

PISTE – PERFORMANCE TEST 2025

GENERAL INFORMATION:

The aim is to determine physical performance and the level of training. Neither understanding of the game nor the level of the player's technical and tactical training should be determined with the performance test.

Simple tests will be made that are objective and provide a direct comparison of swimming and eggbeater performance. Regarding the required material, we can provide you with specific, low-priced suggestions. These exercises will remain identical in the coming years and we will work to publish comparable results for each age category online as soon as possible already after the first run. The tests must be completed in this order: 1. 100-meter crawl, 2. 8 *25-meter crawl, 3. Ball overhead, 4. Jumps to the crossbar and 5. 200-meter mixed.

FIELD PLAYER	EXECUTION REGULATIONS	GOALKEEPER	EXECUTION REGULATIONS
100-METER CRAWL	Start from the starting block and any turn.	100-METER BREASTSTROKE	Start from the starting block. No flip turns.
8*25-METER CRAWL	Push off from the wall and swim 8 times a 25m crawl sprint. The pure swimming time is measured without the breaks. Start times: U14=35 seconds, all others 30 seconds.	8*25-METER BREASTSTROKE	Push off from the wall and swim 8 times a 25m breaststroke sprint. The pure swimming time is measured without the breaks. Start times: U14=45 seconds, U16=40 seconds. U18/20=35 seconds
200-METER MIXED	Swim this distance as fast as possible: start by pushing off from the wall in the water, 25m butterfly (one breaststroke kick per arm stroke), 25m crawl sprint, 25m 1/1 high (see frame training plan video), 25m water polo crawl (crawl with head above water). Watch video.	200-METER MIXED	Swim this distance as fast as possible: start by pushing off from the wall in the water, 25m butterfly (one breaststroke kick per arm stroke), 25m crawl sprint, 25m 1/1 high (see frame training plan video), 25m water polo crawl (crawl with head above water). Watch video.

SUPPLIERS

PARTNERS

BALL OVER HEAD	The ball must be held with both hands from the sides (not from below) while maintaining a vertical position (legs under the trunk). The objective is to touch the bar with the ball and hold the position for as long as possible. The distance between the bar and the water surface is one third of your wingspan. As soon as the ball no longer touches the bar, the time stops. Maximum time 3 min. Weight of the ball: U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, Ball diameter 20-25 cm Watch video.	BALL OVER HEAD	The ball must be held with two hands from the side, not from below and touch a bar with the ball as long as possible. The distance between the bar and the water surface is one third of your wingspan. As soon as the ball no longer touches the bar, the time stops. Maximum time 3 min. Weight of the ball: U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, Ball diameter 20-25 cm Watch video.
JUMPS TO THE CROSSBAR	Make as many jumps as possible between the markings on the crossbar. Always touch the mark with one hand. The markers are at the same distance as your wingspan. The number of jumps per time is counted. U14=30 seconds, U16=45 seconds and U18/20=1 minute Watch video.	JUMPS TO THE CROSSBAR	Make as many jumps as possible between the markings on the crossbar. Always touch the mark with one hand. The markers are at the same distance as your wingspan. The number of jumps per time is counted. U14=30 seconds, U16=45 seconds and U18/20=1 minute Watch video.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS:

- Question:** How is the "ball over head test" executed?
Answer: Simple training hurdles from sports lessons can be used. One side can be fixed at the correct height with a ruler and the other side is left out, leaving a stick at the correct distance above the water to which the ball is held from below.
Example hurdle: [Schulsportmaterial.ch](https://schulsportmaterial.ch) - 1-Set Hürden Multifunktional
- Question:** Which medicine balls should be used?
Answer: The ball diameter corresponds to the diameter of a size 5 water polo ball. You can find inexpensive medicine balls that meet the criteria via the link: 3kg/5kg ball: [Sport-Thieme Slamball kaufen](https://sport-thieme.ch) - [Sport-Thieme.ch](https://sport-thieme.ch)
- Question:** Will the body measurements still be taken?
Answer: Yes, as in previous years.
- Question:** How do I attach markings to the crossbar for the "Jumps to the crossbar"?
Answer: The best way is to use ski straps (see link), which are durable, do not slip and are inexpensive.
Ski straps: : [Klettband Ski](https://klettband-ski.ch) | [WEDZE](https://wedze.ch) | [Decathlon.ch](https://decathlon.ch)
- Question:** How should the goalkeepers turn in the 100m breaststroke?
Answer: With a sideways turn, a two-handed finish is not mandatory...but faster.
- Question:** Are there any reference values per test and categories?
Answer: Yes, there are some reference values, which can be found on our Padlet. Here the link: <https://padlet.com/waterpolo2/information-board-for-national-team-players-ux4qqxsps6q0oh99/wish/XGyBQbELx86DaL6K>

PISTE – LEISTUNGSTEST 2025

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Ziel ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit und den Trainingsstand der Spieler: innen zu ermitteln.
Weder das Spielverständnis noch der Stand der technischen und taktischen Ausbildung der Spieler: innen sollen mit dem Leistungstest ermittelt werden.

Es werden einfache Tests durchgeführt, die objektiv sind und einen direkten Vergleich des Leistungsstandes vom Schwimmen und Wassertreten ermöglichen. Für das benötigte Material sind Links angefügt, wo dieses kostengünstig bezogen werden kann. Diese Tests werden in den kommenden Jahren identisch bleiben und wir werden uns bemühen, Vergleichswerte für jede Alterskategorie bereits nach der ersten Durchführung online zu veröffentlichen. Die einzelnen Tests müssen in dieser Reihenfolge absolviert werden: 1. 100 Meter Kraul, 2. 8 *25 Meter Kraul, 3. Ball über Kopf, 4. Sprünge zur Torlatte and 5. 200 Meter mixt.

FELDSPIELER	AUSFÜHRUNGSREGELN	TORHÜTER	AUSFÜHRUNGSREGELN
100 METER KRAUL	Startsprung vom Beckenrand oder Startblock, beliebige Wende.	100 METER BRUST	Startsprung vom Beckenrand oder Startblock, keine Rollwende.
8*25 METER KRAUL	Start im Wasser durch Abstossen von der Wand. Es werden 8 mal 25m Kraul-Sprint geschwommen. Gemessen wird die reine Schwimmzeit. Abgangszeiten: U14=35 Sek., alle anderen 30 Sek.	8*25 METER BRUST	Start im Wasser durch Abstossen von der Wand. Es werden 8 mal 25m Brust-Sprint geschwommen. Gemessen wird die reine Schwimmzeit. Abgangszeiten: U14=45 Sek., U16=40 Sek., U18/20=35 Sek.
200 METER MIXT	Start im Wasser durch Abstossen von der Wand. 25m Schmetterling (ein Brustbeinschlag pro Armzug), 25m Kraul-Sprint, 25m 1/1 hoch (siehe Video zum Rahmentrainingsplan), 25m Wasserballkraul (Kraulen mit Kopf über Wasser). watch video.	200 METER MIXT	Start im Wasser durch Abstossen von der Wand. 25m Schmetterling (ein Brustbeinschlag pro Armzug), 25m Kraul-Sprint, 25m 1/1 hoch (siehe Video zum Rahmentrainingsplan), 25m Wasserballkraul (Kraulen mit Kopf über Wasser). watch video.

BALL ÜBER KOPF	Der Ball muss mit beiden Händen seitlich (nicht von unten) gehalten werden, während eine vertikale Position beibehalten wird (Beine unter dem Rumpf). Das Ziel ist es, mit dem Ball eine Stange zu berühren und diese Position so lange wie möglich zu halten. Der Abstand zwischen der Stange und der Wasseroberfläche beträgt ein Drittel der Armspannweite. Sobald der Ball die Stange nicht mehr berührt, wird die Zeit gestoppt. Zeit maximum: 3 min. Gewicht des Balls: U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, Balldurchmesser 20-25 cm watch video.	BALL ÜBER KOPF	Der Ball muss mit zwei Händen von der Seite, nicht von unten, gehalten werden und eine Stange mit dem Ball so lange wie möglich berührt werden. Der Abstand zwischen der Stange und der Wasseroberfläche beträgt ein Drittel der Armspannweite. Sobald der Ball die Stange nicht mehr berührt, wird die Zeit gestoppt. Zeit maximum: 3 min. Gewicht des Balls: U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, Balldurchmesser 20-25 cm watch video.
SPRÜNGE ZUR TORLATTE	Es wird abwechselnd mit der linken und rechten Hand zur Markierung an der Torlatte gesprungen. Der Abstand zwischen den beiden Markierungen entspricht der Armspannweite der Spieler: innen. Gezählt werden die Anzahl Sprünge pro Zeit. U14=30 Sek., U16=45 Sek. und U18/20=1 Minute. watch video.	SPRÜNGE ZUR TORLATTE	Es wird abwechselnd mit der linken und rechten Hand zur Markierung an der Torlatte gesprungen. Der Abstand zwischen den beiden Markierungen entspricht der Armspannweite der Spieler: innen. Gezählt werden die Anzahl Sprünge pro Zeit. U14=30 Sek., U16=45 Sek. und U18/20=1 Minute. watch video.

OFT GESTELLTE FRAGEN:

1. **Frage:** Wie wird der «Ball über Kopf» Test durchgeführt?
Antwort: Es können einfache Trainingshürden aus dem Sportunterricht verwendet werden. Die äusseren Hürdenstäbe werden eng zusammengestellt und die Stange auf der gewünschten Höhe befestigt. So ragt sie deutlich über das Wasser ([watch video](#)).
Beispiel-Hürde: [Schulsportmaterial.ch](https://schulsportmaterial.ch) - 1-Set Hürden Multifunktional
2. **Frage:** Welche Medizinbälle sollen verwendet werden?
Antwort: Der Balldurchmesser muss ungefähr dem einer Wasserballs Grösse 5 entsprechen. Preiswerte Medizinbälle (3kg/5kg), die die Kriterien für den Test erfüllen, finden Sie unter: [Sport-Thieme Slamball kaufen - Sport-Thieme.ch](#)
3. **Frage:** Wird die Körpervermessung noch durchgeführt?
Antwort: Ja, hier die Anleitung: [Anthropometrie](#).
4. **Frage:** Welche Markierungen werden an der Torlatte befestigt für den Sprungtest?
Antwort: Am besten verwenden Sie Ski-Klettbänder (siehe Link), die sind langlebig, verrutschen nicht und sind preiswert.
Ski-Klettband : [Klettband Ski | WEDZE | Decathlon.ch](#)
5. **Frage:** Wie soll die Wende bei dem «100 Meter Brust» Test der Torhüter aussehen?
Antwort: Es soll eine normale Kippwende gemacht werden, der Anschlag mit beiden Händen ist nicht obligatorisch, aber schneller.
6. **Frage:** Gibt es Referenzwerte für die einzelnen Tests und Kategorien?
Antwort: Ja, es gibt einige Referenzwerte, die auf unserem Padlet zu finden sind. Hier der Link: <https://padlet.com/waterpolo2/information-board-for-national-team-players-ux4gqxsp6q0oh99/wish/XGyBQbELx86DaL6K>

PISTE - TEST DE PERFORMANCE 2025

INFORMATIONS GÉNÉRALES :

L'objectif est de déterminer les capacités physiques et le niveau d'entraînement des joueurs. Le test de performance ne vise pas à déterminer la compréhension du jeu ou le niveau de formation technique et tactique des joueurs.

Des tests simples sont effectués, qui sont objectifs et permettent une comparaison directe du niveau de performance de la natation et du r t p dalage dans l'eau. Pour le matériel nécessaire, des liens sont joints où il est possible de se le procurer à moindre c  t. Ces tests resteront identiques dans les années à venir et nous nous efforcerons de publier en ligne des valeurs comparatives pour chaque catégorie d'âge d s la première réalisation. Les différents tests doivent être effectués dans l'ordre suivant : 1. 100 mètres crawl, 2. 8 *25 mètres crawl, 3. ballon au-dessus de la tête, 4. sauts vers la barre de but et 5. 200 mètres mix.

JOUEUR DE CHAMP	RÈGLES D'EXÉCUTION	GARDIEN DE BUT	RÈGLES D'EXÉCUTION
100 MÈTRES CRAWL	Saut de départ du bord du bassin ou du bloc de départ, virage au choix.	100 MÈTRES BRASSE	Saut de départ du bord du bassin ou du bloc de départ, pas de virage culbute.
8*25 MÈTRES CRAWL	Départ dans l'eau en se poussant contre le mur. Il faut nager 8 fois 25 m de sprint en crawl. Le temps de nage est chronométré. Temps de départ : U14=35 sec, tous les autres 30 sec.	8*25 MÈTRES BRASSE	Départ dans l'eau en se poussant contre le mur. Il faut nager 8 fois 25 m de brasse sprint. Le temps de nage est chronométré. Temps de départ : U14=45 sec, U16=40 sec., U18/20=35 sec.
200 MÈTRES MIXT	Départ dans l'eau en se poussant contre le mur. 25m papillon (un coup de bras de papillon avec un coup de jambes de brasse), 25m crawl sprint, 25m 1/1 haut (voir vidéo sur le plan d'entraînement cadre), 25m de crawl polo (crawler avec la tête hors de l'eau). watch video.	200 MÈTRES MIXT	Départ dans l'eau en se poussant contre le mur. 25m papillon (un coup de bras de papillon avec un coup de jambes de brasse), 25m crawl sprint, 25m 1/1 haut (voir vidéo sur le plan d'entraînement cadre), 25m de crawl polo (crawler avec la tête hors de l'eau). watch video.

BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE	Le ballon doit être tenu avec les deux mains sur les côtés (et non par le bas), en maintenant une position verticale (les jambes sous le tronc). L'objectif est de faire toucher la barre avec le ballon et de maintenir cette position aussi longtemps que possible. La distance entre la barre et la surface de l'eau est égale à un tiers de l'envergure du bras. Dès que le ballon ne touche plus la barre, le temps est arrêté. Temps maximum : 3 min. Poids du ballon : U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, diamètre du ballon 20-25 cm regarder la vidéo.	BALLE AU-DESSUS DE LA TÊTE	Le ballon doit être tenu à deux mains par le côté, et non par le bas, et une barre doit être touchée par le ballon le plus longtemps possible. La distance entre la barre et la surface de l'eau est égale à un tiers de l'envergure du bras. Dès que le ballon ne touche plus la barre, le temps est arrêté. Temps maximum : 3 min. Poids du ballon : U14=3kg, U16=3kg, U18/20=5kg, diamètre du ballon 20-25 cm regarder la vidéo.
SAUTS VERS LA BARRE DE BUT	Il faut sauter alternativement de la main gauche et de la main droite vers la marque sur la barre de but. La distance entre les deux marques correspond à l'envergure des bras des joueurs: à l'intérieur. On compte le nombre de sauts par temps. U14=30 sec, U16=45 sec et U18/20=1 minute. regarder la vidéo.	SAUTS VERS LA BARRE DE BUT	Il faut sauter alternativement de la main gauche et de la main droite vers la marque sur la barre de but. La distance entre les deux marques correspond à l'envergure des bras des joueurs: à l'intérieur. On compte le nombre de sauts par temps. U14=30 sec, U16=45 sec et U18/20=1 minute. regarder la vidéo.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES:

- Question :** Comment se déroule le test de la "balle au-dessus de la tête" ?

Réponse : Il est possible d'utiliser des haies d'entraînement simples issues des cours d'éducation physique. Les barres extérieures de la haie sont assemblées étroitement et la barre est fixée à la hauteur souhaitée. Elle dépasse ainsi clairement de l'eau ([watch video](#)).

Exemple de haie : [Schulsportmaterial.ch](https://schulsportmaterial.ch) - 1-Set Haies Multifonctionnelles
- Question :** Quels types de médecine-ball faut-il utiliser ?

Réponse : Le diamètre de la balle doit correspondre approximativement à celui d'un ballon de water-polo de taille 5. Vous trouverez des ballons médicaux bon marché (3kg/5kg) qui répondent aux critères du test sous : [Acheter un slamball Sport-Thieme - Sport-Thieme.ch](https://sport-thieme.ch)
- Question :** Est-ce que la mesure du corps est encore effectuée ?

Réponse : Oui, voici les instructions : [Anthropométrie](#).
- Question :** Quels repères sont fixés sur la barre de but pour le test de saut ?

Réponse : Le mieux est d'utiliser des bandes Velcro pour skis (voir lien), elles sont durables, ne glissent pas et sont bon marché.

Bande Velcro Ski : [Bande Velcro Ski | WEDZE | Decathlon.ch](https://wedge.de)
- Question :** Quel doit être le virage lors du test du "100 mètres brasse" des gardiens de but ?

Réponse : Il faut faire un virage basculant normal, l'arrêt avec les deux mains n'est pas obligatoire, mais plus rapide.
- Question :** Existe-t-il des valeurs de référence par test et par catégorie ?

Réponse : Oui, il y a des valeurs de référence, qui peuvent être trouvées sur notre Padlet. Voici le lien : <https://padlet.com/waterpolo2/information-board-for-national-team-players-ux4gqxsp6q0oh99/wish/XGyBQbELx86DaL6K>