

## Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery		
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M		
<b>Schlagwort</b>	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren		
<b>Internationale Wettkämpfe</b>	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen						U19: JEM, JWM (17-18J)	JEM U21	EM, WM, OS (ab 17)			
						U17: JEM, JWM (15-16J)						
<b>Card/Kaderstruktur</b>	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)				3T			Elite Bronze	Silber Gold	Elite A Kader		
								National Bronze	U19-Nationalmannschaft (17-18J)	Elite Bronze		Elite B Kader
								National	U17-Nationalmannschaft (15-16J)			
							Regional	National	U15-Nationalmannschaft (13-14J)			
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	5	6	9	11	14	16	19	21	26+		
	5	2	3	2	2	2	2	2	2	2		
		1	1	1	1	1	1	4	5	7		
		2	2	6	8	10	11	13	14	17		
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>		2-4	4-6	5-8	5-12	7-12	7-14	9-14	9-16	11-16		

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

### Koordination Schule/Lehre und Leistungssport (Sek I und II, inkl. Berufsschule)

☑ [Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»](#)  
☑ [Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»](#)

#### Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1 ab T2 ab T2 (TC N)
- Dispensationen (auch in der Regelschule):
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort):

#### Kontakt Verband:

Loïc Gaidioz  
loic.gaidioz@sac-cas.ch  
Telefon 031 370 18 59

### Cards

**Gültigkeit:** Talent Cards (R, N): 01.01.-31.12.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.01.-31.12.  
**Altersrange:** Talent Card Regional: ~11-18 J  
Talent Card National: ~14-18 J

### NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.