



SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Testing-Day Dossier, septembre 2024 français

Données personnelles:

Prénom et nom :

Date de naissance :

Âge (aujourd'hui) :

Rue et numéro :

Code postal et lieu de résidence :

E-Mail :

(si disponible)

Mobile :

(si disponible)

Parents / responsables légaux :

Prénom et nom 1 :

E-Mail 1 :

Mobile 1 :

Prénom et nom 2 :

E-Mail 2 :

Mobile 2 :

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.

043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)

www.squash.ch - swiss@squash.ch



Plus de détails :

Numéro de licence :

(si disponible)

Taille du T-shirt :

Qui planifie mes entraînements ?:

Mon club:

Mon centre national : LU (Kriens) ZH (Uster) ZH (Langnau)

Mon centre régional : Lausanne Kriens Zürich (Vitis/Airgate/GC) Uster Sihltal

État de santé au cours des deux dernières semaines :

Remarques :

Date du test : **7. September 2024**

Objectifs sportifs 2024/25 :

Objectifs sportifs jusque 2027 :

Objectifs sportifs jusque 2020 :

J'ai rempli toutes les parties marquées en bleu à la maison, j'ai rempli toutes les parties marquées en brun lors du Testing Day, j'ai calculé et inscrit tous les points marqués en vert, j'ai pris connaissance des dates obligatoires et j'ai signé la déclaration d'engagement.

➔ Le violet et le rouge sont rempli par Swiss Squash.

Oui

Signature :

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Performance en compétition

Classement Swiss Squash en vue de ma participation à la compétition entre pays (CEP m11, m13) ou CE juniors **points: _____**

Vu mon âge, je pourrais encore participer à :

JEJ m19 (pas encore 19 ans le 20.04.25)

CEP m11 CEP m13 CEJ m15 CEJ m17 (pas encore 11, 13, 15, 17 ans le 11.05.25)

Pour cette compétition, je suis actuellement le numéro suisse : _____

Alternativement, la position dans le classement de la Romandie peut être indiquée : _____

Notes:

- les plus jeunes doivent être pris en compte
- les événements ont lieu en avril/mai

Punkte 1 Swiss Squash Ranking

u19 Ranking	Punkte	u17 Ranking	Punkte	u15 Ranking	Punkte	u13 Ranking	Punkte
1	10	1	10	1	10	1	10
2	9	2	9	2	9	2	9
3	8	3	8	3	8	3	8
4	7	4	7	4	7	4	7
5	6	5	6	5	6	5	6
6	5	6	5	6	5	6	5
7	4	7	4	7	4	7	4
8	3	8	3	8	3	8	3
9	2	9	2	9	2	9	2
10	1	10	1	10	1	10	1

Classement ESF (aujourd'hui) : _____ encercler en bas

Classement SQUASH !T (dernière saison): _____ encercler en bas **points : _____**

(si les deux sont disponibles, mieux vaut compter)

Punkte 2 ESF Ranking, JSSI Ranking

Stichtag = Testtag

ESF Rkg	u19 Ranking	Punkte	u17 Ranking	Punkte	u15 JSSI	Punkte	u13 JSSI	Punkte
JSSI Rkg	Top 20	10	Top 20	10	1	10	1	10
	Top 40	9	Top 40	9	2	9	2	9
	Top 80	8	Top 80	8	3	8	3	8
	Top 120	7	Top 120	7	4	7	4	7
	Top 200	6	Top 200	6	5	6	5	6
	Top 300	5	Top 300	5	6	5	6	5
	alle anderer	4	alle anderer	4	7	4	7	4
	Kein Rankin	0	Kein Rankin	0	8	3	8	3
					9	2	9	2
					10	1	10	1

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

SWISS SQUASH



Tests de performance spécifiques à la discipline sportive :

Straights (Longlines), l'âge actuel compte

points : _____

Nombre à droite : _____ Nombre à gauche : _____ Total : _____ divisé par 2 : _____

Straights (Sportartspezifisch 1)

Score	Girl 13	Boy 13	Girl 15	Boy 15	Girl 17	Boy 17	Girl 19	Boy 19
10	16	20	30	34	34	45	40	50
9	15	19	28	32	32	42	37	46
8	14	18	26	30	30	39	34	43
7	13	17	24	28	28	36	32	40
6	12	16	22	26	26	33	30	37
5	11	15	20	24	24	30	28	34
4	10	14	18	22	22	27	26	31
3	9	13	16	20	20	24	24	29
2	8	12	14	18	18	22	22	27
1	7	11	12	16	16	20	20	25
0	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter

Score für Anzahl links, Anzahl rechts addieren / 2 = Punkte in Spalte 3 PISTE

Official Circuit (OC) / T-Drives

OC (m15 - m19): _____ Secondes

(13-18-ans) points : _____

Alter (Jahren)	13	14	15	16	17	18			
	11	12	13	14	15	16	17	18	
Zeit OC (sek)									Girls Boys
<90	Score	10	10	10	10	10	10	10	10
90-95		10	10	10	10	10	10	10	9
95-100		10	10	10	10	10	9	8	8
100-110		10	10	10	10	9	8	7	7
110-120		10	10	10	9	8	7	6	6
120-130		10	10	9	8	7	6	5	5
130-145		10	9	8	7	6	5	4	4
145 - 170		9	8	7	6	5	4	3	3
170 - 200		8	7	6	5	4	3	2	2
200 - 230		7	6	5	4	3	2	1	1
230 - 260		6	5	4	3	2	1	0	0
260 - 290		5	4	3	2	1	0	0	0
290 - 320		4	3	2	1	0	0	0	0
320 - 350		3	2	1	0	0	0	0	0
350 - 400		2	1	0	0	0	0	0	0
400 - 450		1	0	0	0	0	0	0	0

Sportartspezifisch 2 (ab 13-jährig)

Score in Spalte 4 PISTE

Nombre T-Drives en 3 minutes (m13) : _____

(10-12-ans) points : _____

T-Drives	Score	Boys	Girls
Anzahl	1	10	8
13 jährig	2	12	9
	3	14	10
	4	16	12
	5	18	14
	6	20	16
	7	22	18
	8	24	20
	9	27	22
	10	30	24

Sportartspezifisch 2

Score in Spalte 4 PISTE

(für bis 13-jährige)

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

SWISS SQUASH



Tests de performance généraux :

Test de la force

Tronc droit : _____ secondes points : _____

Krafttest (allgemein)

Boys				
Gerade	links	rechts	Score	
210	120	120	10	
180	110	110	9	
160	100	100	8	
140	90	90	7	
120	80	80	6	
100	70	70	5	
90	60	60	4	
80	55	55	3	
70	50	50	2	
60	45	45	1	

Girls				
Gerade	links	rechts	Score	
180	80	80	10	
150	70	70	9	
130	65	65	8	
110	60	60	7	
90	55	55	6	
75	50	50	5	
60	45	45	4	
55	40	40	3	
50	35	35	2	
45	30	30	1	

Score gerade: in Spalte 5 PISTE

Score links + Score rechts / 2 in Spalte 6 PISTE

Tronc à gauche : _____ secondes points à gauche : _____

Tronc à droite: _____ secondes points à droite : _____

Moyenne = _____

points : _____

Krafttest (allgemein)

Boys				
Gerade	links	rechts	Score	
210	120	120	10	
180	110	110	9	
160	100	100	8	
140	90	90	7	
120	80	80	6	
100	70	70	5	
90	60	60	4	
80	55	55	3	
70	50	50	2	
60	45	45	1	

Girls				
Gerade	links	rechts	Score	
180	80	80	10	
150	70	70	9	
130	65	65	8	
110	60	60	7	
90	55	55	6	
75	50	50	5	
60	45	45	4	
55	40	40	3	
50	35	35	2	
45	30	30	1	

Score gerade: in Spalte 5 PISTE

Score links + Score rechts / 2 in Spalte 6 PISTE

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch

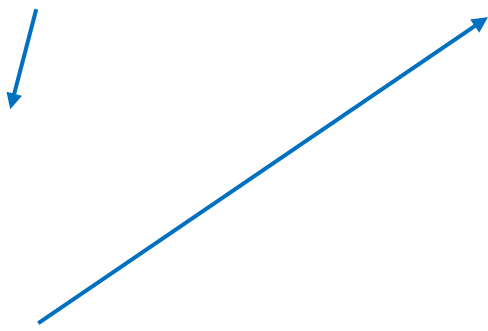


Développement de la performance

Amélioration au classement Swiss Squash

Points plus septembre 23 34/23) à septembre 24 (34/24) : _____ points: _____

CH Rangliste	Pluspunkte
90+	10
80+	9
70+	8
60+	7
50+	6
40+	5
30+	4
20+	3
10+	2
0+	1



Conditions psychologiques (motivation à la performance) :

Tendance comportementale motivationnelle } est complété par Swiss Squash
 Orientation vers des objectifs } PISTE: _____ points : _____

Valeur pour les 13-18 ans tirée du questionnaire avec l'outil d'évaluation de Swiss Olympic.
 → A traiter par les entraîneurs

Leistungsmotivation: Fragebogen gemäss Swiss Olympic

Wert Fragebogen	Score
über 30	10
27.5 bis 30	9
25 bis 27.5	8
22.5 bis 25	7
20 bis 22.5	6
17.5 bis 20	5
15 bis 17.5	4
12.5 bis 15	3
10 bis 12.5	2
7.5 bis 10	1

Ersetzt bis 12jährig die Fragebögen	Ziel	Einsatz	Aktivität
10 voll auf Squash eingestellt	Sportschule	international	sehr aktiv
7 am Squash interessiert	Squash = 1. Prio	teilw. Int.	aktiv
4 (noch) wenig Interesse	Squash nicht 1. Prio	v.a. regional	aktiv
1 kein Interesse	Squash Nebensache	wenig	passiv

Punkte in Spalte 8 PISTE

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Stade de développement biologique

Calcul et développement Mirwald

- Valeur pour les garçons de 10 à 18 ans et pour les filles de 10 à 16 ans.
- Les filles à partir de 17 ans reçoivent un 6 par défaut

Poids: _____ kg

Taille verticale : _____ cm

Taille assise : _____ cm

Calcul (Encercler le résultat) → points: _____

Biologisches Alter

spät	10
eher spät	8
normal	6
eher früh	4
früh	2

Ermittlung gemäss Mirwald, Punkte in PISTE Spalte 9

Âge d'entraînement

Depuis combien de temps t'entraînes-tu au squash ? _____ ans

Vérification par l'entraîneur : _____ ans PISTE : _____ ans points : _____

Trainingsalter

Score	SQUASH - Training
	alle
10	1 Jahr
9	
8	2 Jahre
7	
6	3 Jahre
5	4 Jahre
4	5 Jahre
3	6 Jahre
2	7 Jahre
1	8 Jahre

Score in Spalte 11 PISTE

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Effort de formation

Vérification par l'entraîneur : _____ heures PISTE : _____ points : _____

Trainingsaufwand Squash (Std / Woche)

Score in Spalte 12 PISTE

Score	ohne andere Sportarten		inkl. andere Sportarten	
	u19	u17	u15	u13
10	20	20	16	10
9	17	17	14	9
8	14	14	12	8
7	12	12	10	7
6	10	10	8	6
5	9	9	6	5
4	8	8	4	4
3	7	7	3	3
2	6	6	2	2
1	5	5	1	1

Temps hebdomadaire en heures (en saison, pendant une semaine sans tournoi)

Total des heures investies dans le sport :

Entraînement dans club : Leçons privées : Au centre regional :

Solo (seul) : Squash jeux : Interclub :

Endurance, force : coordination : autres sports :

Heures d'école : dont en sport scolaire : temps de transfert :

Autre temps nécessaire : pour ? :

Remarques :

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Environnement, parents / club (aujourd'hui)

→ Vérification par l'entraîneur

Punkte PISTE: _____

Umfeld (Eltern, Verein)

Basispunkte

Verein mit Profitrainer	8
Verein mit Halbprofi	6
regelmässiges Training	4
unregelmässiges Training	2

Bonuspunkte

Sparrings zweck erfüllend	1
viele + gute	2

andere begründete Faktoren z.Bsp sich zusätzlich organisiert, Verbesserungswille	1 bis 2
---	---------

Abzüge

Eltern störend	2
leistungslimitierend	4

andere begründete Faktoren z.Bsp zu wenige Courts, keine Finanzen für Auslandturniere	1 bis 2
---	---------

Score in Spalte 13 PISTE

- Mes parents me soutiennent financièrement peu ok bien
- Mes parents me soutiennent autrement peu normal beaucoup
- Mes parents s'engagent dans le club peu normal beaucoup
- J'ai des partenaires d'entraînement de même niveau peu quelques beaucoup
- Je m'entraîne aussi souvent que je le souhaite non presque oui
- Je m'entraîne aussi bien que je le souhaite non presque oui
- Pour un Junior Open, nous payons Fr. 500.- avec peine à contrecœur sans peine
- J'ai des sponsors pour le matériel oui non
- J'ai des sponsors financiers oui non
- J'ai un Scholarchip ou un patronage oui non
- Je gagne en apprentissage, job, travail par mois rien > 300 > 600

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



École / formation

Je suis actuellement la formation suivante :

- Je suis dans une école de sport : oui non
- J'ai congé pour les Swiss Squash Events toujours souvent rarement
- Je suis performant(e) à l'école bon(ne) ok juste bon(ne)

L'avenir

A remplir uniquement si vous n'êtes pas dans une école de sport :

- Je veux aller à l'école de sport l'année prochaine ? oui non
- Je veux aller dans une école de sport à l'avenir oui non

→ Vérification par l'entraîneur

points : _____

Schule & Ausbildung

	10 Sportschule
Ind. Lösung	8
Gymi / Sek	6
Lehre	4
"schlechte Ausbildung"	2

Bonus- / Malus- Punkte

Score in Spalte 14 PISTE

gut organisiert	1 bis 3
Probleme in Schule	minus 2

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Conditions de constitution physique

→ Veuillez évaluer vous-même (encercler)☺

→ Vérification par l'entraîneur

points : _____

Körperbauliche Voraussetzungen

sehr athletisch	"Parade Squash- Athlet"	10
athletisch		8
unauffallend		6
nicht athletisch		4
eingeschränkt leistungsfähig		2
grosse Probleme (adipös / anorektisch)		0

Score in Spalte 15 PISTE

Capacité de charge

→ Veuillez évaluer vous-même (encercler)☺

→ Vérification par l'entraîneur

points : _____

Belastbarkeit

super belastbar, keine Verletzungen (ohne einmalige)	10
kleinere Verletzungen oder Probleme	8
öfters leicht verletzt, problematisch	6
viel leichters oder schwerer verletzt	4
sehr viele Probleme	2
ständig Probleme (auch mentale Aspekte)	0

mentale Auffälligkeiten können in Extremfällen zugezogen werden

Score in Spalte 16 PISTE

Swiss Squash Partner





SWISS SQUASH

SWISS SQUASH

Sihltalstrasse 63 - 8135 Langnau a. A.
043 377 70 03 (Tel) - 043 377 70 07 (Fax)
www.squash.ch - swiss@squash.ch



Ce que je voulais encore dire/ demander :

Souhaits, commentaires, questions :

Swiss Squash Partner

