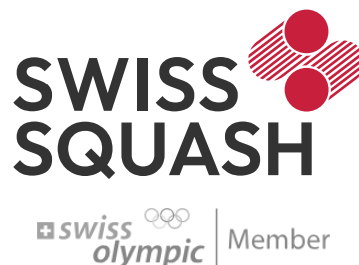


Sihltalstrasse 63
8135 Langnau am Albis

swiss@squash.ch
www.squash.ch



Testing-Day Dossier 2026

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 ☐ Uster ☐ Sihltal ☐ Zürich (Vitis/Airgate/GC)
☐ Appenzell ☐ Bern ☐ Sursee ☐ Lausanne

(RLZ = Regionales Leistungszentrum)

Gesundheitszustand in den letzten 2 Wochen:

Zielsetzungen und Erklärung

Sportliche Ziele 2026/27:

Sportliche Ziele bis 2029:

Sportliche Ziele bis 2032:

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, 5. September 2026

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 28. März 2027
- ☐ JEM u17 noch nicht 17-jährig am 9. Mai 2027
- ☐ JEM u15 noch nicht 15-jährig am 9. Mai 2027
- ☐ LVK u13 noch nicht 13-jährig am 16. Mai 2027
- ☐ LVK u11 noch nicht 11-jährig am 16. Mai 2027

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 !T Ranking (Saisonabschluss): _____ unten einkreisen 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 anderen	4	alle anderen	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	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	drunter	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			Girls
	11	12	13	14	15	16	17	18	Boys
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	9	8	7	6	
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	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)



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

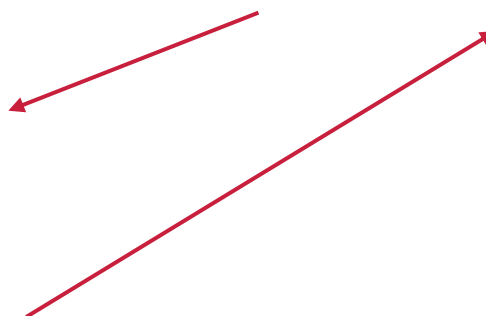


Leistungsentwicklung

Verbesserung im Swiss Squash Ranking

Pluspunkte seit 13. September 2025 bis heute (05.09.26): Punkte PISTE: _____

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



Psychologische Voraussetzungen / Leistungsmotivation

Motivationale Verhaltenstendenz

wird von Swiss Squash ausgefüllt

Zielorientierung

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:

Vereinstraining:

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	1 bis 2
z.Bsp sich zusätzlich organisiert, Verbesserungswille	

Abzüge

Eltern	störend	2
	leistungslimitierend	4

Score in Spalte 13 PISTE

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

- 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. 600.- ☐ mit Mühe ☐ ungern ☐ 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: