

# Pentathlon

## 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               |    |    | Nationale Wettkämpfe und Wettkämpfe in Ursprungssportarten |                      |                                |  | EM, WM, OS                        |                            |                     |  |  |
|                                  |  |    |    | EM U17, WM U17   |                      |                                |  | JEM (U22), JWM (U22), EM U24      |                            |                     |  |  |
| <b>Card/ Kaderstruktur</b>       | Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)                                  |    |    | Regionalkader  |                      |                                |  | Elitekader                        |                            |                     |  |  |
|                                  |  |    |    | Nachwuchskader (U17 und U19)                               |                      |                                |  | Junioren- und U24-Kader           |                            |                     |  |  |
|                                  |  |    |    |  |                      |                                |  |                                   |                            |                     |  |  |
| <b>Wochenumfang in Stunden</b>   | 5  | 6  | 9  | 11   | 13                   | 16                             | 20                                     | 23                                | 25                         | 27                  |  |  |
| <b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>    |  | 4  | 6  | 8  | 10                   | 12                             | 12                                     | 12                                | 12                         | 10                  |  |  |

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

#### Kontakt Verband:

Flurin Gächter  
flurin.gaechter@pentathlonsuisse.ch  
Telefon 079 699 31 81

### Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.05.–30.04.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.05.–30.04.
- Altersrange:** Talent Card Regional: ~13–18J  
Talent Card National: ~15–21J

### NWF-Trägerschaften

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