



Linee guida per la Formazione degli arbitri

Swiss Ice Hockey

Officiating Committee



Contenuto

Art. 1 Disposizioni generali	4
Art. 2 Campo di applicazione	4
Art. 3 Principio	4
Art. 4 Durata dei corsi, tipi di corsi, giornate di prova e contenuti	4
Sport d'élite	4
Sport giovanile, amatoriale e femminile (SEAF)	4
Art. 5 Test di prestazione annuali	8
Test di regole	8
Test sul ghiaccio	8
Test di recupero	8
Test di salute: SwissHeart	8
Test di prestazione	9
Art. 6 Procedura di selezione dei nuovi arbitri SE	10
Art. 7 Ex giocatori come arbitri	11
Art. 8 Formazione individuale / accompagnamento	11
Art. 9 Scambi con l'estero	11
Art. 10 Istruttori / Officiating Coach (OC)	11
Art. 11 Adozione ed entrata in vigore	11
Allegato 1 - Requisiti per i test	12
1. Esecuzione	12
2a. Tipo di test e valori di riferimento	12
2b. SwissHeart-Test	13
2c. Test del tasso di lattato in bicicletta - Clinica Schulthess	15
2d. Misurazione della forza del tronco - Clinica Schulthess	16
2e. Salto in lungo da fermo	17
2f. Test sul ghiaccio	17
Allegato 2 - Percorso professionale	20
Allegato 3 - Formazione pratica	21

-
- 1) Al fine di semplificare la leggibilità del regolamento, si rinuncia generalmente alla formulazione aggiuntiva della forma femminile, salvo che non sia specificatamente menzionata. Tuttavia, teniamo a sottolineare che l'uso esclusivo della forma maschile deve essere esplicitamente inteso come indipendente dal genere.



Linee guida per la formazione degli arbitri

Abbreviazioni:

SIHF	Federazione svizzera di hockey su ghiaccio
DirOff	Direttore dell'officiating
RiC	Referee in Chief
SOM	Responsabile principale degli ufficiali
SPOC	Punto di contatto unico regionale
OMA	Responsabile dell'arbitraggio della Lega amatoriale
SR	Arbitro
OC	Officiating coach
SE	Sport d'élite
SEAF	Sport giovanile, amatoriale e femminile
OffCom	Officiating Committee
PO	Play-off

Adattamenti

Tema	Articolo	Chi ha deciso	Data
Aggiunta di una nota sul test Swissheart	Articolo 5, Test di salute: SwissHeart	OffCom	25.09.2024
Aggiunto lo scambio con l'estero	Nuovo articolo	OffCom (17.04.2024)	15.07.2025
Aggiornamento della nuova struttura Formazione (corsi per principianti)	Articolo 4, Durata dei corsi, tipi di corsi, giornate di prova e contenuti	OffCom (17.04.2024)	15.07.2025
Swissheart può essere scaricato dall'arbitro in Refadmin	Articolo 5, Test di salute: SwissHeart	Disponibile a partire dalla stagione 2025/26	15.07.2025
Grafico adattato	Articolo 6 Procedura di selezione dei nuovi arbitri SE	Adeguamento dello scouting	15.07.2025
Grafici adattati	Allegato	Modifiche dovute all'adeguamento delle attività di scouting e dei corsi per principianti	15.07.2025
Aggiunto Swissheart per NWB	Articolo 5 Test di prestazione annuali Allegato 1 - Requisiti per i test	OffCom (17.09.2025)	06.10.2025



Linee guida per la formazione degli arbitri

Art. 1 Basi

Le presenti direttive sono emanate sulla base del regolamento degli arbitri SIHF e approvate dall'OffCom.

Art. 2 Campo di applicazione

Le presenti istruzioni sono vincolanti per tutti i collaboratori e gli istruttori che insegnano per conto dell'OffCom, nonché per tutti gli arbitri e i candidati arbitri.

Art. 3 Principio

Le condizioni sono le stesse in tutta la Svizzera, ovvero in ogni regione i corsi di base hanno la stessa durata e lo stesso numero di lezioni con lo stesso contenuto. La struttura del corso può essere adattata alle condizioni regionali.

Art. 4 Durata dei corsi, tipi di corsi, giornate di esame e contenuti

Gli arbitri o i candidati arbitri iscritti dai club vengono convocati e sono tenuti a seguire e superare i corsi e le prove descritti nel presente documento in base alle loro qualifiche.

I corsi e le giornate di esame annuali degli arbitri sono organizzati a livello SE dal RiC e a livello SEAF dalle OMA/SPOC. Il RiC per il SE e le OMA/SPOC sono liberi di organizzare un massimo di 2 giorni di corsi supplementari rispetto a quelli elencati di seguito.

Sport d'élite

Per il SE sono previste le seguenti giornate di formazione massime:

Cosa	Giorni (max)
Campo di allenamento	3
Giornata di test	1
Corso intermedio 1	2
Corso intermedio 2	2
Corso PO	1

Sport giovanile, amatoriale e femminile (SEAF)

Per il SEAF sono previste le seguenti giornate di formazione, adattate alle condizioni specifiche della regione:

Cosa	Giorni	Frequenza
Corso base NWB	1	una volta
Corso base NWA	1-2	una volta
Corso base Ligue Active	2-3	una volta
Corso principale, compresi i seniori (CR)	1-2	Annuale
Corso giovani promesse A (WK NWA)	1	Annualmente
Corso speranze B (WK NWB)	0,5	Ogni 2 anni
Corso intermedio	0,5	A seconda della regione
Corso PO	0,5	A seconda della regione



Linee guida per la formazione degli arbitri

Corsi di base

Il corso base è un'introduzione all'arbitraggio ed è concepito per consentire ai nuovi arbitri di acquisire, attraverso esempi pratici, le competenze di base necessarie per l'esercizio della funzione di arbitro. La formazione **modulare** di base comprende i seguenti argomenti:

Corso base NWB (livelli U9, U12, U14-A)

- Nozioni di base (organizzazione, carriera, aspetti amministrativi, attività, comunicazione)
- Conoscenza delle regole (forme di gioco, regole, posizioni, penalità, fuorigioco, icing, ingaggi)
- Verifica dell'apprendimento ludico delle regole

Corso base NWA (livelli U14-Top, U14-Elit, U16-A)

- Nozioni di base (organizzazione, carriera, aspetti amministrativi, attività, rapporti di partita, comunicazione)
- Posizioni e procedure
- Tipi di penalità / penalità con esempi
- Svolgimento del gioco (fuorigioco, icing, ingaggi, gol, ecc.)
- Regole varie (moduli online)
- Lezioni sul ghiaccio e test sul ghiaccio
- Verifica dell'apprendimento delle regole

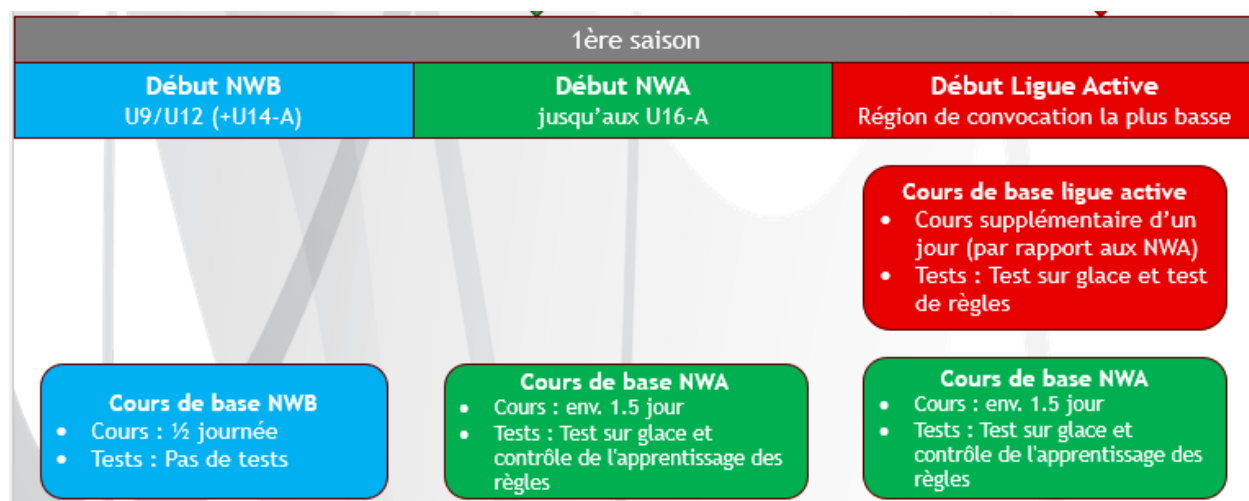
Corso base per la lega attiva (livelli U16-Top e superiori)

- Contenuti del corso base NWA
- Approfondimento di diversi temi
- Test sulle regole

La formazione di base deve essere la stessa in tutta la Svizzera, ovvero deve essere utilizzata la documentazione prescritta.

È possibile seguire il corso base in una delle tre lingue nazionali (D/F/I).

Ecco come si presenta schematicamente la formazione di base:



Iniziare nella lega juniores o nella lega attiva

Un arbitro ha tre possibilità per iniziare la carriera arbitrale.

O si inizia con una licenza NWB, principalmente nelle categorie U9/U12 (+U14-A), oppure si segue il corso di avviamento NWA e si ottiene così l'autorizzazione, indipendentemente dall'età, ad arbitrare tutte le partite interne al club fino alla categoria U16-A.

Per i giovani arbitri (U15), consigliamo di iniziare nelle categorie giovanili. Gli adulti o le persone già esperte possono anche debuttare direttamente nel campionato attivo.

Giovanili

Se un arbitro decide di passare prima alle categorie giovanili, in questa stagione dirigerà partite nei campionati corrispondenti, cosa possibile con questa licenza.

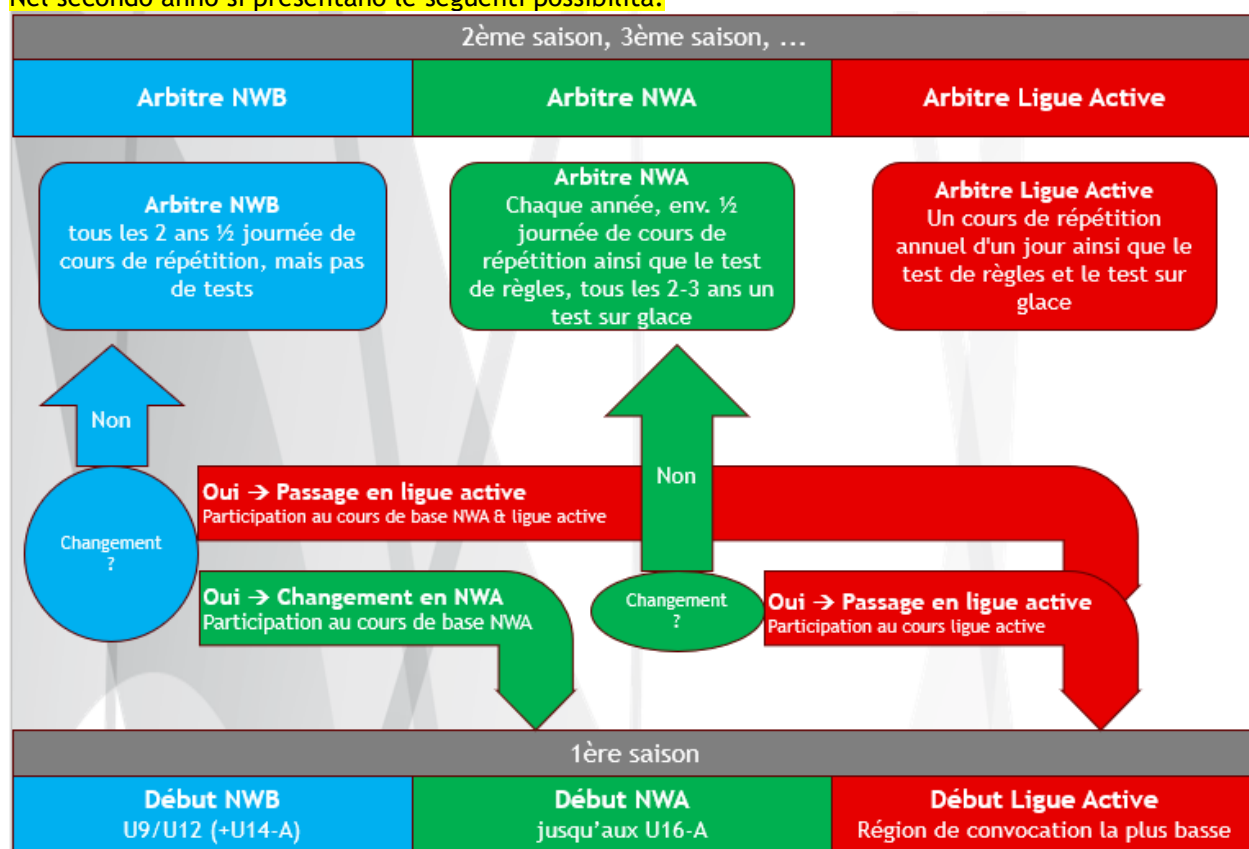
In seguito, sarà sempre possibile passare al campionato attivo se sono stati seguiti i moduli supplementari per principianti per il campionato attivo. Può informare il responsabile (responsabile degli arbitri del club) e verrà quindi convocato per il corso corrispondente l'anno successivo.

Campionato attivo

Se un arbitro opta per la lega attiva, viene inserito nel gruppo di convocazione più basso della sua regione dopo aver seguito con successo il corso di introduzione alla lega attiva e lì inizia la sua carriera. Viene poi ufficialmente convocato per le partite della SIHF.

Durante la sua attività in questa lega, sarà affiancato e seguito dal team leader, dal convocatore e dagli OC. Ogni arbitro è libero di perfezionarsi a proprio piacimento.

Nel secondo anno si presentano le seguenti possibilità:



Affinché un arbitro possa essere promosso al livello superiore, oltre alla sua prestazione, deve ottenere l'approvazione del team di formazione



Linee guida per la formazione degli arbitri

Corsi di aggiornamento annuali

I corsi di aggiornamento annuali servono alla formazione e al perfezionamento specifico degli arbitri e fanno parte del processo di formazione di un arbitro.

Questi corsi di aggiornamento si concentrano sulle tecniche avanzate che gli arbitri devono padroneggiare per gestire efficacemente le partite di hockey ai livelli superiori (campionati), sottolineando ancora una volta la necessità di padroneggiare le basi dell'arbitraggio

I temi dei corsi per arbitri sono adattati alle esigenze delle regioni e devono servire alla formazione continua degli arbitri. Se due o più regioni trattano lo stesso argomento, le presentazioni devono essere coordinate per garantire l'uniformità. L'OffCom può anche prescrivere lezioni obbligatorie.

Lingue dei corsi

All'interno della SEAF, gli arbitri di lingua tedesca o francese devono avere la possibilità di seguire i corsi nella loro lingua madre. I partecipanti di lingua italiana possono scegliere **(se a quel livello non viene offerto alcun corso in italiano).**



Art. 5 Test di rendimento annuali

In linea di principio, ogni arbitro deve sostenere i test previsti nella tabella «Tipi di test» (cfr. pag. 7). Il superamento dei test definiti in questa tabella è il presupposto per il rilascio di una licenza. Si applicano i valori indicati nella tabella «2a. Tipo di test e valori di riferimento». I valori di riferimento possono servire come base decisionale all'OM competente per la qualificazione (mantenimento nella lega, retrocessione, selezione nella lega superiore o nello sport agonistico) degli arbitri. Il raggiungimento dei valori di riferimento per una determinata lega non autorizza automaticamente ad arbitrare partite in quella lega. Per lo svolgimento dei test, cfr. allegato 1.

Inoltre, l'arbitro deve raggiungere il valore di riferimento richiesto nell'ambito del «test sulle regole» in funzione della sua qualificazione (o, in caso di selezione in una lega superiore, il valore di riferimento della lega immediatamente superiore).

L'OffCom controlla costantemente i valori di riferimento e può, se necessario, adattarli tenendo conto dell'articolo 14 del regolamento degli arbitri.

Per i nuovi arbitri valgono le seguenti direttive:

Corso base NWB:	nessun test da sostenere
Corso base NWA:	il punteggio indicativo del test su ghiaccio NWA deve essere raggiunto, le regole servono solo come controllo dell'apprendimento
Corso base Lega Attiva:	devono essere raggiunti il valore indicativo del test sul ghiaccio della 4 ^a lega e il limite delle regole della 4 ^a lega.

Test sulle regole

Con il test sulle regole, che si svolge online, si verifica la "padronanza" tecnica delle regole. Grazie alla possibilità di apprendimento digitalizzato, gli arbitri possono prepararsi in modo ottimale ai test avendo la possibilità di svolgere prove pratiche in qualsiasi momento. *In caso di problemi tecnici, il test sulle regole può essere effettuato per iscritto (ad esempio con Power Point).*

Test sul ghiaccio

Con il test sul ghiaccio vengono valutate le capacità di pattinaggio.

Test di recupero

Una parte delle spese relative alla giornata del test di recupero (ad eccezione di certificato medico, impedimento professionale e servizio militare) può essere a carico dei partecipanti. L'OffCom stabilisce l'importo per disciplina.

(Vedi anche - Art. 14 Regolamento degli arbitri)

Test di salute: SwissHeart

Ogni arbitro deve sottoporsi al cosiddetto SwissHeart Test, conformemente alle disposizioni riportate nella tabella «Tipi di test». Questo test può essere effettuato dal medico di famiglia dell'arbitro. Con l'aiuto di questo test, il medico deve verificare l'idoneità dell'arbitro alle attività sportive. Lo SwissHeart Test viene fatturato dal medico di famiglia secondo Tarmedarbitre. Il test è a carico dell'arbitro o può essere fatturato tramite l'assicurazione malattia privata (se del caso, solo l'assicurazione complementare). Esempio di calcolo e costi stimati, cfr. allegato 1 - 2b.

Non appena l'arbitro si è sottoposto a questo test, il medico di famiglia conferma tramite una lettera separata (protezione dei dati) che il test è stato eseguito correttamente e che l'arbitro può essere sottoposto a stress sportivo (modulo di conferma). L'arbitro deve fornire la prova dell'avvenuto superamento del test SwissHeart entro e non oltre il 31.08 (nuovi arbitri entro il 30.09.2024) dell'anno in corso.

Nota: le persone che hanno già effettuato un test equivalente, comprensivo di ECG, nell'ambito della loro attività professionale possono chiedere al proprio medico di compilare e firmare il modulo di conferma in conformità con il questionario SwissHeart. Se ciò non è possibile, l'arbitro deve obbligatoriamente sottoporsi a un test SwissHeart separato. Qualsiasi altro test di idoneità professionale senza ECG non sarà accettato.

Al momento dell'ingresso nell'arbitraggio, il test deve essere sempre sostenuto dai futuri arbitri della lega attiva. Per gli arbitri della categoria NWA, solo gli arbitri di età superiore ai 50 anni devono sostenere il test di ammissione.

L'arbitro carica la conferma nel proprio profilo RefAdmin.

Link: [SwissHeart Test & Conferma](#)

Test di prestazione

Tabella dei tipi di test:

Campionato/Livello	TEST SUL GHIACCIO							
	REGOLE	GPS	Gr. 8	Nor-male	Tronco	FUORI GHIACCIO	MEDICO	SwissHeart Test*
National League	X	X	X		Misura-zione della forza del tronco	Salto	Test a gra-dini con misura-zione della lattatemia	X
Swiss League & U21-Elit	X	X	X		Supporto per avam-braccio (Ventrare, a pancia in giù)	Piatta-forma di salto		X
MSL	X	X	X					X
1 ^a Lega	X	X	X					X
2 ^a Lega	X	X	X					X
3 ^a Lega	X			X				X
4 ^a Lega	X			X				X
NWA	X			X				X***
NWB								X***
Sen. A+B, Vet. A	X			X				X
Sen. C, Vet. B, 50+	X			X				X

* Fino a 50 anni ogni 4 anni, a partire dai 50 anni ogni 2 anni

** Per quanto possibile, verrà annunciato in anticipo

*** Gli arbitri NWA e NWB di età superiore ai 50 anni devono sostenere il test ogni 2 anni. Il test non è obbligatorio per gli arbitri NWA e NWB di età inferiore ai 50 anni.

Disposizioni:

- Rispondere alle domande sulle regole: online. Se una persona non può sostenere il test via Internet, ha la possibilità di chiedere al RiC/OMA/SPOC'S di proporle altre soluzioni.

Art. 6 Procedura di selezione dei nuovi arbitri SE

Principio

Gli arbitri per il SE vengono selezionati principalmente dal contingente di arbitri della SEAF. È inoltre possibile reclutare arbitri stranieri altamente qualificati.

L'Officiating Management SE integra, se necessario, in modo continuativo il contingente arbitrale per il SE.

Potenziale

A tal fine, esistono le seguenti opzioni:

- a) i CO e gli scout del SE sono alla ricerca di potenziali candidati (Talent Scout)
- b) gli OMA/SPOC formulano raccomandazioni

Criteri

I seguenti elementi saranno presi in considerazione nella valutazione complessiva di un candidato (senza ordine di priorità):

- Età
- Conoscenze linguistiche (d/f/e)
- Presenza
- Risultati dei test di regole, forma fisica e/o salute, nonché del test sul ghiaccio
- Valutazione OC
- Prestazioni Skyscraper Camps/Scouting Day

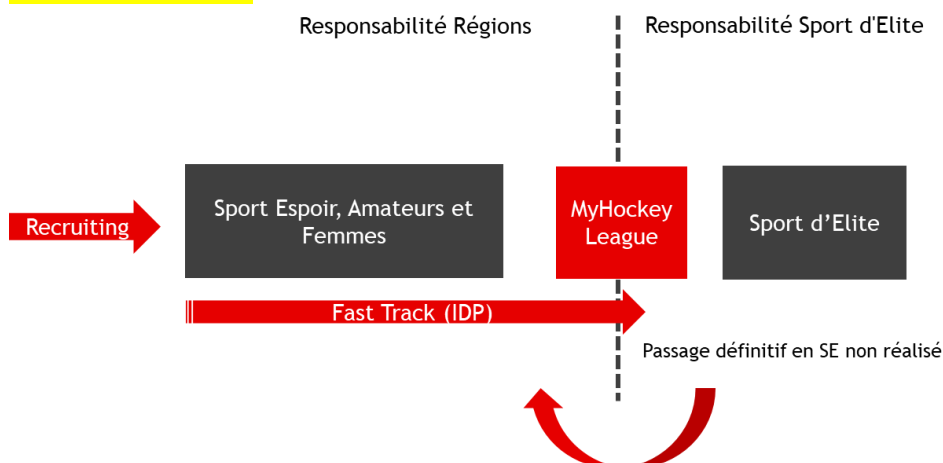
Selezione

Dopo la valutazione complessiva, i candidati saranno convocati a uno o più tornei U16, U17, U18 o U20. Qui saranno seguiti e valutati dai supervisor del SE. Al termine del torneo verrà redatto un rapporto che servirà come base per un'eventuale integrazione nel SE.

Scouting e Prospect

Al fine di poter aumentare regolarmente l'organico nello sport d'élite a lungo termine, è stato sviluppato un programma speciale di Scouting e Prospect. (Vedi il concetto di selezione e formazione dei prospect). Questo documento illustra come dovrebbero svolgersi in futuro la selezione e la formazione di arbitri di talento. Un concetto di questo tipo offre la possibilità di analizzare e valutare la situazione a breve termine, nonché di pianificare il personale a lungo termine nel settore dell'arbitraggio. Ciò consente di promuovere e valutare un pool di arbitri con il potenziale per arbitrare partite nei campionati superiori.

Grafico riassuntivo:





Art. 7 Ex giocatori come arbitri

Gli ex giocatori, come tutti gli altri arbitri, seguono innanzitutto la formazione di base per diventare arbitri e vengono poi, in una prima fase, impiegati nei campionati minori (4^a lega e juniores). Lì vengono specificatamente incoraggiati e, se dotati del talento e delle prestazioni adeguate, possono avanzare relativamente in fretta nei campionati regionali (fino alla 2^a lega). In una seconda fase, saranno introdotti al sistema a 3.

Art. 8 Formazione individuale / accompagnamento

Durante l'accompagnamento individuale, gli arbitri vengono seguiti dai supervisor (Officiating Coach) durante le partite o tramite video. Nel corso di questo coaching, l'obiettivo principale è identificare le capacità (il potenziale) dell'arbitro e comunicargliele sotto forma di discussione. In questa fase di valutazione, l'arbitro riceve consigli concreti sui settori in cui ha un potenziale di sviluppo e su come può migliorare tale potenziale attraverso misure concrete.

Questo sostegno individuale fornisce informazioni decisive per la pianificazione della carriera dell'arbitro.

Art. 9 Scambi con l'estero

Due paesi concordano di scambiare/sostituire arbitri per una partita o un determinato periodo. Il paese in cui l'arbitro dirige la partita è responsabile del pagamento delle spese dell'arbitro conformemente al regolamento sulle indennità arbitrali (salvo diversa disposizione contrattuale).

Gli arbitri che partecipano allo scambio devono essere selezionati dalle autorità competenti di ciascun paese tenendo conto della loro esperienza, delle loro qualifiche e del loro livello di prestazione. Gli arbitri che partecipano allo scambio possono ricevere una valutazione. Il programma di scambio di arbitri di hockey deve essere oggetto di un monitoraggio e di una valutazione regolare al fine di garantirne l'efficacia e migliorarne la qualità.

Se gli arbitri stranieri desiderano arbitrare partite in Svizzera per un determinato periodo, possono farlo se seguono l'intero corso in Svizzera (compresi i giorni di lezione e i test) o se, in caso di successivo ingaggio, dispongono di una conferma della loro federazione di origine che attesti che sono stati tesserati per la stagione in corso (vedi anche le direttive relative alla convocazione e alla qualificazione).

Art. 10 Istruttori / Officiating Coach (OC)

Per quanto possibile, devono essere ingaggiate solo persone con buone conoscenze tecniche e metodologiche. Inoltre, l'OC deve possedere buone capacità di osservazione per essere in grado di mettere in pratica e trasmettere ciò che è stato constatato. Gli istruttori devono essere ingaggiati in base al livello degli arbitri.

Art. 11 Adozione ed entrata in vigore

Le presenti direttive sono state completate dall'OffCom a seguito di varie decisioni ed entrano immediatamente in vigore.

Allegato 1 - Requisiti per l'esame

1. Svolgimento

- In linea di principio, gli arbitri hanno la possibilità di ripetere i test nell'ambito delle possibilità offerte dall'OM competente. Nel SEAF, sono gli SPOC a decidere in merito a tali possibilità di ripetizione.
- Per poter rimanere nella lega in questione o essere promossi, è obbligatorio raggiungere il valore di riferimento per il test sulle regole.
- Il SOM e gli OMA/SPOC fisseranno la data dell'esame di recupero. Se un arbitro non è in grado di partecipare alla giornata dell'esame di recupero a causa di un infortunio o di un'indisponibilità, potrà essere convocato in una data successiva.
- Per i nuovi arbitri da tesserare, è obbligatorio raggiungere i valori di riferimento.

2a. Tipo di prova e valori di riferimento

Campionato/Stage	REGOLE		PROVA SUL GHIACCIO		FUORI DAL GHIACCIO			MEDICO
	50 Domande	GPS	Gr. 8	Nor- male	Tronco	Salto	Test a gradini con misurazione della lattatemia	SwissHeart Test*
National League	46***	58''	77'' Licenze IIHF (A&B) 76''.		Misurazione della forza del tronco - Individuale	Piattaforma di salto - Individuale	3,5 Watt/kg (Potenza massima)	X
Swiss League & U21-Elit	46***	58''	77'' Licenze IIHF (A&B) 76''.		Supporto per l'avambraccio (ventrale, a pancia in giù) 2'	Salto in lungo in posizione eretta - suddiviso per età (Vedi 2°)	Quando viene eseguito - 3,5 Watt/kg (Potenza massima)	X
MSL	45***	60''	79''					X
1ª Lega	42***	62''	82''					X
2ª Lega	40***	65''	84''					X
3ª Lega	38***			140''				X
4ª Lega	35***			150''				X
NWA	35***			150''				X**
NWB								X**
Sen. A+B, Vet. A	38***			140''				X
Sen. C, Vet. B, 50+	35***			150''				X

* Fino a 50 anni ogni 4 anni, a partire dai 50 anni ogni 2 anni

** Gli arbitri NWA e NWB di età superiore ai 50 anni devono sostenere il test ogni 2 anni. Il test non è obbligatorio per gli arbitri NWA e NWB di età inferiore ai 50 anni.

*** Il rispetto dei valori di riferimento è obbligatorio per gli arbitri in possesso della qualifica corrispondente.



Linee guida per la formazione degli arbitri

2b. SwissHeart-Test

"SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION



STRATIFICATION DU RISQUE concernant SUDDEN HEART DEATH
Commission médicale de la SHIF
Dr. med. G. Büsser / Dr. Med. B. Villiger

Date: / /

Veuillez remplir cette page et l'apporter à l'examen médical !

NOM		Prénom		Date de naissance	
Adresse					
Taille (cm)	Poids (kg)	Téléphone		E-Mail	
Activité sportive actuelle:					
<input type="checkbox"/> Je suis d'accord avec l'examen et ses conséquences éventuelles (clarifications supplémentaires qui peuvent être requises à la suite des résultats). Les résultats seront archivés de manière centralisée.					
Info: Le cœur est notre organe central de pompage et fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est un muscle puissant qui est responsable du pompage du sang et qui est contrôlé par un fin réseau électrique. En particulier lors d'une charge de travail élevée, le batttement coordonné des différentes chambres du cœur doit être parfait. Les troubles du rythme, les modifications du muscle cardiaque et les anomalies des valves cardiaques peuvent avoir des conséquences fatales. Un examen régulier de dépistage du cœur (écoute/enregistrement ECG au repos) est fortement recommandé pour les sportifs. Des études montrent que de cette façon, le risque de mort cardiaque subite est réduit jusqu'à 80 %. Lors d'un tel examen de dépistage, environ 10 à 15 % des résultats anormaux sont détectés puis font ensuite l'objet d'une étude plus approfondie. Toutefois, plus de 90 % d'entre elles s'avèrent anodines. Il est donc très rare qu'il y ait quelque chose de grave, mais c'est d'autant plus important d'effectuer ces vérifications pour filtrer ces cas. Le dépistage comprend un examen du cœur (voir ci-dessous), l'écoute (auscultation) et la palpation du cœur et des gros vaisseaux et un électrocardiogramme (ECG) cardiaque en position couchée. C'est rapide, mais d'autant plus important.					
Antécédents médicaux					
Préoccupations connues / Allergies		<input type="checkbox"/> Aucun	<input type="checkbox"/> Oui :		
Médicaments régulièrement reçus		<input type="checkbox"/> Aucun	<input type="checkbox"/> Oui :		
Maladie cardiaque connue dans la famille (par exemple, grand-père ayant eu une crise cardiaque à l'âge de 52 ans)		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui :		
ComotIONS cérébrales		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui, nombre total :		
Symptômes					
Vertiges/évanouissements sous pression		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui :		
Palpitations cardiaques fréquentes		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui :		
Sensation de pression dans la poitrine, Essoufflement, Performances réduites		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui :		

Signature de l'athlète :

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH, Dr. med. Gary Büsser, Schulthess Klinik Zürich, 0440287453, gary.buesser@skw.ch

"SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION



I. EXAMEN MEDICAL

Examen	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Pathologique, Les résultats :
Palpation	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Pathologique choc aperiens :
Auscultation	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Brounement :
Statut de l'impulsion - Carotides - Radiale - Fémorale	<input type="checkbox"/> RAS <input type="checkbox"/> RAS <input type="checkbox"/> RAS	
RÉSULTAT	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Examen supplémentaire recommandé : <input type="checkbox"/> Echo <input type="checkbox"/> Profil BP <input type="checkbox"/> Ergométrie <input type="checkbox"/> Holter <input type="checkbox"/> Autre :

II. ECG à 12 dérivations au repos, en décubitus dorsal. Joignez l'ECG.

Fréquence	Ventriculaire : /min	Atrial : /min		
Valueur actuelle	PQ : 0, sec	QRS : 0, sec	QT : 0, sec	
Rythme	<input type="checkbox"/> SR	<input type="checkbox"/> autre :		
Position	<input type="checkbox"/> Ass. verticale	<input type="checkbox"/> Ass. gauche	<input type="checkbox"/> Ass. hypogastrique	<input type="checkbox"/> Ass. droit
Caractères de blocage	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> BBD	<input type="checkbox"/> BFG	<input type="checkbox"/> BFBG
Hypertrophie	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> HVG (Sokolow x3.5)	<input type="checkbox"/> possible	<input type="checkbox"/> sûrement
Dysfonctionnement Rept.	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> élévation du ST	<input type="checkbox"/> ST-négative	<input type="checkbox"/> T-verifier
Évaluation ECG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sûrement normal	<input type="checkbox"/> constatations limites	<input type="checkbox"/> pathologique
Remarques :				

III PROCÉDÉ

<input type="checkbox"/> Examen médical non problématique : Aucune autre mesure requise	
<input type="checkbox"/> Précisions supplémentaires recommandées	Indication**
<input type="checkbox"/> Echocardiographie	
<input type="checkbox"/> Mesure de la pression artérielle sur 24 heures	
<input type="checkbox"/> Examen cardiologique	
<input type="checkbox"/> Autre	

**Nomenclature : liste des codes de classification supplémentaire (insérer le numéro dans la procédure II)
*Nomenclature :
1 RAS - RAS
2 Ass. vert. - Ass. vert.
3 Ass. gauche - Ass. gauche
4 Ass. hypogastrique - Ass. hypogastrique
5 Ass. droit - Ass. droit
6 BBD - BBD
7 BFG - BFG
8 BFBG - BFBG
9 HVG - HVG
10 élévation du ST - élévation du ST
11 ST-négative - ST-négative
12 sûrement normal - sûrement normal
13 constatations limites - constatations limites
14 pathologique - pathologique

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH, Dr. med. Gary Büsser, Schulthess Klinik Zürich, 0440287453, gary.buesser@skw.ch

Il test può essere effettuato dal medico di famiglia e viene fatturato secondo il Tarmed. Il test è a carico dell'arbitro oppure può essere fatturato all'assicurazione malattia privata (vedi calcolo dei costi a pagina 11).

I costi sono così composti (esempio):

Pos. n.	Posizione	AL	TL	Commenti
00.0010	Visita di base, primi 5 minuti	10,42	8,19	Comprende glicemia, auscultazione e anamnesi.
00.0020	5 minuti successivi	10.42	8.19	Comprende emocromo, auscultazione e anamnesi.
00.0030	Ultimi 5 minuti	5,21	4,1	Comprende emocromo, auscultazione e anamnesi.
17.0010	ECG a riposo a 12 derivazioni	6,73	27,2	In teoria, è possibile anche ascoltarlo sul posto e risparmiare la visita, poiché nell'ECG sono inclusi 6 minuti.

Ne risulta un totale di 80,46 punti tariffari. Questo viene poi moltiplicato per il valore del punto tariffario (TP) a seconda del cantone (vedi elenco).

Esempio: 80,46 TP x valore TP per cantone (vedi sotto), ad esempio Zurigo 0,89 = 71,60 CHF.

Importante: la fatturazione dei costi e dei punti tariffari può variare notevolmente da un medico all'altro.



Linee guida per la formazione degli arbitri

Elenco dei punti tariffari (PT) per cantone:

	2019 (per 1.1.2019)
AG	0.89
BE	0.86
BL	0.91
BS	0.91
FR	0.91
GE	0.96
JU	0.97
LU	0.82
NE	0.91
SO (HSK)	0.85
SO (Tarifsuisse)	0.84
SZ	0.82
TI	0.93
VD (HSK, Tarifsuisse)	0.95
VD (CSS)	0.96
VS*	0.82
ZG*	0.82
ZH*	0.89
OST**/**	0.83
UNO***	0.86



Linee guida per la formazione degli arbitri

2c. Test del tasso di lattato in bicicletta - Clinica Schulthess



Velo-Laktatstufentest (+30 Watt)

(Bitte immer vollständig ausfüllen)

Name & Vorname: _____ Geburtsdatum: _____
 Datum: _____ Patientenr.: _____
 Grösse [cm]: _____ Gewicht [kg]: _____
 Sportart: _____ Kader/SO-Ausweis: _____
 Ernährung: _____ Vorbelastung: _____
 Lenkerhöhe [cm]: _____ Lenkerdistanz [cm]: _____
 Sattelhöhe [cm]: _____

Ruhewerte: Laktat: HF:

Watt	Stufe	HF	Laktat	Borg	Zeit
40					
70					
100					
130					
160					
190					
220					
250					
280					
310					
340					
370					
400					

Abbruchwerte

HF: Laktat: Borg: Zeit:

2min Nachbelastungswerte:

HF: Laktat:

Echelle de Borg

- 6 Pas du tout fatigant
- 7 Extrêmement facile
- 8
- 9 Très facile
- 10
- 11 Facile
- 12
- 13 Un peu fatigant
- 14
- 15 Fatigant / Difficile
- 16
- 17 Très fatigant
- 18
- 19 Extrêmement fatiguant
- 20 Fatigue maximale

Lista di controllo per la preparazione dell'atleta:



Checkliste Athletenvorbereitung

Name: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____
 Gewicht: _____ Grösse: _____ Swiss-Olympic-Card-Typ: keine Card
 Testdatum/Testzeit: / . Uhr Kader: kein Kader

1. **Trainingsphase:** Aufbau Vorwettkampfphase Wettkampf Rehabilitation

2. **Letzter Wettkampf:** Wann: _____ Was: _____

3. **Bestleistung:** (Weite/ Zeit/ Rang): _____

4. **Training:** Trainingsumfang: _____ h/Woche (Jahresdurchschnitt)

Art	Gesamt-Dauer		Gesamt-Intensität	
	<60'	60'-120'	>120'	>300'
heute:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gestern:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorgestern:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. **Ernährung:** Normal
 Kohlenhydrat-Diät Diät zur Gewichtsreduktion
 Trennkost Fett-Diät (Beginn < 4 Tg)
 Letzte Mahlzeit vor (Zeit): _____ Was: _____
 Coffein (letzte 12h) nein ja Menge/ Was: _____
 Alkohol (Vorabend) nein ja Menge/ Was: _____

6. **Krankheit** (letzte 14 Tage): keine

7. **Verletzungen/Unfälle** (seit letztem Test): keine

8. **Ausgeschlossen am Testtag:** keine

9. **Regelm. Medikamente:** _____ letzte Einnahme: _____

10. **Supplemente** (Bsp. Kreatin): _____ letzte Einnahme: _____

11. **Leistungsfähigkeit:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. **Test-Motivation:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. **Dominante Seite:** nur falls Krafttest links rechts beidseits

14. **Anderer mögliche Einflussfaktoren:** _____



Diagnosi delle prestazioni tramite questionari:



Fragebogen Leistungsdiagnostik

Dieser Fragebogen muss vor der Testdurchführung komplett ausgefüllt werden!

Name: Grösse [cm]:
Vorname: Gewicht [kg]:
Alter (in Jahren): Geschlecht: Frau Mann

1. Beurteilung der Bereitschaft zur körperlichen Aktivität (Par-Q; Physical Activity Readiness Questionnaire)

- 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
5. Haben Sie ein Knochen-, Muskel- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
6. Hat Ihnen ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck, gegen hohe Fettwerte oder für ein Herzproblem verschrieben?
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

Nehmen Sie bitte vor Ihrem Leistungstest mit uns Kontakt auf, wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten.

Bitte wenden

2. Welche Ziele verfolgen Sie mit der Durchführung eines Leistungstests?

- 1.
2.
3.
4.
5.

3. Fragen zur sportlichen Aktivität

Schreiben Sie bitte auf, wie oft Sie in der Woche Sport treiben und wie viele Stunden das insgesamt ergibt. Es handelt sich dabei um Sportarten, die Sie regelmässig jede Woche in den letzten Monaten ausübten (z.B. Walking, Joggen, Langlauf, Radfahren u.s.w., bitte in der ersten Spalte eintragen). Falls Sie mit Pulsmesser trainieren, geben Sie bitte den Pulsbereich an.

- Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:

Bitte schätzen Sie Ihren momentanen Fitnesszustand ein:

- gut trainiert normal trainiert untrainiert

4. Umfrage

Wie würden Sie auf die Leistungsdiagnostik in der Schulthess-Klinik aufmerksam?

-
.....
.....

Ich bestätige hiermit, dass ich den Fragebogen gelesen, alles verstanden und die Antworten wahrheitsgetreu beantwortet habe.

Ort und Datum:

Unterschrift:

2d. Misurazione della forza del tronco - Clinica Schulthess

Test:

- Riscaldamento: 5 minuti di cyclette ed esercizi individuali per il tronco.
• 3 prove in ogni direzione (in avanti, indietro, a sinistra, a destra, rotazione a sinistra, rotazione a destra), 15 secondi di riposo tra una prova e l'altra.
• Svolgimento di una misurazione della forza: innanzitutto stabilire una tensione di base nel tronco, poi aumentare lentamente la forza senza slancio fino a 2 secondi di sforzo/tensione massima, quindi rilassarsi.

Misurazione:

- La misurazione viene effettuata con l'apparecchio di prova Pegasus controllato da computer.
<https://www.schulthess-klinik.ch/de/rumpfkrafttest-im-computergestuetzten-testgeraet-pegasus>

- I risultati vengono misurati con il dinamometro. In base al peso corporeo, all'altezza e alla lunghezza del busto, ogni partecipante riceve un valore nominale individuale, che deve essere raggiunto o migliorato grazie a consigli di allenamento personalizzati!

2. Salto in lungo da fermo

L'atleta si posiziona in piedi sulla linea di partenza. Le gambe sono leggermente piegate e entrambe le braccia vengono utilizzate per prendere slancio. Ora si accovaccia leggermente con la schiena dritta e le braccia dietro il corpo. Il peso viene trasferito sulla pianta dei piedi e i talloni non toccano il suolo. Il saltatore salta con entrambe le gambe e porta le braccia in avanti o verso l'alto. In aria, le gambe sono spesso sollevate (ginocchia piegate). Poi spesso prende lo slancio finale spingendo le braccia sollevate e tese verso il corpo. Il saltatore atterra con entrambi i piedi a terra e rimane in piedi. La distanza viene misurata dal punto di partenza (segno di stacco) alla parte più posteriore del piede (tallone).



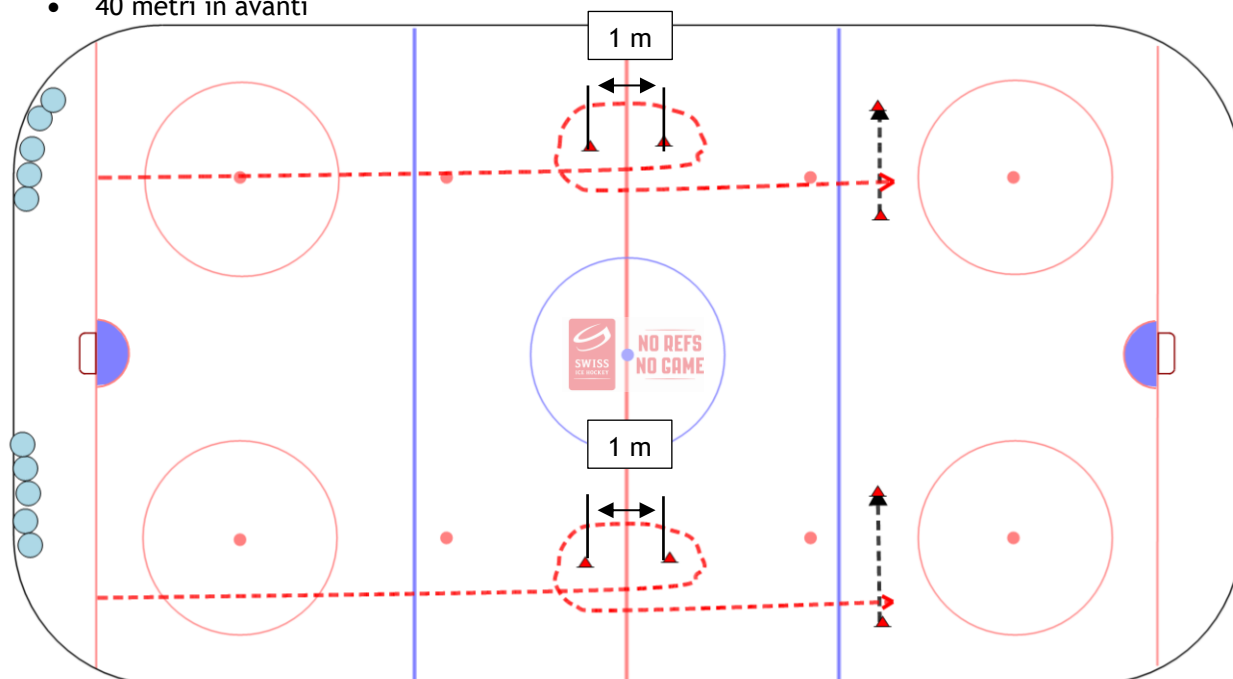
Valore di riferimento:

Sesso	Meno di 30 anni	30 - 39 anni	40 - 49 anni	Oltre i 50 anni
Uomini	225 cm	210 cm	190 cm	180 cm
Donne	175 cm	160 cm	140 cm	130 cm

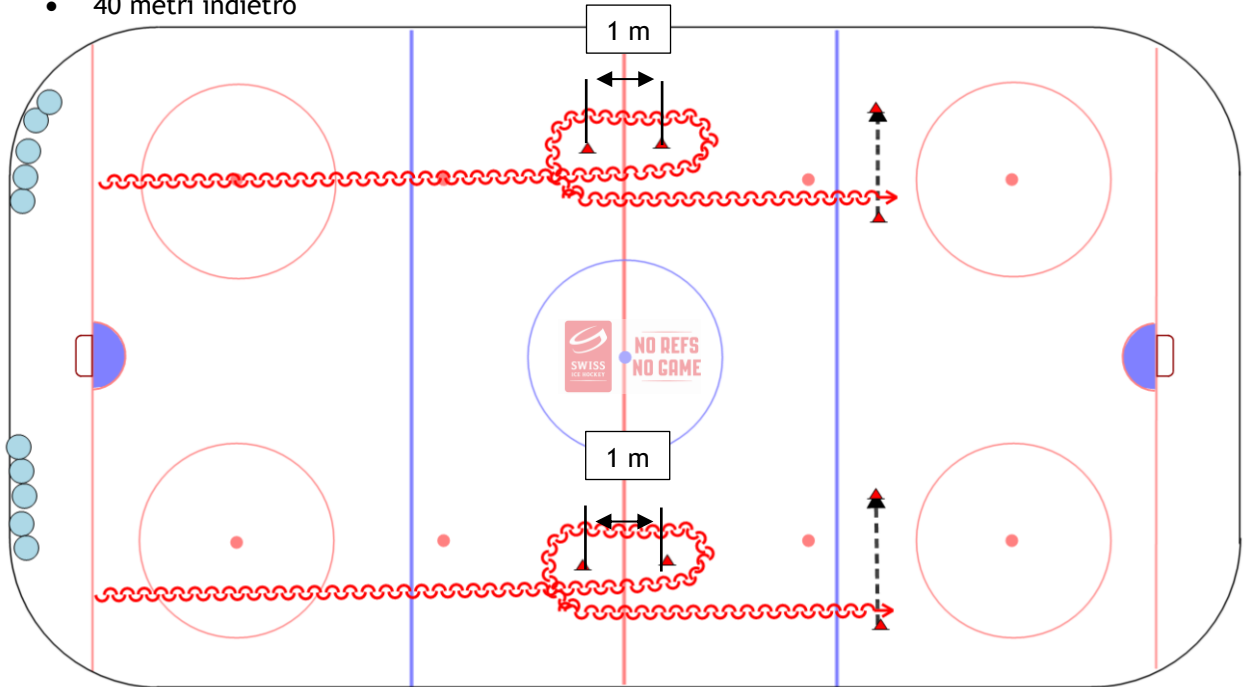
2f. Test su ghiaccio

Gli arbitri delle competizioni sportive e quelli della 1^a/2^a lega effettuano tutti il test GPS e il Grand 8. Gli arbitri della 3^a/4^a lega, i senior e i giovani effettuano il test sul ghiaccio normale come test di prestazione.

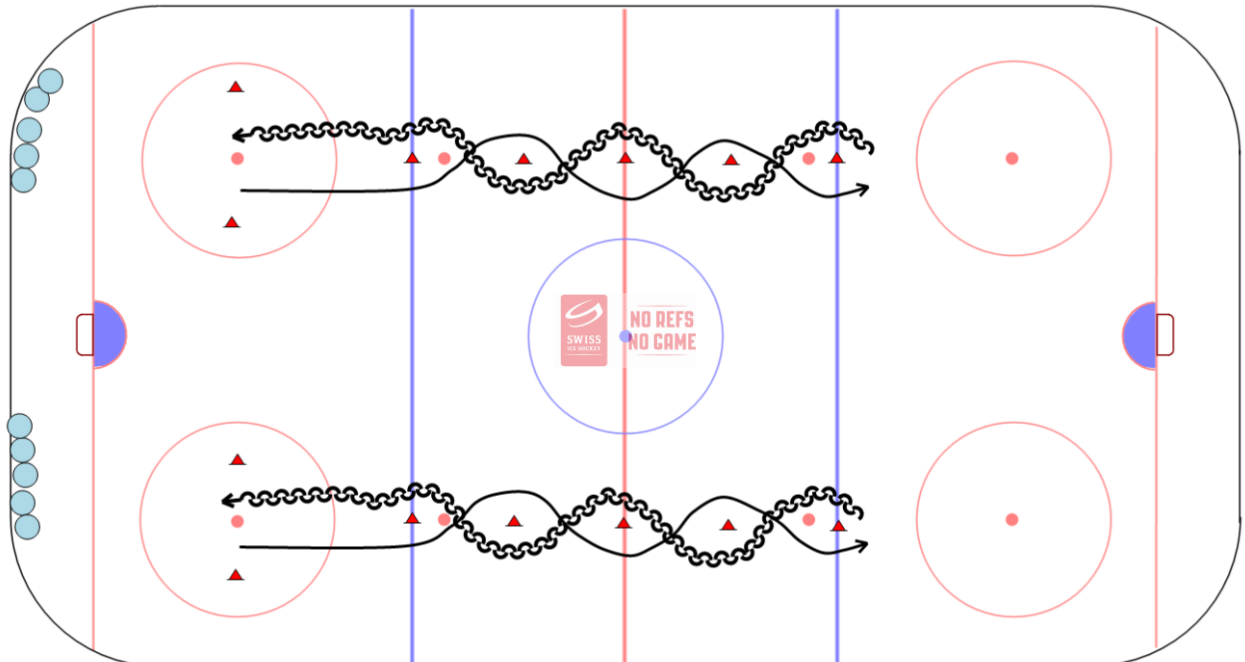
- 40 metri in avanti



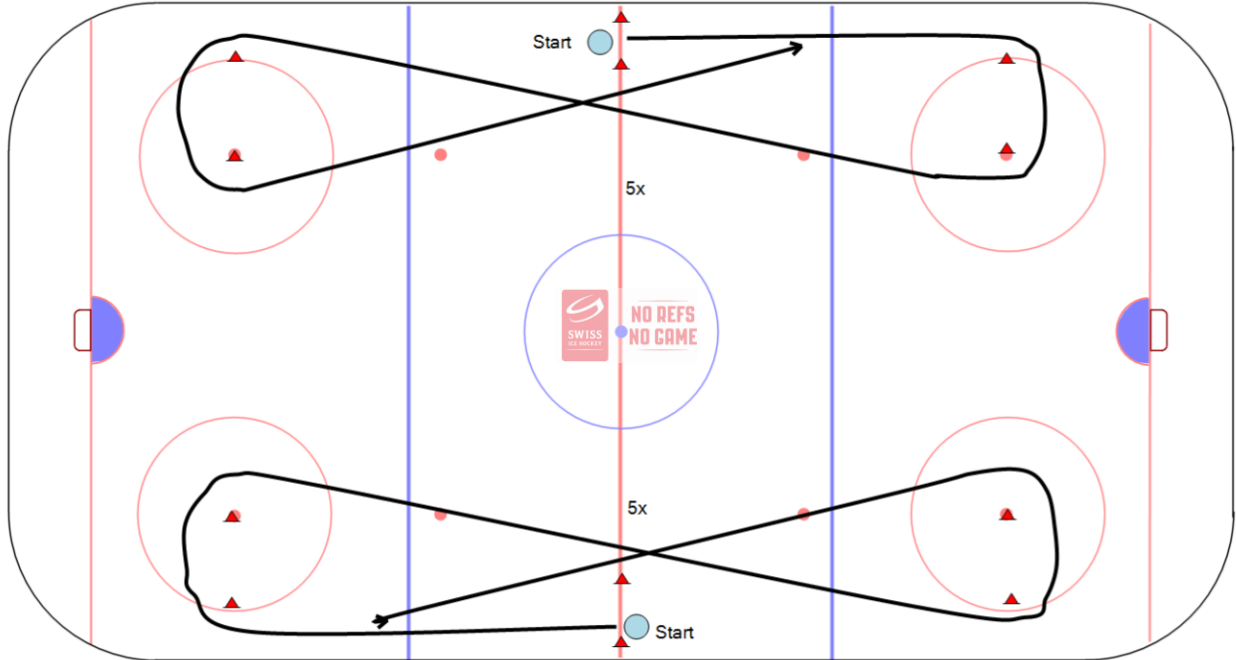
- 40 metri indietro



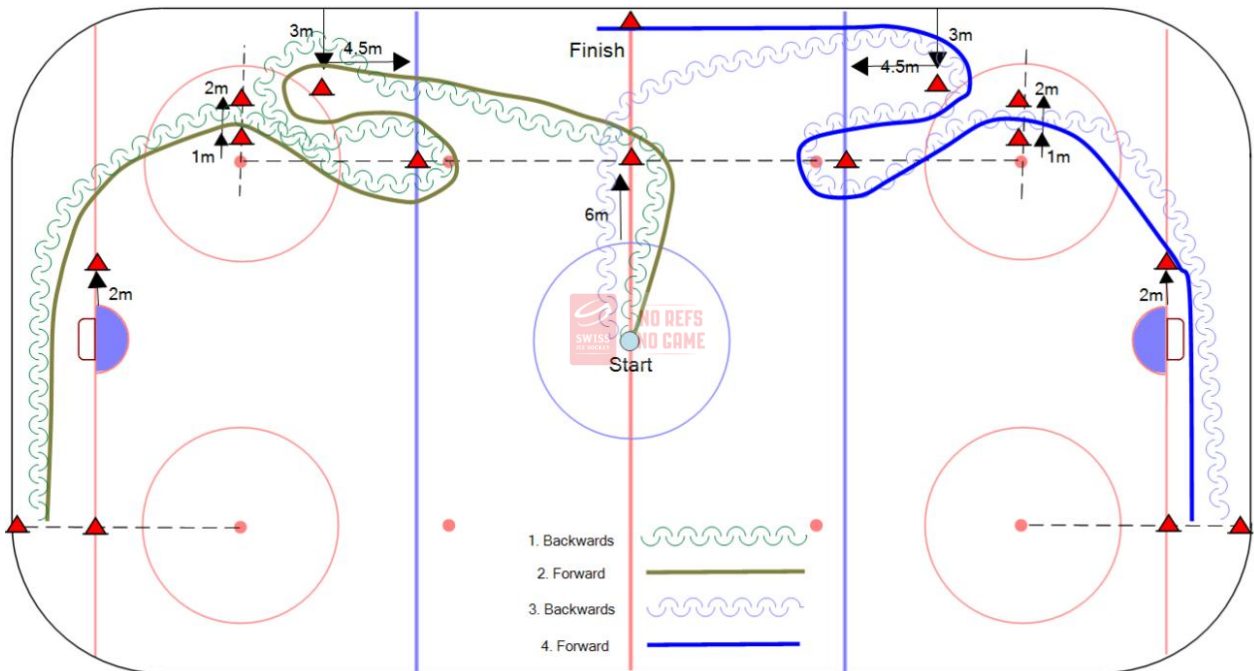
- Percorso a coni (2 volte in avanti, 2 volte all'indietro)



- Big 8 (5 giri completi)

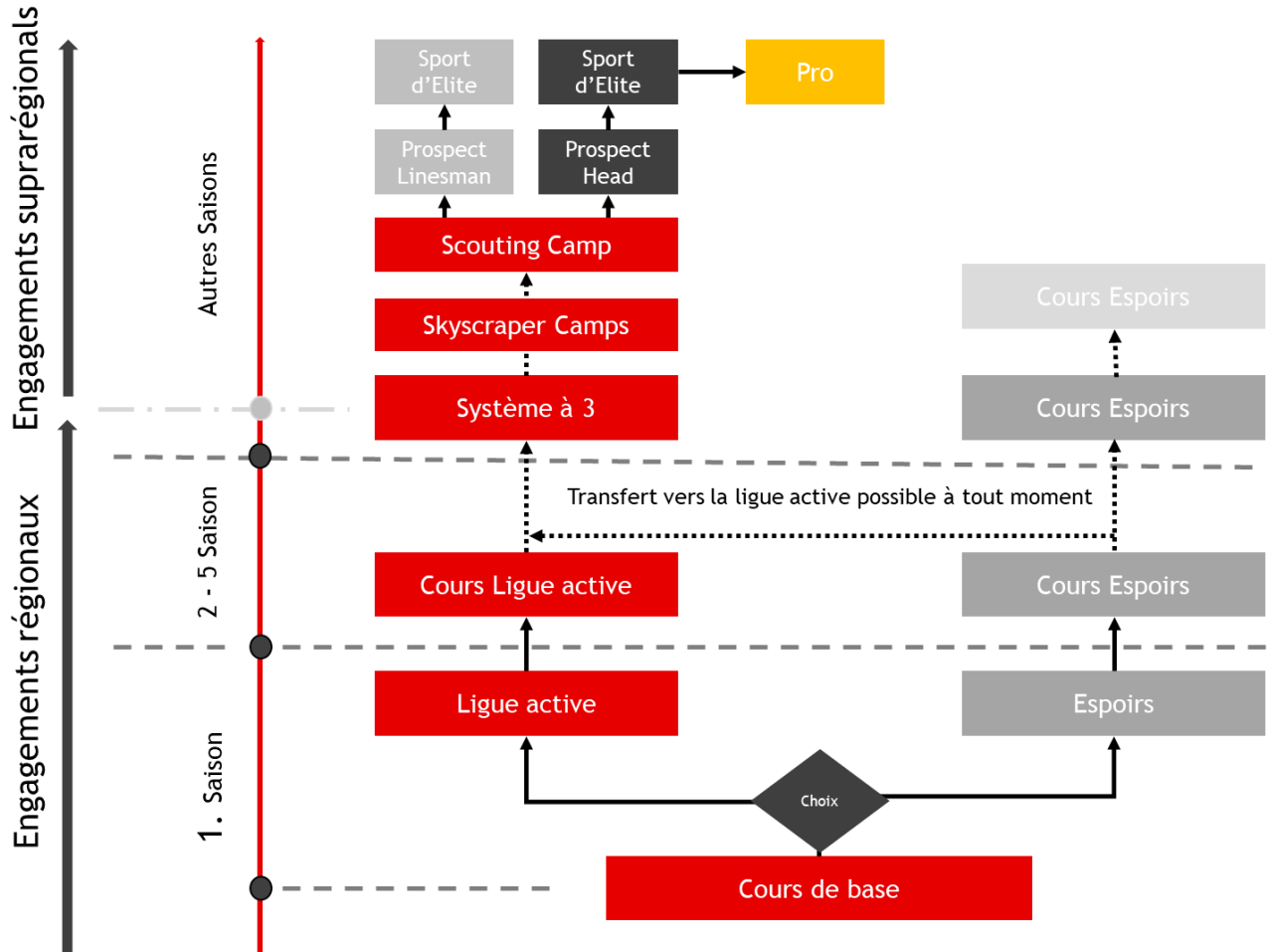


Test GPS:



Il partecipante deve trovarsi al punto di partenza al centro del ghiaccio con il disco in mano. Non appena lascia cadere il disco e inizia a pattinare all'indietro, il cronometro viene avviato. Al ritorno al punto di partenza al centro (metà del test), l'arbitro deve toccare il cono o l'oggetto che si trova lì prima di continuare il test dall'altra parte. Il tempo viene fermato quando il partecipante supera la linea di arrivo.

Allegato 2 - Percorso di carriera



Allegato 3 - Formazione pratica

