

Testing-Day Formulaire 2026

Données personnelles

Prénom et nom :

Date de naissance :

Âge (aujourd'hui) :

Rue et numéro :

Code postal et lieu de résidence :

Courriel :

(Si disponible)

Mobile :

(si disponible)

Parents / responsables légaux :

Prénom et nom 1 :

Courriel 1 :

Mobile 1 :

Prénom et nom 2 :

Courriel 2 :

Mobile 2 :

PARTNER:INNEN



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 ☐ autre :

Etat de santé au cours des deux dernières semaines :

Objectifs et déclaration :

Objectifs sportifs 2026/27 :

Objectifs sportifs jusqu'en 2029 :

Objectifs sportifs jusqu'en 2032 :

J'ai

- | | |
|---|------------------------------|
| • rempli toutes les parties marquées en rouge à la maison | ☐ Oui |
| • rempli toutes les parties marquées en brun lors du Testing Day | ☐ Oui |
| • j'ai calculé et inscrit tous les points marqués en vert | ☐ Oui |
| • pris connaissance des dates obligatoires | ☐ Oui |
| • signé la déclaration d'engagement | ☐ Oui |

Attention

- Le **violet** et le **bleu** sont remplis par Swiss Squash.

Langnau, 5 septembre 2026

Signature :



Performance en compétition

Classement Swiss Squash

En vue de ma participation à la compétition entre pays (CEP) ou CE juniors

points : _____

Vu mon âge, je pourrais encore participer à :

- ☐ CEJ m19 pas encore 19 ans le 28 mars 2027
- ☐ CEJ m17 pas encore 17 ans le 9 mai 2027
- ☐ CEJ m15 pas encore 15 ans le 9 mai 2027
- ☐ CEP m13 pas encore 13 ans le 16 mai 2027
- ☐ CEP m11 pas encore 11 ans le 16 mai 2027

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

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

Note : Les plus jeunes doivent être pris en compte

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 IT (dernière saison): _____ encercler en bas points : _____

compter)

(si les deux sont disponibles, mieux vaut

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



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) 13-18 ans

OC (m15 – m19): _____ Secondes

(13-18-ans) points : _____

Alter (Jahren)	13	14	15	16	17	18			Girls	Boys
	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	10	9	
95-100		10	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 9-12 ans

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)



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



Développement de la performance

Amélioration au classement Swiss Squash

Points gagnés depuis le 13 septembre 2025 jusqu'à aujourd'hui: ____ 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



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



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 :



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. 600.-	☐ 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



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 école de sport

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



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



Ce que je voulais encore dire/ demander :

Souhais, commentaires, questions :