

Sihltalstrasse 63
8135 Langnau am Albis

swiss@squash.ch
www.squash.ch



Testing-Day Dossier 2025

Persönliche Daten

Vor- und Nachname:

Geburtsdatum:

Alter (heute):

Strasse und Nr.:

PLZ und Wohnort:

E-Mail:

(falls vorhanden)

Mobile-Nr:

(falls vorhanden)

Eltern / Erziehungsberechtigte

Vor- und Nachname 1:

E-Mail 1:

Handy-Nr 1:

Vor- und Nachname 2:

E-Mail 2:

Handy-Nr 2:

PARTNER:INNEN





Weitere Angaben

Lizenznummer:

(falls vorhanden)

T-Shirt-Grösse:

Wer plant meine Trainings:

Mein Verein:

Mein NSP: LU (Kriens) ZH Nord (Uster) ZH Süd (Langnau)

(NSP = Nationaler Stützpunkt)

Mein RLZ: Kriens Lausanne Zürich (Vitis/Airgate/GC) Uster Sihltal

(RLZ = Regionales Leistungszentrum)

Gesundheitszustand in den letzten 2 Wochen:

Zielsetzungen und Erklärung

Sportliche Ziele 2025/26:

Sportliche Ziele bis 2028:

Sportliche Ziele bis 2031:

Ich habe

- alle in **rot** markierten Stellen zuhause ausgefüllt Ja
- alle **braun** markierten Stellen am Testing Day ausgefüllt Ja
- alle **grün** markierten Punkte berechnet und eingetragen Ja
- die **Pflichttermine** zur Kenntnis genommen Ja
- die **Verpflichtungserklärung** unterschrieben Ja

Achtung

- **Violett** und **blau** wird durch Swiss Squash ausgefüllt.

Langnau am Albis, 6. September 2025

Unterschrift:



Wettkampfleistung

Swiss Squash Ranking im Hinblick auf Teilnahme an LVK/JEM Punkte PISTE: _____
(LVK = Ländervergleichskampf, JEM = Junior:innen Europameisterschaft)

Aufgrund meines Alters könnte ich noch an folgendem Team-Event teilnehmen:

- JEM u19 noch nicht 19-jährig am 5. April 2026
- JEM u17 noch nicht 17-jährig am 10. Mai 2026
- JEM u15 noch nicht 15-jährig am 10. Mai 2026
- LVK u13 noch nicht 13-jährig am 17. Mai 2026
- LVK u11 noch nicht 11-jährig am 17. Mai 2026

Für diesen Wettkampf bin ich momentan die Schweizer Nummer: _____

Anmerkung: Jüngere müssen auch mitgezählt werden!

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

ESF Ranking (Stand heute): _____ unten einkreisen

SQUASH IT Ranking (Saisonabschluss): _____ Punkte PISTE: _____

Punkte 2 ESF Ranking, JSSI Ranking

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

Anmerkung: Bei u13 und 15 zählt das Bessere, falls beides vorhanden ist. Bei u17 und u19 zählt nur das ESF-Ranking.



Sportartspezifische Leistungstests

Anmerkung: Das Alter heute zählt

Straights (Longlines)

Punkte PISTE: _____

Anzahl Vorhand: ____ Anzahl Rückhand: ____ Summe: ____ geteilt durch 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							

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

Official Circuit (OC) – für 13-18-jährige

OC (u15 – u19): _____ Sekunden

(13-18-jährige) Punkte PISTE: _____

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

Sportartspezifisch 2 (ab 13-jährig)

Score in Spalte 4 PISTE

T-Drives - für 9-12-jährige

Anzahl T-Drives in 3 Minuten (u13): _____

(10-12-jährige) Punkte PISTE: _____

T-Drives Anzahl	Score	Boys	Girls
13-jährig	1	10	8
	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)



Allgemeine Leistungstests

Rumpfkrafttest

Rumpf gerade: _____ Sekunden Punkte PISTE: _____

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

Rumpf links: _____ Sekunden PISTE links: _____

Rumpf rechts: _____ Sekunden PISTE rechts: _____

Schnitt =

Punkte PISTE: _____

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

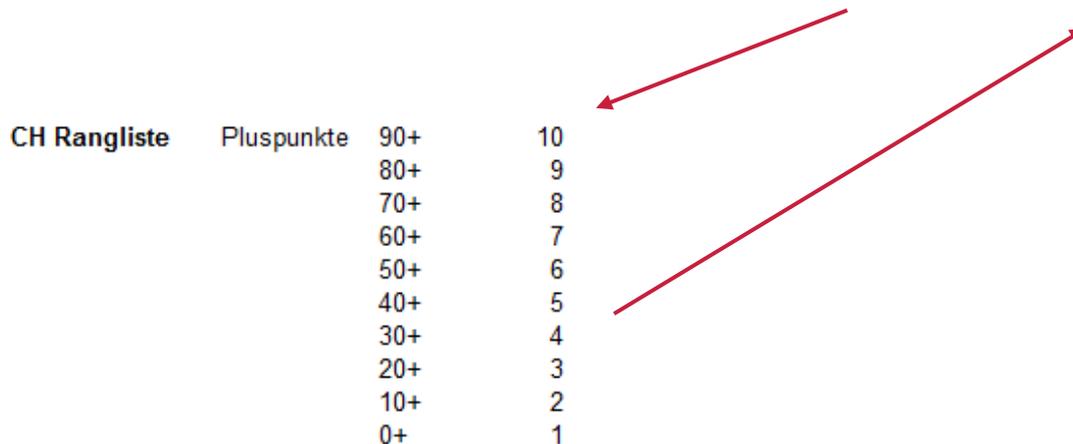
Score links + Score rechts / 2 in Spalte 6 PISTE



Leistungsentwicklung

Verbesserung im Swiss Squash Ranking

Pluspunkte von September 24 (34/24) bis September 25 (34/25): Punkte PISTE: _____



Psychologische Voraussetzungen / Leistungsmotivation

Motivationale Verhaltenstendenz
Zielorientierung

wird von Swiss Squash ausgefüllt

Wert für PISTE: _____ Punkte PISTE:

Wert für 13-18-jährige anhand Fragebogen/Auswertungstool Swiss Olympic bzw. Vorjahr

→ Von den Trainern zu bearbeiten

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



Biologischer Entwicklungsstand

Berechnung & Entwicklung Mirwald

→ Wert für Knaben 10-18-jährig und Mädchen 10-16-jährig

→ Mädchen ab 17-jährig erhalten standardmässig eine 6

Gewicht: _____ kg

Grösse stehend: _____ cm

Grösse sitzend: _____ cm

Auswertungstool
(Resultat einkreisen)

Punkte PISTE: _____

Biologisches Alter

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

Ermittlung gemäss Mirwald, Punkte in PISTE Spalte 9

Trainingsalter

Wie lange trainierst Du schon im Squash? _____ Jahre = Punkte PISTE: _____

Verifizierung durch Trainer: _____ Jahre

Punkte PISTE: _____

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



Trainingsaufwand

Verifizierung Trainer: ____Stunden Wert PISTE: ____Jahre Punkte PISTE: ____

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

Wöchentlicher Zeitaufwand in Stunden

(in der Saison in einer turnierfreien Woche)

Total in den Sport investierte Stunden:

Vereintraining:

Einzeltrainings:

RLZ/NSP-Trainings:

(in den Leistungszentren)

Solo-Training:

Squash-Spiel:

Interclub:

Ausdauer, Kraft:

Koordination:

andere Sportarten:

Schulstunden:

davon Schulsport:

Trainings-/Schulweg:

Anderer Zeitaufwand:

für was:

Bemerkungen:



Umfeld, Eltern / Verein

Stand heute

→ Von den Trainern zu bearbeiten

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

- Meine Eltern unterstützen mich finanziell wenig ok gut
- Meine Eltern unterstützen mich sonst wenig normal sehr viel
- Meine Eltern engagieren sich im Verein wenig normal viel
- Ich habe Trainingspartner (ähnliches Level) wenige einige viele
- Ich trainiere so oft, wie ich möchte nein fast ja
- Ich trainiere so gut, wie ich möchte nein fast ja
- Für ein Junior Open bezahlen wir Fr. 500.- mit Mühe ungerne ohne Mühe
- Ich habe Materialsponsoren ja nein
- Ich habe Geldsponsoren ja nein
- Ich habe ein Scholarchip oder Patronat ja nein
- Ich verdiene (Lehre, Job, Arbeit) pro Monat nichts > 300 CHF > 600 CHF



Schule / Ausbildung

Ich bin momentan in folgender Ausbildung:

- Ich bin in einer Sportschule: ja nein
- Ich bekomme für Swiss Squash Events frei immer oft selten
- Ich bin in der Schule leistungsmässig dran gut ok knapp

Berufsvorstellung:

Nur ausfüllen, falls du nicht in einer Sportschule bist:

- Ich will nächstes Jahr in die Sportschule? ja nein
- Ich will in Zukunft in eine Sportschule ja nein

→ Von den Trainern zu bearbeiten

Punkte PISTE: _____

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



Körperbauliche Voraussetzungen

→ Bitte selber einschätzen (einkreisen)

→ Von den Trainern zu bearbeiten

Punkte PISTE: _____

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

Belastbarkeit

→ Bitte selbst einschätzen (einkreisen)

→ Von den Trainern zu bearbeiten

Punkte PISTE: _____

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



Was ich noch sagen/fragen wollte

Wünsche, Feedback, Fragen: