

C209

# Prüfungsvorbereitung Préparations des examens

**> Abgabe Prüfungsdossier**





# Agenda

1. Zulassungsbedingungen zur Prüfung Trainer/in C  
*Conditions d'admission pour l'examen entraîneur-e C*
2. Prüfungsdatum  
*Date de l'examen*
3. Prüfungsbestimmungen  
*Disposition d'examen*
4. Prüfungsinhalt, Bewertung, Qualifikation, Anerkennung  
*Contenu, jugement, qualification, reconnaissance*



# 1. Zulassungsbedingungen zur Prüfung

## *Conditions d'admission pour les examens*

1. Leiteranerkennung Leichtathletik  
*Reconnaissance de moniteur d'athlétisme*



2. Modul der Disziplingruppen besucht (3 Tage)  
*Module du groupe de discipline (3 jours)*



3. Modul Trainer/in C besucht (3 Tage)  
*Module entraîneur-e C (3 jours)*



4. E-learning «I run clean» absolviert (en ligne)



**I RUN CLEAN™**

5. Für Diplom : **Member Swiss Athletics**  
*Pour recevoir le diplôme : être **member de Swiss Athletics***





# 1. Zulassungsbedingungen zur Prüfung - Tool

## *Conditions d'admission pour les examens -*



**I RUN CLEAN™**

«Swiss Athletics bekennt sich vorbehaltlos zu einem dopingfreien Sport!» Das Online-Programm «I run Clean» von European Athletics ist Bestandteil der Trainerausbildung von Swiss Athletics.

*«Swiss Athletics s'engage sans réserve pour un sport sans dopage!» Le programme en ligne « I run clean» d'European Athletics est une partie intégrante de la formation d'entraîneur de Swiss Athletics.*

Die Absolvierung des e-learning Tools ist Voraussetzung zur Zulassung zur Prüfung

*La réalisation de l'outil d'apprentissage en ligne est une condition préalable à l'admission à l'examen.*

**bis Donnerstag, 29. Februar 2024, 23:00 Uhr**  
**jusqu'au jeudi 29 février 2024, 23:00 heures**

**swiss-athletics.ch -> Athleten -> Antidoping**



## 2. Prüfungsdatum / Date de l'examen

Modul Prüfung Trainer/in C Swiss Athletics  
*Module examen entraîneur C Swiss Athletics*

**Sonntag + Montag**  
**Dimanche + Lundi**  
**10./11.03.2024**

**Magglingen / Macolin**

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 10.01.2024**  
Délai d'inscription: **Mercredi 10.01.2024**



### 3. Prüfungsbestimmung / Disposition d'examen



# Prüfung Trainer C - Prüfungsbestimmungen

## Leichtathletik - Weiterbildung 1 Jugendsport

### Prüfungsbestimmung zur Erlangung des Diploms Trainer C

<b>A Allgemeines</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Kandidatinnen und Kandidaten erhalten ca. 4 Wochen vor der Prüfung den genauen Prüfungsplan.</li><li>- Das Verbandsdiplom Trainer C kann nur abgegeben werden, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbandszugehörigkeit zu Swiss Athletics, STV, SATUS, Sportunion als Mitglied eines leichtathletik-treibenden Vereins.</li><li>• Member Swiss Athletics.</li><li>• nachgewiesene Leiter-/Trainertätigkeit in einem Verein obengenannter Verbände.</li></ul></li></ul>															
<b>B Prüfungsumfang / Teilnoten</b>	<p><b>Methodenkompetenz (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Die Kandidaten wählen eine Disziplin ihrer Disziplinengruppe.</li><li>- Sie erstellen eine schriftliche 4-Wochenplanung (Mesozyklus) sowie einer Trainingslektion mittels den zur Verfügung gestellten Vorbereitungsformularen.</li><li>- Die schriftliche Vorbereitung umfasst mind. 4 Einheiten in der Vorwettkampfphase nach dem Wintertraining als Vorbereitung auf die ersten Freiluft-Wettkämpfe. Die Einheiten umfassen 90minuten-Lektionen mit einem sinnvollen ergänzenden Thema (andere Disziplin oder Training im Physischen Bereich).</li><li>- Eine Einheit/ Lektion aus der 4-Wochenplanung wird im Detail beschrieben.</li><li>- Das Zielpublikum sind durchschnittlich leistungsorientierte Jugendliche zwischen 15-17 Jahren</li><li>- Die 4-Wochenplanung muss bis zum Stichtag (ca. 14 Tage vor der Prüfung) per mail an die Kursleitung der Prüfung gesandt werden ansonsten wird die Prüfungsanmeldung ungültig (ohne Rückerstattung der Prüfungsgebühr).</li><li>- Das Dokument muss im Format pdf mit folgender Benennung erstellt werden; - TrC Jahr UE Name Vorname (Bsp.: TrC 2021 UE Muster Hans)</li><li>- Beurteilt wird die schriftliche Vorbereitung und die Diskussion mit den Experten im Rahmen des mdl. Prüfungsgesprächs.</li><li>- Das Beurteilungsfomular zur 4-Wochenplanung ist im Downloadbereich von Swiss Athletics einsehbar.</li></ul> <p><b>Fachkompetenz Praxis - Grundlagenübungen (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Überprüfung der praktischen Fähigkeiten in vier Grundlagenübungen: Kniehebelauf, Laufsprünge oder Stiegsprünge, Medizinballschoden oder Frontalwurf und Lastheben oder Kniebeugen hinten</li><li>- Übungsbeschreibungen siehe „Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis“.</li></ul> <p><b>Fachkompetenz Theorie - schriftlich (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Theorieprüfung bestehend aus drei Multiple Choice Fragebögen. Ein Fragebogen ist disziplinspezifisch (Fragen zur disziplinspezifischen Technik, Trainingsmethodik, Regelkunde), zwei weitere Fragebögen (Trainingslehre und Methodik) sind disziplinübergreifend/allgemein gehalten.</li></ul> <p><b>Fachkompetenz Theorie - mündlich (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rückfragen zur 4-Wochenplanung.</li><li>- Fragen zu Theorie und Praxis im Trainingsalltag aus der gewählten Disziplinengruppe.</li></ul>															
<b>C Notengebung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Prüfungsleitung setzt J+S Leichtathletik-Expertinnen und Experten zur Beurteilung der Teilbereiche ein, entsprechend ihrer disziplinspezifischen Kompetenz und ihrer Sprachkompetenz ein.</li><li>- Jeder Teilbereich zählt 25% zur Endnote.</li><li>- Notenskala: 4 (sehr gut), 3 (gut), 2 (genügend), 1 (ungenügend).</li><li>- Teilnoten auf Zehntel genau, Endnoten auf halbe Noten gerundet.</li><li>- Bewertungsformulare sind unter dem Downloadbereich von Swiss Athletics bei der entsprechenden Ausbildungsstufe einsehbar.</li></ul>															
<b>D Anforderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Prüfung gilt mit einer Gesamtnote von mindestens 2.00 und keinen ungenügenden Teilnoten als bestanden</li><li>- Ungenügende Teilbereiche können zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden. Die Prüfungsleitung kann davon abweichende Überarbeitungsfristen definieren.</li><li>- Bei Nichtbestehen der Nachprüfung entscheidet die Prüfungsleitung über das weitere Vorgehen oder allfällige Nachprüfungen.</li></ul>															
<b>E Empfehlung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Prüfungsnoten gelten als Grundlage für die Empfehlung zur nächsthöheren Ausbildungsstufe. Dabei kommt folgender Raster zur Anwendung</li></ul> <table><tr><td>ungerundete Note</td><td>Empfehlung</td><td></td></tr><tr><td>4.00 bis 3.50</td><td>a</td><td>sehr empfohlen</td></tr><tr><td>3.49 bis 3.00</td><td>b</td><td>empfohlen</td></tr><tr><td>2.99 bis 2.50</td><td>c</td><td>bedingt empfohlen</td></tr><tr><td>unter 2.50</td><td>d</td><td>nicht empfohlen</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>- Es obliegt der Prüfungsleitung die Empfehlung aus Gründen der Sozial- oder Selbstkompetenz der Kandidaten abweichend von der Notengrundlage auszusprechen.</li><li>- Für die Zulassung für die nächsthöhere Trainerstufe muss mindestens die Empfehlung b erreicht werden.</li><li>- Bei Empfehlung c können Teilbereiche zu den ordentlichen Prüfungsterminen im Sinne einer Nachprüfung wiederholt werden oder es kann eine Karenzzeit zum Sammeln von Praxiserfahrungen vorgeschrieben werden. Bei Empfehlung d muss die gesamte Prüfung wiederholt werden.</li></ul>	ungerundete Note	Empfehlung		4.00 bis 3.50	a	sehr empfohlen	3.49 bis 3.00	b	empfohlen	2.99 bis 2.50	c	bedingt empfohlen	unter 2.50	d	nicht empfohlen
ungerundete Note	Empfehlung															
4.00 bis 3.50	a	sehr empfohlen														
3.49 bis 3.00	b	empfohlen														
2.99 bis 2.50	c	bedingt empfohlen														
unter 2.50	d	nicht empfohlen														



Examen Entraîneur C – Prescriptions d'examen																	
Athlétisme – Formation continue 1 Sport des jeunes																	
Prescriptions d'examen pour l'obtention du diplôme Entraîneur C																	
A Généralités	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les candidats reçoivent le plan définitif d'examen environ 4 semaines avant l'examen.</li><li>- Le diplôme Entraîneur C ne peut être obtenu que si les conditions suivantes sont remplies:<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre affilié à une fédération/organisation telle que Swiss Athletics, FSG, SATUS, FOS/GS comme membre d'un club proposant les disciplines de l'athlétisme.</li><li>• Etre membre de Swiss Athletics.</li><li>• Pouvoir justifier d'une activité de moniteur/d'entraîneur dans un club membre de l'une des fédérations/organisations susmentionnées.</li></ul></li></ul>																
B Etendue de l'examen	<p><b>Compétence méthodologique (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les candidats choisissent une discipline dans leur domaine.</li><li>- Ils préparent un plan sur 4 semaines (mésocycle) et une leçon d'entraînement par écrit au moyen des formulaires de préparation mis à disposition.</li><li>- La préparation comporte au moins 4 unités dans la phase de pré-compétition suivant l'entraînement hivernal en vue des premières compétitions en plein air. Les unités comprennent des leçons de 90 minutes avec un thème complémentaire pertinent (autre discipline ou entraînement de la condition physique).</li><li>- Une unité/leçon est planifiée en détail (elle peut être librement choisie).</li><li>- Le public cible est constitué de jeunes de 15 à 17 ans d'un niveau moyen jusqu'à un niveau orienté vers la performance.</li><li>- Le plan sur 4 semaines doit être envoyé par courriel 14 jours avant l'examen à la direction de l'examen faute de quoi l'inscription à l'examen ne sera pas valable (les frais d'inscription ne seront pas remboursés).</li><li>- Le document doit être au format pdf et nommé comme suit: - CENr Année UE Nom Prénom (p. ex.: CENr 2021 UE Dupond François)</li><li>- La préparation écrite et la discussion avec les experts seront évaluées dans le cadre de l'entretien d'examen.</li><li>- Le formulaire d'évaluation du plan sur 4 semaines peut être consulté sur Internet (swissathletics.ch / formation / entraîneur C).</li></ul> <p><b>Compétence professionnelle (pratique) – Exercices de base (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Contrôle des capacités pratiques dans les exercices de base suivants: course en levant les genoux, sauts orientés vers le haut, lancer du médecine-ball en arrière ou frontal.</li><li>- Les descriptions des exercices se trouvent dans les «Prescriptions détaillées compétence professionnelle (pratique)».</li></ul> <p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Ecrit (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'examen théorique se compose de trois questionnaires à choix multiple. Un questionnaire est spécifique à la discipline (questions sur la technique, la méthodologie d'entraînement et les règlements), deux autres questionnaires (les principes d'entraînement et la méthodologie) sont pluridisciplinaires et de contenu général.</li></ul> <p><b>Compétence professionnelle (théorie) – Oral (25%)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Questions en rapport avec le plan du 4 semaines.</li><li>- Questions théoriques et pratiques en lien avec la pratique journalière de l'entraînement concernant le groupe de disciplines choisies.</li></ul> <tr><td>C Attribution des notes</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différentes parties.</li><li>- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.</li><li>- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li><li>- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.</li><li>- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site de Swiss Athletics.</li></ul></td></tr> <tr><td>D Exigences</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>- Entraîneur C Swiss Athletics / Coach IAAF niveau II: pas de note partielle insuffisante.</li><li>- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens ordinaires.</li><li>- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li></ul></td></tr> <tr><td>E Recommandation</td><td><ul style="list-style-type: none"><li>- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:</li></ul><table><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sous réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></table><ul style="list-style-type: none"><li>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li><li>- Avec la recommandation c, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes. La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.</li><li>- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li></ul></td></tr>	C Attribution des notes	<ul style="list-style-type: none"><li>- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différentes parties.</li><li>- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.</li><li>- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li><li>- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.</li><li>- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site de Swiss Athletics.</li></ul>	D Exigences	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entraîneur C Swiss Athletics / Coach IAAF niveau II: pas de note partielle insuffisante.</li><li>- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens ordinaires.</li><li>- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li></ul>	E Recommandation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:</li></ul> <table><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sous réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li><li>- Avec la recommandation c, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes. La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.</li><li>- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li></ul>	Note non arrondie	Recommandation	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé
C Attribution des notes	<ul style="list-style-type: none"><li>- La direction de l'examen engage des experts J+S Athlétisme compétents (discipline et langue) pour évaluer les différentes parties.</li><li>- Chaque partie compte pour 25% de la note finale.</li><li>- Echelle des notes: 4 (très bien), 3 (bien), 2 (suffisant), 1 (insuffisant).</li><li>- Notes partielles au dixième près, notes finales arrondies au demi-point.</li><li>- Les formulaires d'évaluation peuvent être consultés sur le site de Swiss Athletics.</li></ul>																
D Exigences	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entraîneur C Swiss Athletics / Coach IAAF niveau II: pas de note partielle insuffisante.</li><li>- Les domaines partiels insuffisants peuvent être répétés dans le cadre d'un examen de rattrapage durant des sessions d'examens ordinaires.</li><li>- En cas d'échec à l'examen de rattrapage, la direction de l'examen décide de la marche à suivre ou d'éventuels examens supplémentaires.</li></ul>																
E Recommandation	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les notes d'examen servent de base pour la recommandation au niveau de formation supérieur. Voici le principe à appliquer:</li></ul> <table><tr><th>Note non arrondie</th><th>Recommandation</th></tr><tr><td>4.00 – 3.50</td><td>a très recommandé</td></tr><tr><td>3.49 – 3.00</td><td>b recommandé</td></tr><tr><td>2.99 – 2.50</td><td>c recommandé sous réserve</td></tr><tr><td>en dessous de 2.50</td><td>d pas recommandé</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>- Il incombe à la direction de l'examen de donner la recommandation non seulement en fonction des notes, mais encore en tenant compte des compétences personnelle et sociale des candidats.</li><li>- Avec la recommandation c, les conditions auxquelles satisfaire ou les explications à fournir doivent être communiquées aux candidats par écrit sur la feuille des notes. La direction du sport J+S décide quand les candidats ont rempli leurs obligations.</li><li>- Avec une recommandation d, l'examen doit être répété dans son intégralité.</li></ul>	Note non arrondie	Recommandation	4.00 – 3.50	a très recommandé	3.49 – 3.00	b recommandé	2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve	en dessous de 2.50	d pas recommandé						
Note non arrondie	Recommandation																
4.00 – 3.50	a très recommandé																
3.49 – 3.00	b recommandé																
2.99 – 2.50	c recommandé sous réserve																
en dessous de 2.50	d pas recommandé																



## 4. Prüfungsinhalt, Bewertung, Qualifikation, Anerkennung *Contenu, jugement, qualification, reconnaissance*

Prüfungsteil/ <i>partie d'examen</i>	Umfang/Dauer, <i>Volume/durée</i>	Qualifikation
<b>Methodenkompetenz (4-Wochenplanung)</b> <i>Comp. méthodologique (Plan sur 4 semaines)</i>		Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - schriftlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - écrit</i>	45 Fragen ca. 60 Min. <i>45 questions ca. 60 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - mündlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - oral</i>	ca. 30 Min. <i>ca. 30 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Praxis</b> <i>Compétence pratique</i>	4 Übungen <i>4 Exercices de bases</i>	Note 1-4 25%
<b>Anerkennung</b> <i>reconnaissance</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> WA CECS Level I	Gen. Noten <i>notes suff.</i>

<b>Qualifikation und Anerkennung:</b> <i>Qualification et reconnaissance:</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> <i>Entraîneur-e C Swiss Athletics</i>	Keine ungenügende Note <i>pas de note insuffisants</i>
--	--	---





## 4. Methodenkompetenz / Comp. méthodologique

Ausbildung J+S

Vorlage zum Ausfüllen für J+S-Leiter  
Vorname Name, Disziplin, Prüfungsjahr

### Planungsvorlage 4-Wochenplan / Planung eines Mesozyklus J+S Vorlage angepasst durch Swiss Athletics 10/2023



### Analyse

Zusammenfassung!



Hauptthema (Zusammenfassung, 1-2 Sätze / Stichworte)	max. 1/3 Seite
Das Hauptthema wird in Anlehnung an die Jahres- oder Saisonplanung bestimmt.	

Was kann deine Gruppe?

Lernvoraussetzungen (Teilnehmende)	max. 1/2 Seite
<ul style="list-style-type: none"><li>• Welche Vorkenntnisse, Stärken und Schwächen haben die TN bezüglich des Hauptthemas?</li><li>• Wie heterogen ist das Niveau der Gruppe? Wie gross ist die Gruppe?</li><li>• Welche Bedürfnisse und Motive haben die TN bzgl. des Hauptthemas?</li></ul>	

Formation J+S  
05.2016

Mode d'emploi pour les moniteurs J+S  
Prénom, Nom, Discipline, Année d'examen

Conditions d'enseignement (moniteur)	max. 1/2 page
<ul style="list-style-type: none"><li>• Que sais-je sur le thème principal ?</li><li>• Quelles sont mes expériences, mes points forts et mes points faibles par rapport au thème principal ? Dans quelle mesure est-ce que je parviens à démontrer les mouvements par rapport au thème principal ?</li><li>• Quels sont mes besoins et mes motifs par rapport au thème principal ?</li><li>• Quels sont les moniteurs / aide-moniteurs / parents (points forts et points faibles) à ma disposition ?</li></ul>	

Conditions cadre situatives	max. 1/3 page
<ul style="list-style-type: none"><li>• De combien d'entraînements (d'activités) est-ce que je dispose ?</li><li>• De quelles infrastructures et de quel matériel est-ce que je dispose ?</li><li>• De quels outils (techniques) pour l'entraînement et pour contrôler la réalisation des objectifs est-ce que je dispose ?</li><li>• De quel matériel didactique (aide-mémoire Prévention des accidents, charte d'éthique, guide pour la réalisation d'offres J+S, manuel J+S, documents de planification spécifiques du sport, mobilesport, etc.) est-ce que je dispose ?</li></ul>	

Conditions cadre normatives	max. 1/3 page
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelles autres facteurs (compétitions, vacances, examens) influencent la planification ?</li><li>• Quels types d'apprentissage standard / séries d'exercices progressifs / formes finales comme la famille de mouvements/ les éléments clés dois-je prendre en considération. (manuel J+S, documents de planification spécifiques du sport, J+S Programme de formation « Formation des jeunes », mobilesport, etc.) ?</li><li>• Quelles prescriptions en matière de sécurité (prescriptions de la sociétés, aide-mémoire Prévention des accidents) dois-je prendre en considération ? Quelles sont les données axées sur la personnalité (charte d'éthique Swiss Olympic) et les prescriptions organisationnelles (guide pour la réalisation des offres J+S) dois-je prendre en considération dont je dois tenir compte ?</li></ul>	





## 4. Methodenkompetenz / *Comp. méthodologique*

### **Compétence méthodologique (25%)**

- Les candidats choisissent une discipline dans leur domaine.
- Ils préparent un plan sur 4 semaines (mésocycle) et une leçon d'entraînement par écrit au moyen des formulaires de préparation mis à disposition.
- La préparation comporte au moins 4 unités dans la phase de pré-compétition suivant l'entraînement hivernal en vue des premières compétitions en plein air. Les unités comprennent des leçons de 90 minutes avec un thème complémentaire pertinent (autre discipline ou entraînement de la condition physique).
- Une unité/leçon est planifiée en détail (elle peut être librement choisie).
- Le public cible est constitué de jeunes de 15 à 17 ans d'un niveau moyen jusqu'à un niveau orienté vers la performance.

### **Methodenkompetenz (25%)**

- Die Kandidaten wählen eine Disziplin ihrer Disziplinengruppe.
- Sie erstellen eine schriftliche 4-Wochenplanung (Mesozyklus) sowie einer Trainingslektion mittels den zur Verfügung gestellten Vorbereitungsformularen.
- Die schriftliche Vorbereitung umfasst mind. 4 Einheiten in der Vorwettkampfphase nach dem Wintertraining als Vorbereitung auf die ersten Freiluft-Wettkämpfe. Die Einheiten umfassen 90minuten-Lektionen mit einem sinnvollen ergänzenden Thema (andere Disziplin oder Training im Physischen Bereich).
- Eine Einheit/ Lektion aus der 4-Wochenplanung wird im Detail beschrieben.
- Das Zielpublikum sind durchschnittlich bis leistungsorientierte Jugendliche zwischen 15-17 Jahren

Abgabe als pdf, per Mail an die [kurse@swiss-athletics.ch](mailto:kurse@swiss-athletics.ch)

**Abgabetermin: Donnerstag 29. Februar 2024, 23:00 Uhr**



## 4. Methodenkompetenz / *Comp. méthodologique*

- Die schriftliche Vorbereitung für eine 90 Minuten-Lektion muss enthalten:
  - **Thema** (gemäss Planung), Einlaufteil (20-30'), Hauptteil1 (30'), Hauptteil2 (30', zweite Disziplin oder Kondition)
  - **Zielsetzungen** ( was will ich mit diesen Kindern erreichen?)
  - **Rahmenbedingungen** (Anlagen, Teilnehmer, Material)
  - **Übungsauswahl und Zeitplan** ( sich auf das Wesentliche beschränken!)
  - **Umfang, Intensität und Erholung**
  - **Alternativen, Erleichtern-Erschweren, Korrekturformen** ( 2-3 wichtige Korrekturübungen einplanen!)
  - **Organisationsformen** ( Aufstellung der Kinder, Anlagen. Posten, evtl. Methode (Teilschritt, Ganzheitlich) usw.)
  - **Hilfsmittel** (z.B. Reihensbild), Material

## 4. Methodenkompetenz / *Comp. méthodologique*

La préparation écrite pour une leçon de 90 minutes doit contenir:

- Conditions cadre (Installations, Athlètes, Matériel)
- Thème: échauffement, partie principale 1, partie principale 2 (2ème discipline ou condition)
- Objectifs (qu'est-ce que je veux atteindre avec les athlètes)
- Choix des exercices et découpage temporel (se limiter à l'essentiel!)
- Volume, l'intensité et la récupération
- Formes alternatives, Moovement plus simple/plus facile et formes de correction (planifier 2 ou 3 exercices correctifs)
- Formes d'organisation (liste des athlètes, postes, méthodes, etc.)
- Moyens auxiliaires (ex: des images), matériel



## 4. Prüfungsinhalt, Bewertung, Qualifikation, Anerkennung *Contenu, jugement, qualification, reconnaissance*

Prüfungsteil/ <i>partie d'examen</i>	Umfang/Dauer, <i>Volume/durée</i>	Qualifikation
<b>Methodenkompetenz (4-Wochenplanung)</b> <i>Comp. méthodologique (Plan sur 4 semaines)</i>		Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - schriftlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - écrit</i>	45 Fragen ca. 60 Min. <i>45 questions ca. 60 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - mündlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - oral</i>	ca. 30 Min. <i>ca. 30 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Praxis</b> <i>Compétence pratique</i>	4 Übungen <i>4 Exercices de bases</i>	Note 1-4 25%
<b>Anerkennung</b> <i>reconnaissance</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> WA CECS Level I	Gen. Noten <i>notes suff.</i>

<b>Qualifikation und Anerkennung:</b> <i>Qualification et reconnaissance:</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> <i>Entraîneur-e C Swiss Athletics</i>	Keine ungenügende Note <i>pas de note insuffisants</i>
--	--	---



## 4. Fachkompetenz Theorie – schriftlich

### *Compétence de la branche théorique - écrit*

- 45 Fragen ca. 60 Min. / 45 questions ca. 60 min
- Nur eine Antwort, die SINNVOLLSTE ankreuzen!  
Une seule réponse juste, marquez LA BONNE réponse

	<b>Beispielfrage</b> sinnvollste Antwort ankreuzen (nur eine Antwort!)	<b>Question type</b> Marquez d'une croix la réponse la plus sensée (une seule réponse juste!)	<b>Domanda esempio</b> Crociare la risposta più sensata (una sola risposta!)
	Antwort 1	Réponse 1	Risposta 1
<b>X</b>	Antwort 2	Réponse 2	Risposta 2
	Antwort 3	Réponse 3	Risposta 3
	Antwort 4	Réponse 4	Risposta 4

- Beispiel für Benotung - letztjährige Notenskala:



0	1.0	
1	1.0	2%
2	1.0	4%
3	1.0	7%
4	1.0	9%
5	1.0	11%
6	1.0	13%
7	1.0	16%
8	1.0	18%
9	1.0	20%
10	1.0	22%
11	1.0	24%
12	1.0	27%
13	1.0	29%
14	1.0	31%
15	1.0	33%
16	1.0	36%
17	1.0	38%
18	1.0	40%
19	1.0	42%
20	1.0	44%
21	1.0	47%
22	1.0	49%
23	1.0	51%
24	1.0	53%
25	1.0	56%
26	1.0	58%
27	1.0	60%
28	1.0	62%
29	1.2	64%
30	1.4	67%
31	1.6	69%
32	1.8	71%
33	2.0	73%
34	2.2	76%
35	2.4	78%
36	2.6	80%
37	2.8	82%
38	3.0	84%
39	3.2	87%
40	3.4	89%
41	3.6	91%
42	3.8	93%
43	4.0	96%
44	4.0	98%
45	4.0	100%



## 4. Prüfungsinhalt, Bewertung, Qualifikation, Anerkennung *Contenu, jugement, qualification, reconnaissance*

Prüfungsteil/ <i>partie d'examen</i>	Umfang/Dauer, <i>Volume/durée</i>	Qualifikation
<b>Methodenkompetenz (4-Wochenplanung)</b> <i>Comp. méthodologique (Plan sur 4 semaines)</i>		Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - schriftlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - écrit</i>	45 Fragen ca. 60 Min. <i>45 questions ca. 60 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - mündlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - oral</i>	ca. 30 Min. <i>ca. 30 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Praxis</b> <i>Compétence pratique</i>	4 Übungen <i>4 Exercices de bases</i>	Note 1-4 25%
<b>Anerkennung</b> <i>reconnaissance</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> WA CECS Level I	Gen. Noten <i>notes suff.</i>

<b>Qualifikation und Anerkennung:</b> <i>Qualification et reconnaissance:</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> <i>Entraîneur-e C Swiss Athletics</i>	Keine ungenügende Note <i>pas de note insuffisants</i>
--	--	---



## 4. Fachkompetenz Theorie - mündlich

*Compétence de la branche théorique - oral*

### Gespräch mit Experten ca. 30min / Examen Oral

- Rückfragen zur 4-Wochenplanung.
- Fragen zu Theorie und Praxis im Trainingsalltag aus der gewählten Disziplinengruppe.
- *Questions en rapport avec le plan du 4 semaines.*
- *Questions théoriques et pratiques en lien avec la pratique journalière de l'entraînement concernant le groupe de disciplines choisies.*





# Prüfungsinhalt, Bewertung, Qualifikation, Anerkennung

## *Contenu, jugement, qualification, reconnaissance*

Prüfungsteil/ <i>partie d'examen</i>	Umfang/Dauer, <i>Volume/durée</i>	Qualifikation
<b>Methodenkompetenz (4-Wochenplanung)</b> <i>Comp. méthodologique (Plan sur 4 semaines)</i>		Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - schriftlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - écrit</i>	45 Fragen ca. 60 Min. <i>45 questions ca. 60 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Theorie - mündlich</b> <i>Compétence de la branche théorique - oral</i>	ca. 30 Min. <i>ca. 30 min</i>	Note 1-4 25%
<b>Fachkompetenz Praxis</b> <i>Compétence pratique</i>	4 Übungen <i>4 Exercices de bases</i>	Note 1-4 25%
<b>Anerkennung</b> <i>reconnaissance</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> WA CECS Level I	Gen. Noten <i>notes suff.</i>

<b>Qualifikation und Anerkennung:</b> <i>Qualification et reconnaissance:</i>	<b>Trainer/in C Swiss Athletics</b> <i>Entraîneur-e C Swiss Athletics</i>	Keine ungenügende Note <i>pas de note insuffisants</i>
--	--	---



## 4. Fachkompetenz Praxis / *Compétence pratique*

- 4 Übungen / exercices

Choisir librement des exercices de lancer et de saut, 2 essais sont permis.

### Course en levant les genoux

*Critères d'évaluation :*

Position haute des hanches, lever de genoux suffisant, pas griffé, pose active du pied, rythme.



### Sauts de course

*Critères d'évaluation :*

Extension complète du corps, pose active du pied, jambe d'appel tendue, engagement des segments d'élan (genou, bras).



### Sauts à cloche-pied

*Critères d'évaluation :*

Extension complète du corps, pose active du pied, engagement des segments d'élan (genou, bras).



### Lancer en arrière par dessus la tête

*Critères d'évaluation :*

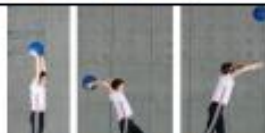
Extension complète du corps, accélération depuis les jambes, bras tendus.



### Lancer de face à deux mains

*Critères d'évaluation :*

rythme d'élan, pas de recul des hanches, corps arqué en arrière, bras tendus.



### Soulevé de terre (Deadlift)

*Critères d'évaluation :* placement correct, épaules devant l'haltère, dos contracté, trajectoire verticale droite de l'haltère, pas d'hypertension



### Squats profonds nuque

*Critères d'évaluation :* sortir correctement l'haltère du support et reposer le correctement, placement correct, contracter les épaules et le dos, genoux dirigés vers la pointe des pieds, bassin droit (pas de Butt-wink), talons au sol



### Kniehebelauf

*Beurteilungskriterien:*

Hohe Hüftposition, ausreichender Kniehub, greifender Schritt, aktiver Fussaufsatz, Rhythmus.

### Laufsprünge

*Beurteilungskriterien:*

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz, Sprungbein gestreckt, Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme)

### Steigsprünge

*Beurteilungskriterien:*

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz, Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme)

### Schocken Rückwärts

*Beurteilungskriterien:*

Ganzkörperstreckung, Beschleunigung aus den Beinen, gestreckte Arme

### Frontalwurf beidarmig

*Beurteilungskriterien:*

Anlaufrythmus, kein Zurückziehen der Hüfte, Bogenspannung, gestreckte Arme

### Lastheben (Deadlift)

*Beurteilungskriterien:* Korrekte Positionierung, Schultern vor der Hantel, Rückenspannung, geradlinig vertikaler Hantelweg, kein Überstrecken

### Tiefe Kniebeugen hinten

*Beurteilungskriterien:* Korrektes aus dem Ständer heben und zurück legen der Hantel, korrekte Positionierung, Schulter- und Rückenspannung, Knie zeigen in Richtung Fussspitzen, Becken gerade (kein Butt-wink), Fersen am Boden

oder

oder

oder



## Empfehlung für Trainer/in B (WB 2)

### Recommandation

<b>3.50 - 4.00</b>	<b>Sehr empfohlen</b>	<b>Très recommandé</b>	<b>Molto raccomandato</b>
<b>3.00 - 3.49</b>	<b>empfohlen</b>	<b>recommandé</b>	<b>raccomandato</b>
<b>2.50 - 2.99</b>	<b>Bedingt empfohlen</b>	<b>sous réserve</b>	<b>con riserva</b>
<b>&lt; 2.5</b>	<b>Nicht empfohlen</b>	<b>Pas recommandé</b>	<b>Non raccomandato</b>



# Bemerkung zu den Prüfungsnoten

## *Remarque aux notes de l'examen*


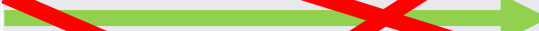

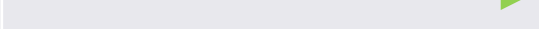

Vergleichbarkeit der Notensysteme/ *compatibilité des notes:*

<b>Schule / école</b> <b>6er System</b> <b>system 6 notes</b>	<b>J+S</b> <b>4-er System</b> <b>system 4 notes</b>		
6	4	sehr gut	très bien
5	3	gut	bien
4	2	genügend	suffisants
3	1	ungenügend	pas suffisants
2		(schlecht)	(mal)
1		(sehr schlecht)	(très mal)

Die Prüfungsergebnisse werden ca. 2 Wochen nach der Prüfung schriftlich mitgeteilt.  
*Les résultats de l'examen écrit vous seront communiqués 2 semaines après le cours.*



## Weiterbildung Trainer/in B ist disziplinspezifisch

Trainer/in C		Trainer/in B
Mehrkampf Multiple		Mehrkampf Multiple
Mittel- Langstrecken Fond, Demi-Fond		Mittel- Langstrecken Fond, Demi-Fond
Sprint, Hürden Sprint, haies		Sprint, Hürden Sprint, haies
Sprung Saut		Sprung Saut
Wurf Lancer		Wurf Lancer

