



Swiss Triathlon Athletenweg

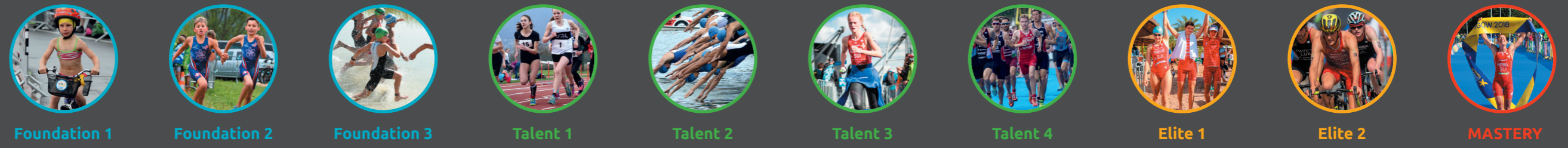
FTEM Rahmenkonzept, vom Einstieg bis zur Weltspitze



SWISS 
+ TRIATHLON

SWISS 
+ TRIATHLON

SWISS TRIATHLON | Haus des Sports | Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen bei Bern | Switzerland | www.swisstriathlon.ch



Foundation 1 Foundation 2 Foundation 3 Talent 1 Talent 2 Talent 3 Talent 4 Elite 1 Elite 2 MASTERY

Athlet	Lern- und Leistungsstufe	Entdecken und Erwerben der Bewegungsgrundformen	Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartspezifisches Engagement und Wettkampf	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz international präsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
	Merkmale	Altersgemässe polysportive Ausbildung	Aufbau und Verfeinern des Bewegungsgrundschatzes im Wasser und an Land	Training der drei Triathlon-disziplinen, Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen	Commitment zum Triathlon, Teilnahme an Kadertests und nationalen Wettkämpfen	Commitment zum Leistungssport, Erhöhung des Trainingsaufwands und Engagements	Orientierung am internationalen Leistungsniveau	Sport hat höchste Priorität, Anschluss an die nationale Spitze schaffen (Elite)	Etablierung auf internationalem Niveau (WTS-Ebene)	Erreichen von Podestplätzen bei internationalen Meisterschaften	Wiederholte erfolgreiche Teilnahme an Olympischen Spielen
	Kaderstufe				Regionalkader (14 – 19 Jahre)	Regionalkader (14 – 19 Jahre) Nachwuchsnationalkader (16 – 19 Jahre)	Regionalkader (14 – 19 Jahre) Nachwuchsnationalkader (16 – 19 Jahre)	C-Kader (20 – 26 Jahre)	B-Kader (≥ 20 Jahre)	A-Kader (≥ 20 Jahre)	A-Kader (≥ 20 Jahre)
	Selektionskriterien (Kader)				PISTE	PISTE	PISTE	Top 175 (w)/Top 200 (m) ITU World Ranking	Top 50 ITU World Ranking	Top 50 ITU World Ranking	Top 15 ITU World Ranking
	Schule/Ausbildung/Beruf	Spielgruppe KITA Kindergarten Primarschule	Kindergarten Primarschule	Primarschule Sekundarschule	Sekundarschule Sportschule	Sportschule Berufslehre in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Sportschule Berufslehre in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Ein auf den Sport abgestimmtes Studium oder Teilzeitbeschäftigung (Arbeit oder Ausbildung)	Ein auf den Sport abgestimmtes Studium oder Teilzeitbeschäftigung (Arbeit oder Ausbildung)	Profisportler	Profisportler
	Belastung durch Schule und Beruf	100%	100%	100%	100%	90%	80%	60%	40%	Sport als Beruf	Sport als Beruf
	Unterstützung des Verbandes				Trainingstage und Trainingslager Betreuung durch National Coach Juniors oder Regio Coach	Trainingstage und Trainingslager Betreuung durch National Coach Juniors oder Regio Coach	Trainingstage und Trainingslager Betreuung durch National Coach Juniors oder Regio Coach	Trainingslager Betreuung durch National Coach Elite/U23 Leistungsdiagnostik, sportärztliche Untersuchung Sportmedizinische und sportpsychologische Unterstützung	Trainingslager Betreuung durch National Coach Elite/U23 Leistungsdiagnostik, sportärztliche Untersuchung Sportmedizinische und sportpsychologische Unterstützung	Trainingslager Betreuung durch National Coach Elite/U23 Leistungsdiagnostik, sportärztliche Untersuchung Sportmedizinische und sportpsychologische Unterstützung	Trainingslager Betreuung durch National Coach Elite/U23 Leistungsdiagnostik, sportärztliche Untersuchung Sportmedizinische und sportpsychologische Unterstützung
	Trainings- und Entwicklungsumfeld	Familie Freies Spielen Lokales Sportangebot Schwimmhalle	Familie Freies Spielen Lokales Sportangebot Ausbildungsclub Schwimmverein	Familie Freies Spielen Lokales Sportangebot Ausbildungsclub Schwimmverein LA-Club	Labelisierter Ausbildungsclub Regionales Leistungszentrum Schulsport	Ausbildungsclub Silber/Gold Regionales Leistungszentrum Schulsport	Ausbildungsclub Silber/Gold Regionales oder Nationales Leistungszentrum	Nationales Leistungszentrum	Nationales Leistungszentrum internationale Trainingsgruppe	Nationales Leistungszentrum internationale Trainingsgruppe	Nationales Leistungszentrum internationale Trainingsgruppe
	Fördergefäss	Jugend und Sport (Kindersport)	Jugend und Sport (Kindersport)	Jugend und Sport (Kanton)	Jugend und Sport Swiss Olympic NWF Swiss Olympic Talentcard Regional	Jugend und Sport Swiss Olympic NWF Swiss Olympic Talentcard (Regional oder National) Sporthilfe Patenschaft	Jugend und Sport Swiss Olympic NWF Swiss Olympic Card (Regional, National, Bronze) Sporthilfe Patenschaft/Förderbeitrag	Swiss Olympic Card Elite/Bronze Sporthilfe Förderbeitrag	Swiss Olympic Card Elite/Bronze/Silber Sporthilfe Förderbeitrag	Swiss Olympic Card Silber/Gold Sporthilfe Förderbeitrag	Swiss Olympic Card Gold Sporthilfe Förderbeitrag
	Training	Merkmale der Trainingsphase	Vielseitigkeit im Wasser und an Land als Basis	Vielseitiges Voraussetzungs-training Einstieg in schwimmerische Ausbildung	Vielseitiges Triathlontraining	Spezifisches Triathlontraining	Spezifisches Triathlontraining	Spezifisches Triathlontraining Abschluss der Ausbildung zum kompletten Athleten	Individuell auf den Athleten abgestimmtes Training	Individuell auf den Athleten abgestimmtes Training	Individuell auf den Athleten abgestimmtes Training
Trainingsvolumen h/Jahr			200 – 330	380 – 450	500 – 590	670 – 720	800 – 1000	1000 – 1100	1100 – 1200	≥ 1200	
Schwimmen h/Jahr			110 – 180	210 – 230	260 – 270	290 – 300	320 – 350	350 – 360	360 – 380	≥ 380	
Radfahren h/Jahr			20 – 35	50 – 60	90 – 120	150 – 165	190 – 270	270 – 320	320 – 360	≥ 360	
Laufen h/Jahr			20 – 45	70 – 100	80 – 120	150 – 165	180 – 240	240 – 270	270 – 310	≥ 310	
Vorbereitendes und ergänzendes Training h/Jahr			50 – 70	50 – 60	70	80 – 90	110 – 140	140 – 150	140 – 150	≥ 150	
Einheiten/Woche	●●●●●●●●●● 1 – 3	●●●●●●●●●● 2 – 5	●●●●●●●●●● 6 – 10	●●●●●●●●●● 10 – 12	●●●●●●●●●● 10 – 12	●●●●●●●●●● 12 – 14	●●●●●●●●●● 14 – 16	●●●●●●●●●● 16 – 18	●●●●●●●●●● 16 – 20	●●●●●●●●●● 16 – 20	
Trainerausbildung	Jugend und Sport Grundkurs Kindersport Grundkurs Jugendsport	Jugend und Sport Grundkurs Kindersport Grundkurs Jugendsport	Grundkurs Jugendsport Trainer C Swiss Triathlon	Trainer B Swiss Triathlon	Trainer A Swiss Triathlon	Trainer Leistungssport Swiss Triathlon	Trainer Spitzensport Swiss Triathlon Trainer Leistungssport Swiss Triathlon	Trainer Spitzensport Swiss Triathlon Aus- und Weiterbildung (national und international)	Trainer Spitzensport Swiss Triathlon Aus- und Weiterbildung (national und international)	Master Coach Programm Aus- und Weiterbildung (national und international)	
Trainerstunden h/Jahr	100	100	100 – 350	200 – 500	400 – 700	600 – 1000	800 – 1400	1000 – 1800	2000	≥ 2000	
Wettkampf	Wettkämpfe national	Wettkämpferfahrungen sammeln, in- und ausserhalb des Triathlons Open Race Regio Cup Kindertriathlons Kids Cup by Nicola Spirig	Regio Cup Youth League Tri Circuit School, Experience	Youth League National League	NATIONAL League	NATIONAL League	NATIONAL League	NATIONAL League	NATIONAL League	NATIONAL League	
Wettkämpfe international					Youth European Championship Festival, Junioren Europacup	Youth Olympic Games (YOG), Junioren WM, Junioren EM, Junioren Europacup	U23 WM, U23 EM, (CISM-WM/ WUC), Europacup	Elite EM, U23 WM, U23 EM, (CISM-WM/WUC), Weltcup, Europacup	OS, WTS, EM, WC, (CISM-WM), Weltcup	OS, WTS, EM, (CISM-WM), Weltcup	
Wettkampfdistanzen		0.05/1/0.3 – 0.2/5/1.25	0.2/5/1.25 – 0.75/20/5	0.5/13/3.5 0.75/20/5	0.75/20/5	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	
Anzahl der Wettkämpfe		🏆 5 – 8	🏆 8 – 12	🏆 10 – 14	🏆 10 – 14	🏆 12 – 16	🏆 12 – 16	🏆 12 – 16	🏆 12 – 16	🏆 12 – 16	

