

# Rugby Frauen (7s, XV)

[Schweizerischer Rugby Verband \(FSR\)](#)  
[FTEM Verband](#)



## 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	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)	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>										6 nations (XV)		
										Rugby World Cup (XV)		
										Rugby World Cup 7s, HSBC SVNS (7s), OS (7s)		
										Rugby Europe Women Trophy (XV)		
										Rugby Europe Women Trophy (7s)		
										Rugby Europe Girls U18 7s Championship		
<b>Card/ Kaderstruktur</b>										XV Frauen, 7s Frauen		
										Nationalkader U18		
										Nationalkader U15		
<b>Wochenumfang in Stunden</b>			5	5	8	10	10	12	26	26		
			2 0.5 2.5	2 0.5 2.5	2 1 5	2 2 6	2 2 6	5 8	10 15	10 15		
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>				10	3	3	17	17	25	25		

■ 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 T3**
- Dispensationen (auch in der Regelschule): —
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): —

#### Kontakt Verband:

Sébastien Dupoux  
 dtn@suisserrugby.com  
 Telefon 033 64 752 87 54

### Cards

**Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): —  
 Elite Cards (E, B, S, G): 01.11.–31.10.  
**Altersrange:** Talent Card Lokal: —  
 Talent Card Regional: —  
 Talent Card National: —

### NWF-Trägerschaften

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