



Sélection des cadres 2023

Trampoline

9 – 20+ ans

Kaderselektion 2023

Trampolin

9 – 20+ Jahre

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, le trampoline dispose désormais d'un instrument moderne et ciblé de sélection des cadres.

*David Huser
Chef de la mission olympique*

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

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

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

David Huser
Chef Olympischen Mission

CHOIX DES CRITERES DE SELECTION

Les critères de sélection ont été adaptés à la gymnastique au trampoline 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 le COPIL d'entente avec le chef de la mission olympique.

S'il manque des résultats à un gymnaste en raison d'une blessure prolongée, la décision du cadre est prise sur la base d'une évaluation de l'entraîneur par le COPIL en concertation avec le chef de la mission olympique.

Sont désignés les membres des cadres suivants :

- *Cadre espoirs B (NWK B)*
- *Cadre espoirs A (NWK A)*
- *Cadre espoirs élargi (E-NWK)*
- *Cadre junior (JK)*
- *Cadre junior élargi (E-JK)*
- *Cadre National (NK)*
- *Cadre national élargi (E_NK)*

AUSWAHL DER SELEKTIONSKRITERIEN

Die Selektionskriterien sind gemäss den Vorgaben des Manuals „Talentdiagnostik und –selektion“ von Swiss Olympic angepasst auf das Trampolin 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 den LAS Trampolin in Absprache mit dem Chef der olympischen Mission bestimmt. Fehlen einem Turner wegen einer längeren Verletzung Resultate, so wird der Kaderentscheid aufgrund einer Trainereinschätzung durch den LAS in Absprache mit dem Chef der olympischen Mission vorgenommen.

Bestimmt werden die Mitglieder folgender Kader:

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

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 sont pris en compte pour la qualification des cadres :

- Qualifications au CS
- CS
- Compétitions à l'étranger annoncées et dont la participation a été autorisée par la FSG. Les résultats doivent être envoyés à Christine Meylan (christine.meylan@stv-fsg.ch)
- Coupe du Monde
- Qualifications au CE/CEJ,
- CE/CEJ
- Qualifications au CM/, CMGA
- CMGA/CM

2. WETTKÄMPFE

ZIEL

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

ZÄHLENDE WETTKÄMPFE

Für die Kaderqualifikation ins NWK B, NWK A, JK und NK werden die Resultate der folgenden Wettkämpfe gezählt:

- Qualifikation SM
- SM
- Wettkämpfe im Ausland und deren Teilnahme vom STV bewilligt wurde. Die Resultate müssen an Christine Meylan (christine.meylan@stv-fsg.ch) geschickt werden.
- World Cup
- Qualifikationen bei der EM, JEM
- EM/JEM
- Qualifikationen au WAGC / WM
- WAGC / WM

RESULTATS ET JUGEMENT

ERGEBNISSE UND BEWERTUNG

Der Endwert zählt, sofern die Kür 1 gemäss dem FIG Reglement der entsprechenden AK geturnt wurde und der Minimum DD-Wert erfüllt ist. Ab Alter 17+ muss nur das Minimum des DD-Wertes erfüllt sein.

La note finale compte pour autant que le programme libre 1 ait été exécuté conformément au règlement FIG de la catégorie d'âge correspondante et que la valeur D minimale soit atteinte. A partir de 17 ans +, seul le minimum de la valeur D doit être atteint.

Frauen / femmes

Endwert / valeur finale

Alter Age	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
50 Punkte 50 Points	76.1	78.6	83	85	87	89	91	92	53	54	54.5
0 Punkte 0 Points	71.1	73.6	78	80	82	84	86	87	50	51	51.5

D-Wert / valeur D

Alter Age	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
50 Punkte / max 50 Points	5.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.5	11.0	11.5	12.5	13.0	13.5
0 Punkte / min 0 Points	3.0	4.0	6.0	7.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.5	11.0	11.5

Männer / hommes

Endwert / valeur finale

Alter Age	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
50 Punkte 50 Points	76.1	78.6	83	86	89	91	93	95	55	56	57
0 Punkte 0 Points	71.1	73.6	78	81	84	86	88	90	52	53	54

D-Wert / valeur D

Alter Age	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
50 Punkte 50 Points	5.0	6.0	8.5	9.5	10.5	11.0	12.5	13.0	14.0	14.5	15.0
0 Punkte 0 Points	3.0	4.0	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.0	12.0	12.5	13.0

3. TEST**3. TEST****OBJECTIF**

Le test du cadre sert à évaluer les capacités propres à chaque discipline sportive dans les domaines de la technique et athlétique.

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

BASE DE JUGEMENT

Les athlètes effectuent le test selon le « Programme de tests du cadre FSG »

JUGEMENT

Selon le « Programme de tests FSG »

ZIEL

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

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

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN

Die Athleten absolvieren den Test gemäss dem „STV Kadertestprogramm“

BEWERTUNG

Gemäss „STV Testprogramm“

STV Kadertestprogramm / Programme de Tests de Cadres FSG

AK CA		9 - 10	11 –12	13 – 16	17 – 20+
Technik technique	Theoretisches Maximum <i>Maximum théorique</i>	155 (100%)	155 (100%)	135 (100%)	135 (100%)
	100 Punkte <i>100 Points</i>	124 (80%)	124 (80%)	108 (80%)	108 (80%)
	0 Punkte <i>0 Points</i>	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Athletik athlétique	Theoretisches Maximum <i>Maximum théorique</i>	180 (100%)	180 (100%)	180 (100%)	180 (100%)
	100 Punkte <i>100 Points</i>	162 (90%)	162 (90%)	162 (90%)	162 (90%)
	0 Punkte <i>0 Points</i>	54 (30%)	54 (30%)	54 (30%)	54 (30%)

4. DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

4. LEISTUNGSENTWICKLUNG

SITUATION INITIALE

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

OBJECTIF

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

BASES DE JUGEMENT DU DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

Le développement de la performance est jugé sur la base de l'évolution des résultats de compétition d'une année à l'autre. Les résultats des compétitions sont choisis selon le chapitre 2.

JUGEMENT

Le développement de la performance est calculé selon la formule suivante :

$$LE = 100 \cdot a \frac{W_2 - W_1}{(R - W_2)^b}$$

LE = Développement de la performance
 W₁ = Résultat du test de l'année précédente
 W₂ = Résultat du test de l'année actuelle
 R = Valeur de référence selon la CA
 a, b = paramètres (empiriques)

Conditions aux limites:

LE = 0, si

- W₂ < W₁

LE = 100, si

- W₂ ≥ R
- $100 \cdot a \frac{W_2 - W_1}{(R - W_2)^b} > 100$

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) beurteilt. Auf diese Weise soll eine Einschätzung in Bezug auf die zu erwartende Leistungsentwicklung gemacht werden können.

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN LEISTUNGSENTWICKLUNG

Die Leistungsentwicklung wird aufgrund der Entwicklung der Wettkampfergebnisse von einem Jahr zum andern beurteilt. Das verwendete Wettkampfergebnis wird analog Kapitel 2 bestimmt.

BEWERTUNG

Die Leistungssteigerung wird nach folgender Formel bewertet:

$$LE = 100 \cdot a \frac{W_2 - W_1}{(R - W_2)^b}$$

LE = Leistungsentwicklung
 W₁ = Wettkampfergebnis aus dem Vorjahr
 W₂ = aktuelles Wettkampfergebnis
 R = Referenzwert gemäss AK
 a, b = (empirische) Parameter

Randbedingungen:

LE = 0, wenn

- W₂ < W₁

LE = 100, wenn

- W₂ ≥ R
- $100 \cdot a \frac{W_2 - W_1}{(R - W_2)^b} > 100$

Frauen / femmes

AK / CA	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
R	76.1	78.6	83	85	87	89	91	92	53	54	54.5
a	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
b	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5

Männer / hommes

AK / CA	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19+
R	76.1	78.6	83	86	89	91	93	95	55	56	57
a	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
b	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5

Die Referenzwerte und Parameter werden jährlich überprüft
Les valeurs de référence ainsi que les paramètres sont révisés annuellement.

5. MOTIVATION A FOURNIR DES PERFORMANCES

5. LEISTUNGSMOTIVATION

SITUATION INITIALE

« Etre performant » est une composante essentielle du sport. La motivation pour la performance et son influence sur le comportement sportif ont été analysées de manière scientifique dans diverses études à ce sujet. Nous pouvons 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 à produire des résultats sera appréhendée 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 muss die Leistungsmotivation der einzelnen Turner 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 ihn zu Ne lui correspond absolument pas	Trifft weniger (nur teilweise) auf ihn zu Lui correspond moins (que partiellement)	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf ihn zu Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)	Trifft genau auf ihn zu Lui correspond tout à fait
1	Es macht ihm Spass, sich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für ihn etwas schwierig sind. <i>Il a du plaisir à s'engager dans des activités sportives qui sont un peu difficiles pour lui.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Er mag Situationen im Sport, in denen er feststellen kann, wie gut er ist. <i>Il 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 er eine sportliche Aufgabe nicht sofort schafft, wird er 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 ihn. <i>Les taches sportives qui sont un peu difficiles à surmonter le stimulent.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Es gefällt ihm nicht, sich auf eine sportliche Aufgabe einzulassen, wenn er nicht sicher ist, ob er sie schafft. <i>Il 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 ihn. <i>Les exigences de performance dans le sport qui sont un peu difficiles le déstabilisent.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Ihn reizen Sportsituationen, in denen er seine Fähigkeiten testen kann. <i>Les situations sportives lors desquelles il peut tester ses capacités le stimulent.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Auch bei sportlichen Herausforderungen, von denen er glaubt, dass er sie kann, hat er Angst zu versagen. <i>Même pour les défis sportifs qu'il pense pouvoir réaliser, il a peur de ne pas être à la hauteur.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Er mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden. <i>Il 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 ihn im Sport etwas zu tun, wenn er nicht sicher ist, dass er es schaffen kann. <i>Il est inquiet lorsqu'il doit accomplir une tâche sportive qu'il n'est pas sûr de pouvoir réussir.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

JUGEMENT

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

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

„**Espoir de réussite**“ = E :

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

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

„**Peur de l'échec**“ = M :

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

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

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

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

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

BEWERTUNG

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

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

„**Hoffnung auf Erfolg**“ = E

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

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

„**Furcht vor Misserfolg**“ = M :

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

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

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

Der erzielte Wert sollte möglichst hoch im positiven Bereich ausfallen. Das heisst, dass der Athlet

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

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

erfolgsorientiert ist und sich sportlichen Leistungssituationen stellt. Ein negativer Wert der Nettohoffnung bedeutet, dass der Athlet misserfolgsorientiert ist und sportlichen Leistungssituationen lieber aus dem Weg geht.

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

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

JUGEMENT

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

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

„Orientation compétition“

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

„Orientation tâche“

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

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

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

BEWERTUNG

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

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

„Wettkampforientierung“

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

„Aufgabenorientierung“

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

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

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

plus le meilleur du groupe.

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 der Athlet einen Vergleich mit anderen scheut.
 4. Tiefe Werte in der „Wettkampf-“, und „Aufgabenorientierung“: Eher ungeeignet für Spitzensportkarriere. Athleten mit dieser Konstellation verfügen über wenig inneren Antrieb sich zu verbessern und erleben auch den Vergleich mit anderen nicht als Ansporn, ihr Bestes zu geben.

6. BIOGRAPHIE DES ATHLÈTES

SITUATION INITIALE

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

OBJECTIF

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

BASES DE JUGEMENT

Les données nécessaires sont tirées d'un questionnaire.

CRITERES

Sont évalués les critères suivants :

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

JUGEMENT

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

6. ATHLETENBIOGRAPHIE

AUSGANGSLAGE

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

ZIEL

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

BEWERTUNGSGRUNDLAGEN

Die Daten dafür werden mittels Fragebogen erhoben.

KRITERIEN

Bewertet werden die folgenden Kriterien:

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

BEWERTUNG

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

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

Fragebogen zum „Umfeld + Athlet“ Questionnaire sur „l’environnement + athlète“		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf ihn zu Ne lui correspond absolument pas	Trifft weniger (nur teilweise) auf ihn zu Lui correspond moins (que partiellement)	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf ihn zu Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)	Trifft genau auf ihn zu Lui correspond tout à fait
1	Training: Der Turner trainiert in einer für den Sport optimalen Infrastruktur. <i>Entraînement : le gymnaste s’entraîne dans des infrastructures sportives optimales</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Schule/Ausbildung: Der Turner kann ihr Schulpensum auf sein Training abstimmen. <i>Ecole, formation : le 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 (inkl. Späterem Wechsel ins VZ Magglingen) positiv gegenüber und unterstützen den Turner bei der Erreichung seiner sportlichen Ziele <i>Parents : les parents considèrent le sport d’élite de manière positive (y compris passage dans CF Macolin) et ils soutiennent le gymnaste dans la réalisation de ses objectifs sportifs</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Turner: Der Turner ist bereit für die Erreichung seiner sportlichen Ziele Opfer zu erbringen <i>Gymnaste : le gymnaste est prêt à se sacrifier pour atteindre ses objectifs sportifs</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Turner: Der Turner eine vorbildliche Trainingseinstellung (Trainingsfleiss). <i>Gymnaste : le gymnaste adopte un comportement d’entraînement exemplaire (assiduité)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Training: Der Turner wird durch ein fachlich kompetentes Trainerteam ausgebildet. (Durch zuständige STV-Trainer zu bewerten) <i>Entraînement : le gymnaste est formé par une équipe d’entraîneurs compétente et spécialisée (à évaluer par l’entraîneur FSG)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fragebogen zu den „körperbauliche Voraussetzungen“ <i>Questionnaire sur les „prédispositions physiques“</i>		1	2	3	4
		Trifft überhaupt nicht auf ihn zu Ne lui correspond absolument pas	Trifft weniger (nur teilweise) auf ihn zu Lui correspond moins (que partiellement)	Trifft überwiegend (grösstenteils) auf ihn zu Lui correspond la plupart du temps (en majeure partie)	Trifft genau auf ihn zu Lui correspond tout à fait
1	Der Turner hat eine Idealfigur für die Sportart Trampolin (Grösse/Gewicht/Proportionen). <i>Le gymnaste a une silhouette idéale pour le trampoline (taille, poids, proportions)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Die prognostizierte Finalgrösse ist ideal für das Trampolinturnen <i>La taille définitive pronostiquée est idéale pour le trampoline</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Der Turner verfügt über eine gute Koordination und Bewegungsübersicht. <i>Le gymnaste possède d'une bonne capacité de coordination et d'analyse du mouvement.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Der Turner verfügt über gute Voraussetzungen in Schnellkraft. <i>Le gymnaste possède une bonne capacité de force de vitesse</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Der Turner verfügt über gute Voraussetzungen in Beweglichkeit. <i>Le gymnaste possède une bonne capacité de souplesse.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Beim Erlernen eines neuen komplexen Elements verfügt der Turner über den nötigen Willen um die ev. bestehende Angst zu überwinden. <i>Lors de l'apprentissage d'un nouvel élément complexe, le gymnaste a la volonté nécessaire par rapport à la peur que ceux-ci puissent engendrer.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. ETAT DE DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

SITUATION INITIALE

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

Etant donné que l'évaluation statistique n'a pas permis de démontrer de « relativ age effect », il convient de ne pas évaluer l'âge relatif en gymnastique artistique masculine.

OBJECTIF

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

BASES DE JUGEMENT

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*

EVALUATION

Age biologique :

Constat	Points
<i>Développement précoce</i>	<i>0</i>
<i>Développement précoce possible</i>	<i>25</i>
<i>Développement normal</i>	<i>50</i>
<i>Développement tardif possible</i>	<i>75</i>
<i>Développement tardif</i>	<i>100</i>

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

Da statistische Auswertung keinen „Relativ age effect“ aufzeigen konnten, muss in der Sportart Kunstturnen Männer das relative Alter nicht bewertet werden.

ZIEL

Mit der folgenden Regelung soll die Benachteiligung, welche aufgrund des biologischen Alters entsteht 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

BEWERTUNG

Biologisches Alter:

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

PROTOCOLE DE TES T POUR DÉTERMINER L'ÉTAT DE DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

Poids corporel

Le poids corporel est pris avec très peu de vêtements et sans chaussures.

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 en position debout

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

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

TESTPROTOKOLL ZUR BESTIMMUNG DES BIOLOGISCHEN ENTWICKLUNGSSTANDS

Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

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

Körpergrösse stehend

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

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

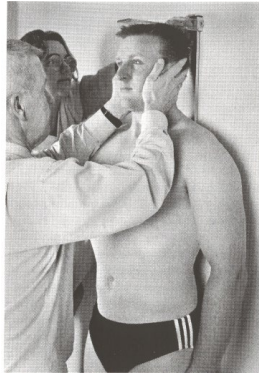


Bild 1 / image 1

Taille en position assise

La taille en position assise 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 assise correspond alors à la grandeur mesurée moins la hauteur du siège.

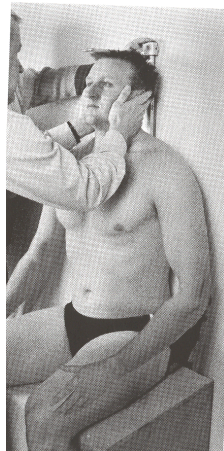


Bild 3 / Illustration 3

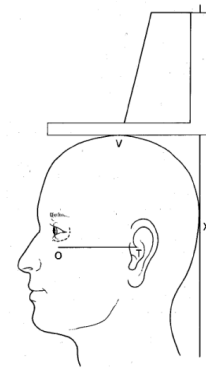


Bild 2 / image 2

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 einzuzatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt 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.

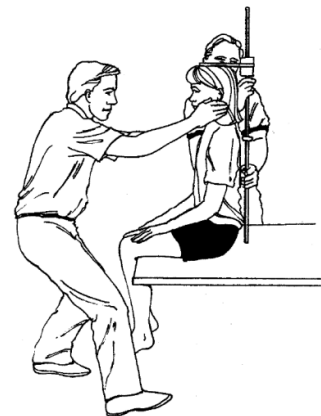


Bild 4 / Illustration 4