

# PISTE 2026

ISTRUZIONI PER IL TEST PISTE NEL NUOTO

(VALUTAZIONE      PROGNOSTICA      INTEGRATIVA  
SISTEMATICA DELL'ALLENATORE)



## PREMESSA

I test a terra e in acqua del PISTE 2026 si svolgeranno nelle 5 regioni nel periodo dal 27 aprile al 31 maggio 2026, ciascuno in un giorno di test: ROS 30 maggio (Coira), RSR 9 maggio (Etoy), RSI 14 maggio (da confermare), RZO 17 maggio (Uster) e RZW 3 maggio (Sursee) Il risultato complessivo del PISTE sarà pubblicato all'inizio di settembre 2026. I risultati delle competizioni (parte del PISTE) saranno presi in considerazione fino al 2 agosto 2026. (vedi anche «1 Risultati delle competizioni » in basso)

Sono ammessi alla competizione sia le donne che gli uomini nati tra il 2015 e il 2008. Il test PISTE serve come base per ottenere la Swiss Olympic Talent Card.

L'invito al PISTE viene inviato a tutti gli atleti che hanno soddisfatto i limiti per la selezione regionale fino alla finale VM (18-19 aprile 2026) sulla pista da 25 m, **nonché** a coloro che vengono convocati in aggiunta dall'allenatore e/o dal responsabile della squadra regionale (vedi anche il documento «Selezione delle squadre regionali» sulla [homepage](#)).

### SUPPLIERS



NOSERGROUP

### PARTNERS



SWISSLOS



## SVOLGIMENTO

A partire dalla stagione 2025/2026, la registrazione degli atleti, l'esecuzione e la registrazione dei test PISTE, il calcolo e la valutazione dei risultati, nonché la distribuzione delle Swiss Olympic Talent Card avverranno tramite l'app PISTE, una piattaforma centrale di Swiss Olympic.

L'obiettivo di questo progetto avviato da Swiss Olympic è quello di garantire una registrazione uniforme e trasparente, semplificare le procedure amministrative, ridurre al minimo gli errori e alleggerire il carico di lavoro dei responsabili regionali.

### NOTE IMPORTANTI SULL'ESECUZIONE:

1. L'ordine dei test di terra è prestabilito. Essi vengono eseguiti in gruppo in un circuito. È prevista anche una «pausa di gruppo» per consentire agli atleti di recuperare le energie. Durante la pausa viene valutato il livello di sviluppo secondo il metodo Mirwald. L'ordine del circuito è il seguente:  
→ Flessioni → Salto a tre → Forza del tronco ventrale → Pausa + Mirwald → Trazioni → Jump&Reach  
→ Flessioni
2. Durante i test non è consentito ascoltare musica (ad es. con le cuffie).
3. Responsabile del test: i risultati vengono inseriti direttamente nell'app PISTE dal responsabile del test.

### Colophon

Pubblicato da Swiss Aquatics Swimming, Lindenpark, Lindenhofstrasse 1, CH-3048 Worblaufen  
[www.swiss-aquatics.ch](http://www.swiss-aquatics.ch) / [swimming@swiss-aquatics.ch](mailto:swimming@swiss-aquatics.ch)

Responsabile: Paulina Kratka (responsabile delle nuove leve)

Versione riveduta, basata sulle istruzioni per il test PISTE di Adrian Andermatt e David Burkhardt (ex responsabili delle nuove leve)

La traduzione italiana è stata realizzata con DeepL. Si prega di segnalare eventuali errori nel documento all'indirizzo [swimming@swiss-aquatics.ch](mailto:swimming@swiss-aquatics.ch).

Worblaufen, dicembre 2025

# 1 RISULTATI DELLE COMPETIZIONI


I risultati delle gare (fino al 2 agosto 2026) vengono letti automaticamente da [swimrankings.net](https://swimrankings.net). Per ogni atleta vengono valutate le migliori discipline nella stagione 2025/2026 nella piscina olimpionica, sommando i punti Rudolph (in base ai migliori tempi su swimrankings, **tabella Rudolph 2026**, atleta in una classe di età per stagione) con una precisione di un decimo di punto. Numero di discipline in base all'età:

| Anno di nascita | 2015 | 2014 | 2013 | 2012 | 2011 | 2010 | 2009 | 2008 |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Donne           | 5    | 5    | 5    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    |
| Uomini          | 5    | 5    | 5    | 4    | 4    | 3    | 3    | 3    |


Restrizione: i due migliori dai 50 m ai 1500 m, altri due migliori dai 100 m ai 1500 m e uno dai 200 m ai 1500 m (esempio: i velocisti copriranno quindi le loro 5 migliori discipline da 2 x 50 m, 2 x 100 m e 1 x 200 m; i nuotatori di medio/lungo raggio copriranno le loro migliori distanze 5 x da 200 m). I punti Rudolph sommati vengono poi normalizzati a 100 per garantire la comparabilità tra le classi di età.

## 2 TEST DI PRESTAZIONE IN ACQUA


### 2.1 BATTITO DI GAMBE A DELFINO SOTT'ACQUA

|   |   |
|---|---|
| Cosa viene misurato?  | Tempo impiegato per 15 m di movimento a delfino sott'acqua in secondi [s] (un decimale, ad es. 9,1 s), partenza in acqua.   |
| Come viene eseguito il test?<br> | È necessario nuotare per una distanza di 15 metri con la tecnica a delfino il più velocemente possibile (in posizione prona, laterale o supina, senza usare le braccia). Il tempo dei 15 metri viene calcolato come differenza tra il momento in cui i piedi si staccano dalla parete della piscina e il passaggio della testa al segno dei 15 metri. Sono previsti <b>due</b> tentativi, di cui viene conteggiato il migliore. |
| Quale materiale occorre?  | Cronometro, metro a nastro, segnale a 15 metri (corda o simile)   |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi 2 minuti per ogni atleta   |

### 2.2 TEMPO DI INVERSIONE


|   |  |
|---|--|
| Cosa viene misurato?  | Tempo per uno sprint di virata di 10 metri in secondi [s] (un decimale, ad es. 7,5 s). Stile a scelta: crawl, rana, dorso o farfalla. Lo stile scelto deve essere annotato.  |
| Come viene eseguito il test?<br> | La virata deve essere eseguita il più rapidamente possibile. La partenza avviene idealmente a circa 8 metri dalla parete della piscina. Il tempo viene cronometrato a partire dal punto situato a 5 metri dalla parete e si interrompe a 5 metri dalla parete, in entrambi i casi al passaggio della testa. Sono previsti <b>due</b> tentativi, di cui viene conteggiato il migliore. <b>Entrambi i tentativi devono essere effettuati nella stessa posizione.</b> |
| Quale materiale è necessario?   | Cronometro, segnale a 5 metri (dovrebbe essere presente una corda).  |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi 2 minuti per ogni atleta.   |

## 2.3 SCIVOLAMENTO

|   |  |
|---|--|
| Cosa viene misurato?  | Distanza di scivolamento dopo il salto di partenza in metri [m] (un decimale, ad es. 15,5 m).  |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>  | <p>Si esegue una partenza (le mani toccano il blocco) senza comando e si scivola il più lontano possibile (scivolando in posizione prona). Si misura la distanza dal blocco di partenza alla testa. La durata massima è di 60 secondi. Sono previsti <b>due</b> tentativi, di cui viene conteggiato il migliore.</p> <p>Il cronometro viene avviato all'inizio della partenza. Per gli atleti nati nel 2012 (f/m) e più giovani, il tempo viene misurato a 10 m, per gli atleti nati nel 2011 (f/m) e più grandi a 15 m. La misurazione viene effettuata all'altezza della testa. Se la distanza di scivolamento necessaria per la misurazione del tempo non viene raggiunta, il tempo viene registrato come "N/A".</p> <p><i>**Il tempo registrato non viene preso in considerazione nella valutazione dell'attuale test PISTE (PISTE 2026). Viene utilizzato esclusivamente per la raccolta di dati e per l'ulteriore sviluppo del test.</i></p> |
| Quale materiale è necessario?   | Metro a nastro, cronometro   |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; successivamente 3 minuti per atleta   |

### 3 TEST DI PRESTAZIONE PAESE

#### 3.1 FLESSIONI

|   |  |
|---|--|
| Cosa viene misurato?  | Numero di flessioni  |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>  | <p><b>Posizione di partenza:</b> distanza delle mani vedi foto. In posizione di appoggio, testa rivolta verso un tappetino da ginnastica disteso, braccia tese, mani alla larghezza delle spalle più una larghezza di mano l'una dall'altra (vedi foto) davanti al tappetino da ginnastica sul pavimento, dita tese in avanti, corpo disteso. Il centro dell'articolazione della spalla, l'osso iliaco e la caviglia esterna formano una linea retta.</p> <p><b>Esecuzione:</b> al segnale di inizio, piegare e distendere le braccia a intervalli di un secondo. La flessione deve essere tale da toccare con il mento la superficie del tappeto da ginnastica. La testa e tutto il corpo devono rimanere sempre distesi. Un secondo per la flessione, un secondo per la distensione. L'angolo tra braccio e avambraccio deve essere di almeno 90 gradi. Non sono consentite pause; se non è più possibile mantenere il ritmo prestabilito, il test è terminato. Massimo 150 secondi (per un totale di 75 flessioni).</p> <p>È consentito <b>un solo</b> tentativo.</p> |

Posizione di partenza:




|  |  |
|--|--|
| Quale materiale è necessario?  | Tappetino da ginnastica leggero (altezza 7-8 cm), cronometro con ritmo o metronomo |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)? | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi max. 3 minuti per atleta        |

### 3.2 SALTO A TRE PIEDI CON ENTRAMBE LE GAMBE




|   |   |
|---|---|
| Cosa viene misurato?  | Distanza in metri [m] di tre salti consecutivi (due cifre decimali, ad es. 6,75 m).   |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>  | <p>Un buon riscaldamento è importante per questo test di potenza di salto. Il test viene eseguito con un triplo salto a due gambe. La posizione di partenza è con entrambe le gambe davanti alla linea di salto. Si salta con entrambe le gambe contemporaneamente e si utilizzano le braccia come elementi di slancio. Il movimento <b>deve</b> essere <b>continuo</b>, ovvero <b>non</b> devono esserci <b>pause</b> tra i salti. I piedi devono essere paralleli. La lunghezza del salto viene misurata in metri dal tallone della gamba posteriore ad angolo retto rispetto alla linea di salto.</p> <p>Dopo un salto di prova, sono consentiti <b>due</b> tentativi, di cui viene conteggiato il migliore. (Nota per l'allenamento: è importante assicurarsi che le braccia vengano frenate e riportate indietro in tempo prima dell'atterraggio, in modo da prepararsi al nuovo salto).</p> |
| Quale materiale è necessario?   | Metro a nastro, marcatura del punto di salto  |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi 3 minuti per ogni atleta   |




### 3.3 FORZA DEL TRONCO

|   |  |
|---|--|
| Cosa viene misurato?  | Il tempo in secondi [s] che l'atleta riesce a mantenere la posizione di appoggio sugli avambracci (statica) – catena ventrale del tronco   |
| Come viene eseguito il test?<br> | Assumere <b>la posizione di partenza</b> – appoggio sugli avambracci = braccia verticali, avambracci paralleli, mani rilassate, <b>pollici verso l'alto</b> , gambe distese. Il centro dell'articolazione della spalla forma una linea retta con la schiena e il bacino ( <b>eventualmente regolare con un bastone</b> ).<br><b>Esecuzione:</b> mantenere la posizione il più a lungo possibile. Quando non è più possibile mantenere la tensione del corpo (schiena curva, manovre evasive con le braccia e la testa), il test viene interrotto e viene annotato il tempo. Anche i piedi rimangono nella posizione di partenza e <b>non devono essere mossi</b> .<br>È consentito <b>un</b> solo tentativo. |
| Quale materiale è necessario?   | Cronometro, eventualmente bastone/nastro   |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi massimo 4 minuti per atleta   |


### 3.4 TEST DI MIRWALD (STATO DI SVILUPPO BIOLOGICO)

|  |  |
|--|--|
| Cosa viene misurato?   | Il peso corporeo [kg], l'altezza in piedi [cm] e l'altezza da seduti [cm].   |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>    | <p><b>Peso corporeo:</b></p> <p>Abbigliamento minimo (pantaloncini + maglietta) senza scarpe.</p> <p>Stare fermi al centro della bilancia. Ripetere la misurazione 2 volte e annotare la media; se le due misurazioni variano di più di 0,4 kg, ripetere la misurazione. Annotare con una precisione di 0,1 kg.</p> <p><b>Altezza in piedi:</b></p> <p>Misurare l'altezza «allungata»: talloni (<b>senza scarpe</b>), glutei e schiena contro il muro. Altezza dal pavimento alla sommità del capo (punto più alto della testa) guardando dritto davanti a sé. Misurare l'altezza con uno stadiometro (o un supporto rigido).</p> <p>Misurare 2 volte e annotare la media; se le due misurazioni variano di oltre 0,4 cm, ripetere la misurazione. Annotare con una precisione di 0,1 cm.</p> <p><b>Altezza da seduti:</b></p> <p>anche in questo caso il busto è «disteso». Misurare l'altezza dal sedile al vertice della testa. Seduti con le mani sulle cosce.</p> <p>Misurare due volte e annotare la media; se le due misurazioni variano di oltre 0,4 cm, ripetere la misurazione. Annotare con una precisione di 0,1 cm.</p> <p>Come risultato viene indicato lo stadio di sviluppo biologico:</p> <p>1 = sviluppo precoce</p> <p>2 = sviluppo medio</p> <p>3 = sviluppo tardivo</p> |
| Quale materiale è necessario?  | Bilancia, 2 metro a nastro, stadiometro (o squadra geometrica o supporto rigido e diritto)   |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?   | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi 4 minuti per ogni atleta  |

### 3.5 TRAZIONI

|   |   |
|---|---|
| Cosa viene misurato?  | Numero di trazioni [#]  |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>  | <p>Posizione di partenza: il corpo è sospeso alla sbarra, le braccia sono tese, le mani alla larghezza delle spalle e le dita rivolte verso l'esterno (<b>dorso delle mani rivolto verso il viso</b>). Il corpo viene sollevato sopra la sbarra e poi riportato nella posizione di partenza, mantenendo le gambe tese. Il pull-up è valido quando il mento supera la sbarra. È consentito <b>un</b> solo tentativo.</p> |
| Quale materiale è necessario?   | Barra, eventualmente un tappetino sotto la barra  |
| Qual è il tempo stimato necessario per questa prova (per gruppo/atleta)?  | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test; poi 2 minuti per ogni atleta   |

### 3.6 SALTO E ALLUNGO

|   |   |
|---|---|
| Cosa viene misurato?  | L'altezza del salto in centimetri [cm] (senza decimali, ad es. 45 cm).  |
| <p>Come viene eseguito il test?</p>  | <p>Le punte delle dita vengono colorate con gesso o fuliggine. In piedi <b>di fronte al muro</b>, si allunga il più possibile con <b>entrambe le mani</b> (prestando attenzione all'estensione delle spalle). Questo valore (= altezza raggiunta) viene registrato con righello e matita. Successivamente, con il viso rivolto verso il muro, si salta il più in alto possibile e si tocca il muro con le dita <b>di entrambe le mani</b> (braccia in posizione a U accanto alle spalle, movimento di slancio fluido/statodinamico). Si traccia una linea tra l'impronta sinistra e quella destra (= altezza del salto). La differenza tra l'altezza del salto e l'altezza di raggiungimento viene annotata come valore del test.</p> <p>Sono previsti <b>due</b> tentativi. Questi vengono eseguiti uno dopo l'altro, con una pausa tra l'uno e l'altro (circa <b>mezzo minuto</b>, affinché i muscoli possano recuperare). Viene conteggiato il tentativo migliore.</p> |

|  |  |
|--|--|
| Quale materiale è necessario?  | Foglio di carta (lungo circa 1,5 m, da fissare alla parete),<br>fuliggine o gessetti colorati. |
| Qual è il tempo stimato necessario per<br>questa voce (per gruppo/atleta)? | 5 minuti per spiegare lo svolgimento del test;<br>successivamente 1 minuto per ogni atleta     |

## 4 ANDAMENTO DELLE PRESTAZIONI

Lo sviluppo delle prestazioni viene valutato rispetto alla stagione precedente. Come al punto 1 (risultati delle competizioni), occorre sommare il totale delle migliori discipline della stagione precedente (2024/2025). La differenza rispetto alla stagione attuale 2025/2026 determina se l'atleta ha registrato un netto miglioramento, un miglioramento, è rimasto invariato, ha registrato un peggioramento o un netto peggioramento. I punti relativi allo sviluppo delle prestazioni vengono poi calcolati automaticamente nella formula PISTE.

## 5 CONTESTO

L'ambiente degli atleti viene valutato in base all'appartenenza a un centro di promozione delle giovani leve (NWF) riconosciuto. Per l'assegnazione del marchio, Swiss Aquatics Swimming richiede ai centri NWF di soddisfare numerosi criteri di qualità per una promozione sostenibile delle giovani leve (lista di controllo). Gli atleti dei centri NWF hanno in media un'offerta di allenamento più ampia, un'assistenza garantita, un livello di prestazione più elevato durante l'allenamento, accesso a scuole sportive, consulenza da parte di Swiss Aquatics Swimming, ecc. Anche un'associazione non NWF può offrire tutto questo in determinate circostanze, ma la probabilità di sostenibilità è maggiore in un centro NWF (previsione). L'ambiente (centro NWF) viene preso in considerazione nella valutazione con un fattore del punteggio totale in funzione dell'età.

## 6 ETÀ RELATIVA E LIVELLO DI SVILUPPO

Molte caratteristiche delle prestazioni fisiche dipendono dallo stadio di sviluppo biologico. Le differenze nello stadio di sviluppo biologico sono la causa principale dell'effetto dell'età relativa (RAE). L'integrazione dello stadio di sviluppo biologico dovrebbe garantire una selezione più equa e una migliore promozione degli atleti con il più alto potenziale per il settore d'élite.

Questo aspetto viene preso in considerazione nel PISTE, che tiene conto dell'età relativa (RA) e del livello di sviluppo biologico (BES) (con il test di Mirwald: sviluppo precoce, sviluppo normale o sviluppo tardivo).

## 7 LA VALUTAZIONE

I risultati di tutte le regioni vengono riuniti in una classifica generale e successivamente vengono calcolati i punti per ogni atleta.

$$P = [(RP_{ponderato} + acqua_{ponderato} + atletica_{ponderato}) * RA\_BES_{ponderato} + sviluppo_{ponderato}] * ambiente_{ponderato}$$

Legenda:

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| P                             | Punteggio totale per atleta:  |
| RP <sub>gew</sub>             | Prestazione in gara ponderata in base all'età secondo il sistema di punteggio Rudolph   |
| Acqua <sub>ponderata</sub>    | Media dei punti dei test in acqua ponderata in base all'età   |
| Atletica <sub>ponderata</sub> | Media dei punti dei test a terra ponderata in base all'età  |
| Sviluppo <sub>ponderato</sub> | Punti relativi allo sviluppo delle prestazioni (confronto con la stagione precedente)   |
| Ambiente <sub>ponderato</sub> | Appartenenza al centro di allenamento NWF   |
| RA_BES <sub>ponderato</sub>   | Fattore di correzione per l'età relativa (RA) e il livello di sviluppo (BES, secondo Mirwald V012022) ponderato in base all'età |

Tabella 1: Fattori di ponderazione PISTE 2026

| Età    | Risultati delle competizioni |                         | Test in acqua    | Test a terra     | Andamento delle prestazioni | Contesto                | Effetto relativo dell'età* |                                    |   |       |
|--------|------------------------------|-------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------------------|---|-------|
|        | <i>Punti 1-100</i>           | <i>Numero di tratte</i> | <i>Punti 1-5</i> | <i>Punti 1-5</i> | <i>Punti 1-5</i>            | <i>Fattore 1,01-1,1</i> | <i>% RA</i>                | <i>Fattore di correzione BES**</i> |   |       |
|        |                              |                         |                  |                  |                             |                         |                            | 1                                  | 2 | 3     |
| 2015m  | 0,65                         | 5                       | 3                | 2                | 1                           | 1,01                    | 4                          | 0.970                              | 1 | 1.030 |
| 2015w  | 0,65                         | 5                       | 3                | 2                | 1                           | 1,01                    | 2.8                        | 0.950                              | 1 | 1.050 |
| 2014m  | 0,65                         | 5                       | 3                | 2                | 1                           | 1,01                    | 3.2                        | 0.950                              | 1 | 1.050 |
| 2014w  | 0,65                         | 5                       | 3                | 2                | 1                           | 1,01                    | 2.2                        | 0.938                              | 1 | 1.063 |
| 2013m  | 0,7                          | 5                       | 2,5              | 1,5              | 1                           | 1,01                    | 2.8                        | 0.925                              | 1 | 1.075 |
| 2013w  | 0,7                          | 5                       | 2,5              | 1,5              | 1                           | 1,01                    | 2.0                        | 0.950                              | 1 | 1.050 |
| 2012m  | 0,7                          | 4                       | 2,5              | 1,5              | 1                           | 1,05                    | 2.4                        | 0.900                              | 1 | 1.100 |
| 2012w  | 0,7                          | 4                       | 2,5              | 1,5              | 1                           | 1,05                    | 1.7                        | 0.975                              | 1 | 1.025 |
| 2011m  | 0,75                         | 4                       | 2                | 1                | 1                           | 1,05                    | 2.0                        | 0.940                              | 1 | 1.060 |
| 2011w  | 0,75                         | 4                       | 2                | 1                | 1                           | 1,05                    | 1.4                        | 0.995                              | 1 | 1.005 |
| 2010 m | 0,75                         | 3                       | 2                | 1                | 1                           | 1,1                     | 1.6                        | 0.965                              | 1 | 1.035 |
| 2010w  | 0,75                         | 3                       | 2                | 1                | 1                           | 1,1                     | 1.1                        | 0.998                              | 1 | 1.003 |
| 2009m  | 0,9                          | 3                       | 1                | 1                | 1                           | 1,1                     | 1.2                        | 0.985                              | 1 | 1.015 |
| 2009w  | 0,9                          | 3                       | 1                | 1                | 1                           | 1,1                     | 0.8                        | 1.000                              | 1 | 1.000 |
| 2008m  | 0,9                          | 3                       | 1                | 1                | 1                           | 1,1                     | 0.8                        | 1.000                              | 1 | 1.000 |
| 2008w  | 0,9                          | 3                       | 1                | 1                | 1                           | 1,1                     | -                          | 1.000                              | 1 | 1.000 |

\* Valore medio ricavato da studi scientifici, vedi anche lo strumento di classificazione PISTE Swiss Olympic.

\*\* Mirwald: 1 = sviluppo precoce, 2 = sviluppo normale, 3 = sviluppo tardivo.