



# Kaderselektion

## Rhythmische Gymnastik

9 – 15 Jahre und älter

# Sélection des cadres

## Gymnastique rythmique

9 – 15 ans et plus âgées

## Impressum

Erstelldatum <i>Date d'édition</i>	01.01.2016
Letzte Änderung: <i>Dernière modification:</i>	<b>26.06.2023</b>
Grundlagen: <i>Bases:</i>	Wertungsvorschriften FIG, Ausgabe 2022-2024 Wettkampfreglemente für nationale Anlässe STV. Code de Pointage FIG, édition 2022-2024 <i>Réglementation pour les compétitions nationales FSG.</i>
	<i>Funktionsdiagramm des STV Ziff. 1.4.13, 2023</i> <i>Diagram de fonctions de la FSG, ch. 1.4.13, 2023</i>
	Manual Talentdiagnostik und –selektion, Swiss Olympic, 2017 <i>Manuel détection et sélection des talents, Swiss Olympic, 2017</i>
Gültigkeit: <i>Validité:</i>	<b>Ab 1.8.2023.</b> Im Streitfall gilt die deutsche Version vor der anderssprachigen und DVD/Bild vor Text. <i>Dès le 1.8.2023. En cas de litige, la version allemande fait foi et les DVD/les dessins prévalent sur le texte.</i>
Copyright:	Text und Bild / <i>Texte et dessins</i>

## **PRÉAMBULE**

*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 rythmique dispose désormais d'un instrument moderne et ciblé de sélection des cadres.*

## **VORWORT**

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 der Gymnastinnen ab den untersten Kaderstufen können wir sicherstellen, dass von Beginn weg die „richtigen“ Talente gefördert werden.

Mit dem nun vorliegenden Testprogramm verfügt die Rhythmische Gymnastik über ein modernes und zweckmässiges Instrument zur Kaderselektion.

## 1. CRITÈRES DE SÉLECTION

## 1. SELEKTIONSKRITERIEN

Kader / Cadres		NWK B	NWK A		JK			NK / E-NK		
Altersklasse (AK) der Kader <i>Classes d'âge (CA) des cadres</i>		10	11	12	13	14	15	16 und älter 16 et plus âgées		
AK Selektionsjahr <i>CA année de sélection</i>		9	10	11	12	13	14	15 und älter 15 et plus âgées		
zur Kaderqualifikation zählende Resultate <i>Résultats comptants pour la sélection</i>	Nationale Wettkämpfe, EM /WM <i>Compétitions nat., CE/ CM</i>	Anlässe <i>Compétitions</i>	2 SM-Qualis, SM (Einzel), SM (Gruppe)							
	Programm <i>Programme</i>	P2	P2	P3	P3	P4	P5	P6		
	Körpertechnik <i>Technique corporelle</i>	50%	50%	45%	45%	45%	45%	45%		
	Test <i>Test</i>	Gerätetechnik <i>Technique d'engins</i>	30%	30%	40%	40%	45%	45%		
	Athletik <i>Athlétique</i>	20%	20%	15%	15%	10%	10%	10%		
	Leistungsentwicklung / Développement de la performance	Beurteilung aufgrund Testresultat / Jugement selon résultat du test								
	Leistungsmotivation / Motivation de fournir des performances	-	Fragebogen Swiss Olympic / Questionnaire Swiss Olympic							
	Athletenbiographie / Biographie des athlètes	-	Erhebung durch Fragebogen / Enquête par questionnaire							
Bio. Entwicklungsstand <i>Etat de développement biol.</i>	Relatives Alter / Age relatif	Geburtsdatum / Date de naissance								
	Früh/spät entwickelt / En retard / en avance	-	Messungen / Mesures							
Gewichtung der Resultate <i>Pondération des résultats</i>	Nationale Wettkämpfe & EM/WM <i>Compétitions nationales &amp; CE/CM</i>	10%	15%	20%	25%	30%	35%	40%		
	AK Test	70%	55%	50%	45%	40%	35%	30%		
	Leistungsentwicklung <i>Dév. de la performance</i>	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%		
	Leistungsmotivation <i>Motivation de fournir des performances</i>	-	2.5%	2.5%	7.5%	7.5%	8.5%	8.5%		
	Athletenbiographie <i>Biographie des athlètes</i>	-	7.5%	7.5%	7.5%	7.5%	8.5%	8.5%		
	Biol. Entwicklungsstand <i>Etat de développement biol.</i>	10%	10%	10%	5%	5%	3%	3%		
	<b>Total / Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>		

<p><b>CHOIX DES CRITERES DE SELECTION</b></p> <p><i>Les critères de sélection ont été adaptés à la gymnastique rythmique conformément aux directives du manuel „Identification et sélection des talents“ de Swiss Olympic.</i></p> <p><b>METHODE</b></p> <p><i>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<sup>e</sup>.</i></p> <p><b>PROCESSUS DE SELECTION</b></p> <p><i>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 la responsable de secteur OM GR d'entente avec le chef de la Mission Olympique. 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 la responsable de secteur OM RG d'entente avec le chef de la Mission Olympique.</i></p> <p><i>Sont désignés les membres des cadres suivants:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadre de la relève B (CR B)</li> <li>• Cadre de la relève B élargi (CR-E B)</li> <li>• Cadre de la relève A (CR A)</li> <li>• Cadre de la relève A élargi (CR-E A)</li> <li>• Cadre junior (CJ)</li> <li>• Cadre junior élargi (CJ-E)</li> <li>• Cadre national (CN)</li> <li>• Cadre national élargi (CN-E)</li> </ul> <p><i>(Selon directives distinctes pour 2 ans au maximum)</i></p>	<p><b>AUSWAHL DER SELEKTIONSKRITERIEN</b></p> <p>Die Selektionskriterien sind gemäss den Vorgaben des Manuals „Talentdiagnostik und –selektion“ von Swiss Olympic angepasst auf die Rhythmische Gymnastik bestimmt worden.</p> <p><b>METHODE</b></p> <p>Damit die verschiedenen Kriterien in die Kaderselektion einfließen und gewichtet werden können, werden die erzielten Punktzahlen linear auf eine 100er Skala umgerechnet.</p> <p><b>VORGEHEN SELEKTION</b></p> <p>Es wird pro Alterskategorie eine Rangliste erstellt. Die Kaderselektion wird auf Basis der geltenden Kaderpyramide durch die RG Bereichsleiterin OM in Absprache mit dem Chef Olympische Mission bestimmt. Fehlen einer Gymnastin wegen Verletzung oder Krankheit Resultate so wird der Kaderentscheid aufgrund der Trainereinschätzung der RG Bereichsleiterin OM in Absprache mit dem Chef Olympische Mission vorgenommen.</p> <p>Bestimmt werden die Mitglieder folgender Kader:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachwuchskader B (NWK B)</li> <li>• Erweitertes Nachwuchskader B (E-NWK B)</li> <li>• Nachwuchskader A (NWK A)</li> <li>• Erweitertes Nachwuchskader A (E-NWK A)</li> <li>• Juniorinnenkader (JK)</li> <li>• Erweitertes Juniorinnenkader (E-JK)</li> <li>• Nationalkader (NK)</li> <li>• Erweitertes Nationalkader (E-NK)</li> </ul> <p><i>(Gemäss separaten Richtlinien für maximal 2 Jahre)</i></p>
---	---

<b>Selektionskriterien</b> <i>Critères de sélection</i>	AK 9 CA 9	AK 10 CA 19	AK 11 CA 11	AK 12 CA 12	AK 13 CA 13	AK 14 CA 14	AK 15 CA 15	AK 16+ CA 16+
Nationale Wettkämpfe <i>Compétitions nationales</i>								
Test <i>Test</i>								
Leistungsentwicklung <i>Dév. de la performance</i>								
Leistungsmotivation <i>Motivation de fournir des perform.</i>								
Athletenbiographie <i>Biographie des athlètes</i>								
Biol. Entwicklungsstand <i>Etat de développement biol.</i>								

## 2. COMPÉTITIONS

## 2. WETTKÄMPFE

### 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 suivantes sont pris en compte pour la qualification des cadres:

- CS concours de qualification. Sont comptabilisés les 2 résultats des 2 concours de qualification
- Championnats suisses (CS) individuels
- Championnats suisses (CS) d'ensembles
- Championnats Europe (CE) individuels
- Championnats du monde (CM) individuels

### JUGEMENT

Des points de classement sont attribués pour les résultats obtenus en compétition :

<b>Manifestation</b>	<b>Points</b>
1 CS de qualification	1-10 chacun
2. CS de qualification	1-10 chacun
CS individuels	1-15
CS d'ensembles	1-5
<b>Total</b>	<b>max. 35</b>

<b>CE</b>	<b>Points</b>
Participation aux CE	20

<b>CM</b>	<b>Points</b>
Participation aux CM	25

### ZIEL

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

### ZÄHLENDE WETTKÄMPFE

Für die Kaderqualifikation werden die Resultate der folgenden nationalen Wettkämpfe gezählt:

- Qualifikationswettkämpfe SM  
in die Wertung kommen die 2 Resultate aus den 2 Qualifikationswettkämpfen
- Schweizer Meisterschaften (SM), Einzel
- Schweizer Meisterschaften (SM), Gruppe
- Europa Meisterschaften (EM), Einzel
- Weltmeisterschaften (WM), Einzel

### BEWERTUNG

Für die erzielten Wettkampfresultate werden Rangpunkte vergeben

<b>Anlass</b>	<b>Punkte</b>
1 Qualifikation SM	je 1-10
2. Qualifikation SM	je 1-10
SM, Einzel	1-15
SM, Gruppe	1-5
<b>Total</b>	<b>max. 35</b>

<b>EM</b>	<b>Punkte</b>
Einsatz an EM	20

<b>WM</b>	<b>Punkte</b>
Einsatz an WM	25

### 3. TEST DU CADRE

#### 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.

#### CONTENU DU TEST DU CADRE

Le test de cadre comporte :

##### **Un test technique :**

- **Technique corporelle (TC)**
  - CA 9-11 : Exercice sans engin (DB, DA, A, E)
  - AK 12-15+ : Élément corporel (EC, E)
    - Equilibre
    - Pivots
    - Sauts
- **Technique d'engin (TE)**
  - CA 9-11: Exercice avec engin (DB, DA, A, E)
  - CA 12-15+: exercices avec engins (DB, DA, A, E)

##### **Test athlétique:**

- Souplexse
- Force
- coordination

Le contenu et les exigences des tests sont définis pour les différentes classes d'âge.

#### DÉROULEMENT DU TEST TECHNIQUE

##### Règles valides

##### **Test des cadres (CA 9-15 et plus âgées)**

- Les définitions ou les modifications sont indiquées (\*)

#### **Technique corporelle (TC)**

##### **Exercice sans engin :**

- CA 9 / 10 / 11
  - Selon les CS prescriptions techniques GR

##### **Élément corporel**

- CA 12 / CA 13:
  - 7 difficultés corporelles à choix selon le Code de Pointage en vigueur (2022-2024)
  - 1 répétition
  - Max 1 CBD
  - min. 2 T, 2 O, 2 A, 1 au choix
- CA 14 / CA 15 et plus âgés
  - 9 difficultés corporelles à choix selon le Code de Pointage en vigueur (2022-2024)
  - 1 répétition

### 3. KADERTEST

#### ZIEL

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

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

#### INHALT KADERTEST

Der Kadertest besteht aus:

##### **Techniktest:**

- **Körpertechnik (KT)**
  - AK 9-11: Übung ohne Handgerät (DB, DA, A, E)
  - AK 12-15+: Körperelemente (KE, E)
    - Gleichgewicht
    - Drehungen
    - Sprünge
- **Gerätetechnik (GT)**
  - AK 9-11: Übung mit Handgerät (DB, DA, A, E)
  - AK 12-15+: Übungen mit Handgeräten (DB, DA, A, E)

##### **Athletiktest:**

- Beweglichkeit
- Kraft
- Koordination

Der Inhalt und die Anforderungen der Tests sind auf die verschiedenen Altersklassen abgestimmt.

#### ABLAUF TECHNIK TEST

##### Allgemeine Regeln

##### **Kadertest (AK 9-15 und älter)**

- Definitionen oder Änderungen sind gekennzeichnet (\*)

#### **Körpertechnik (KT)**

##### **Übung oHG:**

- **AK 9 / 10 / 11**
  - Gemäss SM Technische Vorschriften RG

##### **Körperelemente**

- **AK 12 / AK 13:**
  - 7 frei wählbare DB gemäss dem aktuellen Code de Pointage (2022-2024)
  - 1 Wiederholungen
  - Max. 1 CBD
  - mind. 2 T, 2 O, 2 A, 1 frei wählbar
- **AK 14 / AK 15 und älter:**
  - 9 frei wählbare DB gemäss dem aktuellen Code de Pointage (2022-2024)
  - 1 Wiederholungen

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Max. 3 CBD</li> <li>▪ min. 2  ,  ,  , 3 au choix</li> </ul> <p><b>Précisions Élément corporel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pivot Fouetté avec max 10 poses de talon </li> <li>• L'objectif est de montrer les éléments les plus hauts des exercices.</li> <li>• La note finale de la technique corporelle à partir du cA 12 résulte de la somme de tous les éléments corporels présentés. Chaque élément corporel est calculé à l'aide du CdP en vigueur (2022-2024) en soustrayant la valeur E de la valeur DB.</li> </ul> <p><b>Technique aux engins (TE)</b></p> <p><b>Exercice avec engin :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CA 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ un exercice libre avec <b>ballon</b></li> <li>▪ * min. 4 AD et max. 12 AD</li> <li>▪ * min. 1 risque (2 rotations)</li> </ul> </li> <li>• <b>CA 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ un exercice libre avec <b>massues</b></li> <li>▪ * min. 6 AD et max. 15 AD</li> <li>▪ * min. 2 risques (2 rotations)</li> </ul> </li> <li>• <b>CA 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ un exercice libre avec <b>ruban</b></li> <li>▪ * min. 8 AD et max. 15 AD</li> <li>▪ * min. 2 risques</li> </ul> </li> <li>• <b>CA 12/13/14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ deux exercices libre avec <b>cerceau et massues</b></li> <li>▪ * min. 10 AD und max. 15 AD</li> <li>▪ * min. 3 risques</li> </ul> </li> <li>• <b>CA 15 et plus âgés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ deux exercices au choix avec <b>ballon et massues</b></li> <li>▪ * min. 15 AD et max. 20 AD</li> <li>▪ * min. 4 risques</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Précisions technique aux engins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les exercices avec engins doivent répondre aux exigences du Code de Pointage (2022 – 2024).</li> <li>• La détermination des engins est valable pour le test CA de l'année 2023.</li> <li>• Les exercices sont évalués selon le CdP officiel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Max. 3 CBD</li> <li>▪ mind. 2  ,  ,  , 3 frei wählbar</li> </ul> <p><b>Präzisierungen Körperelemente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fouetté Pirouetten mit max. 10x absetzen der Ferse </li> <li>• Das Ziel ist, die höchsten Elemente der Übungen zu zeigen.</li> <li>• Die Endnote in der der Körpertechnik ab AK12 ergibt sich aus der Summe aller gezeigten Körperelemente. Das einzelne Körperelement wird anhand des gültigen CdP (2022-2024) aus dem DB minus dem E-Wert errechnet.</li> </ul> <p><b>Gerätetechnik (GT)</b></p> <p><b>Übung mit Handgerät:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AK 9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ eine freigewählte Übung mit <b>Ball</b></li> <li>▪ * mind. 4 AD und max. 12 AD</li> <li>▪ * mind. 1 Risiko (2 Rotationen)</li> </ul> </li> <li>• <b>AK 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ eine freigewählte Übung mit <b>Keulen</b></li> <li>▪ * mind. 6 AD und max. 15 AD</li> <li>▪ * mind. 2 Risiko (2 Rotationen)</li> </ul> </li> <li>• <b>AK 11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine freigewählte Übung mit <b>Band</b></li> <li>▪ * mind. 8 AD bis max. 15 AD</li> <li>▪ * mind. 2 Risiko</li> </ul> </li> <li>• <b>AK 12/13/14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zwei freigewählte Übungen mit <b>Reif und Keulen</b></li> <li>▪ * mind. 10 AD und max. 15 AD</li> <li>▪ * mind. 3 Risiko</li> </ul> </li> <li>• <b>AK 15 und älter</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zwei freigewählte Übungen mit <b>Ball und Keulen</b></li> <li>▪ * mind. 15 AD und max. 20 AD</li> <li>▪ * mind. 4 Risiko</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Präzisierungen Gerätetechnik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei allen Übungen mit den Handgeräten müssen die Anforderungen dem Code de Pointage (2022 – 2024) entsprechen.</li> <li>• Die Bestimmung der Handgeräte gilt für den AK Test im Jahr 2023.</li> <li>• Die Übungen werden nach offiziellem CdP gewertet.</li> </ul>
--	---

## **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'augmenter le niveau de manière significative, , l'évolution de la performance est jugée sur un laps de temps prédéfini (une 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 D'EVALUATION DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE**

*L'évolution de la performance est jugée sur la base de l'évolution des résultats de tests.*

*Le résultat des tests se compose de :*

- *la technique corporelle*
- *la technique d'engin*
- *l'athlétique*

*Le tout pondéré en fonction de la classe d'âge.*

*La CA 9-15 et plus âgées effectue un test par année.  
Dans ces catégories, l'évolution de la performance s'effectue sur la période d'une année (d'un test à l'autre).*

### **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**

Grundlage für die Bewertung bildet die Entwicklung des Testresultats.

Das Testresultat besteht aus:

- Körpertechnik
- Gerätetechnik
- Athletik

mit den entsprechenden Gewichtungen je nach Alterskategorie.

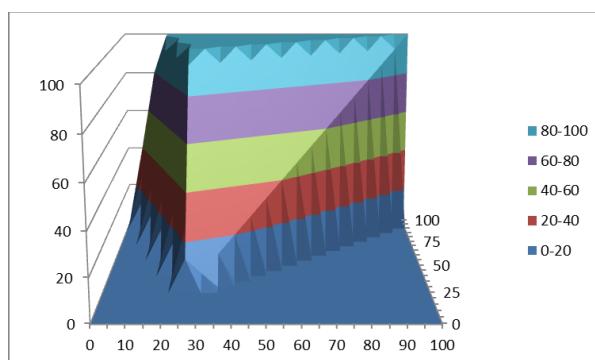
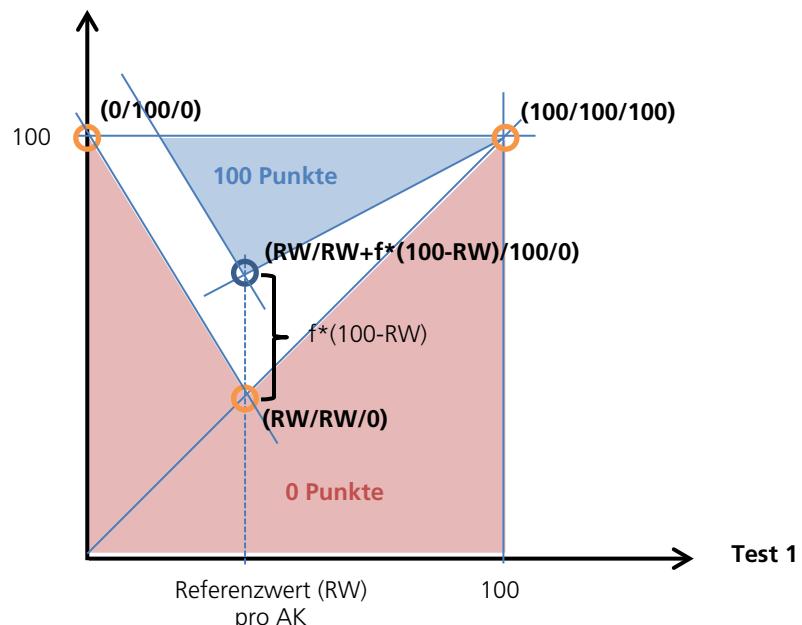
Die AK 9-15 und älter absolvieren einen Test pro Jahr. In diesen Kategorien wird die Leistungsentwicklung über den Zeitraum eines Jahres (von Test zu Test) ermittelt.

**JUGEMENT**

*L'augmentation pro rata du résultat du test est évaluée en relation avec une valeur de référence (RW).*

**BEWERTUNG**

Bewertet wird die prozentuale Steigerung des Testresultats in Relation zu einem Referenzwert (RW).

**Test 2**

AK / CA	9	10	11	12	13	14	15 und älter 15 et plus âgées
<b>RW</b>	20	25	25	25	25	30	35
<b>f</b>	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5

## 5. MOTIVATION A 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 :

$$MP = \text{„}Espoir\ net\text{“} + \text{„}Orientation\ tâche\text{“}$$

### **AUSGANGSLAGE**

„Etwas leisten“ stellt eine wesentliche Komponente des Sports dar. Die Leistungsmotivation und deren Einfluss auf das sportliche Handeln ist 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 wird die Leistungsmotivation der einzelnen Gymnastinnen erfasst und in die Kaderselektion einfließen.

### **BEWERTUNGSGRUNDLAGEN LEISTUNGSMOTIVATION**

Grundlage für die Bewertung bilden zwei von Swiss Olympic ausgearbeitet Fragebogen.

- 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:

$$LM = \text{„}Nettohoffnung\text{“} + \text{„}Zielorientierung\text{“}$$

<b>Fragebogen zur „motivationalen Verhaltenstendenz“</b>  <b>Questionnaire sur „la motivation exprimée par le comportement“</b>		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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen sie. <i>Les tâches sportives qui sont un peu difficiles à surmonter la stimulent.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Sie mag es, vor einer etwas schwierigen sportlichen Aufgabe gestellt zu werden. <i>Elle aime se trouver face à un exercice sportif un peu difficile.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Fragen zur „motivationalen Verhaltenstendenz“ werden von der Trainerin und der Gymnastin beantwortet. Der Mittelwert der Antworten fließt in die Bewertung ein.

*Les questions portant sur la „motivation exprimée par le comportement“ nécessitent une réponse de la part de l'entraîneur et de la gymnaste. L'évaluation prend en compte la valeur moyenne des réponses.*

## JUGEMENT

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

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

### „Espoir de réussite“ = $E$ :

- $E = valeur (question 1) + valeur (question 2) + valeur (question 4) + valeur (question 7) + valeur (question 9)$

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

### „Peur de l'échec“ = $M$ :

- $M = valeur (question 3) + valeur (question 5) + valeur (question 6) + valeur (question 8) + valeur (question 10)$

15 - 20	<i>Cela montre que la pensée d'un éventuel échec inquiète la gymnaste; 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.</i>
10 - 14	<i>Cela montre que la pensée d'un éventuel échec inquiète parfois la gymnaste; il faut recommander des mesures d'encouragement.</i>
5 - 9	<i>Cela montre qu'un éventuel échec n'inquiète pas du tout la gymnaste; bonnes conditions surtout si elles vont de pair avec une valeur élevée pour „espoir de réussite“.</i>

### „Motivation exprimée par le comportement“:

*Des valeurs les plus élevées possibles 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 :*

## BEWERTUNG

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

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

### „Hoffnung auf Erfolg“ = $E$

- $E = Wert (Frage 1) + Wert (Frage 2) + Wert (Frage 4) + Wert (Frage 7) + Wert (Frage 9)$

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

### „Furcht vor Misserfolg“ = $M$ :

- $M = Wert (Frage 3) + Wert (Frage 5) + Wert (Frage 6) + Wert (Frage 8) + Wert (Frage 10)$

15 - 20	Deutet darauf hin, dass Gedanken an einen möglichen Misserfolg die Gymnastin 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 die Gymnastin manchmal beunruhigen; Förderungsmassnahmen sind zu empfehlen.
5 - 9	Deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg die Gymnastin ganz und gar nicht beunruhigt; gute Voraussetzungen, v.a. in Kombination mit hohen Werten in „Hoffnung auf Erfolg“

### „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:

- *Espoir net = („espoir de réussite“) - („peur de l'échec“)*

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

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

- *Nettohoffnung = („Hoffnung auf Erfolg“) - („Furcht vor Misserfolg“)*

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

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

<b>Fragebogen zur „Zielorientierung“</b> <b>Questionnaire sur „l'orientation des objectifs“</b>		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	Der Gymnastin ist es wichtig jeder Zeit ihr Bestes zu geben. <i>La gymnaste tient à donner le meilleur d'elle-même à tout moment.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Die Gymnastin kann ihre Leistung mit gleich talentierten Gymnastinnen vergleichen und einschätzen. <i>La gymnaste peut comparer et évaluer sa performance avec des gymnastes de même talent.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Die Gymnastin ist zielstrebig und versucht stets ihre Ziele zu erreichen. <i>La gymnaste est déterminée et cherche toujours à atteindre ses objectifs.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Es ist ihr wichtig, ihre Fertigkeiten immer zu verbessern. <i>Il est important pour elle d'améliorer sans cesse ses capacités.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Die Gymnastin ist sich ihrer individuellen Entwicklung/Verbesserung bewusst. <i>La gymnaste est consciente de son développement/amélioration individuel.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Sie versucht immer, ihr Bestes zu geben. <i>Elle essaie toujours de donner le meilleur d'elle-même.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Fragen zur „Zielorientierung“ werden von der zuständigen Trainerin und der Gymnastin beantwortet. Der Mittelwert der Antworten fliesst in die Bewertung ein.

*Les questions portant sur „l'orientation des objectifs“ nécessitent une réponse de la part de l'entraîneur et de la gymnaste. L'évaluation prend en compte la valeur moyenne des réponses.*

## 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 la gymnaste 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 la gymnaste 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 la gymnaste.</i>
11 - 15	<i>La comparaison avec ses propres performances est importante pour la gymnaste.</i>
16 - 20	<i>la gymnaste 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 die Gymnastin nicht mit anderen vergleicht, um ihre Leistung zu beurteilen. Der Vergleich mit andern wird nicht als Ansporn erlebt.
11 - 15	Weist darauf hin, dass die Gymnastin sich mit anderen misst, um re 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 die Gymnastin kaum eine Rolle.
11 - 15	Der Vergleich mit den eigenen Leistungen ist der Gymnastin wichtig.
16 - 20	Der Vergleich mit den eigenen Leistungen hat für die Gymnastin einen sehr hohen Stellenwert. Ihre 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. Gymnastin 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 die Gymnastin nicht die Beste der Gruppe ist.

3. 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.*
4. 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.*
3. Tiefe Werte in der „Wettkampforientierung“, hohe Werte in der „Aufgabenorientierung“:  
Diese Konstellation gilt als optimale Voraussetzung für das Training. In Wettkampsituationen aber kann es sein, dass der innere Antrieb fehlt und die Gymnastin einen Vergleich mit anderen scheut.
4. Tiefe Werte in der „Wettkampf-“ und „Aufgabenorientierung“:  
Eher ungeeignet für Spitzensportkarriere.  
Gymnastinnen 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.

## **6. BIOGRAPHIE DES ATHLETES**

### **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 rythmique.*

### **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:*

- *la prédisposition à la charge (physique, psychique)*
- *l'environnement + athlète (parents, école, situation d'entraînement)*
- *les prédispositions physiques*

### **JUGEMENT**

<b>Critères</b>	<b>Pondération</b>
<i>Prédisposition à la charge</i>	<i>45%</i>
<i>Environnement + athlète</i>	<i>10%</i>
<i>Prédispositions physiques</i>	<i>45%</i>
<b>Total</b>	<b>100%</b>

## **6. ATHLETENBIOGRAPHIE**

### **AUSGANGSLAGE**

Für eine vollständige und ganzheitliche Beurteilung der Gymnastinnen 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 der Rhythmisichen Gymnastik berücksichtigt werden.

### **ZIEL**

Mittels eines standardisierten Verfahrens wird die Athletenbiografie der einzelnen Gymnastinnen erfasst 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**

<b>Kriterien</b>	<b>Gewichtung</b>
Belastbarkeit	45%
Umfeld + Athlet	10%
Körperbauliche Voraussetzungen	45%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

<b>Fragebogen zur „Belastbarkeit“</b> <b>Questionnaire sur „la prédisposition à la charge“</b>		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 Gymnastin ist nicht krankheitsanfällig. <i>La gymnaste n'est pas sujette aux maladies</i>	o	o	o	o
2	Die Gymnastin ist nicht verletzungsanfällig. <i>La gymnaste n'est pas sujette aux blessures</i>	o	o	o	o
3	Die Gymnastin 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>	o	o	o	o
4	Die Gymnastin 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>	o	o	o	o
5	Die Gymnastin kann den geforderten Trainingsumfang sowie die geforderte Trainingsintensität an Kaderzusammenzügen (ZZ/TL) 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 lors des rassemblements sans souffrir de blessures ou de surcharge</i>	o	o	o	o

Die Fragen zur „Belastbarkeit“ werden von der Cheftrainerin beantwortet. Der Mittelwert der Antworten fliesst in die Bewertung ein.

*Les questions portant sur „la prédisposition à la charge“ nécessitent une réponse de la part de la chef entraîneur. L'évaluation prend en compte la valeur moyenne des réponses.*

<b>Fragebogen zum „Umfeld + Athlet“</b> <b>Questionnaire sur „l'environnement + athlète“</b>		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 Gymnastin trainiert in einer für den Sport optimalen Infrastruktur. <i>Entrainement: la gymnaste s'entraîne dans des infrastructures sportives optimales</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Schule/Ausbildung: Die Gymnastin kann ihr Schulpensum auf ihr Training abstimmen. <i>Ecole, formation: la gymnaste peut faire concorder ses tâches scolaires et son entraînement</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Eltern: Die Eltern stehen dem Spitzensport positiv gegenüber und unterstützen die Gymnastin bei der Erreichung ihrer sportlichen Ziele. <i>Parents: les parents considèrent le sport d'élite de manière positive et ils soutiennent la gymnaste dans la réalisation de ses objectifs sportifs</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Gymnastin: Die Gymnastin 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>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Gymnastin: Die Gymnastin hat eine vorbildliche Trainingseinstellung (hohe Eigenmotivation). <i>Gymnaste: la gymnaste adopte un comportement d'entraînement exemplaire (forte motivation personnelle)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Training: Die Gymnastin wird durch eine fachlich kompetente Trainerin ausgebildet. (Durch zuständige STV-Trainerin zu bewerten) <i>Entrainement: la gymnaste est formée par une équipe d'entraîneurs compétente et spécialisée (à évaluer par l'entraîneur FSG)</i>  Verantwortliche Trainerin der Gymnastin: <i>Entraîneur responsable de la gymnaste :</i>  <i>Vorname / Name : Prénom / Nom :</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>Fragebogen zu den „körperbaulichen Voraussetzungen“</b>  <b>Questionnaire sur les „prédispositions physiques“</b>		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	Aufgrund der hohen körperlichen Widerstandsfähigkeit ist die Gymnastin ist nicht verletzungsanfällig  <i>Très résistance physiquement, la gymnaste n'est pas sujette aux blessures</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Die Gymnastin hat sehr gute koordinative Voraussetzungen/Fähigkeiten  <i>Les prédispositions/capacités de coordination de la gymnaste sont très bonnes</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Die Gymnastin hat eine sehr hohe Beweglichkeit in der Hüfte (Aussenrotation)  <i>La gymnaste fait preuve d'une très grande souplesse des hanches (rotation extérieure)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Die Gymnastin hat eine hohe Beweglichkeit in der Wirbelsäule.  <i>La gymnaste fait preuve d'une grande souplesse au niveau de la colonne vertébrale.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die Fragen zu den „körperbaulichen Voraussetzungen“ werden von der Trainerin beantwortet. Der Mittelwert der Antworten fliesst in die Bewertung ein.

*Les questions portant sur les „prédispositions physiques“ nécessitent une réponse de la part de l'entraîneur et de l'entraîneur FSG. L'évaluation prend en compte la valeur moyenne des réponses.*

## 7. ETAT DE DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

### SITUATION INITIALE

*Les athlètes du même âge chronologique peuvent évoluer de manière différente 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
Möglichweise früh entwickelt	25
Durchschnittlich entwickelt	50
Möglichweise 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.

## **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 wir 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 damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt werden. 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, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

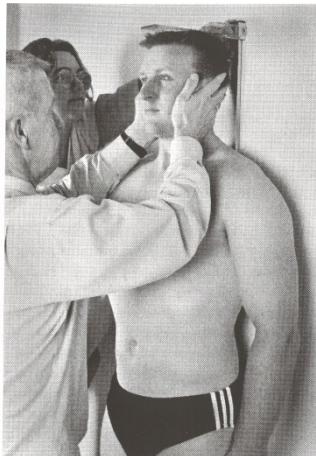


Bild 1 / image 1

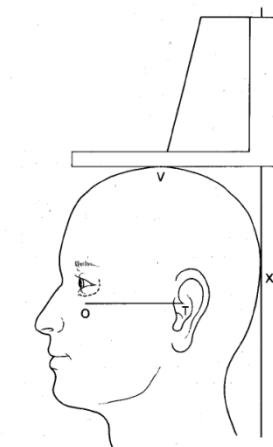


Bild 2 / image 2

### Taille en position assise

*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 assise 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 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 damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt werden. 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.

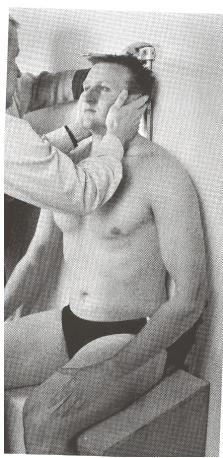


Bild 3 / image 3

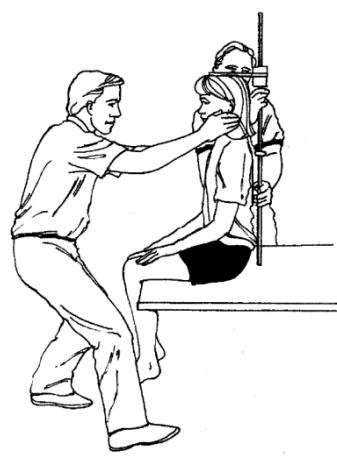


Bild 4 / image 4

## **8. JUGEMENT TECHNIQUE**

### **BUT**

*Introduction aux principales structures techniques de base de la gymnastique rythmique pour conduire les gymnastes de 9 à 15 ans vers l'acquisition des objectifs fixés par la FSG.*

### **BASES DU JUGEMENT EN TECHNIQUE**

*Sauf indications contraires, le jugement s'appuie sur le Code de pointage FIG en vigueur.*

## **8. BEWERTUNG TECHNIK**

### **ZIEL**

Hinführung zu den wesentlichen technischen Grundstrukturen der Rhythmischen Gymnastik für 9 – 15-jährige Gymnastinnen zur Erreichung der STV Verbandsziele.

### **BEWERTUNGSGRUNDLAGEN TECHNIK**

Grundlage für die Bewertung bilden, sofern nicht anders ausgewiesen, die geltenden Wertungsvorschriften FIG.

## **9. JUGEMENT ATHLÉTIQUE**

### **BUT**

*Introduction aux principales structures athlétiques de base de la gymnastique rythmique pour conduire les gymnastes de 9 à 15+ ans vers l'acquisition des objectifs fixés par la FSG.*

### **BASES DU JUGEMENT EN TECHNIQUE**

*Sauf indications contraires, le jugement s'appuie sur le Code de pointage FIG en vigueur.*

### **NOMBRE D'ESSAIS**

*Un seul essai est autorisé pour chaque élément ou combinaison.*

### **JUGEMENT**

- *Les points des éléments sont fixés à l'avance. Ces valeurs sont additionnées pour obtenir la somme finale.*

## **9. BEWERTUNG ATHLETIK**

### **ZIEL**

Hinführung zu den wesentlichen athletischen Grundstrukturen der Rhythmischen Gymnastik für 9 – 15+-jährige Gymnastinnen zur Erreichung der STV Verbandsziele.

### **BEWERTUNGSGRUNDLAGEN TECHNIK**

Grundlage für die Bewertung bilden, sofern nicht anders ausgewiesen die geltenden Wertungsvorschriften FIG

### **ANZAHL VERSUCHE**

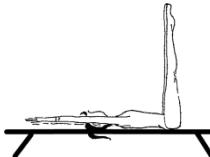
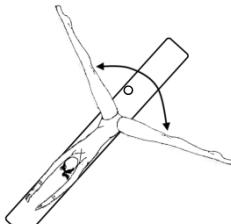
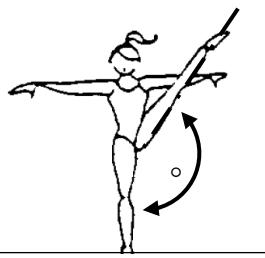
Bei allen Elementen und Verbindungen ist nur ein Versuch gestattet.

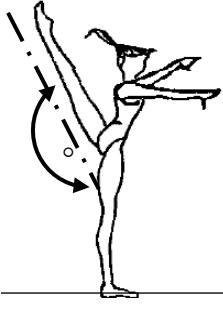
### **BEWERTUNG**

- *Die Punkte der Elemente sind vorgegeben. Diese Werte werden für die Endsumme zusammengezählt.*

**PROGRAMME DE TEST ATHLÉTIQUE****TESTPROGRAMM ATHLETIK**

1	<b>Querspagat (rechts und links)</b>	<b>Gand écart transversal (à gauche et à droite)</b>			
		<b>AK 9/10 CA 9/10</b>	<b>AK 11 CA 11</b>	<b>AK 12 – 15 und älter CA 12 – 15 et plus âgées</b>	<b>Punkte points</b>
Boden / sol		Boden / Sol	Boden / Sol	Bank / Banc	1
		-	-	-	2
Ein Schwedenkastenelement / un élément de caisson suédois		Ein Schwedenkastenelement / Un élément de caisson suédois	Bank / Banc	Ein Stuhl / une chaise	3
		-	-	Zwischen zwei Bänke / entre deux bancs	4
Bank / banc		Bank / Banc	Ein Stuhl / une chaise	Zwischen zwei Stühle / entre deux chaises	5
Ein Stuhl / une chaise		<p><b>Bemerkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Hüfte darf nicht ausgedreht sein</li> <li>- Arme seitwärts</li> <li>- 3 Sekunden gehalten</li> <li>- Bei einer minimalen Differenz bis 5 cm von Boden kann ein 0.5 abgezogen werden, sofern die Linie stimmt</li> </ul> <p><b>Remarques:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les hanches ne doivent pas être tournées vers l'extérieur</li> <li>- Les bras sont de côté</li> <li>- Maintenu pendant 3 secondes</li> <li>- 0.5 déduit en cas de différence minimale jusqu'à 5 cm du sol, à condition que la ligne soit correcte.</li> </ul>			
Zwischen zwei Bänke / entre deux bancs					
Zwischen zwei Stühle / entre deux chaises					

	<b>2. Seitspagat</b>	<b>Grand écart latéral</b>										
	 	<table> <tbody> <tr> <td>160°</td><td>1</td></tr> <tr> <td>170°</td><td>3</td></tr> <tr> <td>180°</td><td>4</td></tr> <tr> <td>&gt;180°</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	160°	1	170°	3	180°	4	>180°	5		
160°	1											
170°	3											
180°	4											
>180°	5											
<p>Ausgangslage: Rückenlage auf der Bank, Beine in senkrechter Position Aktives Öffnen der Beine</p> <p><i>Position de départ :</i> <i>Couchée sur le dos sur le banc en position verticale</i> <i>Ouverture active des jambes</i></p>												
<b>3. Rücken und Schulterbeweglichkeit</b>		<b>Souplesse du dos et des épaules</b>										
		Beine gebeugt Arme gestreckt  Jambes pliées bras tendus										
		Beine geöffnet Arme gestreckt  Jambes ouvertes bras tendus										
		Beine geschlossen Arme gestreckt  Jambes fermées bras tendus										
<b>4. Haltekraft seitwärts (links und rechts)</b>		<b>Maintien en force latéral (à gauche et à droite)</b>										
		<table> <tbody> <tr> <td>100°</td><td>1</td></tr> <tr> <td>120°</td><td>2</td></tr> <tr> <td>140°</td><td>3</td></tr> <tr> <td>160°</td><td>4</td></tr> <tr> <td>180°</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	100°	1	120°	2	140°	3	160°	4	180°	5
100°	1											
120°	2											
140°	3											
160°	4											
180°	5											
Die Gymnastin hält sich mit einer Hand an der Ballettstange. <i>La gymnaste se tient d'une main à la barre de ballet.</i>												
Die Position ist 3 Sekunden zu halten, andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte. <i>La position doit être tenue 3 secondes, sinon la gymnaste reçoit 0 point.</i>												

5.	<b>Haltekraft vorwärts (links und rechts)</b>	<b>Maintien en force avant (à gauche et à droite)</b>							
		100° 120° 140° 160° 180°	1 2 3 4 5						
		<p>Die Gymnastin hält sich mit zwei Händen an der Ballettstange. <i>La gymnaste se tient des deux mains à la barre de ballet.</i></p> <p>Die Position ist 3 Sekunden zu halten andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte. <i>La position doit être tenue 3 secondes, sinon la gymnaste reçoit 0 point.</i></p>							
6.	<b>Haltekraft rückwärts (links und rechts)</b>	<b>Maintien en force arrière (à gauche et à droite)</b>							
		90° 100° 110° 120° 130°	1 2 3 4 5						
		<p>Die Gymnastin hält sich mit zwei Händen an der Ballettstange. <i>La gymnaste se tient des deux mains à la barre de ballet.</i></p> <p>Die Position ist 3 Sekunden zu halten andernfalls erhält die Gymnastin 0 Punkte. <i>La position doit être tenue 3 secondes, sinon la gymnaste reçoit 0 point. (DVD Nr./No. 008)</i></p>							
8.	<b>Koordination und Balance</b>	<b>La coordination et l'équilibre</b>							
	<p>→ Mit oder ohne Schritt vor Passé möglich <i>Possible avec ou sans pas avant le passé.</i></p> <p>→ Die Zeit wird ohne halten im Passé gerechnet. <i>Le temps est calculé sans l'arrêt au passé.</i></p> <p>→ AK 9-11: Breite 1m CA 9-11 : largeur 1m</p> <p>→ AK 12-15+: Breite 1.5m CA 12-15+ : largeur 1.5m</p>	<b>AK 9 CA 9</b>	<b>AK 10 CA 10</b>	<b>AK 11 CA 11</b>	<b>AK 12 CA 12</b>	<b>AK 13/14/15 CA 13/14/15</b>			
		5 s 4 s 3 s	6 s 5 s 4 s	8 s 7 s 6 s	9 s 8 s 7 s	10 s 9 s 8 s			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• AK 9: 2 «Chainé», 1 Rolle, Passé-Stand*</li> <li>• AK 10: 2 «Chainé», 2 Rollen, Passé-Stand**</li> <li>• AK 11: 3 «Chainé», 2 Rollen, 1 Radschlag, Passé-Stand**</li> <li>• AK 12: 3 «Chainé», 3 Rollen, 1 Radschlag, Passé-Stand**</li> <li>• ab AK 13: 3 «Chainé», 3 Rollen, 1 Taucher, Passé-Stand**</li> </ul>							
		<p>*Passé-Stand ist auf dem flachen Fuss, 3 Sek. Halten **Passé-Stand ist auf relevé, 3 Sek. Halten</p>							

9.	<b>Liegestütze</b> mit kleinem Ball unter der Brust <i>avec un petit ballon sous la poitrine</i>	<b>Appuis faciaux</b>				
		AK 9/10 CA 9/10	AK 11-15 CA 11-15	Punkte / points		
		10x 12x 14x	12x 15x 18x		1 2 3	
		in 15 Sek. <i>en 15 sec.</i>	in 15 Sek. <i>en 15 sec.</i>			
	<b>Handposition: schulterbreit</b> <b>Position des mains: largeur des épaules</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• der Körper ist gerade</li> <li>• Hände schulterbreit gestützt</li> <li>• Ellenbogen seit, müssen nicht am Körper geführt werden.</li> <li>• Brust muss den Ball jedes Mal berühren.</li> <li>• <i>Le corps est tendu</i></li> <li>• <i>Les mains sont espacées de la largeur des épaules</i></li> <li>• <i>Coudes aux côtés, Les coudes ne doivent pas rester coller au corps</i></li> <li>• <i>La poitrine doit toucher le ballon chaque fois</i></li> </ul>				
10.	<b>Sprünge - Ausdauer / mit dem Seil</b>	<b>Sauts – endurance / avec la corde</b>				
	~~~~(⌚)	AK 9 Min. 10 15 20	AK 10 Min. 15 25 35	AK 11 Min. 20 30 40	AK 12 Min. 25 35 45	AK 13-15 Min. 30 40 50
		1 2 3				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezählt wird die Anzahl ohne Unterbrechung</li> <li>• Turnschuhe sind erlaubt</li> <li>• <i>On compte le nombre sans interruption</i></li> <li>• <i>Les chaussures de sport sont autorisées</i></li> </ul>				
11.	<b>Rumpfkraft in Kombination</b>	<b>Force du torse en combinaison</b>				
	AK 9-10 / CA 9-10: <i>Ohne Ball / Sans ballon</i>  ➔ Gleiche Armpositionen wie mit Ball ➔ <i>Même position des bras qu'avec le ballon</i>	AK 9 28 Sek. 25 Sek. 22 Sek.	AK 10 25 Sek. 23 Sek. 20 Sek.	AK 11/12 28 Sek. 25 Sek. 22 Sek.	AK 13-15 25 Sek. 22 Sek. 18 Sek.	Punkte / points 1 2 3
	AK 11-15 / CA 11-15: <i>Mit Ball / avec ballon</i>  5 / 10 / 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangs und Schlussposition Rückenlage, Beine gestreckt</li> <li>• <i>Position initiale de départ et position de fin : sur le dos, jambes tendues</i></li> </ul>				
12.	<b>Rückenkraft</b>	<b>Force du dos</b>				
		AK 9/10 15x  20 Sek. 25 Sek. 30 Sek.	AK 11/12 20x  25 Sek. 30 Sek. 35 Sek.	AK 13-15 25x  30 Sek. 35 Sek. 40 Sek.	Punkte / points 3 2 1	

### Bemerkung / Remarque

- Bei unkorrekter Ausführung wird jedes Mal 0.5 Punkte (kleiner Fehler) oder 1 Punkt (mittlerer Fehler) in Abzug gebracht.
- En cas d'exécution incorrecte, 0,5 point (petite erreur) ou 1 point (erreur moyenne) sont déduits à chaque fois.

## Ausführung und Abzüge

- **Spagate**  
- gerade Hüften, gerader Oberkörper ohne Hohlkreuz
- **Haltekraft**  
- gerade Hüften und Schultern, Positionen 3 Sekunden gehalten
- **Rücken-, und Schulterbeweglichkeit**  
- Arme gestreckt, Hüftknochen nach unten gedrückt, Rückenlinie muss ersichtlich sein, 3 Sekunden gehalten
- **Koordination und Balance**  
- Technisch korrekte Ausführung der Châiné und Rollen siehe Video AK 9  
- Ausführung auf einer geraden Linie innerhalb der vorgegebenen Markierung (=)  
- Sofern die Linie gerade ist, können die Hände die Markierung übertreten  
- Passé-Position am Ende 3 Sekunden halten
- **Liegestütze**  
- korrekte gerade Position des Körpers. Gesäß nicht nach oben drücken, kein Hohlkreuz  
- gleichzeitige Bewegung der Arme und Schultern
- **Sprünge mit dem Seil**  
- gestreckte Knie und Ellenbogen  
- gerader Körper, kein Hohlkreuz
- **Rumpfkraft**  
- korrekte gerade Position des Körpers auf dem Boden, kein Hohlkreuz  
- unbedingt das Video für die korrekte Ausführung beachten
- **Rückenkraft**  
- korrekte Ausführung des gesamten Oberkörpers (Bauch noch oben ziehen), nicht nur Rückbeuge  
- unbedingt das Video für die korrekte Ausführung beachten

## Exécution et déductions

- **Grand écart**  
- bassin droit, haut du corps droit sans cambrir
- **Force de maintien**  
- bassin et épaules droits, tenir les positions 3 secondes
- **Souplesse du dos et des épaules**  
- Bras tendus, os des hanches poussés vers le bas, la ligne du dos doit être visible, maintenu 3 secondes
- **Coordination et équilibre**  
- exécution techniquement correcte des chaînés et roulés, cf. vidéo CA 9  
- exécution sur une ligne droite dans les limites des démarcations prescrites (=)  
- tenir 3 secondes la position de passé à la fin
- **Appuis faciaux**  
- position droite du corps, ne pas presser les fesses vers le haut, pas de cambrure  
- mouvement simultané des bras et des épaules
- **Sauts à la corde**  
- genou et coude tendus  
- corps droit, pas de cambrure
- **Force du torse**  
- position droite correcte du corps au sol, pas de cambrure  
- regarder obligatoirement la vidéo pour une exécution correcte
- **Force du dos**  
- exécution correcte de tout le haut du corps (tirer le ventre vers le haut), pas seulement fléchir en arrière  
- regarder le vidéo