



RVTT - JUNIORS

Nachwuchsabteilung Regionalverband Thurgau Tennis

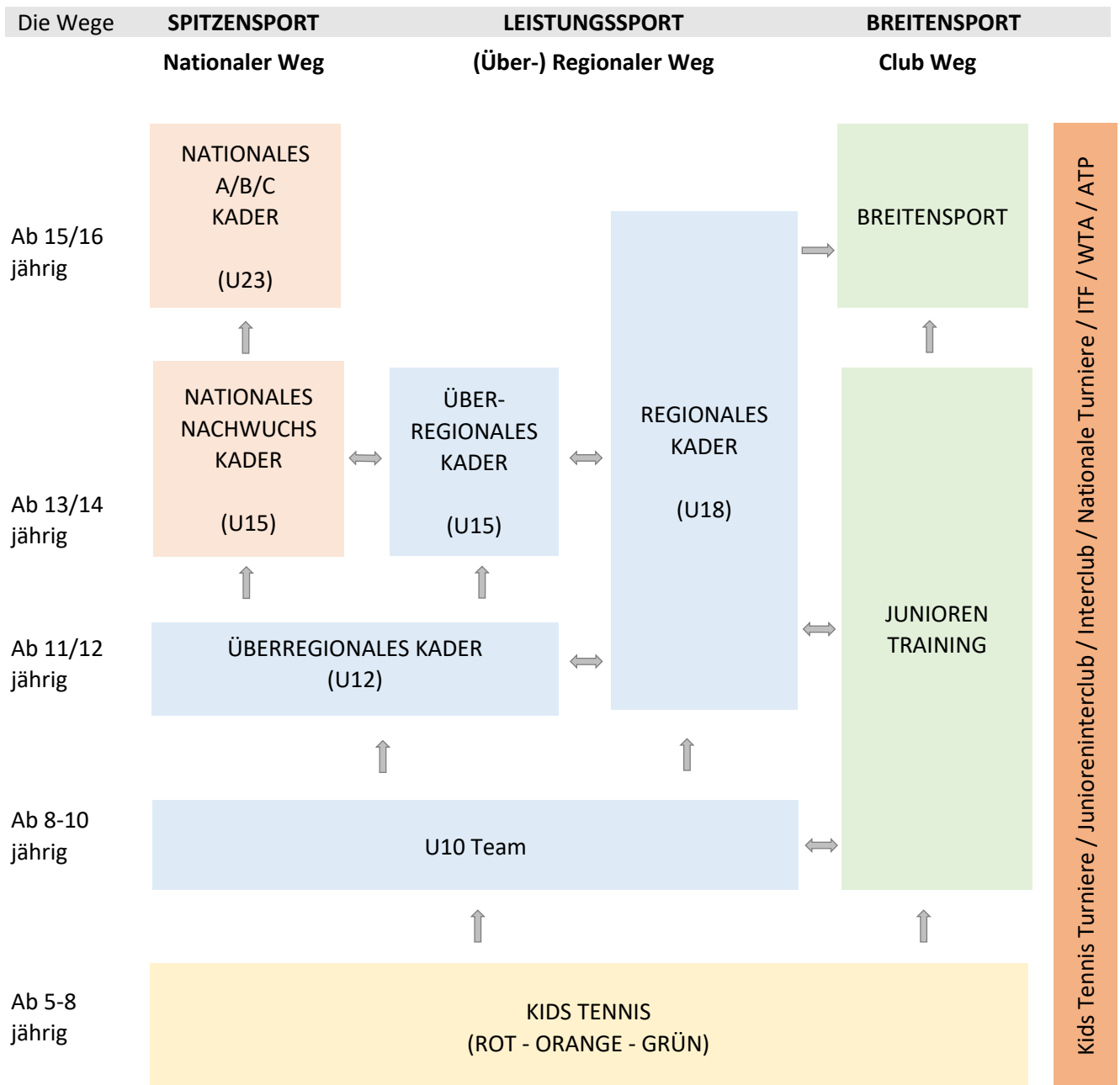


RVTT-Tennis Regionalkader und U10 Förderkader

Kaderreglement 2024

1. Januar 2024

Das Reglement wird an der GV des RVTT am 24. März 2024 zur Genehmigung vorgelegt.



Trainings & Turniere

Kids Tennis; Alle Stufen Basis 1h / Woche, Stufen Orange und Grün abhängig vom Ziel 2-4h / Woche		
U10 Team	Überregionales Kader U12	Nat. Nachwuchskader U-15
_Tennis/Kondition 2-4 h / W	_Tennis/Kondition 8-10 h / W	_Tennis/Kondition 12-16 h / W
_Turniermatches min. 20 / Jahr	_Turniermatches min. 25 / Jahr	_Turniermatches* min. 40 / Jahr
Regionalkader U18	Überregionales Kader U15	<i>Die Angaben zeigen Richtwerte. Die effektiven Trainingsstunden können zwischen Knaben und Mädchen, so wie durch die individuellen Zielsetzungen stark variieren. Die mind. Anzahl Matches müssen aber eingehalten werden.</i>
_Tennis/Kondition 5-10 h* / W	_Tennis/Kondition 12-16 h / W	
_Turniermatches min. 40 / Jahr	_Turniermatches* min. 40 / Jahr	
*davon mind. 1h Kondition	* Schweiz und Ausland	

- Für die Berechnung der Anzahl Matches gilt immer das Resultatblatt im Herbst

Zusammenfassung	2
1) Die Nachwuchsförderung	4
1.1 Grundsätze & Ziele	4
1.2 Das Kaderjahr (1. Jan bis 31. Dez)	4
1.3 Der Juniorenobmann (Ressortleiter Kader)	5
1.4 Die Kadertrainer	5
1.4 Die Juniorenleiter der Clubs	6
2) Das Regionalkader	6
2.1 Anforderungen	6
2.2 Selektion	6
2.3 Anzahl der selektionierten Spieler	7
2.4 Wildcards	7
2.5 Kaderzusammenzug	7
3) U10 Förderung und U10 Team	7
4) Pflichten des Kaderspielers /Regionalkader & U10 Team)	7
5) Trainerwahl	8
6) Unterstützung & Finanzielle Leistungen des RV	8
7) Swiss Olympic Talent Card	8
8) Kaderausschluss	8
Anhang	9
A) Anerkannte RVTT-Kadertrainer	9
B) Tennis Ranking Vorgaben (Jahgangsranking)	9
C) Selektionskriterien & Bewertung	10
D) Finanzielle Unterstützungsbeiträge / Abzüge Sanktionen	11
E) Konditionstest & Punktevergabe	12
F) Trainingsplan/-vereinbarung	14

Präambel

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die Nennung der männlichen und weiblichen Form verzichtet. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

1) DIE NACHWUCHSFÖRDERUNG

1.1 Grundsätze & Ziele

RVTT-Tennis will die besten Junioren optimal fördern und unterstützen. Die RVTT-Tennis Nachwuchsförderung richtet sich nach den Vorgaben und Konzepten von Swiss Tennis, sowie dem Reglement "Regionalkader" der JUKON. Neben den (Tennis-) Rankingvorgaben der JUKON sind Kondition und Leistungsbereitschaft essentiell für die Aufnahme in unsere Kader. Das Kaderjahr beginnt am 1. Januar und endet am 31. Dezember. Es ist mit dem von Swiss Tennis identisch.

In der regionalen Nachwuchsförderung unterscheiden wir zwischen 3 Zielgruppen:

Überregionale- und Nationale Kader

- Junioren die den Sprung in den Spitzensport schaffen können > (RV/Swiss Tennis)

Regional- und U10 Team (RV)

- Junioren die Leistungssport betreiben und Schule und Sport kombinieren

Breitensport (Club)

- Junioren die Tennis als Freizeitaktivität betreiben >

RVTT-Tennis strebt eine breite Spitze an. Kaderjunioren sollen im regionalen Bereich eine Führungsrolle in den Interclub Teams übernehmen und sind Vorbilder für die Breitensport-Junioren. Kaderjunioren welche in den Breitensport wechseln sind Kandidaten für Ausbildungs- und Führungsaufgaben auf Club- und Centerebene.

1.2 Das Kaderjahr (1. Jan bis 31. Dez)

	Regional		Nationale Events
	<i>Regionalkader U11-U18</i>	<i>U10 Team</i>	
Januar	Kantonale Meisterschaften Winter	Kantonale Meisterschaften Winter	Junior Champion Trophy Winter
Februar-April	2x Zusammenzug	2x Zusammenzug	
Mai-Juli	Zusammenzug	Zusammenzug	Interclub/Junioren Interclub Junior Champion Trophy
August - Oktober	Zusammenzug Regionale Meisterschaften Kantonale Meisterschaften	Zusammenzug	Junioren Interclub
November- Dezember	Zusammenzug Qualifikationsgespräche / Zielvereinbarung	Selektionstag / Zusammenzug / Tennis Event	Quali Junior Champion Trophy

Selektionstag Kader (Regionalkader und U10 Team)

Einladung auf Basis des Rankings für die Lizenz 1 des laufenden Jahres und Trainervorschlag (Wildcard)

- Info für Spieler/Eltern und Besprechung/Festlegung Trainingsplan
- Short Matches und Konditionstest

Selektion Regionalkader

Die Selektion für das Regionalkader von RVTT Tennis beruht auf 3 Anforderungskriterien:

- Tennis Ranking 50% (Basis)
- Kondition 30%
- Commitment/Training 20%

Kaderzusammenzug (1 Tag; 4 pro Jahr)

- _ Short Matches: Beurteilung von Taktik, Technik und Beinarbeit/Koordination
- _ Konditionstest gemäss Vorgaben
- _ Auswertung/Besprechung Trainingsdaten (Jeweils am letzten Zusammenzug des laufenden Kaderjahres)
- _ Themenblock mit wechselnden Schwerpunkten (Technik, Taktik, Mental, Kondition, Koordination)

Kaderliste/-bestätigung

Die Kaderliste wird jeweils bis Ende Jahr für das kommende Kaderjahr (ab 1. Januar) veröffentlicht. Die Liste umfasst die bisherigen (bestätigten) Kadermitglieder, die neuen Kadermitglieder aus der jährlichen Sichtung, so wie die Kadermitglieder mit einer Wildcard.

U10 Förderung und U10 Team

Die U10 Förderung und das U10 Team sind wichtige Elemente im Übergang von Kids Tennis zum Regionalkader. Sie dienen der Heranführung unserer jüngsten Talente an den Leistungssport. RVTT organisiert 2 offene Info & Tennis Anlässe pro Jahr. Das U10 Team wird zu den Kaderzusammenzügen des Regionalkaders eingeladen.

Selektion U10 Team

Für die Aufnahme in das U10 Team gibt es keine Rankinganforderungen. Die Aufnahme erfolgt auf Basis der Eindrücke aus den Info & Tennis Anlässen, den Empfehlungen der RVTT-Tennis Kadertrainer und den Juniorenverantwortlichen der Clubs. Die Selektion erfolgt am jährlichen Sichtungstag. Der Entscheid über die Aufnahme und den Verbleib im U10 Team liegen bei den Ressortleitern Kader und Junioren & Kids Tennis.

1.3 Der Juniorenobmann (Ressortleiter Kader)

Der Juniorenobmann

- ist Ansprechperson für Clubs/Trainer/Spieler/Eltern in allen Fragen der Nachwuchsförderung
- ist das Bindeglied zu Swiss Tennis und zu der JUKON
- besucht die jährlich stattfindenden JUKON-Sitzungen
- ist dafür verantwortlich, dass die Richtlinien von Swiss Tennis eingehalten werden
- erhält durch den Vorstand von RVTT-Tennis jährlich ein Budget für die Nachwuchsförderung. Er ist dafür verantwortlich, diese Gelder sinnvoll einzusetzen und das Budget einzuhalten
- ist für die Organisation und Durchführung der Kaderzusammenzüge und RVTT-Kadertrainer Workshops verantwortlich
- ist Ansprechpartner für die regionalen Kadertrainer, bei Fragen betreffend Nationalkader, Piste-Tests, Talentcards etc.

1.4 Die Kadertrainer

Jeder Trainer der in einem Club oder Center unterrichtet, das dem Regionalverband Thurgau Tennis angeschlossen ist, kann dem RVTT-Tennis Kadertrainerstab im Leistungssport angehören und anerkannt werden (Anhang A), sofern er sich loyal gegenüber dem Regionalverband verhält und die folgenden Kriterien

erfüllt:

Ausbildung

- U10 Förderkader: J+S Leiterausbildung, Weiterbildung 1 + 2 abgeschlossen.
- Regionalkader (Tennis): Tennistrainer, welche die Regionalkaderspieler trainieren, sollten mindestens über eine Wettkampftrainer B-Ausbildung verfügen bzw. die Ausbildung innert 12 Monaten nach Beginn der Trainertätigkeit im Regionalkader beginnen.
- Regionalkader (Kondition): Konditionstrainer, welche die Regionalkaderspieler trainieren, sollten diplomierte Sportlehrer, Wettkampftrainer A Kondition oder Swiss Olympics A-Trainer sein bzw. die Ausbildung innert 12 Monaten nach Beginn der Trainertätigkeit im Regionalkader beginnen.

Der Trainer verpflichtet sich an folgenden RVTT-Tennis Anlässen (gegen Entschädigung) aktiv mitzuarbeiten:

- 1 x jährlich RVTT-Tennis Trainer-Workshop
- 2 x jährlich RVTT-Tennis Kaderzusammenzug bzw. Sichtungstag

1.4 Die Juniorenleiter der Clubs

RVTT-Tennis erwartet von den Clubs eine aktive Unterstützung im Bereich der Nachwuchsförderung, insbesondere in folgenden Punkten: Aktive Juniorenförderung im Club, das heisst, frühzeitiges Erfassen von Kids und Organisation von Kids Tennis und Juniorentrainings. Förderung der Ausbildung von J+S Leitern.

Es ist Aufgabe der Juniorenleiter ihre Kids/Spieler über die Möglichkeiten im Tennis (Breiten-, Leistungs- und Spitzensport) zu informieren und insbesondere auf die Tennis Events (U10 Förderkader) aufmerksam zu machen und sie zur Teilnahme zu animieren.

2) DAS REGIONALKADER

2.1 Anforderungen

Grundsätzlich kann jeder Spieler, der einem Tennisclub des Regionalverbandes Thurgau Tennis angehört (der Club muss auf der Lizenz als Stammclub aufgeführt sein), in das RVTT-Tennis Regionalkader eintreten, sofern er die im Anhang C (Selektionskriterien & Bewertung) definierten Anforderungen erfüllt:

Tennis Ranking (Basisanforderung)

Dieses basiert auf der von der JUKON / Swiss Tennis vorgegebenen Mindestklassierung- resp. der Jahrgang basierten Rankinganforderung. Anhang B. Max. 100 Punkte, Gewichtung 50%.

Kondition

Der Konditionstest besteht aus 5 Einzeltests. Es zählt das kumulierte Resultat aus den 3 Konditionstest pro Kaderjahr. Anhang E. Max. 100 Punkte, Gewichtung 30%.

Commitment

Das Commitment wird anhand des halbjährlich gemeinsam vereinbarten Trainingsplans und der Auswertung gemessen. Anhang F. Max. 100 Punkte, Gewichtung 20%.

Am Ende des Kaderjahres entscheiden die erbrachten Leistungen/Resultate über den Verbleib im Regionalkader. Für die Bestätigung als Kaderspieler müssen das Tennis Ranking (Anhang B, Basisanforderung) und kumuliert mindestens 55 Punkte aus allen 3 Kriterien erreicht werden. Anhang C.

2.2 Selektion

Alle Spieler welche die Basisanforderung "Tennis Ranking" per 1. Oktober des Jahres erfüllen werden im Herbst des entsprechenden Jahres zu der regionalen Kadersichtung eingeladen.

Wer die Anforderungen erfüllt, und bereit und motiviert ist den notwendigen Trainingsaufwand zu leisten, wird in das Regionalkader von RVTT Tennis aufgenommen.

2.3 Anzahl der selektionierten Spieler

Es gibt keine festgelegte Quote bei den Selektionen. Es werden diejenigen Spieler selektioniert, welche die Anforderungskriterien erfüllen. Die Anzahl der selektionierten Spieler kann somit von Jahr zu Jahr unterschiedlich sein.

2.4 Wildcards

Der RV kann an Spieler welche zum Zeitpunkt der Kadersichtung nicht alle Vorgaben erfüllen, aber aus Sicht des RV hohes Talent und Motivation mitbringen, eine Wildcard zur Aufnahme in das RVTT-Tennis Regionalkader vergeben. Die Wildcard gilt für 12 Monate, innerhalb dieser Zeit müssen die Selektionskriterien erfüllt werden. Die Wildcards müssen von der JUKON bestätigt werden.

2.5 Kaderzusammenzug

Der RVTT Tennis organisiert jährlich mehrer Kaderzusammenzüge. Die Kaderspieler sind verpflichtet an diesen Zusammenzügen teilzunehmen.

Programm

- Short Matches: Beurteilung von Taktik, Technik und Beinarbeit/Koordination
- Konditionstest gemäss Vorgaben
- Themenblock mit wechselnden Schwerpunkten (Technik, Taktik, Mental, Kondition, Koordination)

3) U10 FÖRDERUNG UND U10 TEAM

Die U10 Förderung und das U10 Team sind wichtige Elemente im Übergang von Kids Tennis zum Regionalkader. Sie dienen der Heranführung unserer jüngsten Talente an den Leistungssport.

Der RVTT organisiert mehrere Zusammenzüge pro Jahr.

- Short Matches
- Info "Mein Weg im Tennis"

Grundsätzlich können alle Kids welche min. die Stufe "Grün" von Kids Tennis erreicht haben, und sich für Tennis als Leistungs- / Spitzensport interessieren, an diesen Anlässen teilnehmen.

Selektion U10 Team

Für die Aufnahme in das U10 Team gibt es keine Rankinganforderungen. Die Aufnahme erfolgt auf Basis der Eindrücke aus den Info & Tennis Anlässen, den Empfehlungen der RVTT-Tennis Kadertrainer und den Juniorenverantwortlichen der Clubs. Die Selektion erfolgt am jährlichen Sichtungstag. Der Entscheid über die Aufnahme und den Verbleib im U10 Team liegen bei den Ressortleitern Kader und Junioren & Kids Tennis.

4) PFLICHTEN DES KADERSPIELERS /REGIONALKADER & U10 TEAM)

- muss Mitglied in einem RVTT-Tennisclub (als Stammclub) sein.
- verpflichtet sich den mit dem Juniorenobmann gemeinsam festgelegten Trainingsplan einzuhalten
- muss mindestens 2/3 der Tennistrainings bei einem anerkannten RVTT-Tennis Kadertrainer besuchen.
- nimmt an allen Kaderzusammenzügen und an den RVTT-Juniorenmeisterschaften (Sommer und Winter) teil.
- nimmt an den Junioren Schweizermeisterschaften, Qualifikations-und Hauptturnier, teil.

Werden diese Pflichten nicht oder nur zu einem Teil erfüllt, kann dies zu einer Kürzung oder einer Nicht-Auszahlung des Unterstützungsbeitrages, oder im Extremfall, zu einem Kaderausschluss führen.

5) TRAINERWAHL

Jeder Junior hat die freie Trainerwahl innerhalb der von RVTT-Tennis anerkannten Kadertrainer (Anhang A).

6) UNTERSTÜTZUNG & FINANZIELLE LEISTUNGEN DES RV

Der RVTT-Tennis unterstützt die dem U10 Team und dem Regionalkader angehörenden Spieler durch

- Direktzahlungen (Anhang D)
- Organisation von Kaderzusammenzügen
- Organisation von Tennis- und Konditionstrainings

Der RVTT-Tennis unterstützt die U10 Förderung durch die Organisation von Info & Tennis Anlässen.

Der RVTT-Tennis unterstützt Kids Tennis durch Beiträge an Clubs & Center, die Organisation von Workshops für Trainer und einem regionalen Kids Tennis Turnier.

7) SWISS OLYMPIC TALENT CARD

Für Kaderjunioren die später einmal eine Sportschule besuchen möchten, kann es wichtig sein über eine Talentcard von Swiss Olympics zu verfügen. Diese Spieler müssen frühzeitig Kontakt mit dem Juniorenobmann aufnehmen damit er sie an den obligaten Piste-Test bei Swiss Tennis anmelden kann.

8) KADERAUSSCHLUSS

Ein Ausscheiden aus dem Kader auf eigenem Wunsch ist jederzeit möglich. Wenn dies unterjährig passiert, können die Unterstützungsbeiträge für das laufende Kaderjahr gestrichen oder reduziert werden. Junioren, welche sich wiederholt auf und neben dem Platz unsportlich benehmen oder ihre Pflichten wiederholt nicht erfüllen, können jederzeit vom Vorstand auf Antrag des Juniorenobmanns aus dem Kader ausgeschlossen werden.

Dieses Reglement tritt auf den 1. Januar 2024 in Kraft und ersetzt alle vorangehenden Versionen.

ANHANG

A) Anerkannte RVTT-Kadertrainer

A-Trainer, Swiss Tennis

Ralph Zepfel - Swiss Tennis Partner Academy NET Kreuzlingen

Tobias Klein - Swiss Tennis Partner Academy NET Kreuzlingen

Francesco Ceriani – HIT Tennis Academy Egnach

Marcel Kansky – HIT Tennis Academy Egnach

B-Trainer, Swiss Tennis

Sandro Herzig / TASH GmbH – Tennis Academy Sandro Herzig

Mirko Grundl / Tennisschule Frauenfeld

Juraj Sudra / Tennisschule Amriswil

Ina Krahforst / TC-Kreuzlingen

A-Trainer Kondition, Swiss Tennis

Christian Klein / Swiss Tennis Partner Academy NET Kreuzlingen

Francesco Ceriani – HIT Tennis Academy Egnach

B) Tennis Ranking Vorgaben (Jahgangsranking)

Lizenz 2/2023

	Boys			Girls	
	Jahrgang	Min. CH Ranking		Jahrgang	Min. CH Ranking
U10	≤ 2014	-		≤ 2014	-
U12	2013	100		2013	50
	2012	100		2012	50
U14	2011	80		2011	40
	2010	50		2010	30
U16	2009	50		2009	30
	2008	40		2008	25
U18	2007	40		2007	25

(Vorgabe JUKON 2023)

C) Selektionskriterien & Bewertung

Tennis Ranking (50%)

- Genügend = Ranking innerhalb des unteren Drittels = 45 Punkte
- Gut = Ranking innerhalb des mittleren Drittels = 65 Punkte
- Sehr gut = Ranking innerhalb des oberen Drittels = 100 Punkte

Kondition (30%)

- Ungenügend = 45 Punkte
- Gut = 65 Punkte
- Sehr gut = 100 Punkte

Commitment/Training (20%)

- Ungenügend = 45 Punkte
- Gut = 65 Punkte
- Sehr gut = 100 Punkte

Bewertungs-Matrix

		45 Punkte	65 Punkte	100 Punkte
Tennis	50%	22.5	32.5	50
Kondition	30%	13.5	19.5	30
Commitment	20%	9	13	20
TOTAL		45	65	100

Bsp.	Tennis: Genügend - Kondition: Ungenügend - Commitment: Ungenügend	45 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: 0 - Commitment: Gut	45.5 Punkte
	Tennis: Genügend - Kondition: Gut - Commitment: Gut	55 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: Ungenügend - Commitment: Gut	59 Punkte

Notwendige Punktzahl für die Mitgliedschaft im RVTT-Tennis Regionalkader: 55 Punkte

D) Finanzielle Unterstützungsbeiträge / Abzüge Sanktionen

Zusammenstellung der Kaderbeiträge und Leistungsprämien für RVTT-Juniors Kadermitglieder.

Kaderbeiträge Regionalkader U18

Jahresbeitrag..... 800.– CHF

Kaderbeiträge U10 Team

Jahresbeitrag..... 750.– CHF

Alle Beiträge sind Jahresbeiträge und gelten pro Selektionsperiode 1. Januar bis 31. Dezember des folgenden Jahres. Die Auszahlung der Kaderbeiträge erfolgt am Ende einer Selektionsperiode nach den Richtlinien der einzelnen Leistungsstufen.

Abzüge/Sanktionen bei den Kaderbeiträgen

Fehlen bei Kaderzusammenzug (pro Tag od. Anlass) 200.– CHF

Nicht-Teilnahme Kant. Meisterschaften 100.– CHF

Zu wenig gespielte Matches, pro Matches 50.– CHF

Zusätzliche Leistungsprämien

SM Qualifikation Teilnahme..... 100.– CHF

SM Hauptfeld Teilnahme 200.– CHF

Pro Sieg an der SM Hauptfeld (Einzel) 50.– CHF

TG Meister Aktive 150.– CHF

TG Vizemeister Aktive..... 100.– CHF

TG Aktive Halbfinalist..... 50.– CHF

Weiteres Budget pro Jahr

Für Turnierdelegationen RVTT-Juniors Kadertrainer 1500.– CHF

Für Trainings Wochenende Kaderjunioren..... 1500.– CHF

Kids-Events in den Clubs, Lagerbeiträge 4000.– CHF

Für Camps wird pro Teilnehmer Fr. 5.- dem Club bezahlt.

Beiträge für Kids-Events und Lager müssen beim RVTT Juniorenobmann vorgängig beantragt werden.

Testbeschreibung:

3 Sprünge einbeinig (Explosivität und Stabilität der unteren Extremitäten)

Die Aufgabe besteht darin, mit 3 einbeinigen Sprüngen (nur links oder nur rechts), so weit wie möglich zu springen. Es darf kein Anlaufschritt gemacht werden, der eine Fuß ist beim Start bereits abgehoben und die Hände sind in der Hüfte eingestützt. Die Sprünge erfolgen unmittelbar nacheinander. Nach dem letzten Sprung darf beidbeinig gelandet werden. Wenn die Hände nicht bis zum letzten Sprung an der Hüfte bleiben ist der Versuch ungültig.

Resultat: gesprungene Weite in Meter (Ferse vom hinteren Fuß) **Versuche:** 2

10 Sprint (Beschleunigungsfähigkeit)

Die Laufstrecke soll möglichst schnell durchlaufen werden. Athlet läuft einzeln und startet aus dem Hochstart. Der Vorfuss (des vorderen Beines) befindet sich beim Start auf der Linie, welche sich 20 cm vor der Lichtschranke befindet.

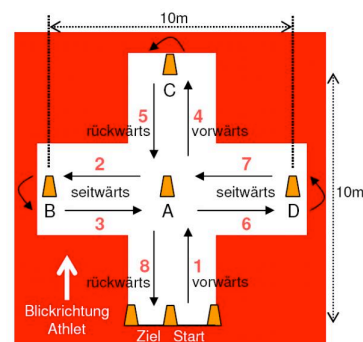
Resultat: gelaufene Zeit in Sekunden (auf Hundertstel) **Versuche:** 2

Schweizerkreuz (multidirektionale Schnelligkeit)

Der nebenstehende Laufweg muss so schnell wie möglich zurückgelegt werden. Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (z.B. Richtung Netz!). Seitwärtsbewegungen (Sidesteps) dürfen mit *einer* Beinüberkreuzung (bzw. *einem* Kreuzschritt/-sprung) begonnen werden. Alle Hüte werden von der Laufrichtung aus gesehen immer von rechts umgangen. Die Zeit wird gestoppt wenn beide Beine über der Ziellinie sind. Die Zeit wird mittels Stoppuhr gemessen und der Start erfolgt mit Kommando!

Anmerkung: Distanz zwischen den Hüten (Zentrum der Grossen Hütchen) 9m (nicht 10m wie in Abb.)

Resultat: gelaufene Zeit in Sekunden (auf Hundertstel) **Versuche:** 2



Basketballwurf (Oberkörperkraft allgemein)

Der Basketball soll aus dem Stand (Füsse parallel nebeneinander), mit beiden Händen und über Kopf, so weit wie möglich geworfen werden. Die Füsse müssen beim Wurf **nicht** am Boden bleiben. Es darf jedoch nicht nach vorne gesprungen werden.

Resultat: geworfene Weite in Meter **Versuche:** 2

Shuttle Run (aerobe und anaerobe Ausdauer)

Beim Shuttle Run Test muss zwischen zwei Linien (20 Meter Entfernung) hin und her gelaufen werden. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben. Die Laufgeschwindigkeit wird jede Minute durch Verkürzung der Intervalle erhöht. Zu Beginn des Tests beträgt die Laufgeschwindigkeit 8 km/h. Pro Minute nimmt die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu. Die Versuchspersonen laufen in gleichmässigem Tempo. Das bedeutet, dass sie nicht schneller oder langsamer als das durch die Tonsignale angegebene Tempo laufen. Wendepunkte sind die 20 Meter-Wende-Linie (mit einem Fuß berühren reicht). Der Test endet für das Kind, wenn es selber aufgibt oder wenn es das vorgegebene Tempo nicht mehr halten kann. Dabei gibt es 2 Verwarnungen.

Resultat: Anzahl gelaufener 20m Längen **Versuche:** 1

Punktevergabe

Für jeden Test werden 10 (5),15 oder 20 Punkte vergeben. Wenn der erzielte Wert +/- 4% (6%, 8%) um den Mittelwert liegt werden 15 Punkte (= gut) vergeben. Liegt der erzielte Wert über dem vorgegebenen Bereich werden 20 Punkte (= sehr gut) vergeben. Liegt der Wert unter dem vorgegebenen Bereich werden 10 Punkte (= ungenügend) (bei den einbeinigen Sprüngen 5 Punkte) vergeben. Es können maximal 100 und minimal 45 Punkte erreicht werden.

Damit der Test "Gut" ist, müssen insgesamt mindestens 65 Punkte erzielt werden und es dürfen nicht mehr als 2 Tests mit 12.5 oder weniger Punkten bewertet sein. Das heisst wenn in 2 Tests 20 Punkte erreicht werden und in den restlichen drei Tests jeweils 10 Punkte würden 70 Punkte erreicht.

Sind jedoch 3 Tests ungenügend wird der (gesamte) Bereich Kondition als ungenügend gewertet.

Der 3 Sprung rechts und 3 Sprung links werden als ein Test zusammengefasst. Das heisst die vergebenen Punkte der beiden Tests werden zusammengezählt und durch 2 geteilt.

Referenzwerte

Referenzwerte Mädchen						
Alter	4%		6%		8%	
	10 m	CH Kreuz	Shuttle Run	3 hure	3 huli	BB Wurf
U10	2.22	15.01	62	3.75	3.65	6.80
+	2.31	15.61	64	3.98	3.87	7.34
-	2.13	14.41	59	3.53	3.43	6.26
U11	2.13	14.20	68	3.90	3.80	8.70
+	2.22	14.77	71	4.13	4.03	9.40
-	2.04	13.63	65	3.67	3.57	8.00
U12	2.04	14.04	71	4.22	3.98	8.86
+	2.12	14.60	73	4.47	4.22	9.57
-	1.96	13.48	68	3.97	3.74	8.15
U13	1.99	13.98	72	4.37	4.36	10.04
+	2.07	14.54	75	4.63	4.62	10.84
-	1.91	13.42	69	4.11	4.10	9.24
U14	1.95	13.87	80	4.33	4.46	11.30
+	2.03	14.42	83	4.59	4.73	12.20
-	1.87	13.32	77	4.07	4.19	10.40
U15	1.90	13.60	90	4.50	4.50	12.00
+	1.98	14.14	94	4.77	4.77	12.96
-	1.82	13.06	86	4.23	4.23	11.04
U16	1.89	13.30	95	4.60	4.60	12.50
+	1.97	13.83	99	4.88	4.88	13.50
-	1.81	12.77	91	4.32	4.32	11.50

Referenzwerte Knaben						
Alter	4%		6%		8%	
	10 m	CH Kreuz	Shuttle Run	3 hure	3 huli	BB Wurf
U10	2.09	14.21	71	3.92	3.69	7.21
+	2.17	14.78	74	4.16	3.91	7.79
-	2.01	13.64	68	3.68	3.47	6.63
U11	2.05	13.78	73	3.92	4.01	8.20
+	2.13	14.33	76	4.16	4.25	8.86
-	1.97	13.23	70	3.68	3.77	7.54
U12	1.99	13.47	85	4.23	4.43	8.78
+	2.07	14.01	88	4.48	4.70	9.48
-	1.91	12.93	82	3.98	4.16	8.08
U13	1.93	13.21	86	4.47	4.54	10.73
+	2.01	13.74	89	4.74	4.81	11.59
-	1.85	12.68	82	4.20	4.27	9.87
U14	1.84	12.87	98	5.02	5.38	12.88
+	1.91	13.38	102	5.32	5.70	13.91
-	1.77	12.36	94	4.72	5.06	11.85
U15	1.69	12.65	105	5.41	5.73	14.13
+	1.76	13.16	109	5.73	6.07	15.26
-	1.62	12.14	101	5.09	5.39	13.00
U16	1.68	12.32	110	5.85	6.07	15.25
+	1.75	12.81	114	6.20	6.31	16.47
-	1.61	11.83	106	5.50	5.71	14.03

Christian Mägert, Master of Science EISM in Sports (specialization in elite sports)
CIS Heimberg Swiss Tennis Partner Academy

F) Trainingsplan/-vereinbarung

Kaderjahr 2024 (ab 01.01.2024)

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

Email: _____ Geburtstag: _____ Tel: _____

Kadertrainer

Aktueller anerkannter Kadertrainer (Tennis): _____

Konditionstrainer: _____

Trainingsplan Tennis/Kondition

Montag _____ h Tennis _____ h Kondition

Dienstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Mittwoch _____ h Tennis _____ h Kondition

Donnerstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Freitag _____ h Tennis _____ h Kondition

Samstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Klassierungsziele

Aktuell _____ Ziel Lizenz 1_2024 _____ Ziel Lizenz 2_2024 _____

Ich habe das Reglement Regionalkader und U10 Team 2024 gelesen und bin bereit den Trainingsplan und Pflichten eines RVTT-Tennis Kaderspielers zu erfüllen.

Ort/Datum: _____

Unterschrift Spieler _____ Unterschrift Eltern: _____