



PISTE 2019/2020

Tests et critères d'évaluation U 21

Tests und Bewertungskriterien U21

Version simplifiée / vereinfachte Version

Evaluation pronostique, intégrative et systématique de la part de l'entraîneur

Prognostische, integrative und systematische Bewertung durch den Coach

PISTE – Tests de performance générale /

Important – Les descriptions des tests se trouvent dans les explications normales de PISTE. (Document « Descriptif PISTE 2018-19 »)

Wichtig – Die Test-Beschreibungen finden Sie im Dokument « Erläuterungen PISTE 2018-19 »

Test de proprioception / Propriozeptionstest

Note	[s]
10	12
9	11
8	10
7	9
6	8
5	7
4	6
3	5
2	4
1	3

Test de souplesse / Beweglichkeitstest

Note	[cm]
10	12
9	10
8	8
7	6
6	4
5	2
4	0
3	-2
2	-4
1	-6

Test d'explosivité des jambes et des bras / Explosivitätstest der Beine und Arme

Explosivité des jambes / Explosivitätstest der Beine

Saut garçons:

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	280	290	300
9	270	280	290
8	260	270	280
7	250	260	270
6	240	250	260
5	230	240	250
4	220	230	240
3	210	220	230
2	200	210	220
1	190	200	210

Saut filles:

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	260	270	280
9	250	260	270
8	240	250	260
7	230	240	250
6	220	230	240
5	210	220	230
4	200	210	220
3	190	200	210
2	180	190	200
1	170	180	190

Explosivité des bras / Explosivitätstest-Arm

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	58	60	62
9	56	58	60
8	54	56	58
7	53	55	57
6	52	54	56
5	51	53	55
4	50	52	54
3	49	51	53
2	48	50	52
1	47	49	51

Test de gainage / Rumpftest

Test ventral / Bauch

Test ventral garçons

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	240	250	260
9	230	240	250
8	220	230	240
7	210	220	230
6	200	210	220
5	190	200	210
4	180	190	200
3	170	180	190
2	160	170	180
1	150	160	170

Test ventral filles

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	200	210	220
9	190	200	210
8	180	190	200
7	170	180	190
6	160	170	180
5	150	160	170
4	140	150	160
3	130	140	150
2	120	130	140
1	110	120	130

Test dorsal/ Rücken

Test dorsal garçons

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	210	220	230
9	200	210	220
8	190	200	210
7	180	190	200
6	170	180	190
5	160	170	180
4	150	160	170
3	140	150	160
2	130	140	150
1	120	130	140

Test dorsal filles

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	200	210	220
9	190	200	210
8	180	190	200
7	170	180	190
6	160	170	180
5	150	160	170
4	140	150	160
3	130	140	150
2	120	130	140
1	110	120	130

Test de corde à sauter / Springseil-Test

Corde à sauter (sauts simples) / Springseil (Einzelsprung)

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	130	135	140
9	125	130	135
8	120	125	130
7	115	120	125
6	110	115	120
5	105	110	115
4	100	105	110
3	95	100	105
2	90	95	100
1	85	90	95

Test corde à sauter (sauts doubles) / Springseil (Doppelsprung)

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	26	28	30
9	25	27	29
8	24	26	28
7	23	25	27
6	22	24	26
5	21	23	25
4	20	22	24
3	19	21	23
2	18	20	22
1	17	19	21

Test navettes / Pendellauf

1) Déplacements latéraux/pas chassés sur 2 mètres / Seitliche Bewegungen/Wechselschritt über 2 Meter

Test déplacement lateral garçons

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	17	17,5	18
9	17,5	17	17,5
8	15.5	17,5	17
7	15	15.5	17,5
6	14.5	15	15.5
5	14	14.5	15
4	13.5	14	14.5
3	13	13.5	14
2	12.5	13	13.5
1	12	12.5	13

Test déplacement lateral filles

Pts/Année	18 ans	19 ans	20 ans
10	16	16,5	17
9	15,5	16	16,5
8	15	15,5	16
7	14.5	15	15,5
6	14	14.5	15
5	13.5	14	14.5
4	13	13.5	14
3	12.5	13	13.5
2	12	12.5	13
1	11.5	12	12.5

Niveau	Vitesse	U21
5	10	0
5,1	12	0,2
9,1	13	0,4
11,1	13	0,6
11,2	13,5	0,8
12,1	13,5	1
12,2	13,5	1,2
12,3	14	1,4
13,1	14	1,6
13,2	14	1,8
13,3	14	2
13,4	14,5	2,2
14,1	14,5	2,4
14,2	14,5	2,6
14,3	14,5	2,8
14,4	14,5	3
14,5	14,5	3,2
14,6	14,5	3,4
14,7	14,5	3,6
14,8	15	3,8
15,1	15	4
15,2	15	4,2
15,3	15	4,4
15,4	15	4,6
15,5	15	4,8
15,6	15	5
15,7	15	5,2
15,8	15,5	5,4
16,1	15,5	5,6
16,2	15,5	5,8
16,3	15,5	6
16,4	15,5	6,2
16,5	15,5	6,4
16,6	15,5	6,6
16,7	15,5	6,8
16,8	16	7
17,1	16	7,2
17,2	16	7,4
17,3	16	7,6
17,4	16	7,8
17,5	16	8
17,6	16	8,2
17,7	16	8,4
17,8	16,5	8,6
18,1	16,5	8,8
18,2	16,5	9
18,3	16,5	9,2
18,4	16,5	9,4
18,5	16,5	9,6
18,6	16,5	9,8
18,7	16,5	10

Nouvelle / Neu: 2) Test navette Yo Yo test intermittent / Yo Yo intermittent test

Niveau	Vitesse	U21
5	10	0,4
5,1	12	0,6
9,1	13	0,8
11,1	13	1
11,2	13,5	1,2
12,1	13,5	1,4
12,2	13,5	1,6
12,3	14	1,8
13,1	14	2
13,2	14	2,2
13,3	14	2,4
13,4	14,5	2,6
14,1	14,5	2,8
14,2	14,5	3
14,3	14,5	3,2
14,4	14,5	3,4
14,5	14,5	3,6
14,6	14,5	3,8
14,7	14,5	4
14,8	15	4,2
15,1	15	4,4
15,2	15	4,6
15,3	15	4,8
15,4	15	5
15,5	15	5,2
15,6	15	5,4
15,7	15	5,6
15,8	15,5	5,8
16,1	15,5	6
16,2	15,5	6,2
16,3	15,5	6,4
16,4	15,5	6,6
16,5	15,5	6,8
16,6	15,5	7
16,7	15,5	7,2
16,8	16	7,4
17,1	16	7,6
17,2	16	7,8
17,3	16	8
17,4	16	8,2
17,5	16	8,4
17,6	16	8,6
17,7	16	8,8
17,8	16,5	9
18,1	16,5	9,2
18,2	16,5	9,4
18,3	16,5	9,6
18,4	16,5	9,8
18,5	16,5	10
18,6	16,5	10
18,7	16,5	10

Test filles

PISTE – Test de performance spécifique à la spécialité sportive

Test 1 : Réaction en remise de service

L'entraîneur sert court coupé ou long coupé.

Sur service court = le joueur remet en poussette du revers courte ou longue

Sur service long = le joueur démarre en pivot

Chaque balle réussie en répondant aux exigences de l'activité (vitesse, rotation, faible hauteur) = un point.

La note maximale est 20/20.

Test 2 : Réaction au panier de balle / 30 secondes

L'entraîneur distribue aléatoirement des balles sans effet sur toute la table. Le joueur doit se déplacer correctement sur chaque balle, être correctement placé pour jouer et se replacer pour enchaîner les coups. Le placement de l'accélération est important. La nature des coups est fonction du système de jeu du joueur. La réalisation technique est évaluée par l'entraîneur qui distribue.

Nouveau : Test 3 : Service en ligne coupe

Servir coupe sans effet latéral en ligne droite. La balle doit revenir toucher le filet.

10 services. La note maximale est 10/10.

Test 1: Reaktion beim Rückschlag

Der Trainer schlägt auf, kurzer oder langer Schnittball.

Kurzer Aufschlag = Rückschlag mit kurzem oder langem Rückhand-Schupfball

Langer Aufschlag = Der Spieler spielt aus der Drehung

Für jeden korrekt gespielten Ball gibt es einen Punkt. Die Höchstnote ist 20/20.

Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden

Der Trainer verteilt die Bälle ohne Effekt zufallsmässig auf dem Tisch. Der Spieler muss sich für jeden Ball richtig bewegen, für das Spiel die korrekte Stellung einnehmen und sich für die nächsten Schläge neu platzieren. Die Beschleunigung ist wichtig. Die Schläge hängen vom Spielsystem des Spielers ab. Die technische Durchführung wird vom Trainer, der die Bälle verteilt, bewertet.

Neu: Test 3: Service mit Unterschnitt

Ohne Seitenschnitt in einer geraden Linie servieren. Der Ball muss zurückspringen und das Netz berühren.

10 Services. Die Maximalnote ist 10/10.

PISTE – Performance en compétition

Résultats manifestations nationales

CSE	Points	Final TDCE	Points
1	10	1	10
2	9	2	9
3	7	3	7
4	7	4	7
5	5	5	5
6	5	6	5
7	5	7	5
8	5	8	5

Résultats internationaux (PISTE nationale)

U21 Ranking

18 ans	19 ans	20 ans	Points
Top 40	Top 28	Top 16	10
Top 64	Top 48	Top 32	9
Top 80	Top 64	Top 48	8
Top 112	Top 96	Top 800	7
Top 192	Top 176	Top 160	6
Top 272	Top 256	Top 240	5
Top 352	Top 420	Top 320	4
Top 432	Top 336	Top 400	3
Top 512	Top 416	Top 480	2
Top 592	Top 576	Top 560	1



PISTE - État de développement biologique

Age relatif

Mois de naissance	Points
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

Age biologique

Âge biologique	Points
U 15(1)	10
U 15(2)	5
U 18(1)	10
U 18(2)	5
U 18(3)	0

Résistance (PISTE national)

Résistance	Points
excellente résistance, aucune blessure (sans blessures uniques)	10
petites blessures ou petits problèmes	8
souvent légèrement blessé, problématique	6
souvent légèrement ou gravement blessé	4
de nombreux problèmes	2
constamment des problèmes	0

PISTE – Biographie des sportifs

Age d'entraînement

Âge d'entraînement	Points
1 an	10
1.5 ans	9
2 ans	8
2.5 ans	7
3 ans	6
4 ans	5
5 ans	4
6 ans	3
7 ans	2
8 ans	1

Volume d'entraînement

Âge / Points	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans
10	8h/semaine	9h	15	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
9	7h	8h	13-14h	14-15h	15-16h	16-17h	17-18h	18-19h	19-20h	20-21h
8	6h	7h	10-12h	11-13h	12-14h	13-15h	14-16h	15-17h	16-18h	17-19h
7	5h	6h	6-9h	7-10h	8-11h	9-12h	10-13h	11-14h	12-15h	13-16h
6	4h	5h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
5	3h	4h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h
4	2h	3h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h
3	1h	2h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
2	-	1h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h
1	-	-	-	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h

Age	A-Cadre / Semaine	Heures d'entraînements / an <i>pour 48 semaines</i>	B-Cadre	Heures d'entraînement / an <i>pour 45 semaines</i>	C-Cadre	Heures d'entraînement / an <i>pour 40 semaines</i>
10			6	270	4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19	20	960	13	585		
Elite	20	960	13	585		

Entourage

Club

Club	Points
Club avec Entraîneur pro	10
Club avec Entraîneur semi-pro	8
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel avec sparrings mieux	6
Entraînements réguliers sans entraîneur professionnel sans sparrings mieux	4
Entraînements non-réguliers	2

Parents

Parents	Points*
Subside	0-2
Disposition de conduire	0-2
L'enfant peut manquer l'école plus que 5 jours	0-2
Les parents n'interviennent pas dans l'entraînement	0-2
Support moral des parents	0-2

*les points arrivent par addition des 5 valeurs

École / Formation

École / Formation	Points
École sportive ou entreprise formative reconnu par Swiss Olympic **	10
École sportive non reconnu par SO	8
Solution individuelle	6
Lycée / collège	4
Apprentissage	2

Si le joueur est libéré de l'école pour le TT aussi le lycée par exemple peut être une solution individuelle

**



Liste de tous les Swiss Olympic Partner Schools:

http://www.swissolympic.ch/fr/desktopdefault.aspx/tabid-3488/4308_read-25121/

Service de coordination cantonal des entreprises formatrices favorables au sport

http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-4471//5581_read-36344/

PISTE – Développement des performances (PISTE national)

Évaluation de la part de l'entraîneur des 5 critères (2 entraîneurs indépendants) :

Critère	Points
Technique	0-2
Tactique	0-2
Mental	0-2
Physique	0-2
Personnalité	0-2

*les points arrivent par addition des 5 valeurs

PISTE – Conditions psychologiques (PISTE national)

Questionnaire selon Swiss Olympic: motivation exprimée par le comportement/ orientation des objectifs.