



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>	14.02.24
Letzte Änderung: <i>Dernière modification:</i>	01.08.2024
Gültigkeit: <i>Validité:</i>	Ab 1.8.2024. Im Streitfall gilt die deutsche Version vor der anderssprachigen und DVD/Bild vor Text. Dès le 1.8.2024. <i>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>

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.

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“ (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) 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		Sichtung	U13			U15		U18 / NK CBA	
		2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009+	
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>	Wettkämpfe <i>Compétitions</i>	Anlässe <i>Compétitions</i>	SM Quali, SM				Quali, Selektion, SM, JEM, JWM		Selektion, SM, WC/WCC, EM, WM
		Programm 2025 <i>Programme 2025</i>	P2	P3	P3	P4	P5	P5	P6
	Test <i>Test</i>	Körpertechnik – Übungen oHg <i>Exercices</i>	35%	35%	35%	35%	0%	0%	0%
		Gerätetechnik – Übung mit HG <i>Technique d'engins</i>	35%	35%	35%	35%	75%	75%	100%
		Athletik <i>Athlétique</i>	30%	30%	30%	30%	25%	25%	0%
	Leistungsentwicklung / <i>Développement de la performance</i>		-	Beurteilung aufgrund Testresultat / <i>Jugement selon résultat du test</i>					
	Leistungsmotivation / <i>Motivation de fournir des performances</i>		-	Fragebogen Swiss Olympic / <i>Questionnaire Swiss Olympic</i>					
	Athletenbiographie / <i>Biographie des athlètes</i>		-	Erhebung durch Fragebogen / <i>Enquête par questionnaire</i>					
	Gewichtung der Resultate <i>Pondération des résultats</i>	Wettkämpfe <i>Compétitions</i>	20%	10%	15%	30%	40%	40%	65%
		AK Test	80%	70%	60%	45%	35%	35%	15%
Leistungsentwicklung <i>Dév. de la performance</i>		-	5%	7.5%	7.5%	10%	10%	5%	
	Leistungsmotivation <i>Motivation de fournir des performances</i>	-	5%	7.5%	7.5%	7.5%	7.5%	10%	
	Athletenbiographie <i>Biographie des athlètes</i>	-	10%	10%	10%	7.5%	7.5%	5%	
Total / Total		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	

CHOIX DES CRITERES DE SELECTION

Les critères de sélection ont été adaptés à la gymnastique rythmique 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 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.

Sont désignés les membres des cadres suivants:

- *Cadre national (CN) U13*
- *Cadre national (CN) U15*
- *Cadre national (CN) U18*
- *Cadre national (CN) C, B, A*

AUSWAHL DER SELEKTIONSKRITERIEN

Die Selektionskriterien sind gemäss den Vorgaben des Manuals „Talentdiagnostik und –selektion“ von Swiss Olympic angepasst auf die Rhythmische Gymnastik bestimmt worden.

METHODE

Damit die verschiedenen 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 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.

Bestimmt werden die Mitglieder folgender Kader:

- **Nationalkader U13**
- **Nationalkader U15**
- **Nationalkader U18**
- **Nationalkader C, B, A**

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 suivantes sont pris en compte pour la qualification des cadres:

- CS concours de qualification (seulement jusqu'à U15)
- 2ème et 3ème compétition de sélection pour les juniors
- Compétitions FIG (WC, WCC)
- Championnats suisses (CS) individuels (d'ensembles*)
- Championnats Europe (CE) individuels (d'ensembles*)
- Championnats du monde (CM) individuels (d'ensembles*)

JUGEMENT

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

U13

Manifestation	Points
1 CS de qualification	1-10 chacun
2. CS de qualification	1-10 chacun
CS individuels	1-15
Total	max. 35

U15

Manifestation	Points
1 CS de qualification	1-10 chacun
2. CS de qualification	1-10 chacun
Junior 2ème/3ème compétition de sélection	16
CS individuels	1-15
JCE	20
Total	max. 45

U18

Manifestation	Points
CS individuels	1-10
WC, WCC	
Selon le classement	
1 - 5 %	25
6 - 10 %	20
11 - 20 %	15
21 - 50 %	10
51 - 75 %	5
Participation aux CE	20
Participation aux CM	-
Total	max. 55

* ne peut être compté que lors d'un engagement de groupe pour la FSG

2. WETTKÄMPFE

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 (nur bis U15)
- Juniorinnen 2. und 3. Selektionswettkampf
- FIG Wettkämpfe (WC, WCC)
- Schweizer Meisterschaften (SM), Einzel (Gruppe*)
- Europa Meisterschaften (EM), Einzel (Gruppe*)
- Weltmeisterschaften (WM), Einzel (Gruppe*)

BEWERTUNG

Für die erzielten Wettkampfergebnisse werden Rangpunkte vergeben

U13

Anlass	Punkte
1 Qualifikation SM	je 1-10
2. Qualifikation SM	je 1-10
SM, Einzel	1-15
Total	max. 35

U15

Anlass	Punkte
1 Qualifikation SM	je 1-10
2. Qualifikation SM	je 1-10
Junior 2./3. Selektions-WK	16
SM, Einzel	1-15
JEM	20
Total	max. 45

U18

Anlass	Punkte
SM, Einzel	1-10
WC, WCC	
Gemäss Rangliste	
1 - 5 %	25
6 - 10 %	20
11 - 20 %	15
21 - 50 %	10
51 - 75 %	5
Teilnahme an EM	20
Teilnahme an WM	-
Total	max. 55

* nur bei einem Gruppeneinsatz für den STV zählbar

3. TEST DU CADRE

3. KADERTEST

<p>OBJECTIF</p> <p><i>Le test de cadre sert à évaluer les capacités propres à chaque discipline sportive dans les domaines de la technique et de l'athlétisme.</i></p> <p><i>En outre, le test sert d'élément de commande procurant de la matière d'entraînement pour différentes catégories d'âge.</i></p>	<p>ZIEL</p> <p>Mit dem Kadertest werden die sportartspezifischen Fähigkeiten im Bereich Technik und Athletik evaluiert.</p> <p>Der Kadertest ist zudem ein Steuerungselement, welches für die verschiedenen Alterskategorien Trainingsinhalte vorgibt.</p>
<p>CONTENU DU TEST DU CADRE</p> <p>U13: <i>Focus sur la formation</i> U15: <i>Focus sur le développement</i> U18+: <i>Focus sur les résultats</i></p> <p><i>Le test de sélection comprend :</i> Test technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Technique corporelle - exercice sans engin</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ CA 9-12 : 1 exercice sans engin • <i>Technique d'appareil - exercice avec engin</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ CA 9-12 : 1 exercice avec engin ○ CA 13-15+ : 2 exercices avec engins <p>Test athlétique:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souplesse • Force • coordination <p><i>Le contenu et les exigences des tests sont définis pour les différentes classes d'âge.</i></p> <p>DEROULEMENT DU TEST TECHNIQUE</p> <p>Règles valides</p> <p>Test des cadres (CA 9-15 et plus âgées)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'ordre de départ est déterminé lors du test CA <p>Technique corporelle – Exercice sans engin</p> <p>Exercice sans engin :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CA 9 - 11 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selon les CS prescriptions techniques GR 2025 ● CA 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 difficultés corporelles : <ul style="list-style-type: none"> - Min. 1 DB de chaque groupe - Max. 3 R: R2 ou R3, selon le CdP, dans l'ordre chronologique <p>Technique engins – Exercice avec engin</p> <p>Exercice avec engin :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CA 9 <ul style="list-style-type: none"> ▪ un exercice libre avec cerceau ▪ * min. 4 AD et max. 8 AD ▪ * min. 1 R2 (selon CdP) ▪ autres selon les CS prescriptions techniques GR 2025 (P2) ● CA 10 - 11 <ul style="list-style-type: none"> ▪ un exercice libre avec ballon 	<p>INHALT KADERTEST</p> <p>U13: Schwerpunkt Ausbildung U15: Schwerpunkt Aufbau U18+: Schwerpunkt Resultate</p> <p>Der Kadertest besteht aus:</p> <p>Techniktest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körpertechnik – Übung ohne HG <ul style="list-style-type: none"> ○ AK 9-12: 1 Übung ohne Handgerät • Gerätetechnik – Übung mit HG <ul style="list-style-type: none"> ○ AK 9-12: 1 Übung mit Handgerät ○ AK 13-15+: 2 Übungen mit Handgeräten <p>Athletiktest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit • Kraft • Koordination <p>Der Inhalt und die Anforderungen der Tests sind auf die verschiedenen Altersklassen abgestimmt.</p> <p>ABLAUF TECHNIK TEST</p> <p>Allgemeine Regeln</p> <p>Kadertest (AK 9-15 und älter)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startreihenfolge erfolgt am AK Test <p>Körpertechnik – Übung ohne HG</p> <p>Übung oHG:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● AK 9 – 11 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemäss SM Technische Vorschriften RG 2025 ● AK 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 Körperschwierigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> - Min. 1 DB jeder Gruppe - Max 3 R: R2 oder R3, nach CdP, in chronologischer Reihenfolge <p>Gerätetechnik – Übung mit HG</p> <p>Übung mit Handgerät:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● AK 9 <ul style="list-style-type: none"> ▪ eine freigewählte Übung mit Reif ▪ * mind. 4 AD und max 8 AD ▪ * mind. 1 R2 (gemäss CdP) ▪ übriges gemäss SM Technische Vorschriften RG 2025 (P2) ● AK 10 - 11 <ul style="list-style-type: none"> ▪ eine freigewählte Übung mit Ball

<ul style="list-style-type: none"> ▪ * min. 6 AD et max. 10 AD ▪ * min. 1 R (selon CdP) ▪ autres selon les CS prescriptions techniques GR 2025 (P3) <ul style="list-style-type: none"> ● CA 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ un exercice libre avec ballon ▪ * min. 8 AD et max. 12 AD ▪ * min. 2 R (selon CdP) ▪ autres selon les CS prescriptions techniques GR 2025 (P4) ● CA 13/14 <ul style="list-style-type: none"> ▪ deux exercices libres avec ballon et massues ▪ * min. 8 AD und max. 12 AD ▪ * 3 risques ▪ autres selon les CdP 2025-2028 ● CA 15 et plus âgés <ul style="list-style-type: none"> ▪ deux exercices libres avec ballon et massues ▪ * min. 12 AD et max. 15 AD ▪ * 4 risques ▪ autres selon les CdP 2025-2028 <p>Précisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La détermination des engins est valable pour le test CA de l'année 2024. ● Les exercices sont évalués selon le CdP suivant. <ul style="list-style-type: none"> ○ DB, DA: CdP 2025-2028 ○ A, E: CdP 2022-2024 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ * mind. 6 AD und max. 10 AD ▪ * mind. 1 R (gemäss CdP) ▪ übriges gemäss SM Technische Vorschriften RG 2025 (P3) <ul style="list-style-type: none"> ● AK 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ eine freigewählte Übung mit Ball ▪ * mind. 8 AD und max. 12 AD ▪ * mind. 2 R (gemäss CdP) ▪ übriges gemäss SM Technische Vorschriften RG 2025 (P4) ● AK 13/14 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwei freigewählte Übungen mit Ball und Keulen ▪ * mind. 8 AD und max. 12 AD ▪ * 3 Risiko ▪ übriges gemäss CdP 2025-2028 ● AK 15 und älter <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zwei freigewählte Übungen mit Ball und Keulen ▪ * mind. 12 AD und max. 15 AD ▪ * 4 Risiko ▪ übriges gemäss CdP 2025-2028 <p>Präzisierungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Die Bestimmung der Handgeräte gilt für den AK Test im Jahr 2024. ● Die Übungen werden nach folgendem CdP gewertet. <ul style="list-style-type: none"> ○ DB, DA: CdP 2025-2028 ○ A, E: CdP 2022-2024
--	--

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 - Exercice sans engin*
- *la technique d'engin - Exercice avec 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 – Übung ohne Handgerät
- Gerätetechnik – Übung mit Handgerät
- Athletik

mit den entsprechenden Gewichtungen je nach Alterskategorie.

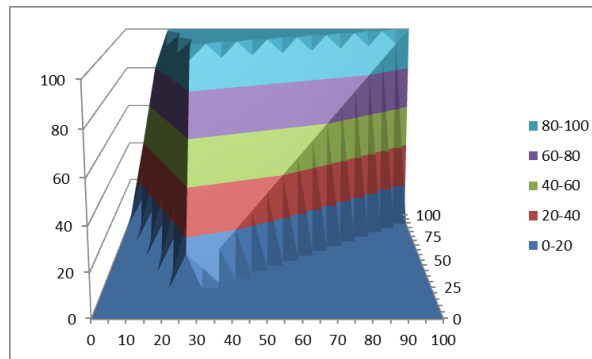
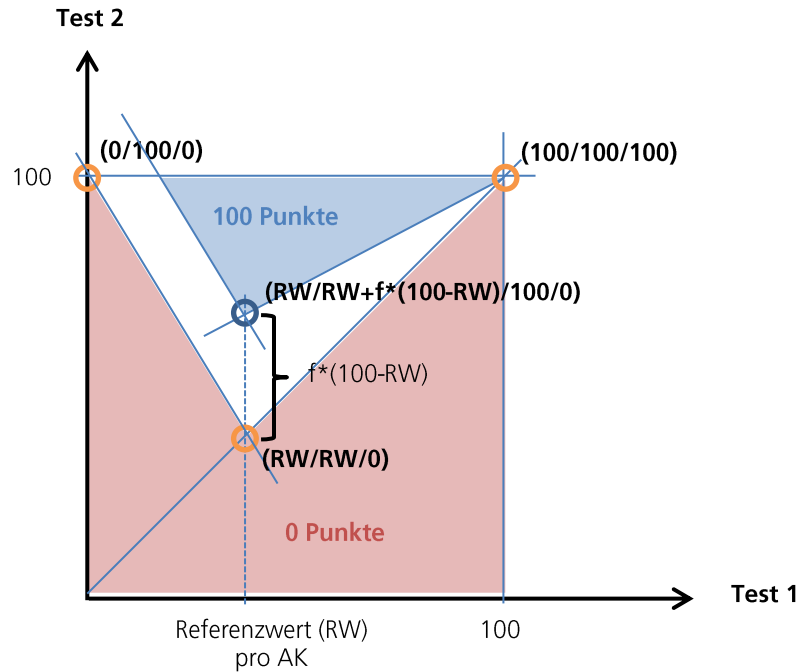
Die AK 9-15 und älter absolvieren einen Test pro Jahr. In diesen Kategorien wird die Leistungsentwicklung über den Zeitraum eines Jahres (von Test zu Test) ermittelt.

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).



AK / CA	9	10	11	12	13	14	15 und älter 15 et plus âgées
RW	20	25	25	25	25	30	35
f	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 = „Espoir net“ + „Orientation tâche“

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 = „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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0

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“:

- $Esper\ net = E$ („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	Signale qu'une gymnaste ne considère pas vraiment les situations de performance sportive comme étant un défi.
11 - 15	Signale qu'une gymnaste considère en général les situations de performance sportive comme un défi positif.
16 - 20	Signale qu'une gymnaste considère chaque situation de performance sportive comme un défi positif; très bonnes dispositions pour le sport d'élite.

„Peur de l'échec“ = M :

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

15 - 20	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.
10 - 14	Cela montre que la pensée d'un éventuel échec inquiète parfois la gymnaste; il faut recommander des mesures d'encouragement.
5 - 9	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“.

„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; Fördermassnahmen 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.

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	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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
5	Es ist ihr wichtig, ihre Fertigkeiten immer zu verbessern. <i>Il est important pour elle d'améliorer sans cesse ses capacités.</i>	0	0	0	0
6	Die Gymnastin ist sich ihrer individuellen Entwicklung/Verbesserung bewusst. <i>La gymnaste est consciente de son développement/amélioration individuel.</i>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
8	Sie versucht immer, ihr Bestes zu geben. <i>Elle essaie toujours de donner le meilleur d'elle-même.</i>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0

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 Wettkampfsituationen 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

Critères	Pondération
<i>Prédisposition à la charge</i>	<i>65%</i>
<i>Environnement + athlète</i>	<i>25%</i>
<i>Prédispositions physiques</i>	<i>10%</i>
Total	100%

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 Rhythmischen 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

Kriterien	Gewichtung
Belastbarkeit	<i>65%</i>
Umfeld + Athlet	<i>25%</i>
<i>Körperbauliche Voraussetzungen</i>	<i>10%</i>
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 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.

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 Gymnastin trainiert in einer für den Sport optimalen Infrastruktur. <i>Entraînement: la gymnaste s’entraîne dans des infrastructures sportives optimales</i>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
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>	0	0	0	0
6	Gymnastin: Die Gymnastin hat eine vorbildliche Trainingseinstellung (hohe Eigenmotivation). <i>Gymnaste: la gymnaste adopte un comportement d’entraînement exemplaire (forte motivation personnelle)</i>	0	0	0	0
7	Training: Die Gymnastin wird durch eine fachlich kompetente Trainerin 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> Verantwortliche Trainerin der Gymnastin: <i>Entraîneur responsable de la gymnaste :</i> Vorname / Name : <i>Prénom / Nom :</i>	0	0	0	0

Fragebogen zu den „körperbaulichen 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	Aufgrund der hohen körperlichen Widerstandsfähigkeit ist die Gymnastin nicht verletzungsanfällig <i>Très résistance physiquement, la gymnaste n'est pas sujette aux blessures</i>	o	o	o	o
2	Die Gymnastin hat sehr gute koordinative Voraussetzungen/Fähigkeiten <i>Les prédispositions/capacités de coordination de la gymnaste sont très bonnes</i>	o	o	o	o
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>	o	o	o	o
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>	o	o	o	o

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.

9. JUGEMENT ATHLÉTIQUE

9. BEWERTUNG ATHLETIK

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.*

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.

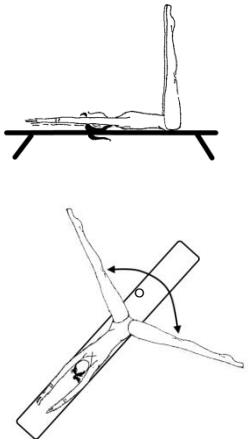



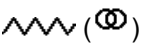
BEWERTUNG


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

PROGRAMME DE TEST ATHLÉTIQUE

TESTPROGRAMM ATHLETIK

1	Querspogat (rechts und links)	Gand écart transversal (à gauche et à droite)			Punkte points
		AK 9/10 CA 9/10	AK 11 CA 11	AK 12 – 15 und älter CA 12 – 15 et plus âgées	
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
		Bemerkungen: - Die Hüfte darf nicht ausgedreht sein - Arme seitwärts - 3 Sekunden gehalten - Bei einer minimalen Differenz bis 5 cm von Boden kann ein 0.5 abgezogen werden, sofern die Linie stimmt Remarques: - Les hanches ne doivent pas être tournées vers l'extérieur - Les bras sont de côté - Maintenu pendant 3 secondes - 0.5 déduit en cas de différence minimale jusqu'à 5 cm du sol, à condition que la ligne soit correcte.			
Ein Stuhl / une chaise					
					
Zwischen zwei Bänke / entre deux bancs					
					
Zwischen zwei Stühle / entre deux chaises					
					

<p>2.</p>	<p>Seitspagat</p> 	<p>Grand écart latéral</p>					
		<p>160° 170° 180° >180°</p>		<p>1 3 4 5</p>			
		<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>					
<p>3.</p>	<p>Rücken und Schulterbeweglichkeit</p>		<p>Souplesse du dos et des épaules</p>				
		<p>Beine gebeugt Arme gestreckt</p> <p>Jambes pliées bras tendus</p>			<p>1</p>		
		<p>Beine geöffnet Arme gestreckt</p> <p>Jambes ouvertes bras tendus</p>			<p>3</p>		
		<p>Beine geschlossen Arme gestreckt</p> <p>Jambes fermées bras tendus</p>			<p>5</p>		
<p>4.</p>	<p>Sprünge - Ausdauer / mit dem Seil</p>		<p>Sauts – endurance / avec la corde</p>				
		<p>AK 9</p> <p>Min. 10 15 20</p>	<p>AK 10</p> <p>Min. 15 25 35</p>	<p>AK 11</p> <p>Min. 20 30 40</p>	<p>AK 12</p> <p>Min. 25 35 45</p>	<p>AK 13-15</p> <p>Min. 30 40 50</p>	<p>Punkte / points</p> <p>1 2 3</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Gezählt wird die Anzahl ohne Unterbrechung • Turnschuhe sind erlaubt • <i>On compte le nombre sans interruption</i> • <i>Les chaussures de sport sont autorisées</i> 					
<p>5.</p>	<p>Rumpfkraft in Kombination</p>		<p>Force du torse en combinaison</p>				

	AK 9-10 / CA 9-10: <i>Ohne Ball / Sans ballon</i>	AK 9	AK 10	AK 11/12	AK 13-15	Punkte / points
	- Gleiche Armpositionen wie mit Ball - <i>Même position des bras qu'avec le ballon</i>	28 Sek. 25 Sek. 22 Sek.	25 Sek. 23 Sek. 20 Sek.	28 Sek. 25 Sek. 22 Sek.	25 Sek. 22 Sek. 18 Sek.	1 2 3
	AK 11-15 / CA 11-15: Mit Ball / <i>avec ballon</i>	<ul style="list-style-type: none"> Ausgangs und Schlussposition Rückenlage, Beine gestreckt <i>Position initiale de départ et position de fin : sur le dos, jambes tendues</i> 				
	5 / 10 / 5					
6.	Rückenkraft	Force du dos				
		AK 9/10	AK 11/12	AK 13-15	Punkte / points	
		15x	20x	25x		
		20 Sek. 25 Sek. 30 Sek.	25 Sek. 30 Sek. 35 Sek.	30 Sek. 35 Sek. 40 Sek.	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
- **Rücken-, und Schulterbeweglichkeit**
- Arme gestreckt, Hüftknochen nach unten gedrückt, Rückenlinie muss ersichtlich sein, 3 Sekunden gehalten
- **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 cambrer
- **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
- **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