierung“:
Eher ungeeignet für Spitzensportkarriere. Athleten mit dieser Konstellation verfügen über wenig inneren Antrieb sich zu verbessern und erleben auch den Vergleich mit anderen nicht als Ansporn, ihr Bestes zu geben.</p> |
|--|---|

6. BIOGRAPHIE DES ATHLÈTES

SITUATION INITIALE

Afin de juger une gymnaste de manière complète et uniforme, il est important de ne pas tenir compte seulement des aspects de la performance mais également de sa résistance à l'effort, de son environnement familial et scolaire ainsi que de ses prédispositions physiques générales en vue de pratiquer la gymnastique artistique.

OBJECTIF

Une procédure normalisée permet de saisir la biographie des différentes gymnastes et de l'intégrer dans la sélection des cadres.

BASES DE JUGEMENT

Les données nécessaires sont tirées d'un questionnaire.

CRITERES

Sont évalués les critères suivants:

- *Prédisposition à la charge (physique, psychique)*
- *Environnement + athlète (parents, école, situation d'entraînement)*
- *Prédispositions physiques*

JUGEMENT

Critères	Pondération
<i>prédisposition à la charge</i>	<i>40%</i>
<i>Environnement + athlète</i>	<i>20%</i>
<i>prédispositions physiques</i>	<i>40%</i>
Total	100%

6. ATHLETENBIOGRAPHIE

AUSGANGSLAGE

Für eine vollständige und ganzheitliche Beurteilung der Turnerin ist es wichtig, dass nicht nur Leistungsaspekte sondern auch ihre Belastbarkeit, das familiäre und schulische Umfeld sowie ihre allgemeinen körperlichen Voraussetzungen für die erfolgreiche Ausübung des Kunstturnens berücksichtigt werden.

ZIEL

Mittels eines standardisierten Verfahrens die Athletenbiographie der einzelnen Gymnastinnen erfasst werden und in die Kaderselektion einfließen.

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN

Die Daten dafür werden mittels Fragebogen erhoben.

KRITERIEN

Bewertet werden die folgenden Kriterien:

- Belastbarkeit (physisch/psychisch)
- Umfeld + Athlet (Eltern, Schule, Trainingssituation)
- Körperbauliche Voraussetzungen

BEWERTUNG

Kriterien	Gewichtung
Belastbarkeit	40%
Umfeld + Athlet	20%
Körperbauliche Voraussetzungen	40%
Total	100%

Fragebogen zur „Belastbarkeit“ Questionnaire sur „la prédisposition à la charge“		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf sie zu <i>Ne lui correspond absolument pas</i>	Trifft weniger (nur teilweise) auf sie zu <i>Lui correspond moins (que partiellement)</i>	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf sie zu <i>Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)</i>	Trifft genau auf sie zu <i>Lui correspond tout à fait</i>
1	Die Turnerin ist nicht krankheitsanfällig. <i>La gymnaste n'est pas sujette aux maladies</i>	☐	☐	☐	☐
2	Die Turnerin ist nicht verletzungsanfällig. <i>La gymnaste n'est pas sujette aux blessures</i>	☐	☐	☐	☐
3	Die Turnerin kann den geforderten Trainingsumfang sowie die geforderte Trainingsintensität im Heimtraining absolvieren, ohne dass es zu Verletzungen und Überbelastungen kommt. <i>La gymnaste est à même de supporter le volume et l'intensité d'entraînement requis sans souffrir de blessures ou de surcharge</i>	☐	☐	☐	☐
4	Die Turnerin kann das Training vor den Saisonhöhepunkten (Hauptwettkämpfen) durchstehen, ohne dass es zu Verletzungen und Überbelastungen kommt. <i>La gymnaste est à même de supporter l'entraînement avant les grands moments de la saison (compétitions majeures) sans souffrir de blessures ou de surcharge</i>	☐	☐	☐	☐
5	Die Turnerin kann den geforderten Trainingsumfang sowie die geforderte Trainingsintensität an Kaderzusammenzügen (ZZ/TL) absolvieren, ohne dass es zu Verletzungen und Überbelastungen kommt. (Durch den zuständigen STV-Trainer zu bewerten) <i>La gymnaste est à même de supporter le volume et l'intensité d'entraînement requis lors des rassemblements sans souffrir de blessures ou de surcharge (à évaluer par l'entraîneur FSG)</i>	☐	☐	☐	☐

Fragebogen zum „Umfeld + Athlet“ Questionnaire sur „l'environnement + athlète“		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf sie zu <i>Ne lui correspond absolument pas</i>	Trifft weniger (nur teilweise) auf sie zu <i>Lui correspond moins (que partiellement)</i>	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf sie zu <i>Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)</i>	Trifft genau auf sie zu <i>Lui correspond tout à fait</i>
1	Training: Die Turnerin trainiert in einer für den Sport optimalen Infrastruktur. <i>Entraînement: la gymnaste s'entraîne dans des infrastructures sportives optimales</i>	☐	☐	☐	☐
2	Schule/Ausbildung: Die Turnerin kann ihr Schulpensum auf ihr Training abstimmen. <i>Ecole, formation: la gymnaste peut faire concorder ses tâches scolaires et son entraînement</i>	☐	☐	☐	☐
3	Schule/Ausbildung: Die Belastung aus Schule/Ausbildung hat keinen negativen Einfluss auf die Trainingsleistung. <i>Ecole, formation: la charge induite par l'école/formation n'exerce aucune influence négative sur les entraînements</i>	☐	☐	☐	☐
4	Eltern: Die Eltern stehen dem Spitzensport (inkl. Späterem Wechsel ins VZ Magglingen) positiv gegenüber und unterstützen die Gymnastin bei der Erreichung ihrer sportlichen Ziele <i>Parents: les parents considèrent le sport d'élite de manière positive (y compris passage dans CF Macolin) et ils soutiennent la gymnaste dans la réalisation de ses objectifs sportifs</i>	☐	☐	☐	☐
5	Turnerin: Die Turnerin ist bereit für die Erreichung ihrer sportlichen Ziele Opfer zu erbringen <i>Gymnaste: la gymnaste est prête à se sacrifier pour atteindre ses objectifs sportifs</i>	☐	☐	☐	☐
6	Turnerin: Die Turnerin eine vorbildliche Trainingseinstellung (Trainingsfleiss). <i>Gymnaste: la gymnaste adopte un comportement d'entraînement exemplaire (assiduité)</i>	☐	☐	☐	☐
7	Training: Die Turnerin wird durch fachlich kompetente Trainer ausgebildet. (Durch zuständige STV-Trainerin zu bewerten) <i>Entraînement: la gymnaste est formée par une équipe d'entraîneurs compétente et spécialisée (à évaluer par l'entraîneur FSG)</i>	☐	☐	☐	☐

Fragebogen zu den „körperbauliche Voraussetzungen“ <i>Questionnaire sur les „prédispositions physiques“</i>		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf sie zu <i>Ne lui correspond absolument pas</i>	Trifft weniger (nur teilweise) auf sie zu <i>Lui correspond moins (que partiellement)</i>	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf sie zu <i>Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)</i>	Trifft genau auf sie zu <i>Lui correspond tout à fait</i>
1	Die Turnerin hat eine Idealfigur für das Kunstturnen Frauen (Grösse/Gewicht/Proportionen). <i>La gymnaste a une silhouette idéale pour la gymnastique artistique (taille, poids, proportions)</i>	☐	☐	☐	☐
2	Die prognostizierte Finalgrösse ist ideal für das Kunstturnen <i>La taille définitive pronostiquée est idéale pour la gymnastique artistique</i>	☐	☐	☐	☐
3	Die Turnerin hat sehr gute koordinative Voraussetzungen/Fähigkeiten <i>Les prédispositions/capacités de coordination de la gymnaste sont très bonnes</i>	☐	☐	☐	☐
4	Die Turnerin hat eine gute aktive Beweglichkeit. <i>La gymnaste a une bonne souplesse active.</i>	☐	☐	☐	☐
5	Die Turnerin verfügt über eine gute Explosivität in den unteren Extremitäten. <i>La gymnaste dispose d'une bonne explosivité des membres inférieurs.</i>	☐	☐	☐	☐
6	Die Turnerin verfügt über einen guten Körpertonus. <i>La gymnaste dispose d'un bon tonus corporel.</i>	☐	☐	☐	☐

7. ETAT DE DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

SITUATION INITIALE

Les athlètes du même âge chronologique peuvent évoluer de manière différentes au niveau biologique (=âge biologique) autour de la puberté. Plusieurs caractéristiques des aptitudes corporelles (et psychiques) à la performance (taille, poids, force, rapidité et endurance) dépendent de l'âge biologique.

Les analyses statistiques montrent que les gymnastes nées au début d'une classe d'âge – et sans tenir compte de l'âge biologique – sont avantagées par rapport aux gymnastes nées à la fin d'une classe d'âge (âge relatif).

OBJECTIF

La règle suivante permet de compenser le handicap qui survient lors de la sélection des cadres compte tenu de l'âge biologique.

BASES D'EVALUATION

Age biologique:

L'âge biologique est déterminé selon la méthode Mirwald recommandée par Swiss Olympic et qui prend en compte les paramètres suivants :

- Poids corporel
- Taille corporelle en position debout
- Taille corporelle en position assise

Age relatif:

Le mois de naissance fait office de paramètre de référence pour l'âge relatif.

JUGEMENT

Age biologique:

Constat	Points
Développement précoce	0
Développement précoce possible	25
Développement normal	50
Développement tardif possible	75
Développement tardif	100

Age relatif:

Mois de naissance	Points
Janvier	0
Février	9
Mars	18
Avril	27
Mai	36
Juin	45
Juillet	55
Août	64
Septembre	73
Octobre	82
Novembre	91
Décembre	100

7. BIOLOGISCHER ENTWICKLUNGSSTAND

AUSGANGSLAGE

Athleten desselben chronologischen Alters können vor allem um die Pubertät einen unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand (=biologisches Alter) aufweisen. Viele Merkmale der körperlichen (und psychischen) Leistungsfähigkeit wie beispielsweise Grösse, Gewicht, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer sind abhängig vom biologischen Alter

Aus statistischen Auswertungen ist bekannt, dass Talente, welche am Anfang einer Alterskategorie geboren sind, auch ohne Berücksichtigung des biologischen Alters, gegenüber den am Ende der Alterskategorie geborenen Talenten bevorzugt werden (relatives Alter).

ZIEL

Mit der folgenden Regelung soll die Benachteiligung, welche aufgrund des biologischen Alters und des relativen Alters entstehen bei der Kaderselektion ausgeglichen werden.

BEWERTUNGSGRUNDLAGE

Biologisches Alter:

Das biologische Alter wird nach der durch Swiss Olympic empfohlenen Methode nach Mirwald bestimmt. Dazu werden folgende Parameter erhoben:

- Körpergewicht
- Körpergrösse stehend
- Körpergrösse sitzend

Relatives Alter:

Als Parameter für das relative Alter gilt der Geburtsmonat

BEWERTUNG

Biologisches Alter:

Befund	Punkte
Früh entwickelt	0
Möglicherweise früh entwickelt	25
Durchschnittlich entwickelt	50
Möglicherweise spät entwickelt	75
Spät entwickelt	100

Relatives Alter:

Geburtsmonat	Punkte
Januar	0
Februar	9
März	18
April	27
Mai	36
Juni	45
Juli	55
August	64
September	73
Oktober	82
November	91
Dezember	100

PROTOCOLE DE TEST POUR DETERMINER L'ETAT DE DEVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

Poids corporel

Le poids corporel est pris avec très peu de vêtement et sans chaussure.

1. Utiliser si possible une balance calibrée. Contrôler le zéro.
2. La personne devant être pesée se place au milieu de la balance. Le poids est ainsi reparti équitablement sur les deux pieds.
3. Mesurer le poids à 0,1 kg près.
4. La personne se retire de la balance.
5. Répéter les étapes 1 à 4.
6. Si les deux mesures ont moins de 0,4 kg d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.

Taille debout

La taille debout se mesure dans une position dite „étendue“. Elle représente la distance maximale entre le sol et le sommet de la tête (image 1). Le sommet est défini comme le point le plus haut du crâne lorsque la tête est placée à l'horizontale (image 2). La position horizontale de la tête peut être contrôlée par le plan horizontal de Francfort qui représente une ligne horizontale qui relie le point inférieur de l'orbite oculaire et le point supérieur du conduit auditif externe (image 2).

1. Placer la personne devant être mesurée contre le mur. Son dos, ses fesses et ses talons doivent toucher le mur. Les pieds sont joints et sont posés à plat sur le sol.
2. La tête est à l'horizontale (images 1 & 2). Tenir entre les mains l'os maxillaire et l'occiput afin d'exercer une pression vers le haut qui permette au corps d'être bien droit.
3. Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément, puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que les pieds restent sur le sol et que la tête soit toujours à l'horizontale.
4. Mesurer la taille à la fin de l'inspiration profonde, à 0,1 cm près.
5. La personne se retire de l'endroit de la mesure.
6. Répéter les étapes 1 à 6.
7. Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs. Taille

TESTPROTOKOLL ZUR BESTIMMUNG DES BIOLOGISCHEN ENTWICKLUNGSSTANDS

Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

1. Verwende wenn möglich eine kalibrierte Waage. Überprüfe die Nullmessung.
2. Fordere die Person auf, sich in der Mitte der Waage hinzustellen, das Gewicht gleichmässig auf beiden Füßen verteilt.
3. Messe das Gewicht auf 0.1kg genau.
4. Fordere die Person auf, die Waage zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-4.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4kg unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

Körpergrösse stehend

Die Körpergrösse stehend wird in der sog. „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes (Bild 1). Der Scheitel ist definiert als höchster Punkt des Schädels wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Bild 2). Die horizontale Position des Kopfes kann mittels sog. Frankfurter Horizontalebene überprüft werden. Diese ist eine gedachte horizontale Linie, die durch den tiefstgelegenen Punkt des Unterrandes der Augenhöhle und durch den höchsten Punkt des äußeren knöchernen Gehörgangs im menschlichen Schädel verläuft (Bild 2).

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füße müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füße dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1-6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

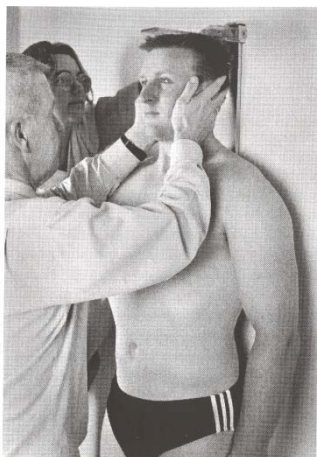


Bild 1 / image 1

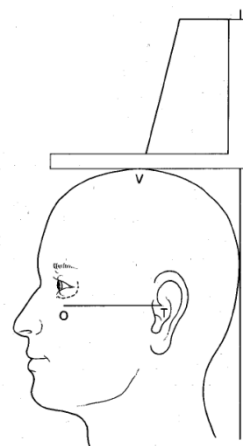


Bild 2 / image 2

Taille assis

La taille assis se mesure également dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sommet de la tête et la surface du siège (image 3+4).

1. Faire asseoir la personne devant être mesurée sur une boîte de mesure ou sur un siège dont la hauteur est connue. Les mains reposent sur les cuisses.
2. Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que la personne ne tende pas les muscles du fessier, ni n'exerce une poussée contre le sol avec ses pieds.
3. Mesurer la taille assis à la fin de l'inspiration profonde à 0,1 cm près.
4. La personne se retire de l'endroit de la mesure.
5. Répéter les étapes 1 à 5.
6. Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.
7. Si l'échelle de mesure commence au sol, la taille assis correspond alors à la grandeur mesurée moins la hauteur du siège.

Körpergröße sitzend

Die Körpergröße sitzend wird ebenfalls in der „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3+4).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzusatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf, dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.
3. Messe die Körpergröße sitzend gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-5.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.
7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die Körpergröße sitzend der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.



Bild 3 / image 3

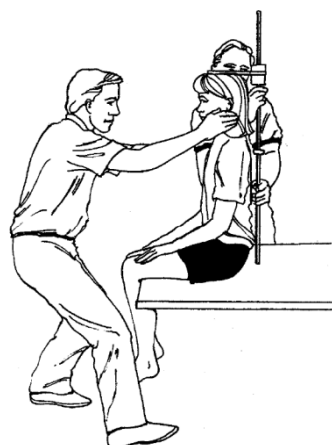


Bild 4 / image 4