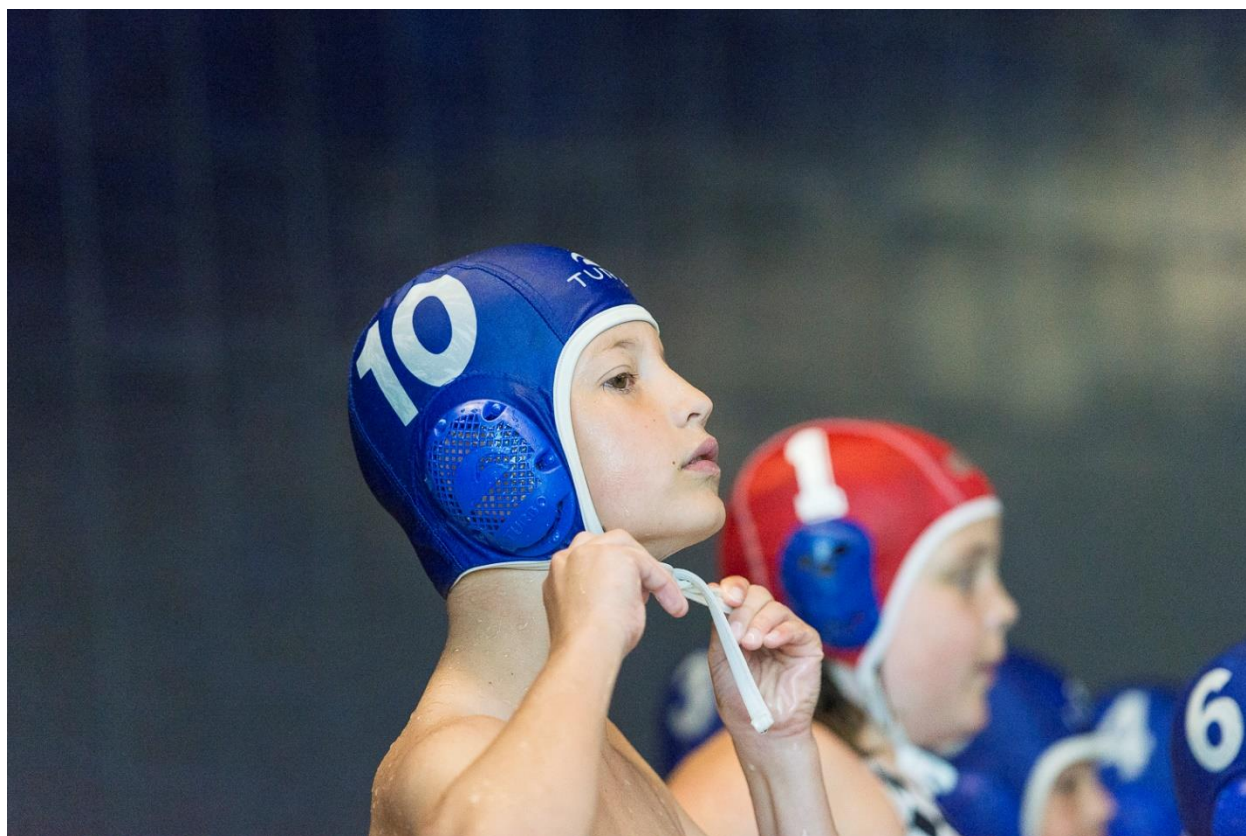


PISTE TEST

INSTRUCTIONS FOR THE ORGANISATION OF THE PISTE TEST DAYS



SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



INTRODUCTION

The PISTE test days are used to diagnose the athletic performance of children and adolescents. To ensure that everything runs smoothly, good preparation and a clear structure are required. These instructions are designed to help organisers carry out the test efficiently and successfully.

1. INFRASTRUCTURE AND MATERIALS REQUIRED

INFRASTRUCTURE:

- 4 25m lanes (for use for approx. 3 hours with 50 children)
- 1 room for the body measurements

MATERIAL:

- [2 hurdles & 2 folding rules](#)
- 6 stopwatches
- [1 set of scales \(seca 807\)](#)
- [1 measuring rod \(seca 213 I\)](#)
- 10 pens
- 6 clipboards
- [2 x 3 kg balls](#)
- [2 x 5 kg balls](#)
- [6 Velcro straps](#)
- 2 water polo goals

2. PROCEDURE BEFORE THE TEST

1. Registration: The clubs register the athletes no later than two weeks before the test.
2. List of participants and test sheet: The list of participants and the test sheet are provided to the organiser in good time before the test.
3. Grouping: The organiser divides the participants into age groups of 10 people each.
4. Schedule: Create a schedule with 20-minute intervals between groups (provide template for clubs).
5. Participants arrive at the agreed time, already dressed, for body measurement.

SUPPLIERS



PARTNERS



3. PROCEDURE ON THE DAY OF THE TEST

1. Body measurement
2. 100m crawl (on 3 lanes; one group has a break)
3. 8 x 25m sprints (in the same 3 lanes)
4. Ball over head (set up in the 4th lane)
5. Jumps to the bar
6. 200m mixed (in the 3 swimming lanes)

4. ORGANISATION & RESPONSIBILITIES

- Test sheet: After the body measurement, a supervisor hands the test sheets to the helpers at the 100m test.
- Fixed assignment of helpers:
 - 3 people for the body measurement (two measure the athletes, one person documents)
 - 3 people for the swim tests (all measure time, one person documents)
 - 4 people for the leg tests:
 - 2 for 'ball over head'
 - 2 for the jump tests (one person measures with the measuring stick)

5. STARTING GROUPS

- For the 100m crawl and the 8 x 25m sprint, the participants start in groups of 2 to 4.
- For the remaining tests, the participants start one after the other.

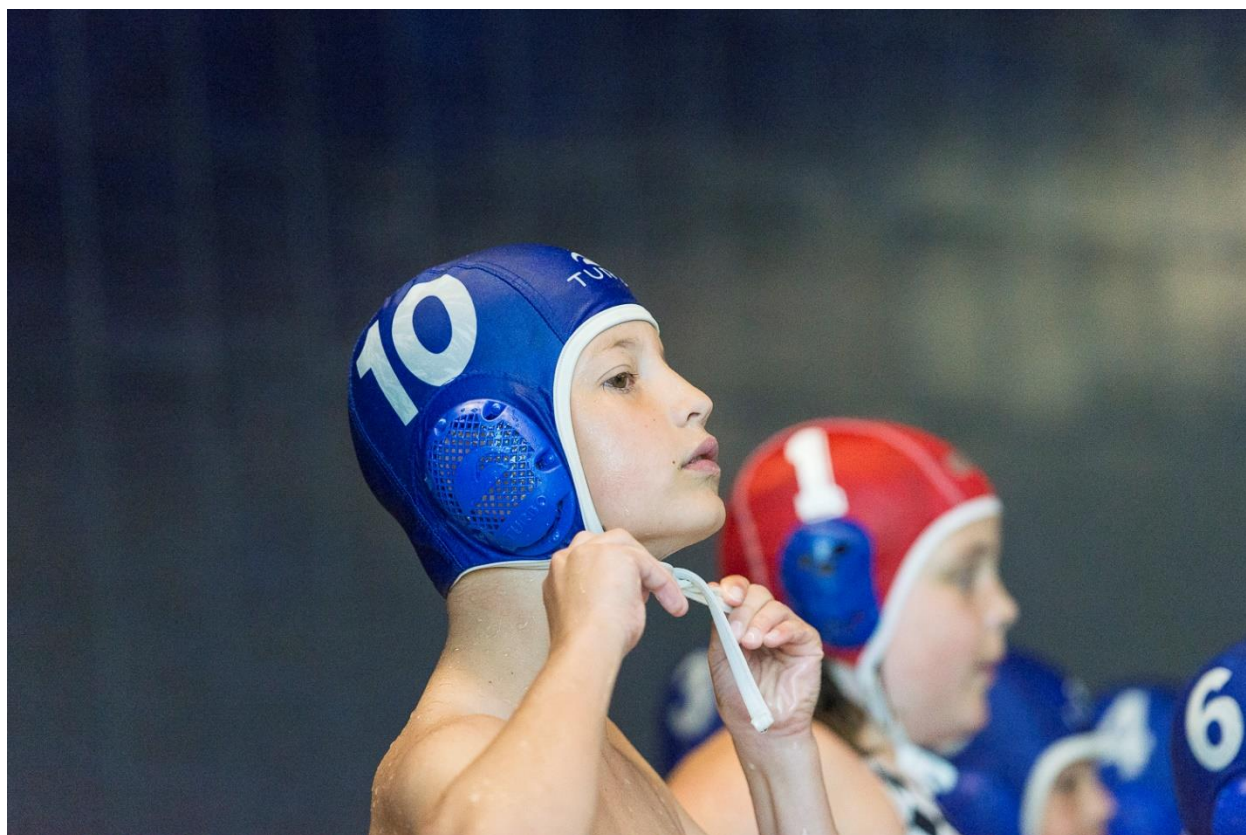
6. DOCUMENTATION OF RESULTS

- After the jumping tests, all results are entered directly on site into an Excel spreadsheet and sent to thomy.gross@swiss-aquatics.ch.
- The national coach takes the original test sheets with him.

These instructions ensure that the PISTE test runs efficiently, fairly and smoothly. Good luck with the implementation!

PISTE TEST

ANLEITUNG FÜR DIE ORGANISATION DER PISTE- TESTTAGE



SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



EINLEITUNG

Die PISTE-Testtage dienen der sportlichen Leistungsdiagnostik von Kindern und Jugendlichen. Damit der Ablauf reibungslos funktioniert, sind eine gute Vorbereitung und eine klare Struktur erforderlich. Diese Anleitung soll den Organisatoren helfen, den Test effizient und erfolgreich durchzuführen.

1. BENÖTIGTE INFRASTRUKTUR & MATERIAL

INFRASTRUKTUR:

- 4 25m-Schwimmbahnen (Nutzung für ca. 3 Stunden bei 50 Kindern)
- 1 Raum für die Körpervermessung

MATERIAL:

- [2 Hürden & 2 Zollstöcke](#)
- 6 Stoppuhren
- [1 Waage \(seca 807\)](#)
- [1 Stadiometer \(seca 213 I\)](#)
- 10 Kugelschreiber
- 6 Klemmbretter
- [2 x 3 kg Bälle](#)
- [2 x 5 kg Bälle](#)
- [6 Klettbänder](#)
- 2 Wasserballtore

2. ABLAUF VOR DEM TEST

1. Anmeldung: Die Vereine melden die Athleten bis spätestens zwei Wochen vor dem Test an.
2. Teilnehmerliste & Laufblatt: Die Liste der Teilnehmer sowie das Laufblatt werden dem Organisator rechtzeitig vor dem Test zur Verfügung gestellt.
3. Gruppeneinteilung: Der Ausrichter teilt die Teilnehmer in Altersgruppen zu je 10 Personen ein.
4. Zeitplan: Erstellung eines Zeitplans mit 20-Minuten-Abständen zwischen den Gruppen (Vorlage für Vereine bereitgestellt).
5. Die Teilnehmer erscheinen zum vereinbarten Zeitpunkt bereits umgezogen zur Körpervermessung.

3. ABLAUF AM TESTTAG

1. Körpervermessung
2. 100m Kraul (auf 3 Bahnen; eine Gruppe hat Pause)
3. 8 x 25m Sprint (auf denselben 3 Bahnen)
4. Ball über Kopf (auf der 4. Bahn eingerichtet)
5. Sprünge zur Latte
6. 200m Mixed (auf den 3 Schwimmbahnen)

4. ORGANISATION & VERANTWORTLICHKEITEN

- Laufblätter: Nach der Körpervermessung übergibt ein Betreuer die Laufblätter an die Helfer beim 100m-Test.
- Feste Zuteilung der Helfer:
 - 3 Personen für die Körpervermessung (zwei messen die Athleten, eine Person dokumentiert)
 - 3 Personen für die Schwimmtests (alle messen Zeit, eine Person dokumentiert)
 - 4 Personen für die Beintests:
 - 2 für "Ball über Kopf"
 - 2 für die Sprungtests (eine Person misst mit dem Zollstock)

5. STARTGRUPPEN

- Bei 100m Kraul und 8 x 25m Sprint starten die Teilnehmer in 2- bis 4er-Gruppen.
- Bei den restlichen Tests starten die Teilnehmer nacheinander.

6. ERGEBNISDOKUMENTATION

- Nach den Sprungtests werden alle Ergebnisse direkt vor Ort in eine Excel-Tabelle eingetragen und an thomy.gross@swiss-aquatics.ch geschickt.
- Die originalen Laufblätter nimmt der Nationaltrainer mit.

Diese Anleitung stellt sicher, dass der PISTE-Test effizient, fair und reibungslos abläuft. Viel Erfolg bei der Durchführung!

SUPPLIERS

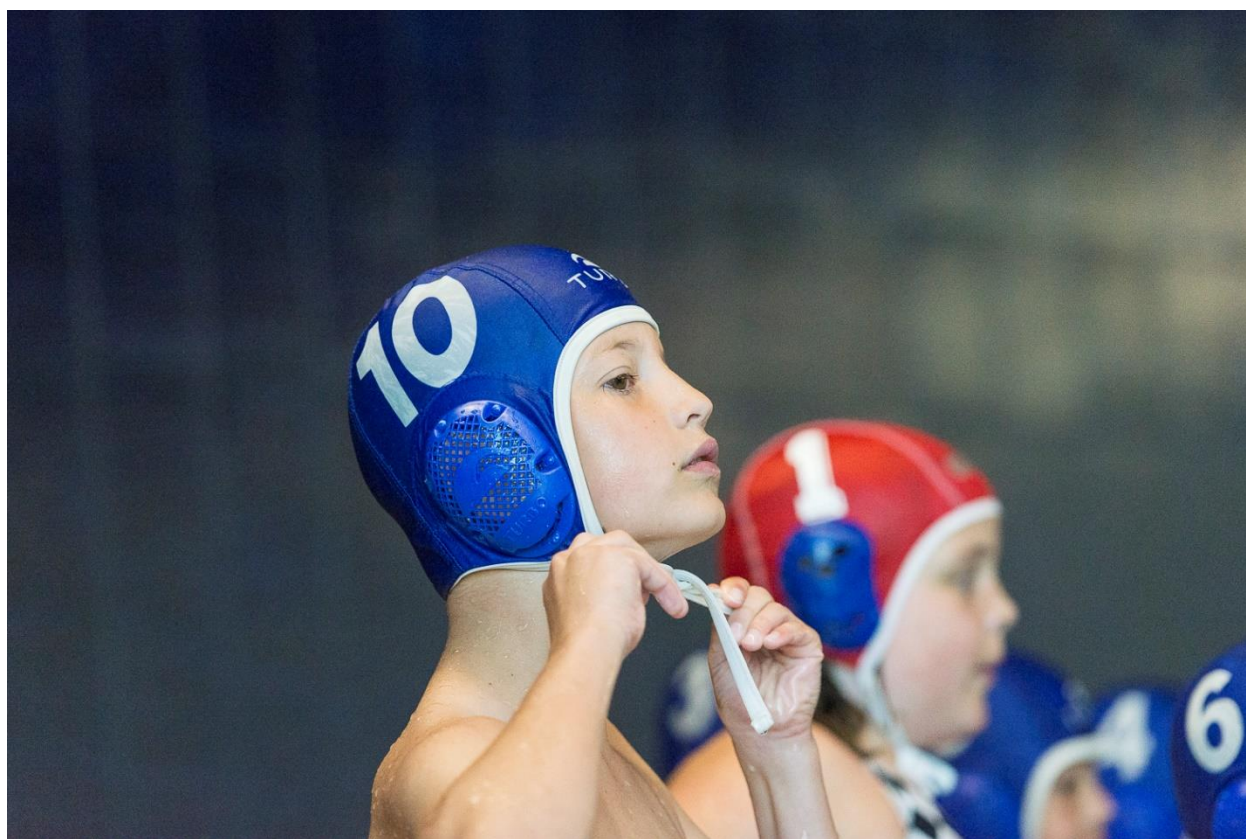


PARTNERS



TEST PISTE

INSTRUCTIONS POUR L'ORGANISATION DES JOURNÉES DE TEST PISTE



SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



INTRODUCTION

Les journées de test PISTE servent à diagnostiquer les performances sportives des enfants et des adolescents. Pour que le déroulement se fasse sans accroc, une bonne préparation et une structure claire sont nécessaires. Ce guide a pour but d'aider les organisateurs à réaliser le test de manière efficace et réussie.

1. INFRASTRUCTURE ET MATÉRIEL NÉCESSAIRES

INFRASTRUCTUR :

- 4 lignes d'eau de 25m (utilisation pendant environ 3 heures pour 50 participants)
- 1 salle pour les mesures anthropométriques

MATÉRIEL:

- [2 haies & 2 barres](#)
- 6 chronomètres
- [1 balance \(seca 807\)](#)
- [1 stadiomètre \(seca 213 I\)](#)
- 10 stylos à bille
- 6 porte-blocs
- [2 ballons de 3 kg](#)
- [2 ballons de 5 kg](#)
- [6 bandes velcro](#)
- 2 buts de water-polo

2. DÉROULEMENT AVANT LE TEST

1. Inscription : les associations inscrivent les athlètes au plus tard deux semaines avant le test.
2. Liste des participants et fiche de données : la liste des participants et la fiche de données sont mises à la disposition de l'organisateur à temps avant le test.
3. Répartition des groupes : l'organisateur répartit les participants en groupes d'âge de 10 personnes.
4. Programme : élaboration d'un programme avec des intervalles de 20 minutes entre les groupes (fournir un modèle aux associations).
5. Les participants se présentent à l'heure convenue déjà habillés pour la mesure de leur corps.

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



3. DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE DE TEST

1. Mesures anthropométriques
2. 100m crawl (sur 3 couloirs ; un groupe a une pause)
3. 8 x 25m sprint (sur les 3 mêmes couloirs)
4. Ballon au-dessus de la tête (installé sur le 4e couloir)
5. Sauts vers la barre de but
6. 200m mixte (sur les 3 couloirs de natation)

4. ORGANISATION & RESPONSABILITÉS

- Fiches de données: après les mesures anthropométriques, un responsable remet les fiches de données aux assistants responsables du test de 100 m.
- Répartition fixe des assistants :
 - 3 personnes pour les mesures anthropométriques (deux mesurent les athlètes, une personne se charge de la documentation)
 - 3 personnes pour les tests de natation (toutes mesurent le temps, une personne se charge de la documentation)
 - 4 personnes pour les tests de jambes :
 - 2 pour le « ballon au-dessus de la tête »
 - 2 pour les tests de saut (une personne mesure avec le double mètre)

5. GROUPES DE DÉPART

- Pour le 100 m nage libre et le 8 x 25 m sprint, les participants prennent le départ par groupes de 2 à 4.
- Pour les autres épreuves, les participants prennent le départ les uns après les autres.

6. DOCUMENTATION DES RÉSULTATS

- Après les tests de saut, tous les résultats sont saisis directement sur place dans un tableau Excel et envoyés à thomy.gross@swiss-aquatics.ch.
- L'entraîneur national emporte les fiches de données originales.

Ce guide garantit que le test PISTE se déroule de manière efficace, équitable et fluide. Nous vous souhaitons beaucoup de succès lors de sa mise en œuvre !

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS

