

# Nachwuchs News Kutu F

# Nouvelles de cadres GAF

Ausgabe: 2023  
Édition: 2023





Dezember 2023

**Autor** **Schweizerischer Turnverband / Fédération Suisse de Gymnastique**  
Nationaltrainer U15 Kutu F / Entraîneur national U15 GAF  
Chris Lakeman  
Mobile: +41 76 681 98 99  
E-Mail: [christopher.lakeman@stv-fsg.ch](mailto:christopher.lakeman@stv-fsg.ch)

**Verteiler** Chef Abteilung Olympische Mission / chef de la division de la mission olympique  
OM-Desk  
Fachgruppe Kader Kutu F / Groupe spécialisé cadres GAF  
Verantwortliche RLZ/KTZ Kutu F / responsables CRP/CEC GA  
Turnerinnen U12, U15 / gymnastes U12, U15

Verantwortliche Kutu der Kantonalen Verbände / responsables GA des associations cantonales  
Präsident Freunde pro Kunstturnen

## Abteilung Olympische Mission

Villnachern, December 2023

### Einleitung

Liebe Freunde, Eltern, Kollegen und Turnerinnen,

Dieses Dokument enthält die Ergebnisse der wichtigsten Wettkämpfe im Jahr 2023 sowie wichtige Informationen über das kommende Jahr.

Die zahlreichen Austausche mit wichtigen und erfahrenen Funktionären im Schweizer Kunstturnsystem haben mir geholfen, ein tieferes Verständnis für das Potenzial und die Optimierung zu entwickeln. Das komplexe System und das Streben nach Verbesserung und Wandel stellen uns viele neue Herausforderungen. Eine davon wird die Umsetzung der neuen Förderkonzepte sein, die im Jahr 2023 vorgestellt wurden. Auf diese möchten wir unsere Zukunft aufbauen und uns daran orientieren.

Auch der neue Teilbereich Forschung & Entwicklung trägt zur Steuerung und Optimierung des Gesamtsystems bei. Im Verlauf von 2023 konnten wir dank der finanziellen Unterstützung von Swiss Olympic ein wissenschaftliches Projekt namens "Power to Tumble" initiieren. Das Ziel des Projekts "Power to Tumble" ist es, das physische Niveau der kommenden Generationen von Spitzturnerinnen zu erhöhen. Zudem soll mit den gewonnenen Informationen über die Entwicklung von physischen Parametern und zur neuromuskulären Ermüdung ein Rahmentrainingsplan erstellt werden. Ein weiterer neuer Teilbereich, das "Medical Board", arbeitet am Aufbau weiterer wichtiger Dienstleistungen in Zusammenarbeit mit Fachexperten zur professionellen Unterstützung von Athletinnen und Athleten. Dies umfasst den Aufbau der Sporternährung und der Sportpsychologie, die ebenfalls wichtige Bestandteile der Entwicklung und Unterstützung unserer Athletinnen darstellen. Sie tragen dazu bei, ihr höchstes individuelles Potenzial zu erreichen und sind parallel zum physischen und technischen Training entscheidend für den nachhaltigen und langfristigen Aufbau einer Karriere.

Ich freue mich darüber, dass eine neue Struktur und Ausrichtung für die Weiterentwicklung des Schweizer Kunstturnens der Frauen entstehen, und bin stolz darauf, ein Teil davon zu sein.

In Abstimmung mit den Zentren und ihren Trainern haben wir weiterhin eine solide Grundlage für technische und Wettkampfvorbereitung entwickelt und gleichzeitig an der Kunstfertigkeit gearbeitet, die einen grossen Teil des Hochleistungssports ausmacht. Darüber hinaus haben wir den Teamgeist und eine starke Zusammenarbeit nicht nur zwischen den Turnerinnen, sondern auch zwischen den Trainern und ihren Zentren weiterentwickelt. Seit fast zwei Jahren in meiner Position habe ich viele Dinge erkannt, die wir gut machen, und viele Dinge, die wir sowohl innerhalb von Kuto F als auch innerhalb des Verbandes verbessern können. Die Entwicklung wird Zeit in Anspruch nehmen, und wir werden viele neue Herausforderungen auf dem Weg haben, aber ich bin zuversichtlich, dass wir in die richtige Richtung gehen. Darüber hinaus haben wir für den Zeitraum von 2024 bis 2028 ein neues Förderkonzept entwickelt. In diesem Plan sind verschiedene Verbesserungen vorgesehen, wie zum Beispiel die Einführung einer U18-Kadergruppe. Diese Massnahmen eröffnen uns zusätzliche Möglichkeiten zur Zusammenarbeit mit dem RLZ/KTZ, um unsere Kaderathletinnen und Trainer noch effektiver zu unterstützen und die Ziele zu erreichen, die der STV für den Zeitraum von 2028 bis 2032 festgelegt hat.

Ich möchte mich bei allen Zentren und Trainern für ihr Engagement und ihre tägliche Arbeit mit den Turnerinnen bedanken. Ohne ihre unzähligen Stunden Arbeit und Zeit ausserhalb der Turnhalle für die Planung wären unsere Turnerinnen nicht dort, wo sie heute sind. Ich freue mich darauf, die Beziehungen und die Koordination zwischen allen integralen Personen, die uns bei der Erreichung unseres Ziels für 2028/2032 helfen, weiter zu stärken.

Ich wünsche Ihnen allen ein grossartiges Jahr 2024, mit viel Freude, Gesundheit und Erfolg.

Freundliche Grüsse



Chris Lakeman

## Division de la mission olympique

Villnachern, décembre 2023

### Introduction

Chers amis, parents, collègues et gymnastes,

Ce document contient les résultats des compétitions les plus importantes de 2023 ainsi que des informations importantes sur l'année à venir.

Les nombreux échanges avec des fonctionnaires importants et expérimentés dans le système suisse de gymnastique artistique m'ont permis de développer une compréhension plus approfondie du potentiel et de l'optimisation. Le système complexe et la recherche constante d'amélioration et de changement nous présentent de nombreux nouveaux défis. L'un d'entre eux sera la mise en œuvre des nouveaux concepts de promotion présentés en 2023. Nous souhaitons bâtir notre avenir et nous orienter vers ces concepts.

Le nouveau domaine de la recherche et du développement contribue également à la gestion et à l'optimisation du système global. Au cours de l'année 2023, grâce au soutien financier de Swiss Olympic, nous avons pu lancer un projet scientifique intitulé "Power to Tumble". L'objectif du projet "Power to Tumble" est d'augmenter le niveau physique des futures générations de gymnastes d'élite. De plus, les informations recueillies sur le développement des paramètres physiques et la fatigue neuromusculaire serviront à élaborer un plan d'entraînement global.

Un autre nouveau domaine, le "Medical Board", travaille à la mise en place de services importants en collaboration avec des experts pour soutenir professionnellement les athlètes. Cela comprend le développement de la nutrition sportive et de la psychologie du sport, qui sont également des éléments essentiels du développement et du soutien de nos athlètes. Ils contribuent à atteindre leur plus grand potentiel individuel et sont cruciaux pour la construction durable et à long terme d'une carrière, en parallèle avec l'entraînement physique et technique.

Je suis ravi de voir émerger une nouvelle structure et orientation pour le développement de la gymnastique artistique féminine suisse et je suis fier d'en faire partie.

En coordination avec les centres et leurs entraîneurs, nous avons continué à développer une base solide pour la préparation technique et compétitive, tout en travaillant continuellement sur l'art, qui constitue une grande partie du sport de haut niveau. De plus, développer l'esprit d'équipe et un lien fort de collaboration, non seulement entre les gymnastes, mais aussi entre les entraîneurs et leurs centres. Depuis presque deux ans dans ma position, j'ai reconnu beaucoup de choses que nous faisons bien et respectivement beaucoup de choses que nous pouvons également améliorer en GAF et aussi au sein de la fédération. Le développement prendra du temps et nous rencontrerons de nombreux nouveaux défis en cours de route, mais je suis confiant que nous allons dans la bonne direction. De plus, nous avons élaboré un nouveau concept de promotion pour la période 2024-2028. Ce nouveau plan prévoit diverses améliorations, telles que l'ajout d'un groupe U18, qui nous offriront davantage de possibilités de collaborer avec les CRP/CCE pour mieux soutenir nos athlètes et entraîneurs de l'équipe et atteindre les objectifs fixés par la STV pour 2028/2032.

Je tiens à remercier tous les centres et entraîneurs pour leur engagement et leur travail quotidien avec les gymnastes. Sans leurs innombrables heures de travail et de temps en dehors de la planification de la salle de gym, nos gymnastes ne seraient pas là où elles sont aujourd'hui. J'ai hâte de continuer à renforcer les relations et la coordination entre toutes les personnes intégrales impliquées pour nous aider à atteindre notre objectif de 2028/2032.

Je vous souhaite à tous une excellente année 2024, avec beaucoup de joie, de santé et de succès.

Cordialement,

Sincères salutations



Chris Lakeman



## Divisione della missione olimpica

Villnachern, dicembre 2023

### Introduzione

Cari amici, genitori, colleghi e ginnaste,

Questo documento contiene i risultati delle competizioni più importanti del 2023, nonché informazioni cruciali sull'anno a venire.

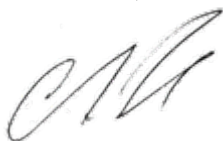
Nel corso del 2023, ho continuato a scambiare idee con coloro che sostengono la ginnastica artistica svizzera da molti anni e che hanno una comprensione più approfondita di ciò che possiamo migliorare. Questo sistema complesso attuale ha molte sfaccettature, e apportare cambiamenti ha creato molte sfide nuove ed entusiasmanti. Il primo passo è stato creare un nuovo concetto di promozione, presentato nel 2023. Questo è il fondamento su cui tutto sarà costruito per il futuro. Il nostro nuovo dipartimento di scienze dello sport sta sviluppando vari progetti nel 2023 che miglioreranno le nostre offerte alle nostre ginnaste dei quadri. Il recente progetto "Power to Tumble" è stato accettato dal BASPO, e nell'ottobre di quest'anno abbiamo avviato il progetto settennale per sviluppare forza e potenza nella GAF. Caterina sta anche collaborando con altro personale di supporto per offrire nutrizione sportiva e sta coordinando con il dipartimento di psicologia dello sport del BASPO per sviluppare un concetto di psicologia dello sport per la GAF. Questi sono elementi importanti ed essenziali dello sviluppo e del supporto dei nostri atleti per raggiungere il loro massimo potenziale individuale. Sebbene l'allenamento fisico e tecnico rimanga la parte più grande dello sviluppo dei nostri atleti, una mente forte e un corpo sano costituiscono la base per lo sviluppo di atleti ad alte prestazioni. Sono entusiasta che si stia creando una nuova struttura e un futuro per il miglioramento della ginnastica artistica femminile svizzera e sono orgoglioso di farne parte.

In coordinamento con i centri e i loro allenatori, abbiamo continuato a sviluppare una solida base per la preparazione tecnica e competitiva, lavorando anche costantemente sull'arte, che è una parte fondamentale dello sport ad alte prestazioni. Inoltre, stiamo sviluppando lo spirito di squadra e un forte legame di collaborazione, non solo tra le ginnaste, ma anche tra gli allenatori e i loro centri. Da quasi due anni nella mia posizione, ho riconosciuto molte cose che facciamo bene e rispettivamente molte cose che possiamo migliorare sia nella GAF che nella federazione. Lo sviluppo richiederà tempo e affronteremo molte nuove sfide lungo la strada, ma sono fiducioso che stiamo andando nella giusta direzione. Inoltre, abbiamo sviluppato un nuovo concetto di federazione per il periodo 2024-2028 e questo nuovo piano includerà una serie di miglioramenti (come l'aggiunta di un gruppo dei quadri U18) che ci darà maggiori opportunità di lavorare con i CRP/CCE per sostenere meglio i nostri atleti e allenatori dei quadri e raggiungere gli obiettivi della FSG per il 2028/2032.

Desidero ringraziare tutti i centri e gli allenatori per il loro impegno e il loro lavoro quotidiano con le ginnaste. Senza le loro innumerevoli ore di lavoro e tempo al di fuori della sala di allenamento, le nostre ginnaste non sarebbero dove sono oggi. Non vedo l'ora di continuare a rafforzare le relazioni e la coordinazione tra tutte le persone coinvolte che ci aiuteranno a raggiungere il nostro obiettivo del 2028/2032.

Auguro a tutti voi un fantastico 2024, ricco di gioia, salute e successo.

Cordiali saluti,



Chris Lakeman

# Rückblick 2023

# Retour sur 2023



# European Youth Olympic Festival (EYOF)

## July 2023 Maribor (SLO)





Die Gruppe, die sich auf das EYOF vorbereitet hat, umfasste ursprünglich die folgenden Turnerinnen der Jahrgänge 2008 und 2009:

- Vivienne Altherr (2008)
- Angela Pennisi (2008)
- Melissa Weber (2008)
- Angelina Winiger (2008)
- Joya Dübi (2009)
- Fiona Müller (2009)
- Matilda Pohl (2009)
- Chiara Roveri (2009)
- Kea Walser (2009)

Die Ziele des STV als Erinnerung:

- Wettkampf 1: 10. Platz
- Wettkampf 2: 1 Turnerin unter den Top 18 und 1 Turnerin unter den Top 24
- Wettkampf 3: 1 Diplom

Meine persönlichen Ziele für das Team waren:

- Mehr als 96 Punkte im EYOF-Team zu erzielen und einen höheren Platz als den 10. zu sichern
- Ein gut vorbereitetes und professionelles Team zu präsentieren

\*\*\*\*\*

*Le groupe qui s'est préparé pour l'EYOF comprenait initialement les gymnastes suivantes nées en 2008 et 2009 :*

- *Vivienne Altherr (2008)*
- *Angela Pennisi (2008)*
- *Melissa Weber (2008)*
- *Angelina Winiger (2008)*
- *Joya Dübi (2009)*
- *Fiona Müller (2009)*
- *Matilda Pohl (2009)*
- *Chiara Roveri (2009)*
- *Kea Walser (2009)*

*Les objectifs de la STV en tant que rappel :*

- *Compétition 1 : 10e place*
- *Compétition 2 : 1 gymnaste dans le top 18 et 1 gymnaste dans le top 24*
- *Compétition 3 : 1 Diplôme*

*Mes objectifs personnels pour l'équipe étaient :*

- *Obtenir plus de 96 points pour l'équipe EYOF et assurer un classement supérieur à la 10e place*
- *Présenter une équipe bien préparée et professionnelle*



## Selektionswettkämpfe

Die erste Qualifikation fand beim 1. Zürcher Kunstturntag statt. Da das EYOF zum zweiten Mal in aufeinanderfolgenden Jahren angeboten wurde, traf der STV die strategische Entscheidung, denen, die bereits am EYOF 2022 teilgenommen hatten, die Möglichkeit zu geben, sich auf die Entwicklung ihrer zukünftigen Seniorenkarrieren zu konzentrieren, und denen, die noch nicht teilgenommen hatten, die Chance im Jahr 2023. Es war eine sehr schwierige Entscheidung, aber wir glaubten, dass es langfristig im besten Interesse des Schweizer Teams war. Die verbleibenden Turnerinnen der Altersgruppen 2008 und 2009 werden an der ersten EYOF-Qualifikation in Zürich teilnehmen.

Angela Pennisi zeigte am ersten Qualifikationstag eine starke Leistung und belegte mit einer Wertung von 48,2, einschliesslich eines Sturzes und einiger Wackler am Schwebebalken, den zweiten Platz. Sie zeigte, dass sie eine starke Kandidatin für die Auswahl sein könnte. Ebenfalls auf dem Podium waren Kea Walser (48,00) und Chiara Roveri (47,25), die beide zeigten, dass sie um die drei EYOF-Qualifikationsplätze kämpfen. Die anderen Turnerinnen, die an der Qualifikation teilnahmen, zeigten nicht die gewünschte Leistung, aber es gibt noch einen zweiten Wettkampf in 3 Wochen, bei dem sie ihr Bestes zeigen können.

Zu diesem Zeitpunkt war es schwierig, ein klares Bild davon zu bekommen, wer das Team für beide Programme bilden würde. Die zweite Qualifikation würde für alle Turnerinnen sehr wichtig sein, um ihr Bestes zu geben und die 3 Tickets nach Maribor zu verdienen.

Die zweite Auswahl fand in Genf bei den Schweizer Juniorenmeisterschaften statt. Die Mädchen schnitten gut ab und hatten seit dem letzten Wettkampf viele Fortschritte gemacht. Angela Pennisi erhielt die höchste Gesamtwertung von 49,1, was in internationalen Wettbewerben sehr hilfreich sein wird. Der zweite Platz ging an Kea Walser mit 48,00, gefolgt von Chiara Roveri mit 47,850.

Die ersten beiden Geräte waren ziemlich stark. Leider gab es auf dem Schwebebalken Instabilität, die bei vielen Turnerinnen zu Stürzen führte. Im Vergleich zur EYOF-Qualifikation war Angela Pennisi mit 46,55, einschliesslich 3 Stürzen und einer verpassten akrobatischen Serie am Balken, die Top-Scorerin auf dem vierten Platz. Kea Walser belegte mit 46,45 den fünften Platz, ebenfalls mit 2 Stürzen am Balken.

Es war grossartig zu sehen, dass die Qualität insgesamt in der P5-Gruppe hoch ist. Trotz der Probleme am Balken ist das Niveau der Turnerinnen gut und deutet auf eine vielversprechende Zukunft hin. Die EYOF-Vorhersage für die Teamwertung könnte erreichbar sein, erfordert jedoch konstantere Leistungen am Schwebebalken.

\*\*\*\*\*

*La première qualification a eu lieu lors de la 1ère Journée de Gymnastique Artistique de Zurich. Comme l'EYOF était proposé pour la deuxième fois consécutive en deux ans, la FSG a pris la décision stratégique de donner à ceux qui avaient déjà participé à l'EYOF 2022 l'opportunité de se concentrer sur le développement de leur future carrière senior, et à ceux qui n'avaient pas encore participé la chance en 2023. C'était une décision très difficile, mais nous avons estimé qu'elle était dans le meilleur intérêt de l'équipe suisse à long terme. Les gymnastes restantes des groupes d'âge 2008 et 2009 participeront à la première qualification de l'EYOF à Zurich.*

*Angela Pennisi a réalisé une performance solide lors du premier jour de qualification, terminant deuxième avec une note de 48.2, incluant une chute et quelques déséquilibres à la poutre. Elle a montré qu'elle pouvait être une candidate solide pour la sélection. Également sur le podium, on retrouvait Kea Walser (48.00), suivie de Chiara Roveri (47.25), qui ont toutes deux montré qu'elles sont en lice pour les trois premières places de qualification pour l'EYOF. Les autres gymnastes qui ont participé à la qualification n'ont pas montré la performance qu'elles espéraient, mais il reste une deuxième compétition dans 3 semaines où elles pourront montrer leur meilleur.*

*À ce stade, il était difficile d'obtenir une image claire de qui serait l'équipe pour les deux programmes. La deuxième qualification serait très importante pour toutes les gymnastes afin de donner le meilleur d'elles-mêmes et de gagner les 3 billets pour Maribor.*

*La deuxième sélection a eu lieu à Genève lors des Championnats Suisses Juniors. Les filles ont bien performé et ont progressé depuis la dernière compétition. Angela Pennisi a obtenu la meilleure note générale de 49.1, ce qui sera très utile dans la compétition internationale. La deuxième place est revenue à Kea Walser avec 48.00, suivie de Chiara Roveri avec 47.850.*

*Les deux premiers agrès étaient assez solides. Malheureusement, il y a eu une instabilité à la poutre qui a provoqué des chutes pour de nombreuses gymnastes. En comparaison avec la qualification de l'EYOF, Angela Pennisi a été la meilleure marqueuse à la 4e place avec 46.55, comprenant 3 chutes et une série acrobatique manquée à la poutre. Kea Walser était à la 5e place avec 46.45, également avec 2 chutes à la poutre.*

*Il était agréable de voir la qualité globale dans le groupe P5. Malgré les problèmes à la poutre, le niveau des gymnastes est bon et montre un bel avenir. La prédiction pour le score d'équipe à l'EYOF pourrait être réalisable, mais nécessiterait des performances plus constantes à la poutre.*

## Wettkampf

Nach diesen beiden Qualifikationswettkämpfen wurden die folgenden Turnerinnen ausgewählt, um die Mannschaft zu vertreten und die Ziele des STV zu erreichen:

- Angela Pennisi
- Kea Walser
- Chiara Roveri
- Angelina Winiger (1. Reserve)
- Matilda Pohl (2. Reserve)
- Fiona Müller
- Trainer\*in: Yana Polkina und mich selbst.
- Physiotherapeutin: Céline Diethelm
- Kampfrichterinnen: Yvonne Hilpertshauser, Suzanne Adel, Sophie Conti
- Delegationsleiterin: Andrea Steinmann

## Vorbereitung

### Länderkampf U15 (GER-GBR-FRA-SUI)

Der Beginn unserer letzten Vorbereitung war der Länderkampf zwischen FRA-GBR-GER-SUI, der am 1.07.2023 in Épernay (FRA) stattfand. Es sollte sich als eine gute Gelegenheit für unsere Athletinnen erweisen, sich nur wenige Wochen vor den grösseren Wettkämpfen zu testen.

Das Team hat die Schweiz gut vertreten. Aufgrund einer Flugverspätung konnten wir in der Nacht vor dem Wettkampfsplatz nur ein sehr minimales Training durchführen. Die Mädchen blieben ruhig und konzentriert. Leider konnte Angela Pennisi aufgrund einer kleinen Verletzung am Vorabend nicht trainieren. Daher absolvierte sie am Morgen des Wettkampfes ein leichtes Training, um sich an den Geräten zu orientieren, während die anderen Mädchen im Hotel ein kurzes Kraft- und Bewegungsprogramm durchführten, um sich von dem langen Reisetag zu erholen und bei Bedarf Unterstützung von der Physiotherapeutin zu bekommen. Am Wettkampftag waren sie mental gut vorbereitet und zeigten, dass wir in der Vorbereitung auf die kommenden EYOF-Wettkämpfe auf einem guten Weg sind.



Das Team begann am Sprung, wo wir gute Leistungen erbrachten. Danach ging es an den Stufenbarren, wo die Mädchen 5 von 5 erfolgreichen Übungen schafften und immer mehr Selbstvertrauen bekamen. Am Schwebebalken waren die Mädchen dann noch etwas unsicher, und wir konnten nur 1 Übung ohne Sturz zählen. Insgesamt zählten wir 3 Stürze in der Mannschaftswertung. Die Mädchen zeigten, dass ihre Fähigkeiten gut entwickelt sind, aber Stabilität und Selbstvertrauen waren immer noch eine Herausforderung, die es zu überwinden galt. Am Boden setzten die Mädchen die Energie vom Schwebebalken um und zeigten eine tolle Leistung. Einige grosse Landungsfehler und einige uncharakteristische Fehler in den letzten akrobatischen Linien. Dennoch konnten wir 3 sehr gute Wertungen verbuchen. Am Ende belegte das Team den 3. Platz, weniger als 3 Punkte hinter Frankreich und 3,05 Punkte hinter dem 1. Platz Deutschland. Es ist auch klar, dass wir an einer konstanten Leistung am Balken und bei den Landungen arbeiten müssen, um unsere Leistungsziele zu erreichen.

Am Ende belegte das Team den 3. Platz, weniger als 3 Punkte hinter Frankreich und 3,05 Punkte hinter dem 1. Platz Deutschland. Es ist also klar, dass wir an einer konstanten Leistung am Balken und bei den Landungen arbeiten müssen, um unsere Leistungsziele zu erreichen. Nach diesem Wettkampf schien es möglich, die persönlichen Ziele zu erreichen, wenn alle Turnerinnen einen guten Wettkampf turnten. Die stärkeren Länder wie Deutschland und Frankreich haben höhere Maximalpunktzahlen, daher ist klar, dass wir, um unsere Platzierungsziele beim EYOF zu erreichen, vor allem am Schwebebalken fehlerfrei bleiben müssen.

Die Mädchen reisten motiviert nach Hause, um die notwendigen Änderungen im Training vorzunehmen und unser Mannschaftsergebnis zu verbessern. Ich möchte mich bei der gesamten Delegation für ihre Unterstützung und ihr Engagement bedanken.

Auch ein grosses Dankeschön an die Heimtrainer, die täglich mit den Mädchen an der Vorbereitung arbeiten.





## Préparation

### Compétition internationale U15 (GER-GBR-FRA-SUI)

*Le début de notre dernière préparation a été le match international entre FRA-GBR-GER-SUI qui a eu lieu le 1er juillet 2023 à Épernay (FRA). Cela s'est avéré être une bonne occasion pour nos athlètes de se tester seulement quelques semaines avant les compétitions majeures. L'équipe a bien représenté la Suisse. En raison d'un retard de vol, nous n'avons pu effectuer qu'un entraînement très minimal la nuit précédant la compétition. Les filles sont restées calmes et concentrées. Malheureusement, Angela Pennisi n'a pas pu s'entraîner en raison d'une petite blessure la veille. Ainsi, elle a effectué une légère séance d'entraînement le matin de la compétition pour se familiariser avec les agrès, tandis que les autres filles ont réalisé un court programme d'exercices de force et de mouvement à l'hôtel pour récupérer de la longue journée de voyage et recevoir si nécessaire le soutien du physiothérapeute. Le jour de la compétition, elles étaient mentalement bien préparées et ont montré que nous sommes sur la bonne voie dans la préparation pour les prochains Jeux olympiques de la jeunesse.*

*L'équipe a commencé au saut, où nous avons réalisé de bonnes performances. Ensuite, elles se sont dirigées vers les barres asymétriques, où les filles ont réussi 5 exercices sur 5 avec succès, gagnant ainsi en confiance. À la poutre, les filles étaient encore un peu hésitantes, et nous n'avons pu comptabiliser qu'un exercice sans chute. Au total, nous avons enregistré 3 chutes dans le classement par équipe. Les filles ont montré que leurs compétences étaient bien développées, mais la stabilité et la confiance en soi étaient toujours un défi à surmonter. Au sol, les filles ont transformé l'énergie de la poutre et ont réalisé une excellente performance malgré quelques grosses erreurs à l'atterrissage et quelques erreurs inhabituelles dans les dernières lignes acrobatiques. Malgré tout, nous avons obtenu 3 très bonnes évaluations. À la fin, l'équipe a décroché la 3e place, à moins de 3 points derrière la France et à 3,05 points derrière l'Allemagne en première place. Il est également clair que nous devons travailler sur une performance constante à la poutre et aux atterrissages pour atteindre nos objectifs de performance.*

*À la fin, l'équipe a décroché la 3e place, à moins de 3 points derrière la France et à 3,05 points derrière la première place de l'Allemagne. Il est donc évident que nous devons travailler sur une performance constante à la poutre et aux atterrissages pour atteindre nos objectifs de performance. Après cette compétition, il semblait possible d'atteindre les objectifs personnels si toutes les gymnastes faisaient un bon concours. Les pays plus forts tels que l'Allemagne et la France ont des scores maximaux plus élevés, il est donc clair que, pour atteindre nos objectifs de classement aux Jeux olympiques de la jeunesse, nous devons surtout éviter les erreurs à la poutre.*

*Les filles sont rentrées chez elles motivées pour apporter les changements nécessaires à l'entraînement et améliorer nos résultats d'équipe. Je tiens à remercier toute la délégation pour son soutien et son engagement. Un grand merci également aux entraîneurs locaux qui travaillent quotidiennement avec les filles dans la préparation.*

## Vorbereitung in Magglingen

Die letzten 2 Wochen der Vorbereitung fanden in Magglingen statt. Während des Trainingslagers haben wir die Wettkampfwache in Maribor mit zwei Tests simuliert, einen zu Beginn der ersten Woche und den letzten in der Mitte der zweiten Woche, ähnlich dem, was uns bei EYOF erwarten würde.

Das Ziel des Lagers lautet: "Was wir tun, werden wir gut machen".

- Selbstvertrauen beim Performen haben
- Stabilität in unseren Übungen haben, insbesondere an den Stufenbarren und am Schwebebalken
- Unsere Punktzahlen maximieren, indem wir saubere, sichere Übungen zeigen
- Keine Stürze in die Mannschaftsnote bei EYOF einfließen lassen

Der erste Kontrolltest bot die Gelegenheit, einen ersten Blick auf die Übungen der Mädchen zu werfen und festzustellen, auf welche Feinheiten wir uns bei der Vorbereitung konzentrieren sollten. Die Mädchen zeigten eine gute Leistung während des Tests, jedoch war die Stabilität an den Stufenbarren und am Schwebebalken immer noch ein Anliegen (2 Stürze an den Stufenbarren und zahlreiche Stürze am Schwebebalken). Mit dem Ziel, keine Stürze in unsere Mannschaftsnote einfließen zu lassen, war es sehr wichtig, dass wir uns auf diese beiden Geräte konzentrierten, um unsere Mannschaftsnote signifikant zu verbessern, indem wir konstant auf den Geräten blieben.

Die Effizienz der durchgeführten Übungen in der ersten Woche war eine Herausforderung für die Mädchen, und es war offensichtlich, dass wir wahrscheinlich Anpassungen in der zweiten Woche vornehmen müssten. Instabilität an den Stufenbarren und am Schwebebalken würden unsere oberste Priorität sein, um in den zwei Wochen eine Verbesserung zu erzielen. Die Mädchen trainierten hart in der ersten Woche, aber mit mehr Stürzen und grösseren Fehlern, als ich gehofft hatte. Unser Ziel in der zweiten Woche war es, an der Konsistenz zu arbeiten.

Die Mädchen kamen am Montag in Magglingen in guter Stimmung an und waren motiviert, sich zu verbessern. In der zweiten Woche boten wir den Mädchen kreativere Möglichkeiten, ihre Aufgaben zu erfüllen. Dinge wie: 2 erfolgreich durchgeführte Übungen in Folge zählten als 3 Übungen, um die tägliche Aufgabe zu erfüllen. Dies erwies sich als hilfreich, um die Mädchen dazu zu motivieren, sich durch die schwierigen Übungen zu kämpfen. Nach zwei viel erfolgreicheren ersten Tagen als in der Vorwoche hatten wir unseren zweiten Kontrolltest. Die Qualität der Leistung war viel höher als in der Woche zuvor. Der Sprung war gut, und die Mädchen zeigten ihre Wettkampfsprünge mit FIG-Landung. An den Stufenbarren hatten wir immer noch einige Schwierigkeiten, vollständige Übungen ohne Sturz durchzuführen (2 Stürze in der Mannschaftsnote). Die Leistung am Schwebebalken war viel besser, jedoch gab es immer noch einige Instabilitäten in akrobatischen Serien (1 Sturz in der Mannschaftsnote). Dies würde in den nächsten zwei Tagen vor der Abreise im Fokus stehen. Am Boden, wie beim Sprung, war die Leistung sehr gut und künstlerisch. Landungen auf akrobatischen Linien waren ein Bereich, den wir verbessern konnten, ebenso wie die Höhe bei Sprüngen und die Sicherstellung, dass den D-Pirouetten, die jedes Mädchen in ihrem Programm hatte, Anerkennung zuteilwurde.

Es war wichtig, dass wir die Mädchen in den letzten 2 Tagen dazu drängten, eine höhere Effizienz bei durchgeführten Übungen zu erreichen, um ihr Selbstvertrauen noch weiter zu stärken. Am Ende waren die Mädchen so gut vorbereitet wie möglich. Die Leistungen an den Stufenbarren und am Schwebebalken hatten sich erheblich verbessert, aber die Inkonsistenz der Leistung war immer noch eine Stressquelle für die Mädchen. Unsere Aufgabe als Trainer war es, den Mädchen zu helfen, ruhig und zuversichtlich zu bleiben, damit sie ihr Bestes auf dem Podium und im Wettkampf geben konnten.

\*\*\*\*\*

## Préparation à Macolin

*Les deux dernières semaines de préparation ont eu lieu à Macolin. Pendant le stage d'entraînement, nous avons simulé la semaine de compétition à Maribor avec deux tests, l'un au début de la première semaine et le dernier au milieu de la deuxième semaine, similaire à ce que nous pourrions rencontrer à l'EYOF.*

*L'objectif du camp était "ce que nous faisons, nous le ferons bien".*

- *Avoir confiance pour performer*
- *Avoir de la stabilité dans nos exercices, en particulier aux barres asymétriques et à la poutre*
- *Maximiser nos scores en réalisant des exercices propres et sûrs*
- *Ne pas compter de chutes dans la note d'équipe pendant l'EYOF*

*Le premier test de contrôle a été l'occasion de jeter un premier coup d'œil aux exercices des filles et de déterminer sur quels détails fins nous devrions nous concentrer pour la préparation. Les filles ont bien performé lors du test, cependant, la stabilité aux barres asymétriques et à la poutre était toujours une préoccupation (2 chutes aux barres asymétriques et de nombreuses chutes à la poutre). Avec pour objectif de ne pas avoir de chutes dans notre note d'équipe, il était très important que nous nous concentrons sur ces deux agrès pour améliorer significativement notre note d'équipe en restant constantes sur les appareils.*

*L'efficacité des exercices réalisés lors de la première semaine a été un défi pour les filles, et il était évident que nous aurions probablement besoin de faire des ajustements dans la deuxième semaine. L'instabilité aux barres asymétriques et à la poutre serait notre priorité absolue pour améliorer au cours des deux semaines. Les filles ont travaillé dur lors de la première semaine, mais avec plus de chutes et d'erreurs importantes que je l'avais espéré. Notre objectif pour la deuxième semaine était d'améliorer la cohérence.*

*Les filles sont arrivées à Macolin le lundi de bonne humeur et motivées pour s'améliorer. Pendant la deuxième semaine, nous avons proposé aux filles des moyens plus créatifs pour accomplir leurs tâches, tels que : 2 exercices réussis d'affilée comptaient comme 3 exercices pour accomplir la tâche quotidienne. Cela s'est avéré utile pour motiver les filles à surmonter les exercices difficiles. Après deux jours beaucoup plus réussis que la semaine précédente, nous avons eu notre deuxième test de contrôle. La qualité de la performance était bien meilleure que la semaine précédente. Le saut était bon, et les filles ont montré leurs sauts de compétition avec une réception conforme à la FIG. Aux barres asymétriques, nous avons toujours quelques difficultés à réaliser des exercices complets sans chute (2 chutes dans la note d'équipe). La performance à la poutre était bien meilleure, cependant, il y avait toujours quelques instabilités dans les séries acrobatiques (1 chute dans la note d'équipe). Ce serait une priorité dans les deux jours suivant le départ. Au sol, comme au saut, la performance était très bonne et artistique. Les réceptions sur les lignes acrobatiques étaient un domaine que nous pourrions améliorer, tout comme la hauteur des sauts et en veillant à ce que le mérite soit accordé aux D-Pirouettes que chaque fille avait dans son programme.*

*Il était important que nous encourageons les filles à avoir une plus grande efficacité dans les exercices réalisés au cours des deux derniers jours pour renforcer encore davantage leur confiance. En fin de compte, les filles étaient aussi bien préparées que possible. Les performances aux barres asymétriques et à la poutre s'étaient nettement améliorées, mais l'incohérence des performances était toujours une source de stress pour les filles. Notre rôle en tant qu'entraîneurs était d'aider les filles à rester calmes et confiantes afin qu'elles puissent donner le meilleur d'elles-mêmes lors du podium et de la compétition.*

## Wettkampf

Die Reise nach Maribor war lang mit dem Zug:

Unsere Reise dauerte etwa 12 Stunden mit dem Zug, wir kamen erst um 19.00 Uhr in Banksa Bystrica an. Die Turnerinnen mussten sich von dieser langen Reise erholen und wir haben das Training am Montag entsprechend angepasst, damit die Mädchen vor dem Podiumstraining am Montag erfolgreich trainieren konnten.

\*\*\*\*\*

*Le voyage jusqu'à Maribor a été long en train :*

*Notre voyage a duré environ 12 heures en train, nous ne sommes arrivés à Banksa Bystrica qu'à 19 heures. Les gymnastes devaient se remettre de ce long voyage et nous avons adapté l'entraînement du lundi en conséquence, afin que les filles puissent s'entraîner avec succès avant l'entraînement de podium du lundi.*



### Training vor Ort

Die Trainingsbedingungen waren gut. Es war jedoch etwas enttäuschend, dass es keine Bühne für den Wettkampf gab. Die Entfernung von der Unterkunft zur Esssal und Trainingshalle war nicht weit, und der Transport zwischen den Hallen funktionierte recht gut. Der erste Trainingstag war erfolgreich, um sich an die neuen Geräte und die Umgebung zu gewöhnen. Natürlich spielte der Umgang mit dem Stress des Trainings neben einigen der besten Juniorinnen Europas eine Rolle im Stresslevel der Mädchen. Wieder einmal war unsere Aufgabe, sie auf ihre Aufgaben zu konzentrieren und Vertrauen in ihre Vorbereitung und Fähigkeiten zu haben.

Das Podiumstraining am Dienstag war anständig, und die Turnerinnen zeigten eine starke Leistung. Dennoch hatten wir einige Stürze an den Stufenbarren und am Schwebebalken. Die Struktur des Aufwärmens in einer Halle und dem Wechseln zum Wettkampf mit nur einem Touch in der Wettkampfhalle war eine Herausforderung für die Mädchen, sowohl mental als auch körperlich, besonders am Sprung und am Schwebebalken.

Wir nutzten den Mittwoch für das letzte Feintuning mit halben Übungen und konzentrierten uns auf mentales Training sowie auf problematische Elemente und Verbindungen. Die Leistung war grossartig, und ich war sehr zuversichtlich, dass die Mädchen so gut wie möglich vorbereitet waren, um am nächsten Tag mit derselben Qualität zu performen.

\*\*\*\*\*



### **Entraînement sur place**

*Les conditions d'entraînement étaient bonnes. Cependant, il était un peu décevant qu'il n'y ait pas de podium pour la compétition. La distance entre le logement et la salle à manger ainsi que la salle d'entraînement n'était pas grande, et le transport entre les salles fonctionnait plutôt bien. Le premier jour d'entraînement a été réussi pour s'habituer aux nouveaux équipements et à l'environnement. Bien sûr, la gestion du stress de l'entraînement aux côtés de certaines des meilleures juniors d'Europe a joué un rôle dans le niveau de stress des filles. Encore une fois, notre tâche était de les maintenir concentrées sur leur travail et confiantes dans leur préparation et leurs compétences.*

*L'entraînement sur le podium du mardi était décent, et les gymnastes ont montré une performance solide. Cependant, nous avons eu quelques chutes aux barres asymétriques et à la poutre. La structure de l'échauffement dans une salle et le passage à la compétition avec seulement un toucher dans la salle de compétition ont été un défi pour les filles, tant mentalement que physiquement, surtout au saut et à la poutre. Nous avons utilisé le mercredi pour les derniers réglages avec des exercices à moitié effectués et nous nous sommes concentrés sur l'entraînement mental ainsi que sur les éléments et connexions problématiques. La performance était excellente, et j'étais très confiant que les filles étaient aussi bien préparées que possible pour performer avec la même qualité le lendemain.*

### **Wettkampf**

Das Einturnen vor dem Wettkampf verlief ziemlich gut. Die Mädchen waren mental vorbereitet und kämpferisch.

Wir begannen den Wettkampf am Sprung. Chiara und Kea zeigten sehr schöne Sprünge. Angela hatte etwas Mühe, sich vom Tisch abzustossen, schaffte es aber zu landen, jedoch mit grossen Abzügen. Die Mädchen schienen bereit zu sein, mussten jedoch ihre Adrenalinpiegel kontrollieren, um ihre Konzentration zu bewahren. Der Wettkampf war somit für uns gestartet.

Die Mädchen setzten ihre gute Darbietung an den anderen Geräten fort. Chiara hatte ihre beste Übung in den letzten zwei Wochen. Einige kleine Fehler (Shushu nur mit C-Wert). Kea folgte ihr und hatte eine fehlerfreie Übung an den Stufenbarren, aber mit vielen kleinen Fehlern und ebenfalls mit dem Shushu, das nur als C-Element zählte. Angela vollendete auch ihre Übung, die sie in den letzten zwei Wochen beschäftigt hatte. Drei abgeschlossene Übungen an den Stufenbarren ohne Stürze waren ein grosser Vertrauensschub für die Mädchen.

Die Übungen am Schwebebalken wurden genauso durchgeführt, wie wir es in den letzten Trainingslagern und im UWV erarbeitet hatten. Kea begann für die Mädchen. Nach einem problematischen Eintritt während des UWV hatten wir in Woche zwei eine Änderung in den Elementen vorgenommen, um ihr mehr Selbstvertrauen zu geben. Sie turnte mit einigen grossen Wacklern, aber ohne Stürze. Chiara folgte ihr mit einer erneut super Leistung, sehr stabil mit nur einigen mittleren Fehlern. Angela turnte ihre Übung gut. Leider hatte sie einen Sturz in ihrer Akro-Serie, aber mit zwei erfolgreichen Übungen vor Angela erfüllten wir weiterhin unser Ziel, keine Stürze in die Mannschaftsnote aufzunehmen. Die Mädchen blieben konzentriert und waren gespannt darauf, ihre Präsentation am Boden zu zeigen.

Der Boden war sehr stabil und angenehm anzusehen. Die Mädchen zeigten ihr Bestes und lieferten eine grossartige Leistung in ihren Elementen sowie in ihrer Präsentation, die in den letzten Jahren ein Schwerpunkt für uns war. Kritikpunkte gibt es nur bei den Landungen in akrobatischen Elementen und nach Sprüngen. Chiara hatte eine wunderbare Übung. Kea erzielte die zweithöchste Ausführungsnote des gesamten Bodenwettkampfs, aber leider wurde ein Element nicht mit vollem Wert bewertet, was ihre D-Note und den Endstand herabsetzte und sie auf den 10. Platz und den 2. Ersatzplatz brachte. Angela hatte ebenfalls eine grossartige Leistung und erreichte das Finale am Boden, während Chiara 1. Ersatz war. Kea qualifizierte sich als 2. Ersatz, durfte aber aufgrund der FIG-Regeln nur 2 Teilnehmer pro Land ins Finale einziehen.

Das Team erzielte einen Punktestand von 98,5 und erreichte den 5. Platz (nur -0,2 Punkte hinter dem 4. Platz, Frankreich).

Letztendlich haben wir unsere Ziele erreicht und übertroffen. Die Mädchen haben einen grossartigen Job gemacht, und ich bin sehr zufrieden mit ihrer Leistung und der Arbeit, die sie in den 3 Wochen geleistet haben. All dies wäre nicht möglich gewesen ohne ihre tägliche Arbeit in ihren Trainingszentren mit ihren Heimtrainern. Vielen Dank an alle für ihre Bemühungen!

## **Compétition**

*L'échauffement avant la compétition s'est plutôt bien déroulé. Les filles étaient mentalement préparées et combatives.*

*Nous avons commencé la compétition au saut. Chiara et Kea ont montré des sauts très élégants. Angela a eu un peu de mal à se propulser du cheval, mais elle a réussi à atterrir, bien qu'avec de grosses déductions. Les filles semblaient prêtes, mais devaient contrôler leur niveau d'adrénaline pour maintenir leur concentration. Ainsi, la compétition a débuté pour nous.*

*Les filles ont continué à bien se représenter aux autres agrès. Chiara a réalisé sa meilleure performance au cours des deux dernières semaines. Quelques petites erreurs (Shushu avec valeur C uniquement). Kea l'a suivie avec un exercice sans faute aux barres asymétriques, mais avec de nombreuses petites erreurs et également avec le Shushu ne comptant que comme C-élément. Angela a également terminé son exercice, qui l'avait préoccupée au cours des deux dernières semaines. Trois exercices complets aux barres asymétriques sans chutes ont été un grand stimulant de confiance pour les filles.*

*Les exercices à la poutre ont été exécutés exactement comme nous l'avions travaillé lors des précédents camps d'entraînement et lors de l'UWV. Kea a commencé pour les filles. Après une entrée difficile lors de l'UWV, nous avons apporté une modification aux éléments lors de la deuxième semaine pour lui donner plus de confiance. Elle a concouru avec quelques gros tremblements, mais sans chute. Chiara l'a suivie avec une nouvelle superbe performance, très stable avec seulement quelques erreurs moyennes. Angela a bien réalisé son exercice. Malheureusement, elle a chuté dans sa série acrobatique, mais avec deux exercices réussis avant Angela, nous avons continué à atteindre notre objectif de ne pas compter de chutes dans la note d'équipe. Les filles sont restées concentrées et enthousiastes à l'idée de montrer leur présentation au sol.*

*Le sol était très stable et agréable à regarder. Les filles ont montré leur meilleur et ont offert une excellente performance dans leurs éléments ainsi que dans leur présentation, qui était un point de focalisation pour nous au cours de la dernière année. Les seules critiques concernent les réceptions des éléments acrobatiques et après les sauts. Chiara a réalisé une magnifique performance. Kea a obtenu la deuxième meilleure note d'exécution de l'ensemble de la compétition au sol, mais malheureusement, un élément n'a pas été évalué à sa pleine valeur, diminuant sa note D et son classement final, la plaçant au 10e rang et en tant que 2e remplaçante. Angela a également réalisé une excellente performance et a décroché une place en finale au sol, où Chiara était la 1ère remplaçante. Kea s'est qualifiée en tant que 2e remplaçante, mais en raison des règles de la FIG, seules 2 concurrentes par pays peuvent se qualifier, elle n'a donc pas pu obtenir la place de remplaçante.*

*L'équipe a obtenu un score de 98,5, se classant à la 5e place (à seulement -0,2 point de la 4e place, la France).*

*En fin de compte, nous avons atteint et dépassé nos objectifs. Les filles ont fait un excellent travail et je suis très satisfait de leur performance, avec le travail qu'elles ont accompli en trois semaines. Tout cela n'aurait pas été possible sans leur travail quotidien dans leurs centres d'entraînement avec leurs entraîneurs locaux. Merci à tous pour leurs efforts !*

### Ergebnisse:

- Team 5. Platz 98,5 Punkte
- Chiara Roveri 12. Platz 48,8 Punkte
- Kea Walser 13. Platz 48,6 Punkte
  - Sie wurde ebenfalls 3. Reserve für die Stufenbarren und die 2. Reserve für Boden
- Mixed-Paar-Finale 4. Platz mit Carlo
  - 6. Platz Sprung-Finale
- Angela Pennisi 15. Platz 48,3 Punkte
  - 4. Platz Gleichstand Stufenbarren-Finale
  - 5. Platz Boden-Finale

### Analyse der Leistung:

#### Positives:

- Teamgeist entwickelt sich, und der Teamgeist wurde sehr positiv wahrgenommen. Dies war etwas, woran wir gearbeitet haben: zu zeigen, dass die Schweizerinnen ein starkes Team sind und voller Sportsgeist stecken.
- Die Gelassenheit der Mädchen während des stressigen Wettkampfs und nach stressigen Momenten war sehr positiv. Es ist schön zu sehen, wie sie ruhig und konzentriert bleiben können, auch während eines stressigen Wettbewerbs. Die Mädchen lernen, gegen die besten Länder Europas anzutreten.
- Die Teamleistung war im Wettkampf besser als in beiden vorherigen Kontrolltests.

\*\*\*\*\*

### Analyse de la performance :

#### Points positifs :

- *L'esprit d'équipe se développe, et l'esprit d'équipe a été perçu de manière très positive. C'est quelque chose sur lequel nous avons travaillé : montrer que les Suissesses sont une équipe forte et pleine d'esprit sportif.*
- *La sérénité des filles pendant la compétition stressante et après les moments de stress a été très positive. C'est agréable de voir comment elles peuvent rester calmes et concentrées, même pendant une compétition stressante. Les filles apprennent à concourir contre les meilleurs pays d'Europe.*
- *La performance de l'équipe était meilleure lors de la compétition que lors des deux tests de contrôle précédents.*

Chris Lakeman



Nationaltrainer U15 Kutu F

## U13 Länderkampf SUI-FRA-GER-BEL 2./3. November 2023 in Wallisellen (SUI)



- **4. Platz Team Schweiz (131.6 Punkte)**

Das Trainerteam Chris Lakeman und Annabelle Küpper führte das Team, bestehend aus Lia Schumacher, Lyris Azhan, Kyara Lima Bonfim, Elisa Keller, Lia Gasser und Francesca Savo, zum jährlichen U13-Länderkampf nach Wallisellen, Schweiz. Sie wurden begleitet von Christine Frauenknecht (Kampfrichterchefin), Yvonne Hilpertshauser, Katrin Müller, Sophie Conti, Sarina Gujan, Katrin Ritter, Cornelia Gujan, Daniela Prada, Nicole Hitz, Anja Kaufmann, Milena Gunterswiler und Dagmar Gunterswiler als Kampfrichterinnen.

Die Ankunft erfolgte am Freitag, an dem die Mädchen den ersten Trainingstag hatten, um sich auf den Wettbewerb am nächsten Tag vorzubereiten und ihre Körper in Bewegung zu bringen. Leider konnte Lia Schumacher aufgrund von Krankheit nicht am Sprung und Boden teilnehmen. Aufgrund mehrerer Stürze an den Stufenbarren und am Schwebebalken platzierte sich das Schweizer Team nur auf dem vierten Platz, hinter den starken Teams aus Deutschland, Frankreich und Belgien. Dennoch sammelten die Mädchen wertvolle internationale Wettkampferfahrungen, die ihnen auf ihrem weiteren Entwicklungsweg von Nutzen sein werden.

\*\*\*\*\*

*L'équipe d'entraîneurs composée de Chris Lakeman et Annabelle Küpper a guidé l'équipe, comprenant Lia Schumacher, Lyris Azhan, Kyara Lima Bonfim, Elisa Keller, Lia Gasser et Francesca Savo, lors de la compétition annuelle U13 à Wallisellen, en Suisse. Ils étaient accompagnés de Christine Frauenknecht (chef juge), Yvonne Hilpertshauser, Katrin Müller, Sophie Conti, Sarina Gujan, Katrin Ritter, Cornelia Gujan, Daniela Prada, Nicole Hitz, Anja Kaufmann, Milena Gunterswiler et Dagmar Gunterswiler en tant que juges. L'arrivée a eu lieu le vendredi, où les filles ont eu leur première journée d'entraînement pour se préparer à la compétition du lendemain et mettre leur corps en mouvement. Malheureusement, Lia Schumacher n'a pas pu participer au saut et au sol en raison d'une maladie. En raison de plusieurs chutes aux barres asymétriques et à la poutre, l'équipe suisse s'est classée seulement à la quatrième place, derrière les équipes puissantes d'Allemagne, de France et de Belgique. Néanmoins, les filles ont acquis des expériences de compétition internationale précieuses qui leur seront utiles dans leur parcours de développement ultérieur*



## Gympies Gymnova Cup 11./12. November 2023 in Keerbergen, Belgien



Nach ihrer Rückkehr von U13 mussten Kyara und Lyris sich schnell erholen und sich auf den nächsten Wettkampf konzentrieren. Das Schweizer Juniorenteam reiste am 10.11. zum jährlichen Gympies Gymnova Cup nach Keerbergen, Belgien. Es gab zwei verschiedene Teamkategorien. Die erste war ausschließlich für den Nachwuchs, bei der pro Altersgruppe in den Kategorien Youngsters und Juniors nur eine Wertung zählte. Aufgrund einer Verletzung im Podiumstraining konnte Kyara Lima Bonfim nicht antreten, und die Wertungen von Lyris zählten für alle Geräte in der Youngster-Kategorie.

Die 4 Turnerinnen erreichten eine Mannschaftsnote von 87,966, was dem "Team Swiss" den 7. Platz in der Kategorie Youngsters+Junior einbrachte.

Die zweite Mannschaftskategorie war die Gesamtmannschaft, bei der die beste Punktzahl aus jeder Alterskategorie (1 Youngster + 1 Junior + 1 Senior) gezählt wurde.

Die 6 Turnerinnen erreichten eine Mannschaftspunktzahl von 134,988, womit das "Team Swiss" den 4. Platz belegte und nur 0,21 Punkte auf den 3. Platz fehlten.

Die folgenden Turnerinnen aus dem Nachwuchsbereich vertraten die Schweiz im Wettkampf:

### **"Kategorie Youngsters"**

Lyris Azhan und Kyara Lima Bonfim

### **"Kategorie Juniors"**

Kiara Raffin und Angelina Winiger

Das Team wurde von Chris Lakeman geleitet, und Nicu Pascu unterstützte es zusätzlich. Die Schweiz wurde von den Kampfrichterinnen Andrea Steinmann vertreten.

Lyris gab ihr Bestes und konnte sich einen Platz als Reserve für das Sprungfinale sichern. Lyris und Angelina erreichten den höchsten Gesamtplatz für die Youngsters und Juniors auf dem 12. Platz, obwohl beide mehr als einen großen Fehler hatten. Kiara Raffin war knapp hinter Angelina auf dem 13. Platz in der Juniors-Kategorie, teilte sich jedoch die höchste Wertung am Boden mit 11,933 Punkten und sicherte sich einen Platz im Bodenfinale. Im Finale konnte sie ihre Leistung vom Vortag verbessern, erzielte 12,1 Punkte und erreichte den 5. Platz im Diplomrang, nur knapp 0,267 Punkte vom 3. Platz entfernt.

Wir bedanken uns bei allen Trainern, Turnerinnen und Kampfrichtern, die die Schweiz mit Stolz vertreten und ihr Bestes gegeben haben.

\*\*\*\*\*

*Après leur retour de U13, Kyara et Lyris ont dû récupérer rapidement et se concentrer sur la prochaine compétition. L'équipe junior suisse s'est rendue le 10.11. au Gympies Gymnova Cup annuel à Keerbergen, en Belgique. Il y avait deux catégories d'équipe différentes. La première était réservée exclusivement à la relève, où une seule note comptait par groupe d'âge dans les catégories Youngsters et Juniors. En raison d'une blessure lors de l'entraînement en podium, Kyara Lima Bonfim n'a pas pu participer, et les notes de Lyris ont compté pour tous les agrès dans la catégorie Youngster.*

*Les 4 gymnastes ont obtenu une note d'équipe de 87,966, ce qui a valu au "Team Swiss" la 7e place dans la catégorie Youngsters+Junior.*

*La deuxième catégorie d'équipe était l'équipe totale, où le meilleur score de chaque catégorie d'âge (1 Youngster + 1 Junior + 1 Senior) était compté.*

*Les 6 gymnastes ont obtenu un score d'équipe de 134,988, plaçant ainsi le "Team Swiss" en 4e position, avec seulement 0,21 point d'écart du 3e rang.*

*Les gymnastes suivantes de la relève ont représenté la Suisse lors de la compétition :*

**"Catégorie Youngsters"**

*Lyris Azhan et Kyara Lima Bonfim*

**"Catégorie Juniors"**

*Kiara Raffin et Angelina Winiger*

*L'équipe était dirigée par Chris Lakeman, et Nicu Pascu l'a soutenue. La Suisse a été représentée par les juges Andrea Steinmann.*

*Lyris a donné le meilleur d'elle-même et a pu décrocher une place de réserve pour la finale du saut. Lyris et Angelina ont obtenu le classement général le plus élevé pour les Youngsters et Juniors à la 12e place, malgré plus d'une grosse erreur. Kiara Raffin était juste derrière Angelina dans la catégorie Juniors à la 13e place, mais a partagé le meilleur score au sol avec 11,933 points et a obtenu une place en finale au sol. En finale, elle a pu améliorer sa performance de la veille, obtenant 12,1 points et atteignant la 5e place au classement final, manquant de peu la 3e place de 0,267 point.*

*Nous remercions tous les entraîneurs, gymnastes et juges qui ont fièrement représenté la Suisse et ont donné le meilleur d'eux-mêmes.*

## 27. Internationaler Turnier 18./19. November 2023 in Combs La Ville, Frankreich



Das Schweizer Juniorinnen-Team reiste am 17.11. nach Combs la Ville, Frankreich, um am jährlichen Internationaler Turnier in Combs la Ville teilzunehmen. Für dieses angesehene Junioren-Event konnten wir 3 Teams stellen. Das Teamformat war 3-3-2. Aufgrund einer kurzfristigen Änderung der Altersbestimmungen für den Wettkampf konnte Lia nicht im Junioren-Team antreten, sondern musste in der Kategorie "Youngsters" antreten.

Die 3 Junioren-Teams erzielten Mannschaftspunktzahlen von 96,430, 94,664 und 87,575, was dem "Team Swiss" in der Juniorenkategorie folgende Platzierungen einbrachte:

Team SUI1 (Samira, Kiara, Angelina) - Platz 5  
Team SUI2 (Angela, Chiara, Kea) - Platz 6  
Team SUI3 (Joya, Noée, Matilda) - Platz 15

Das Team wurde von Chris Lakeman, Renato Gojkovic und Yana Polkina geleitet. Die Schweiz wurde von den Kampfrichterinnen Katrin Ritter, Sophie Conti und Suzanne Adel vertreten.

Lia zeigte erneut eine hervorragende Leistung im Wettkampf, ohne Fehler, mit einer Gesamtpunktzahl von 48,40 und einem 3. Platz in der Kategorie "Youngsters", was ihr die Qualifikation für 3 Gerätefinals einbrachte. Am Stufenbarren konnte sie im Finale den zweiten Platz erreichen und auch am Schwebebalken (4. Rang) und am Boden (4. Rang) erzielte Lia einen Diplomrang.

In der Juniorenkategorie belegte Samira im Mehrkampf den 7. Platz, dicht gefolgt von ihrer Schwester auf Platz 9. Die Konkurrenz war sehr stark, mit einigen der besten Juniorenturnerinnen aus den USA, Kanada und Frankreich. Kiara qualifizierte sich als Reserve für das Sprung- und Bodenfinale, wo sie später die Möglichkeit bekam, im Bodenfinale anzutreten. Dort erreichte Kiara den 6. Platz.

Vielen Dank an alle Trainer, Turnerinnen und Kampfrichter, die die Schweiz mit Stolz vertreten haben und ihr Bestes gegeben haben.

\*\*\*\*\*



*L'équipe junior suisse s'est rendue le 17.11. à Combs la Ville, en France, pour participer au tournoi annuel international de Combs la Ville. Pour cet événement junior de renom, nous avons pu présenter 3 équipes. Le format d'équipe était de 3-3-2. En raison d'un changement de dernière minute dans les critères d'âge pour la compétition, Lia n'a pas pu participer dans l'équipe junior, mais a dû concourir dans la catégorie "Youngsters".*

*Les 3 équipes juniors ont obtenu des scores d'équipe de 96,430, 94,664 et 87,575, plaçant ainsi le "Team Swiss" dans la catégorie junior comme suit :*

*Équipe SUI1 (Samira, Kiara, Angelina) - 5e place*

*Équipe SUI2 (Angela, Chiara, Kea) - 6e place*

*Équipe SUI3 (Joya, Noée, Matilda) - 15e place*

*L'équipe était dirigée par Chris Lakeman, Renato Gojkovic et Yana Polkina. La Suisse a été représentée par les juges Katrin Ritter, Sophie Conti et Suzanne Adel. Lia a une fois de plus réalisé une excellente performance lors de la compétition, sans commettre d'erreurs, avec un score total de 48,40 et une 3e place dans la catégorie "Youngsters", ce qui lui a permis de se qualifier pour 3 finales d'appareils. Au saut de cheval, elle a ajouté une autre médaille à son palmarès en remportant la deuxième place en finale. Lia a également obtenu un rang de diplôme à la poutre (4e place) et au sol (4e place).*

*Dans la catégorie juniors, Samira s'est classée 7e au concours multiple, suivie de près par sa sœur à la 9e place. La compétition était très forte, avec la participation de certaines des meilleures gymnastes juniors des États-Unis, du Canada et de la France. Kiara s'est qualifiée en tant que remplaçante pour les finales de saut et de sol, où elle a ensuite eu l'opportunité de participer à la finale au sol. Elle a terminé à la 6e place.*

*Un grand merci à tous les entraîneurs, gymnastes et juges qui ont représenté la Suisse avec fierté et ont donné le meilleur d'eux-mêmes.*



# Infos 2024

**02.- 05.04.2024**



**ARTISTIC GYMNASTICS  
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS  
RIMINI 2024**

## Kaderliste 2024

12 / Cadre U12 / Quadro U12			U15 / Cadre U15 / Quadro U15		
Name	Jg	Verein/RLZ-KTZ	Name	Jg	Verein/RLZ-KTZ
Andreossi	Gianna	Kutu Urdorf / RLZ Aargau	Azhan	Lyris	Kutu Obersiggenthal / RLZ Aargau
Berthelot-Riabokobylko	Héloïse	FSG Aire le Lignon / KTZ Genf	Brochier	Valeska	TZ Fürstenland/RLZO
Bühler	Anja	TV Rüti	Bohnenblust	Nola	TV Uetendorf/RLZ BE
Celikci	Melisa	TV Rüti	Bolliger	Alia	TV Wädenswil / RLZ ZH
Celikci	Yasemin	TV Rüti	Dübi	Joya	BTV Bern / RLZ Bern
Dimitri	Elena	Kutu Zürich-Oerlikon / RLZ Aargau	Gasser	Lia	Gym Center Emme/ RLZ Bern
Frehner	Finja	Status Uster / RLZ Zürich	Hansen	Lea Sophie	STV Urdorf/RLZ ZH
Häberlin	Jana	Turnfabrik Frauenfeld /KTZ Thurgau	Keller	Elisa	Kutu Uetendorf / RLZ BE
Iselin	Jael	TV Urdorf / RLZ Aargau	Lima Bonfim	Kyara	Gym Serrières /KTZ Neuenburg
Maget	Eleonor	Kutu Zürich-Oerlikon / RLZ Zürich	Munishi	Emily	TZ Fürstenland
Monod	Lana	FSG Versoix / KTZ Genf	Müller	Fiona	Turnsport Rüti
Pête	Nala	TV Rüti / RLZ Zürich	Nesic	Teodora	Kutu Stein-Fricktal /RLZ AG
Pfleggart	Fiona	Turnfabrik Frauenfeld / KTZ Thurgau	Obi	Noée	BTV Bern /RLZ BE
Plomb	Juline	Gym Serrières / KTZ Neuenburg	Pohl	Matilda	TV Opfikon-Glattbrugg / RLZ Zürich
Pollini	Alena	DVT Küssnacht	Roveri	Chiara	TV Lenzburg / RLZ Aargau
Rimann	Kira	TZ Fürstenland	Savo	Francesca	TV Urdorf / RLZ ZH
Rios	Celestine	Kutu Fricktal /RLZ Aargau	Schumacher	Lia	TV Lenzburg / RLZ Aargau
Schmid	Sara	TV Lenzburg / RLZ Aargau	Seiler	Lorina	Kutu Urdorf / RLZ Aargau
Schwaller	Emma	Status Uster / RLZ Zürich	Viana Reis	Cynthia	FSG Aire-le-Lignon / KTZ Genf
Seramondi	Tessa	FSG Versoix / KTZ Genf	Walser	Kea	Turnsport Rüti
Thévoz	Rosy	FSG Montreux/ KTZ Genf	Zünd	Giulia	Uster Satus /RLZ ZH
Walser	Loa	TV Rüti			

## Terminliste der Nachwuchs/ Junioren Kader 2024 Rendez-vous pour le cadre espoir / cadre junior 2024

Monat/ Mois		Jahrgang	Ort/ situation
<b>Januar/ Janvier</b>			
• 24.-27.01	Trainingslager	09-10	Magglingen
<b>Februar/ Februar</b>			
• 12.-15.02	Trainingslager	13-14	Tenero
• 19.-22.02	Trainingslager	09-10	Magglingen
<b>März / Mars</b>			
• 02.03	<b>1 Qualifikation JEM</b>	09-10	RLZ Aargau
• 06.-09.03	Trainingslager	11-12	Tenero
• 13.-16.03	Trainingslager	09-10	Magglingen
• 13.03	<b>2. Qualifikation JEM</b>	09-10	Magglingen
<b>April / Avril</b>			
• 05-07.04	U15 Länderkampf	09-10	RLZ Aargau
• 15.-20. UWV JEM 1	Trainingslager	09-10	Magglingen
• 22.-27. UWV JEM 2	Trainingslager	09-10	Magglingen
<b>Mai / Mai</b>			
• 29.04-05.05	JEM (5/4/3)	09-10	Rimini (ITA)
<b>Juni / Juin</b>			
• 08.-09.06	SMJ	(P1-P4)	Frauenfeld
• 22-23.06	SM	P5/P6	Biel
<b>Juli / Juillet</b>			
• ???	UEG Trainingslager	12-13-14	Tirrenia (ITA)
<b>August / Août</b>			
• 14.08-17.08	Trainingslager	11-12	Magglingen
<b>September / Septembre</b>			
• 11-14.09	Trainingslager	13-14	Tenero
• 22.09	SMM		Liestal
• 22.09-27.09	3T Trainingslager	11-12**	Tenero
<b>Oktober / Octobre</b>			
• 16-19	Trainingslager	9-10	Magglingen
<b>November / Novembre</b>			
• ???	U13 Länderkampf	11-12	TBD
• 09-10.11	Turnier	09-10-11-12	TBD (FRA ?)
• 09-10.11	Turnier	09-11-12	TBD (BEL ?)
<b>Dezember / Décembre</b>			
• 30.11-01.12	Kutu Testtage	2010-2014	Tenero
• 04-07.12	EYOF 25 TL	10-11	Magglingen

**\*\*gibt an, dass Jg2012 je nach Verfügbarkeit und individueller Bereitschaft eingeladen wird**



## Terminliste der Fachgruppe Nachwuchskader 2023 Rendez-vous du groupe spécialisé du cadre espoir 2023

- |                                 |            |            |
|---------------------------------|------------|------------|
| • <b>Kampfrichter Kurs Nat.</b> | 20 Januar  | Magglingen |
| • <b>Kampfrichter Kurs FIG</b>  | 21 Januar  | Magglingen |
| • <b>FGS1</b>                   | 5.03.2024  | Online     |
| • <b>FGS2</b>                   | 04.06.2024 | Online     |
| • <b>FGS3</b>                   | 03.09.2024 | Online     |
| • <b>FGS4</b>                   | 03.12.2024 | Online     |

**Achtung, Änderungen sind noch möglich !!!**

***Attention, des modifications sont encore possibles !!!***



## Übersicht über die Selektionen für die Internationalen Anlässe der Kader 2024

Für die nachfolgenden internationalen Wettkämpfe wird folgendermaßen selektioniert:

Wettkampf / Trainingslager	Selektionen	Bemerkungen
Juniorinnen U15 Länderkampf • GER-FRA-GBR-SUI • Datum: 05.04.-07.04.2024 • Ort: SUI Wettkampf: 6–6–3	AK 14-15 JK(U15) • Quali 1 –WK RLZ Aargau • Datum: 02.03.2024 • Quali 2- WK U15 Trainingslager • Datum: 13.03.2024	Selektioniert ist: • U15 • Entscheid U15 National Trainer
JEM UWV 1 Trainingslager • AK 14/15 • Datum: 15. – 20. April 24 • Ort: Magglingen • 5 Turnerinnen + 2 Reserve	AK 14-15 JK(U15) • Quali 1 –WK RLZ Aargau • Datum: 02.03.2024 • Quali 2- WK U15 Trainingslager • Datum: 13.03.2024	Selektioniert ist: • U15 • Entscheid U15 National Trainer
JEM UWV 2 Trainingslager • AK 14/15 • Datum: 22.04-27.April 2024 • Ort: Magglingen • 5 Turnerinnen + 2 Reserve	AK 14-15 JK(U15) • Quali 1 –WK RLZ Aargau • Datum: 02.03.2024 • Quali 2- WK U15 Trainingslager • Datum: 13.03.2024	Selektioniert ist: • U15 • Entscheid U15 National Trainer
JEM • AK 14/15 • Datum: 29.04. – 05. Mai 2024 • Ort: Rimini (ITA) • Anforderungen: FIG Juniorinnen Code • Wettkampf: 5–4–3	AK 14-15 JK(U15) • Quali 1 –WK RLZ Aargau • Datum: 02.03.2024 • Quali 2- WK U15 Trainingslager • Datum: 13.03.2024 • Quali 3 – LK U15 • Datum 06.04	Selektioniert ist: • U15 • Entscheid U15 National Trainer
Juniorinnen U13 Länderkampf • GER-FRA-GBR-SUI • Datum: • Ort: TBD • Wettkampf: 6–6–3	AK 12-13 • Quali 1 –SMJ • Datum: 08.09-09.09.2024 • Quali 2- Beobachtungen im TL • Datum: Aug/Sept 2024	Selektioniert ist: • U13 (2011-2012) • Entscheid U15 National Trainer
Trainingslager EG: • <b>Datum: ??</b> • Ort: Tirrenia (ITA)	Trainer*innen: Vorschlag: • Entscheid U15 National Trainer und Ausbildungschef	Selektioniert ist: • Entscheid U15 National Trainer und Ausbildungschef

- ⇒ Weitere internationale Turniere können als Einladung folgen. Je nach Situation werden JEM -Kandidaten eingesetzt (-> sammeln von Wettkampferfahrungen im internationalen Umfeld).
- ⇒ Die Delegationen werden vom U15 National Trainer vorgeschlagen.
- ⇒ Die Kampfrichterinnen werden durch den Kampfrichterchef in Absprache mit dem Chef - Nachwuchs bestimmt.

# Erinnerung

# Rappel

# Promemoria

## Unsere Mission

Die Vorbereitung unserer Turnerinnen auf die Junioren-Europameisterschaften und das Europäische Olympische Jugendfestival (EYOF) ist wichtig, aber unsere wichtigste Aufgabe ist es, die Turnerinnen angemessen auf eine lange und gesunde Karriere im Spitzensport vorzubereiten, wobei der Schwerpunkt auf den sich ständig ändernden internationalen Standards liegt.

Der Schweizer Nachwuchs muss daher alles daransetzen, den steigenden Standards des internationalen Wettkampfs gerecht zu werden, um im Nachwuchsbereich Kunstturnen Frauen auf Weltniveau erfolgreich zu sein. Wir müssen dazu beitragen, die Grundlagen für den Erfolg zu legen. Dazu gehören körperliche Gesundheit, mentale Stärke und Wohlbefinden, eine solide technische Basis und Leidenschaft für den Sport. Dies sind wichtige Eigenschaften im Sport auf höchstem Niveau und erforderliche Elemente, die beim Training im Nationalen Zentrum in Magglingen berücksichtigt werden müssen. Unser Ziel ist es, bei ihrer Entwicklung zu helfen und das Beste aus jeder unserer Turnerinnen und jedem unserer Turner herauszuholen, damit sie die besten Chancen haben, ihre Ziele zu erreichen und die Schweiz auf internationalem Elite-Niveau zu vertreten

## Notre rôle

*La préparation de nos gymnastes pour les championnats d'Europe juniors et le Festival olympique de la jeunesse européenne (FOJE) est importante, mais notre rôle le plus important est de préparer correctement les gymnastes à une longue et saine carrière dans le sport de haut niveau, en mettant l'accent sur les normes internationales en constante évolution.*

*La relève suisse doit donc tout mettre en œuvre pour répondre aux standards croissants de la compétition internationale afin de réussir dans la relève féminine au niveau mondial. Nous devons contribuer à poser les bases du succès, notamment la santé physique, la force mentale et le bien-être, une solide base technique et la passion du sport. Ce sont des caractéristiques vitales dans le sport au plus haut niveau et des éléments requis pour être pris en considération pour l'entraînement au Centre national de Macolin. Notre objectif est d'aider à les développer et de faire ressortir le meilleur de chacun de nos gymnastes, afin de leur donner les meilleures chances d'atteindre leurs objectifs de représenter la Suisse à un niveau international senior.*

## Nostro ruolo

Preparare le nostre ginnaste per i Campionati europei juniores e il Festival olimpico della gioventù europea (EYOF) è importante, ma il nostro ruolo più importante è quello di preparare adeguatamente le ginnaste per una carriera lunga e sana nello sport ad alte prestazioni, con particolare attenzione agli standard internazionali in continua evoluzione.

Il settore giovanile svizzero deve quindi fare tutto il possibile per soddisfare i crescenti standard della competizione internazionale, al fine di avere successo nella divisione femminile junior a livello mondiale. Dobbiamo contribuire a gettare le basi per il successo, tra cui la salute fisica, la forza e il benessere mentale, una forte base tecnica e la passione per lo sport. Si tratta di caratteristiche fondamentali nello sport ai massimi livelli e di elementi necessari per essere presi in considerazione per l'allenamento nel Centro nazionale di Macolin. Il nostro obiettivo è contribuire a sviluppare questo aspetto e a tirare fuori il meglio da ciascuna delle nostre ginnaste, per dare loro la migliore opportunità di raggiungere i loro obiettivi di rappresentare la Svizzera a livello internazionale.



## Medical Report / *Message médical*

Liebe Familie und liebe Turnerin des U15- Kader und U12-Kaders:

unter Bezugnahme auf Punkt. 3.11. der Vereinbarung übersenden wir Ihnen das Formular "Ärztlicher Bericht", das wir Ihnen beifügen.

Im Falle einer Verletzung Ihrer Tochter bitten wir Sie, dieses Formular durch den behandelnden Arzt ausfüllen zu lassen und dann per Post oder E-Mail an den U15-Nationaltrainer Chris Lakeman weiterzuleiten

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe.

Chris Lakeman  
Jurten 1  
5213 Villnachern  
E-mail : [christopher.lakeman@stv-fsg.ch](mailto:christopher.lakeman@stv-fsg.ch)

*Chère famille et chère gymnaste des cadres U15 et U12 cadre :*

*Selon le point 3.11. de la convention nous vous envoyons ci-joint le formulaire « message médical ».*

*Au cas où votre fille est blessée nous vous prions de faire remplir ce formulaire par le médecin et de le renvoyer par la poste ou par e-mail au chef des espoirs Chris Lakeman  
Merci pour votre aide.*

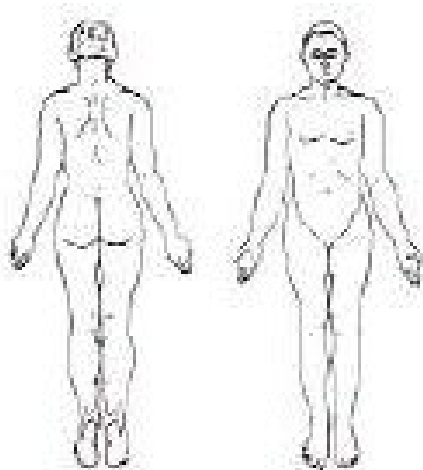
*Chris Lakeman  
Jurten 1  
5213 Villnachern  
E-mail : [christopher.lakeman@stv-fsg.ch](mailto:christopher.lakeman@stv-fsg.ch)*



## Medical Report

Date:

Surname – First name:



Diagnosis:

Problem:

Treatment:

Training dispensation from - to

- Vault:
- Bars:
- Beam:
- Floor:
- Trampoline:

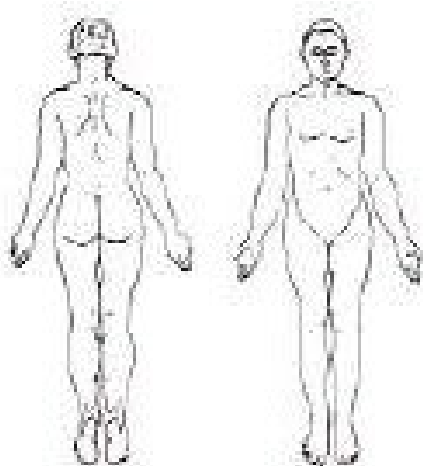
Competitions:

Investigation carried out by (Name – Tel. – Email)

## Message Médical

Date:

Nom – Prénom:



Diagnostic:

Problème:

Thérapie:

Dispense d'entraînement de – à

- Saut
- Barres
- Poutre
- Sol
- Trampolines

Compétitions

Examen réalisé par (Nom – Tél – Email)