

Langlauf

Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery			
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M			
Schlagwort	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			
Internationale Wettkämpfe	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen					EYOF (17-18J)	YOG (17-18J), JWM (19-20J)	Weltcup, WM, OS					
					OPA Spiele (15-16J)	Swiss Cup, Continentalcup (CoC), OPA Alpencup			U23 WM (21-23J)				
Card/Kaderstruktur	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)												
Wochenumfang in Stunden	5	7	8	9	10	12	14	16	18	20			
	5	3	3	3	2	1.5	1.5	3	3	3			
		3	4	1.5	1.5	2.5	2.5	12	14	16			
				4.5	6.5	8	10						
Anzahl Wettkämpfe/Jahr			12	14	16	20	25	30	35	35			

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

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

- Merksblatt «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

Kontakt Verband:

Gion-Antieni Maissen
gion-antieni.maissen@swiss-ski.ch
Telefon 031 950 61 24

Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (R, N): 01.06.–31.05.
Elite Cards (E, B, S, G): 01.06.–31.05.
- Altersrange:** Talent Card Regional: ~13–20J
Talent Card National: ~15–20J

NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können hier aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.