

PISTE TEST DIVING TESTE PISTE DIVING

Kurzversion
Version courte

GÜLTIG AB 2025
VALABLE DÈS 2025



SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



Beschreibung:

Falls ein:e Springer:in nicht am Piste-Test teilnehmen kann, beantragt der/die Coach:in eine Durchführung im eigenen Training. Der Piste Test wird danach in angepasster Form vom/von der Coach:in abgenommen und per Video dokumentiert.

Description :

Si un-e plongeur-se ne peut pas participer au test Piste, l'entraîneur-se peut demander à ce que le test soit réalisé pendant un entraînement personnel. Le test Piste est alors adapté, réalisé sous la supervision de l'entraîneur-se et documenté par vidéo.

Beachte: Dieses Vorgehen ist nur in genehmigten Ausnahmefällen wie Krankheit oder begründeter Absenz möglich (z.B. Todesfall, Prüfung). Es ist wichtig, dass die Person, welche die Kurzversion absolvieren, im nächsten Jahr an der offiziellen PISTE teilnehmen.

Remarque : Cette procédure n'est autorisée que dans des cas exceptionnels justifiés, tels que maladie ou absence dûment motivée (par exemple décès, examen). Il est essentiel que la personne effectuant la version courte participe au test PISTE officiel l'année suivante.

Vorgehen:

1. Der/Die Springer:in informiert den/die Chef:in Leistungssport über die Abwesenheit (bei Krankheit oder Verletzung: Arztzeugnis)
2. Der/Die zuständige Coach:in schlägt dem/der Chef:in Leistungssport in Absprache mit dem/der Springer:in ein Datum für die Durchführung der PISTE im Training vor.
3. Der/Die zuständige Coach:in dokumentiert die ausgewählten Übungen per Videos.

Procédure :

1. Le/La plongeur-se informe le/la responsable du sport de performance de son absence (certificat médical en cas de maladie ou blessure).
2. L'entraîneur-se concerné-e propose, en accord avec le/la plongeur-se, une date au/à la responsable du sport de performance pour réaliser le test PISTE pendant l'entraînement.
3. L'entraîneur-se documente les exercices sélectionnés par des vidéos.

Übungen:

1. Körpergrösse, Oberkörperlänge und Gewicht messen, Daten schicken (ohne Video)
2. Alle Saltos per Video, jeweils der beste Sprung
3. Klappmesser, per Video
4. Hechtlage und Mittelspagat gemäss Beschreibung messen, Daten (in cm) schicken (ohne Video)
5. Handstand, Klimmzüge per Video
6. globaler Rumpftest Zeit schicken (Ohne Video)

Die restlichen PISTE-Übungen werden nicht erhoben und nicht gewertet.

Sämtliche Daten und Videos werden innerhalb von 48h an den/der Chef:in Leistungssport gesendet.

Exercices :

1. Mesurer la taille, la longueur du haut du corps et le poids, envoyer les données (sans vidéo).
2. Tous les sauts périlleux en vidéo, le meilleur saut à chaque fois.
3. Flexion du tronc en vidéo.
4. Mesurer la position carpée et le grand écart selon les instructions, envoyer les données (en cm, sans vidéo).
5. Poirier, tractions en vidéo.
6. Temps du test global du tronc à envoyer (sans vidéo).

Les autres exercices du test PISTE ne sont ni effectués ni évalués.

Toutes les données et vidéos doivent être envoyées au/à la responsable du sport de performance dans les 48 heures.