

Rad: Ausdauer

(Strasse, MTB, Bahn, Radquer)

Swiss Cycling
FTEM Verband

Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

| FTEM | Foundation | | | Talent | | | | Elite | | | Mastery | | |
|----------------------------------|--|----|--------|------------------|----------------------|--|--|--|--|---|----------------------------|---------|--------------------|
| Phase | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | Übergang | E1 | E2 | M | | |
| Schlagwort | Freudevolles 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 | | |
| Internationale Wettkämpfe | | | | | | | | | | U23 EM, U23 WM (19–22J) | | | |
| Card/Kaderstruktur | | | | | | | | | | | U23 Nationalkader (19–22J) | A Kader | Nationalmannschaft |
| Wochenumfang in Stunden | 5 | 8 | 9 | 7-14 / (3-6 T) | 10-16 / (4-7 T) | 11-18 / (6-8 T) | 15-20 / (>7 T) | 15-22 / (>7 T) | 15-22 / (>7 T) | 15-22 / (>7 T) | 18-27 / (>7 T) | | |
| Anzahl Wettkämpfe/Jahr | | | 5 – 10 | 10 – 15 | 15 – 25 | 15 – 20 MTB/Quer 25 – 40 Strasse/Bahn | 20 – 25 MTB/Quer 35 – 50 Strasse/Bahn | 15 – 25 MTB/Quer 35 – 60 Strasse/Bahn | 15 – 20 MTB/Quer 40 – 70 Strasse/Bahn | 15 – 20 MTB/Quer 50 – 100 Strasse/Bahn | 15 – 20 50 – 100 | | |

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

T = Anzahl Trainings pro Woche

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**
- Dispensationen (auch in der Regelschule): **ab T2**
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): **ab T2 (TC N)**

Kontakt Verband:

Hans Harnisch
hans.harnisch@swiss-cycling.ch
Telefon 031 359 72 97

Cards

Gültigkeit: Talent Cards (L, R, N): 01.12.–30.11.
Elite Cards (E, B, S, G): 01.12.–30.11.

Altersrange: Talent Card Lokal: ~13–15J
Talent Card Regional: ~14–18J
Talent Card National: ~15–18J

NWF-Trägerschaften

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