

Der

# Athletenweg

in der Leichtathletik

---



Version 2022

Eine Wegleitung über die Athletenförderung in der Leichtathletik in der Schweiz für Athletinnen und Athleten, Eltern und Trainerinnen und Trainer.

## Abkürzungen:

BASPO	Bundesamt für Sport	NWF	Nachwuchsförderung
E	Elite	PISTE	Prognostische Integrative Systematische Trainereinschätzung
EM	Europameisterschaften	R	Regional (Talent Card Regional)
EYOF	European Youth Festival	RK	Regionalkader
F	Foundation	RM	Regionale Meisterschaften
J+S	Jugend und Sport	SM	Schweizer Meisterschaften
KLV	Kantonaler Leichtathletikverband	SpiSpo	Spitzensport
KM	Kantonale Meisterschaften	SO	Swiss Olympic
L	Lokal (Talent Card Lokal)	STC	Swiss Olympic Talent Card
LA	Leichtathletik	SVM	Schweizerische Vereinsmeisterschaften
LeiSpo	Leistungssport	T	Talent
LMM	Leichtathletik Mannschaftsmehrkampf	WCP	World Class Potentials (Förderprogramm)
M	Mastery	WM	Weltmeisterschaften
NG	Nutzergruppe	YOG	Youth Olympic Games
NLZ	Nationales Leistungszentrum		

# Inhalt

Version: 20. Oktober 2022

<b>Inhalt</b> .....	<b>3</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Langfristige Athletenentwicklung in der Schweiz</b> .....	<b>7</b>
1. Stufe: Nachwuchs begeistern (Foundation – Talent) .....	12
2. Stufe: Basis für den Leistungssport legen (Talent) .....	14
3. Stufe: Karrieren entwickeln (Talent – Elite) .....	16
4. Stufe: Spitzensport ermöglichen (Elite – Mastery) .....	18
<b>Entwicklung der Trainingsinhalte und -umfänge auf dem Athletenweg</b> .....	<b>20</b>
<b>Wettkämpfe</b> .....	<b>22</b>
<b>Sport, Schule und Beruf</b> .....	<b>25</b>
<b>Sport und Militär</b> .....	<b>27</b>
<b>Dopingprävention</b> .....	<b>28</b>
<b>Ethik</b> .....	<b>28</b>
<b>Sport mit Beeinträchtigung</b> .....	<b>29</b>
<b>Weitere Anlaufstellen</b> .....	<b>30</b>

# Einleitung

Diese Broschüre beschreibt allen Interessierten den idealtypischen Weg einer Leichtathletin oder eines Leichtathleten und die darin agierenden Organisationen, beginnend von der sportlichen Basisausbildung bis hin zur Ausbildung zur Spitzensportlerin oder zum Spitzensportler, angelehnt an das Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung FTEM Schweiz von Swiss Olympic (SO) und dem Bundesamt für Sport (BASPO) sowie den Strategien von Swiss Athletics.



**Swiss Athletics** ist der Fachverband für Leichtathletik in der Schweiz. Er fördert den Spitzensport, die Nachwuchsarbeit und die Breitenentwicklung. Der Verband ist für die Verbreitung und das Ansehen der Leichtathletik innerhalb des Gesamtsportes besorgt. Im Interesse der Sportart arbeitet Swiss Athletics mit anderen Organisationen und Institutionen zusammen, welche Leichtathletik betreiben. Swiss Athletics vertritt die Interessen seiner Mitglieder und stellt ihnen Dienstleistungen zur Verfügung.

Die Leichtathletik ist eine **vielfältige** Sportart - sie ist eine historisch zusammengewachsene Ansammlung ganz unterschiedlicher Bewegungsformen. Man könnte sogar von einer Zusammenfassung von (mindestens) 14 verschiedenen Sportarten sprechen.

Der Kurz sprinter und die Langstreckenläuferin unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht, obwohl beide einfach nur Laufen. Kugelstösserinnen und Kugelstösser haben eine hochexplosive Ganzkörperstreckkraft und sind doch völlig anders als Hochspringerinnen und Hochspringer mit derselben Grundbewegung. Stabhochspringerinnen und Stabhochspringer vereinen Lauf, Sprung und Akrobatik in einer Disziplin. Und Mehrkämpferinnen kombinieren sieben und Mehrkämpfer sogar zehn Einzeldisziplinen, aber sind doch ganz anders als die Disziplinspezialisten.



## EINLEITUNG

Die Leichtathletik ist **dezentral** organisiert. Die Athletinnen und Athleten trainieren auf allen Stufen in ihren lokalen Vereinen. Diese sind nach wie vor der operative Hauptakteur und Hauptträger der sportlichen Aktivitäten – auch im Leistungssport. In Regionalkadern und Nationalen Leistungszentren werden Trainingsangebote der Vereine ergänzt und das Umfeld weiter optimiert. Leichtathletik findet im Sommer hauptsächlich im Stadion statt. Im Winter verlagern sich die Aktivitäten teilweise in die Halle. Laufdisziplinen wie Cross (Geländelauf), Trailrunning, Berglauf oder Langstreckenlauf finden aber ganzjährig draussen statt.

Die Leichtathletik ist **komplex** – nicht nur aufgrund der oben genannten Disziplinenvielfalt. Auch durch die dezentrale Organisation und die traditionellen Vereinsstrukturen. Einheitliche, für alle gleich geltende Athletenwege für ein Förderkonzept Leichtathletik sind mit diesen Rahmenbedingungen nicht leicht zu definieren. Oft kommt man deshalb in der Leichtathletik nicht um mehrere, nach Disziplin oder Disziplingruppen differenzierte Lösungswege herum.

Die folgende Seite (➔ Abb. «FTEM Schweiz: Leichtathletik Athletenweg») zeigt den Athletenweg FTEM Leichtathletik, der auf der Grundlage des nationalen Athletenwegkonzepts „FTEM Schweiz“ (Swiss Olympic) von Swiss Athletics erstellt wurde. Nachfolgend vertieft die Abbildung „Strukturen des Athletenwegs“ aus mehreren Blickwinkeln den Athletenweg.



Simon Ehammer (Photo: athletic.ch)

# LEICHTATHLETIK

Swiss Athletics  
www.swiss-athletics.ch



## STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Internationale Wettkämpfe	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen						U20 EM, U20 WM U18 EM, EYOF	EM U23 EM	EM, WM, OS	
Card/ Kaderstruktur	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf						Regional Lokal Regional National National National National	Elite Bronze Silber Gold Swiss Starters (ab 20 J) World Class Potentials Swiss Starters Future Nationale Leistungszentren NLZ Regional National		
Wochen- umfang in Stunden	3	6	8	11 (3-4 T)	13 (4-6 T)	16 (5-7 T)	18 (5-9 T)	18 (6+ T)	19+ (7+ T)	20+ (7+ T)
Anzahl Wett- kämpfe/Jahr		4	8	8-12	12-15	10-14	10-18	8-18	8-16	6-14

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

\* Die hier dargestellten Stundenzahlen sind als maximale Werte zu verstehen und gelten nicht für alle Disziplinen / T = Anzahl Trainings sportartenspezifisch

### SCHULE / AUSBILDUNG / BERUF / STUDIUM

Schullösung notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: T3 (Sekundarstufe II)

Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband:  
Chef Regionalkader (T3), Chef Nachwuchs (ab T4), Karin Schnüriger, karinschnueriger@swiss-athletics.ch  
Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband:  
via Nationaltrainer; www.swiss-athletics.ch

### CARDS

**Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.11.–31.10.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.11.–31.10.

**Altersrange:** Talent Card Regional: ~14–20 J  
Talent Card National: ~16–20 J

### NWF-TRÄGERSCHAFTEN

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

# Langfristige Athletenentwicklung in der Schweiz

Der **Athletenweg** in der Schweizer Leichtathletik beschreibt die langfristige idealtypische Entwicklung einer Leichtathletin oder eines Leichtathleten hin zum Spitzensport. Anhand eines Vierstufenmodells zeigen wir die Aufgaben der Verantwortlichen bei der nachhaltigen systematischen Förderung von Athletinnen und Athleten:

1. Nachwuchs begeistern
2. Basis für den Leistungssport legen
3. Karrieren entwickeln
4. Spitzensport ermöglichen

Die **vierstufige Förderstruktur von Swiss Athletics** geht einher mit dem Rahmenkonzept „FTEM Schweiz“. Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche: «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab. Die Schlüsselbereiche wiederum sind in insgesamt zehn unterschiedliche Phasen aufgeteilt, an denen sich die Verantwortlichen orientieren können.

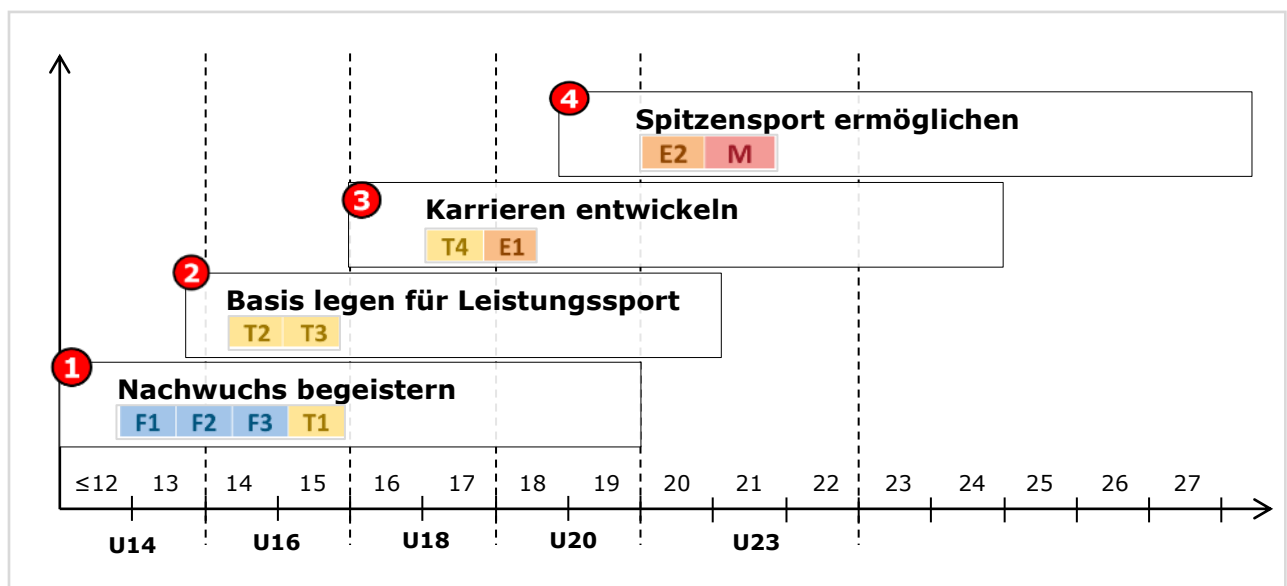


Abb. Vierstufige Förderstruktur gemäss Strategie Leistungssport Swiss Athletics

In der Sportart Leichtathletik ist das Höchstleistungsalter im Vergleich mit anderen Sportarten eher spät. Aufgrund der Heterogenität der Sportart variiert der Entwicklungsweg teilweise sehr stark. Das Höchstleistungsalter ist bei ausdauerdominierten Disziplinen tendenziell später als bei schnelligkeitsdominierten.

## ATHLETENENTWICKLUNG

Auf allen Stufen bietet Swiss Athletics in Zusammenarbeit mit lokalen Organisatoren ein attraktives nationales Wettkampfangebot an (➔ Kapitel «Wettkämpfe»). Ab dem 7. Lebensjahr (Kategorie U10) können Athletinnen und Athleten eine (Kids-) **Lizenz** erwerben (🌐 [www.swiss-athletics.ch/licenzbestellung](http://www.swiss-athletics.ch/licenzbestellung)). Mit der Teilnahme an dem Wettkampfangebot und dem Besitz einer Lizenz sind die Athletinnen und Athleten automatisch auf dem Radar für die regionale und nationale Talentselektion. Athletinnen und Athleten der Kategorie U16 und älter müssen, um eine Lizenz zu lösen, Member von Swiss Athletics sein und einem Leichtathletik-Verein angehören. Die Rechnung für die Mitgliedschaft wird mit dem Swiss Athletics Magazin im Herbst versendet, danach kann die Lizenz online gekauft werden.

Zur Förderung von Athletinnen und Athleten auf den einzelnen FTEM-Stufen führt Swiss Athletics ab der Stufe T4 das nationale Nachwuchskader «**Swiss Starters Future**», das Aktivkader «**Swiss Starters**» sowie das Förderprogramm für herausragender Schweizer Leichtathletik-Potenziale, die «**World Class Potentials (WCP)**». Die Nachwuchsförderung baut auf dem Modell einer Förderpyramide auf.

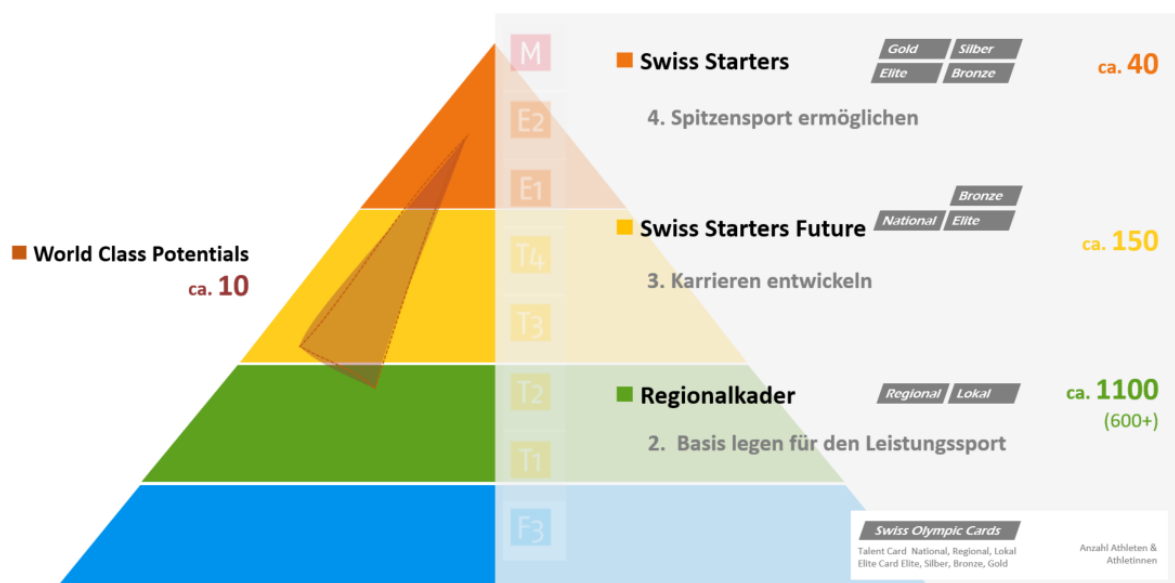


Abb. Förderpyramide und Kaderstruktur Swiss Athletics.

An der Förderung auf dem Athletenweg einer Leichtathletin oder eines Leichtathleten sind neben Swiss Athletics stets auch weitere Parteien beteiligt, die teilweise in Abhängigkeit untereinander verknüpft sind (➔ Abb. «Leistungssportförderung in der Leichtathletik»). Eine nachhaltige Förderung zeichnet sich aus durch eine koordinierte Investition der verfügbaren Mittel in möglichst wirkungsvolle Fördermassnahmen.



## ATHLETENENTWICKLUNG

Eine zusätzliche Förderung findet in den vorangehenden Talent-Phasen (T2-T4) nebst den Vereinstrainings in 12 Regionalkadern und den 6 Nationalen Leistungszentren statt, die Swiss Athletics zusammen mit den kantonalen und regionalen Leichtathletikverbänden führt. Durch die Infrastruktur und bereitgestellten Dienstleistungen an diesen Stützpunkten werden optimale Trainingsbedingungen für Swiss Starters und Swiss Starters Future sowie für die Regionalkader geschaffen. Die Trainings- und Dienstleistungsangebote sind auf den Webseiten der entsprechenden Institutionen ersichtlich (➔ Kap. Weitere Anlaufstellen).

Swiss Athletics empfiehlt die Kaderathletinnen und Kaderathleten für die von Swiss Olympic abgebenen **Swiss Olympic (Talent) Cards** (SOC bzw. SOTC). Diese Förderausweise beinhalten ein unterschiedliches Dienstleistungs-Angebot. Die **Swiss Olympic Talent Card** löst als sportartübergreifender, leistungssportlicher Ausweis bei Kantonen und Gemeinden oft zusätzliche Förderleistungen aus. Trainingsmassnahmen an Leistungszentren und Regionalkadern werden Card-Holdern häufig vergünstigt zur Verfügung gestellt. Zudem kann die Talent Card den Zugang zu Sportklassen und Sportschulen erleichtern (➔ Kap. Sport, Schule und Beruf).

Die Swiss Olympic Talent Cards Lokal (L) oder Regional (R) bzw. National (N) werden in der Leichtathletik in der Regel frühestens im 13. bzw. 16. Altersjahr (Selektionsjahr) vergeben und sind höchstens bis zum 20. Altersjahr gültig. Swiss Starters Future erhalten in der Regel die Talent Card N bzw. ab dem 20. Lebensjahr eine SOC Elite (E), Swiss Starters besitzen eine SOC Elite, Silber, Bronze oder Gold.

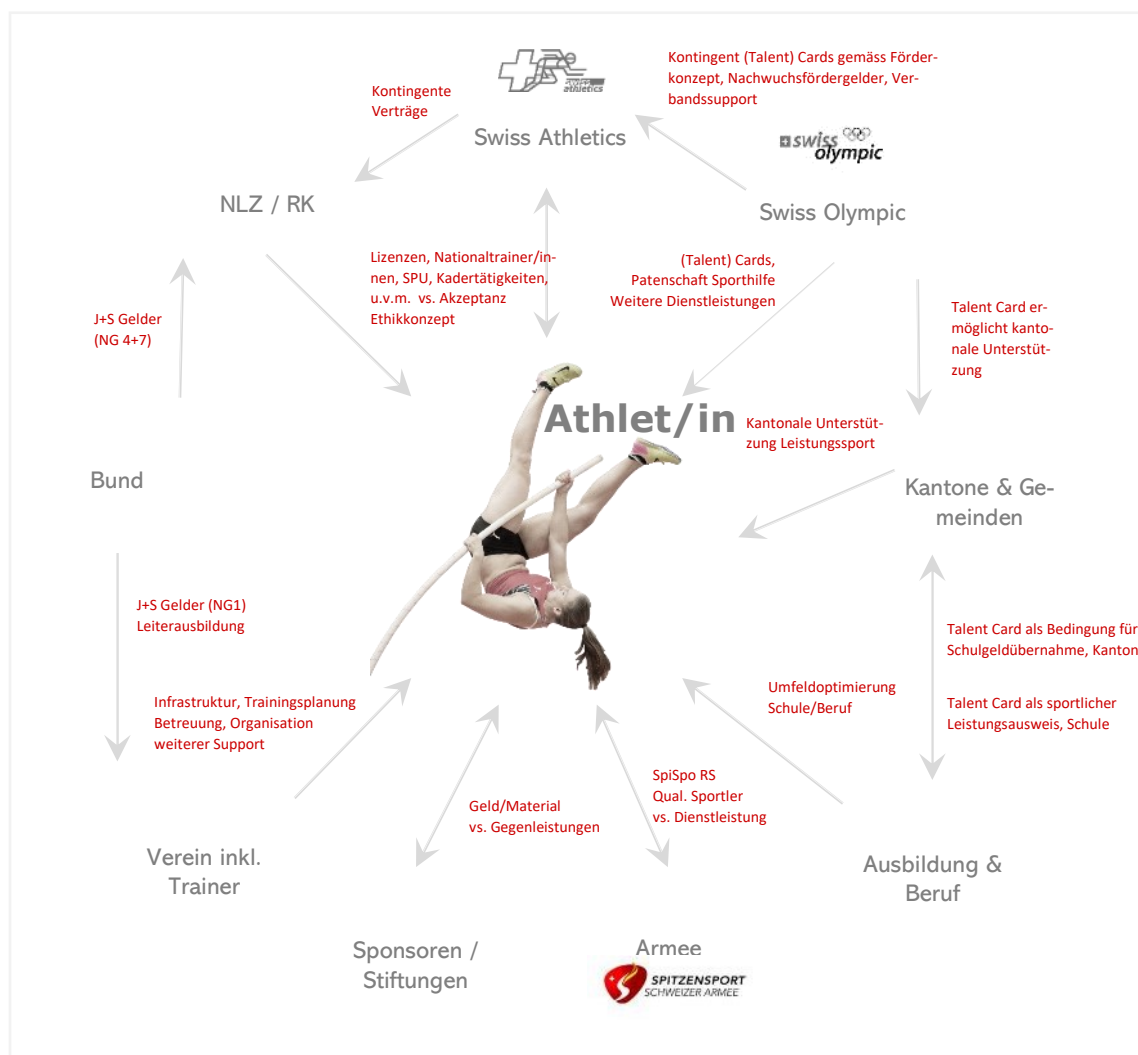


Abb. Leistungssportförderung in der Leichtathletik

## ATHLETENENTWICKLUNG

Für die Entwicklung einer Athletin oder eines Athleten auf ihrem oder seinem Athletenweg spielen unter anderem die Trainerinnen und Trainer eine wichtige Rolle.

Je nach Athletenwegs-Stufe, sind die Anforderungen an die Trainerperson, aber auch an das gesamte Trainingsumfeld unterschiedlich (➔ Abb. «FTEM Schweiz: Leichtathletik Athletenweg»).

Allgemein hat die Heimtrainerin oder der Heimtrainer sowie der Verein den grössten unmittelbaren Einfluss auf die Athletinnen und Athleten und wirkt darüber hinaus als Multiplikator (Mehrfachwirkung) auf zukünftig folgende Athletinnen und Athleten mit hohem Potenzial. Insofern ist die Förderung mit diesen Rahmenbedingungen nicht nur auf die Sportlerin oder den Sportler, sondern möglichst auf die Athleten-Trainer-Zelle ausgerichtet. Dies gilt vor allem für den Zugang zu Know-How. Swiss Athletics bietet für Trainerinnen und Trainer u.a. entsprechende [Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten](#) an.

Grundsätzlich übernehmen die Trainerinnen und Trainer alle sportspezifischen Aufgaben. Sie leben zudem auch die aus der [Ethik-Charta](#) abgeleiteten Werte vor. Sie vermitteln diese aktiv und gezielt im Training, in der Ausbildung und im Sportumfeld. So kommen Athletinnen und Athleten von Beginn an mit den Werten der Ethik-Charta in Kontakt, verinnerlichen diese und richten ihr Verhalten danach aus. Eltern/Erziehungsberechtigte können diesen Prozess unterstützen, indem sie sich informieren, sich gut absprechen und selbst eine wertorientierte Sportausübung fördern.

**Eltern/Erziehungsberechtigte** sind in der Nachwuchsförderung eine wichtige Stütze, insbesondere im Vorleben und Festigen von Werten. Ein regelmässiger Austausch sowie regelmässige Absprachen mit ihnen sind deshalb zentral. Dabei ist die Bereitschaft, ihr Kind im Rahmen ihrer Möglichkeiten auf dem sportlichen Weg zu begleiten und unterstützen, entscheidend. Mit steigendem Trainingsaufwand steigt oft auch der Druck auf eine Athletin oder einen Athleten. Zu hohe Leistungserwartungen durch Eltern können belastend sein und Schuldgefühle oder Ängste auslösen. Eltern empfiehlt es sich daher die sportartspezifischen Aufgaben den Trainerinnen und Trainer zu überlassen. Es hilft, wenn sich Trainerinnen oder Trainer mit Eltern absprechen und die Rollen klären. Eltern sollen in ihrer Rolle ihrem Kind herzliche und körperliche Nähe und Unterstützung entgegenbringen. So können sie z.B. nach einem Wettkampf ihrem Kind dabei helfen, die eine oder andere schlechte Leistung zu verarbeiten. Es kann unterstützen, wenn positive Verhaltensweisen gelobt werden und der Fokus weniger auf guten oder schlechten Resultaten liegt ([Toolbox Sporteltern](#)). Eltern stärken durch diese Verhaltensweise ihre Position als ersten «sportunabhängigen» Ansprechpartner für Athletinnen und Athleten, die -je weiter sie auf ihrem Athletenweg fortschreiten- vermehrt mit wichtigen Entscheidungen bezüglich ihres Umfelds und steigenden Leistungserwartungen konfrontiert werden.

Es gibt weitere entscheidende Faktoren, die eine optimale Entwicklung der Athletin oder des Athleten beeinflussen. Die Athletinnen und Athleten müssen über ein intrinsisches **Leistungssport-Mindset** verfügen und dem Sport sehr grosse Priorität in der Lebens- und Alltagsgestaltung einräumen.

Zusammen als Team müssen Athletin oder Athlet, Eltern und Trainerin oder Trainer ein geeignetes **Umfeld** von Privatleben, Trainingsentwicklung und Berufswelt (➔ Kap. Sport, Schule und Beruf) organisieren, um eine optimale Leistungsentwicklung und -entfaltung zu ermöglichen.

In den folgenden Kapiteln wird im Detail auf die vier Stufen der Swiss Athletics Förderstruktur und auf die Phasen des Athletenwegs eingegangen.

# ATHLETENENTWICKLUNG

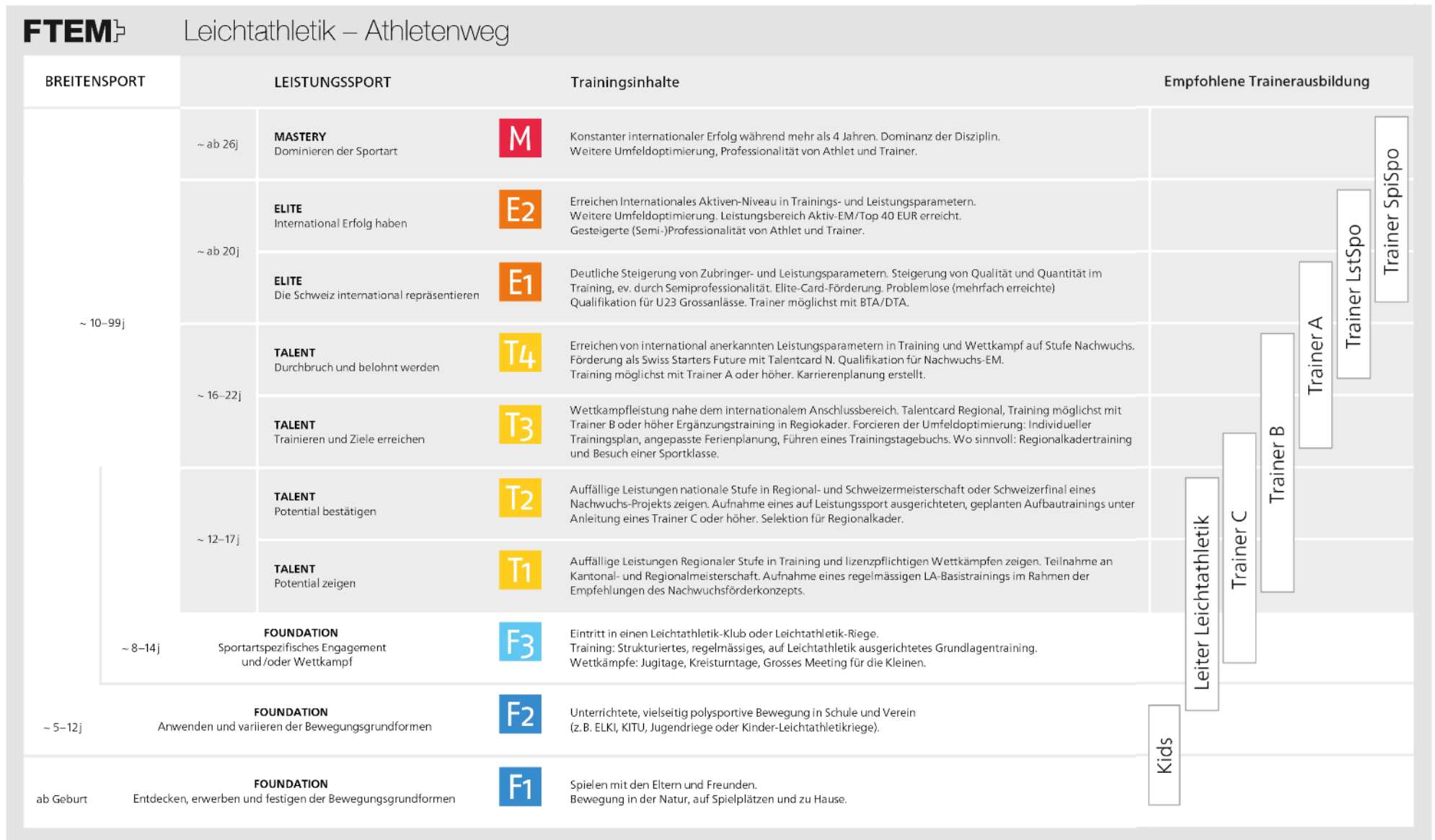


Abb. FTEM Schweiz: Leichtathletik - Athletenweg

# 1. Stufe: Nachwuchs begeistern (Foundation – Talent)

**In den ersten Phasen des Athletenwegs werden möglichst viele Kinder und Jugendliche altersgerecht und nachhaltig für Sport allgemein und insbesondere für die Sportart Leichtathletik begeistert. Mit einer grossen Anzahl an Athletinnen und Athleten soll ein breiter Sockel der (Leistungs-) Pyramide für die Entwicklung von Leistungssport gebildet werden.**

Schon früh sollen Kinder die Grundlagen-sportart Leichtathletik in Vereinen, Wettkämpfen, aber auch in der Schule kennenlernen. Es geht darum, den Nachwuchs durch motivierende, stufengerechte Spiel- und Wettkampfformen zu gewinnen und zu begeistern. Es werden gezielt die Grundformen Laufen, Springen und Werfen wie auch weitere Bewegungs- und Spielgrundformen trainiert und damit die Basis für die weitere Entwicklung auf dem weiteren Athletenweg gelegt. Die polysportiven Verbände sind hierbei besonders wichtige Partner.



Auch Eltern können für die Kinder ausserhalb des Schul- und Vereinssports durch Gestaltung des Umfeldes und Schaffen von geeigneten Bewegungsräumen verschiedenste Bewegungserfahrungen ermöglichen und damit zur optimalen Entwicklung des Kindes beitragen. Die Broschüre «[Kindersport Leichtathletik](#)» gibt einen detaillierten Einblick, wie im Sport ein optimales Umfeld mit altersgerechten Trainingsinhalten für Kinder geschaffen werden kann.

Der Phase Foundation, vor allem der Stufe F3, werden altersunabhängig grundsätzlich alle **Sportlerinnen und Sportler im Breitensport - auch Erwachsene** - zugeordnet. Auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteigern bietet die Sportart Leichtathletik vielerlei Einstiegsmöglichkeiten, findet man doch in unzähligen Bewegungsabläufen Teile der leichtathletischen Grundformen Lauf-Sprung-Wurf wieder.

Im Training und Wettkampf ist insbesondere das respektvolle Miteinander und einen nachhaltigen Umgang mit der Natur zu fördern, die Nulltoleranz gegenüber jeglichen Gewaltformen und Diskriminierungen vorzuleben und einzufordern und die Auswirkungen von Suchtmitteln zu thematisieren. Ebenso zentral ist eine wertschätzende Kommunikation – auch in Drucksituationen und bei Niederlagen.

Die Trainings und Wettkämpfe sind in lokalen Vereinen und im Schulsport organisiert oder koordiniert. Nach Möglichkeit trainieren und wetteifern Kinder- und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam. Typische Wettkämpfe in dieser Phase sind [UBS Kids Cup](#), [Mille Gruyère](#), [Visana Sprint](#), [SVM Nachwuchs](#). Daneben ergänzen weitere Breitensportwettkämpfe im Einzelstart aber auch für Teams das Wettkampfangebot, die von Swiss Athletics, aber auch den polysportiven Verbänden organisiert werden. Das Dach dieser Stufe bilden die Kantonalmeisterschaften (→ Kap. Wettkämpfe).

## 1. STUFE: NACHWUCHS BEGEISTERN

Für Läuferinnen und Läufer jeglicher Altersstufe bietet Swiss Running mit dem [Lauf Guide](#) eine Übersicht zahlreicher Laufveranstaltungen. Die Schutzbestimmungen der Wettkampfordnung ([WO, Abs. 1.5, Seite 9](#)) regeln die maximalen Laufdistanzen für Kinder und Jugendliche. Kinder und Jugendliche sollten nicht an Wettkämpfen teilnehmen, welche die empfohlenen maximalen Laufdistanzen pro Kategorie überschreiten.

Für Athletinnen und Athleten auf der Stufe Foundation gibt und braucht es keine speziellen Schul- oder Ausbildungslösungen. Einige Schulen bieten ausserhalb der Unterrichtszeit den freiwilligen Schulsport in verschiedenen Sportarten an. Die Phasenübergänge innerhalb der Stufe Foundation, aber auch bis hin zu der ersten Talentstufe erfolgen fliegend.

Trainerinnen und Trainer, die in dieser Stufe tätig sind, haben in der Regel mindestens eine Ausbildung als J+S-Leiterin oder -Leiter Leichtathletik Kinder- und/oder Jugendsport oder beim Sport mit Erwachsenen die Ausbildung als esa (Running)-Leiterin oder -Leiter.

Vereine:	■■■	Trainingsangebot	Wettkampfangenbot	Weitere Unterstützung	
Swiss Athletics:	■■	Wettkampfangenbot	(Kids-)Lizenz Angebote	Trainingscamps	Leichtathletik-Tests
		J+S Verbandcoach	Leiterausbildung	Lauf-Guide	
Kantone/Gemeinden:	■■	Breitensport Subventionen	Sportanlagen-Konzepte		
Bund:	■■	Subvention J+S Angebote (NG1)			
NLZ/RK/KLV:	■	Motivationstraining			
Swiss Olympic:	■	Cool & Clean	Schule bewegt	Weitere Projekte	
Weitere:	■	Vereinsponsoren	Stiftungen		

(■■■■ = zentrale Förderung / ■■ = ergänzende Förderung / ■ = punktuelle Förderung)

Abb. Förderbeiträge unterschiedliche Parteien - 1. Stufe

### **Ansprechpartner: Vereine und Kantonalverbände**

[www.swiss-athletics.ch/kantonalverbaende](http://www.swiss-athletics.ch/kantonalverbaende)

[www.swiss-athletics.ch/vereine](http://www.swiss-athletics.ch/vereine)

[www.plusport.ch/sportangebote-finden](http://www.plusport.ch/sportangebote-finden) - Leichtathletikspezifische Angebote von PlusSport für Menschen mit Beeinträchtigung

## 2. Stufe: Basis für den Leistungssport legen (Talent)

**In der Talent-Phase werden NachwuchsathletInnen und Nachwuchsathleten mit hohem Potenzial (in der Regel zwischen U14 - U18) erkannt und spezifisch gefördert. Durch geeignete Förderung mit einem möglichst nachhaltigen und langfristig ausgerichteten Aufbau werden sie an den Leistungssport herangeführt, um sie später bis hin zu Leistungen auf Europameisterschafts-Niveau im Aktivalter zu entwickeln.**

Die **Trainings und Wettkämpfe** für AthletInnen und Athleten auf der Stufe T2-T4 sind in lokalen Vereinen organisiert und koordiniert. Die AthletInnen und Athleten richten sich vermehrt auf einzelne Disziplinen aus und besuchen ergänzende Fördermassnahmen des Regionalkaders an Stützpunkten der Nationalen Leistungszentren. Sie schaffen nebst bisherigen Wettkämpfen die Qualifikation zur Teilnahme an Regionen- und Schweizer Meisterschaften und sind in der Regel lizenziert.

Im Schlüsselbereich Talent werden AthletInnen und Athleten im Umgang mit ihren Werthaltungen gefördert. Beispielsweise durch das aktive Einbeziehen von AthletInnen und Athleten bei Entscheidungen, das Vermitteln von relevanten Themen (z.B. Dopingprävention, eigene Gesundheit und Wohlbefinden schützen und stärken, Umgang mit sozialen Medien) sowie durch aktive Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen (z.B. Selbstwahrnehmung, eigene Grenzen achten).



Miguel Forster NW SM Halle 22  
(Photo: athletix.ch)

AthletInnen und Athleten (National Potentials) in dieser Phase werden via [PISTE regional](#) (u.a. Sichtung von Bestenlisten und an Wettkämpfen) identifiziert und nach einer positiven Potenzialbeurteilung für das Regionalkader (RK) selektioniert. Sie profitieren von einem ergänzenden Trainingsangebot und Fördermassnahmen der Regionalkader (z.B. Trainingslager) u.a. an den Stützpunkten der Nationalen Leistungszentren. Grundsätzlich ist die Kaderzugehörigkeit auf mindestens zwei Jahre ausgerichtet.

Swiss Athletics weist den Nationalen Leistungszentren und ihren Regionalkadern ein Kontingent an Swiss Olympic Talent Cards zu. Die AthletInnen und Athleten innerhalb des Kaders sind in folgende Untergruppen unterteilt:

### a) Regionalkader-Athlet/innen mit Talent Card Regional (330)

Die nach PISTE-Rangliste besten 250 der von den Regionalkadern nominierten AthletInnen und Athleten sind in der Regel etwa in den Top10 in ihrer Disziplin in der nationalen Bestenliste zu finden.

### b) Regionalkader-Athlet/innen mit Talent Card Local (250)

Die weiteren von den Regionalkadern nominierten AthletInnen und Athleten bilden den erweiterten Kreis der nationalen Leistungsstufe. Es sind meist AthletInnen und Athleten im Top5 bis Top20 Ranking National. Aber auch sehr junge AthletInnen und Athleten mit

## 2. STUFE: BASIS FÜR DEN LEISTUNGSSPORT LEGEN

nationalem Top-Ranking, bei welchen eine Potenzialbeurteilung noch schwierig ist, werden oft in die Local-Kategorie eingeteilt.

### c) Regionalkader-Athlet/innen ohne Talent Card (ca. 500)

Schliesslich ermöglichen die Regionalkader noch weiteren talentierten Athletinnen und Athleten den Zugang zu Fördermassnahmen, nicht zuletzt auch um sinnvolle Trainingsgruppengrössen bilden zu können. Diese kommen aufgrund der kontingierten Card-Anzahl dann aber nicht für eine Talent Card in Frage.

Spätere Höchstleistungen wollen körperlich und mental vorbereitet sein. In dieser Phase werden die Weichen für eine langfristige und nachhaltige Karriere gestellt. Die Phasenübergänge können gerade in dieser Phase unter anderem aufgrund der körperlichen Entwicklung der Athletinnen und Athleten abrupt geschehen. Dabei ist es wichtig, auch bei vielversprechenden und erfreulichen Ergebnissen nichts zu forcieren und weiterhin auf altersgerechte Trainingsmassnahmen zu achten und an den Grundlagen zu arbeiten. Auf ihrem Weg und im Übergang zur vierten Talentphase erreichen die Athletinnen und Athleten oftmals die Limite für internationale Nachwuchs-Grossanlässe.

Zudem gilt es, dem Sport im Alltag genügend Raum und Zeit zu verschaffen. Athletinnen und Athleten, Eltern, Trainerinnen und Trainer sollten sich in dieser Phase erstmals Gedanken zur optimalen Vereinbarkeit von **Ausbildung und Sport** machen und den Grundstein für eine duale Karriere legen. Bei einem erhöhten Zeitbedarf fürs Training (min. 10h Training) kann der Besuch einer Sportschullösung Sinn machen. Verantwortlich für die Koordination und Betreuung ist der oder die jeweilige Verantwortliche des Regionalkaders (→ Kap. Sport, Schule und Beruf).

Trainerinnen und Trainer, die auf dieser Stufe tätig sind, haben mindestens eine Swiss Athletics Trainer/in C Ausbildung oder sogar Trainer/in B - und wenn sich die Athletin oder der Athlet in der höchsten Stufe dieser Phase befindet, sogar die Trainer/in A Ausbildung. Die Trainerinnen und Trainer bilden sich an Swiss Athletics Modulen weiter und nehmen die diversen Vernetzungsmöglichkeit an Nationalen Leistungszentren wahr.

Vereine:	■■■	Trainingsangebot	Wettkampfangebot	Weitere Unterstützung
NLZ/RK/KLV:	■■■	Nationale Leistungszentren	Regionalkader	
Swiss Athletics:	■	Betrieb Regionalkader / Nationale Leistungszentren	Leiter-/Trainerausbildung	
		Koordination PISTE regional		
Kantone/Gemeinden:	■■	Leistungssport- Subventionen	Sportanlagen-Konzepte	Förderpreise
Bund:	■■	Subvention J+S Angebote (NG1)	Subvention J+S Angebote (NG4)	
Swiss Olympic:	■	Talent Card Regional & Lokal	Cool & Clean	Weitere Projekte
Weitere:	■	Vereinssponsoren		

(■■■■ = zentrale Förderung / ■■ = ergänzende Förderung / ■ = punktuelle Förderung)

Abb. Förderbeiträge unterschiedliche Parteien - 2. Stufe

**Ansprechpartner: NLZ Leiter/in, Regionalkaderverantwortliche**

[www.swiss-athletics.ch/leistungszentren](http://www.swiss-athletics.ch/leistungszentren)

## 3. Stufe: Karrieren entwickeln (Talent – Elite)

**Idealerweise zwischen dem U18- und U23-Alter gilt es, die gelegte Basis zur weiteren Entwicklung der Karriere zu nutzen und den Anschluss an das internationale Niveau herzustellen. Die Athletinnen und Athleten müssen über ein intrinsisches Leistungssport-Mindset verfügen und der Leichtathletik Priorität in der Lebens- und Alltagsgestaltung einräumen. Fachwissen und teilweise auch ganzjährig verfügbare Trainingsinfrastruktur wird für den Leistungsfortschritt dieser Stufe immer entscheidender.**




Audrey Werro, Valentina Rosamilia (Photo: athletix.ch)

Die **Trainings und Wettkämpfe** für Athletinnen und Athleten auf der Stufe T2-T4 sind in Vereinen mit persönlichen Trainerinnen und Trainern organisiert und koordiniert und werden vermehrt gezielt in starken Disziplingruppen an Nationalen Leistungszentren bei Verbandstrainerinnen und Verbandstrainern organisiert. Alle Athletinnen und Athleten besuchen ergänzenden Fördermassnahmen für Swiss Starters Future (an Stützpunkten) der Nationalen Leistungszentren. Sie erreichen Limiten für internationale Nachwuchsgrossanlässe und sammeln erste internationale Wettkampferfahrungen.

Athletinnen und Athleten mit internationalem Potenzial werden im Nationalkader Nachwuchs «**Swiss Starters Future**» (ca. 140) erfasst. Die Selektion der Swiss Starters Future erfolgt über die PISTE National. Wer nach Meinung der Nationaltrainerinnen und Nationaltrainer das Potenzial hat, in den nächsten 2 Jahren die Limite für die U20-EM oder die U23-EM und für die EM Aktive zu erreichen, hat die Chance aufgenommen zu werden. In der Regel nehmen die Athletinnen und Athleten die vordersten Ränge des nationalen Rankings in den ältesten 2 Nachwuchskategorien in ihrer Disziplin ein. Die Swiss Starters Future erhalten eine **Talent Card National**. Athletinnen und Athleten profitieren von unterschiedlichen disziplinspezifischen



### 3. STUFE: KARRIEREN ENTWICKELN

Kadermassnahmen und -angeboten. Die entsprechenden Athlet-Trainer-Zellen werden durch die  **Swiss Athletics Nationaltrainerinnen und Nationaltrainer** unterstützt. Grundsätzlich ist die Kaderzugehörigkeit auf mindestens zwei Jahre ausgerichtet.

Ziel ist es, die Nachwuchssportlerinnen und -sportler und ihre Heimtrainerinnen und Heimtrainer bei der zielgerichteten und nachhaltigen Entwicklung der sportlichen Karriere zu unterstützen und das Sammeln von Erfahrungen an Nachwuchsgrossanlässen im Sinne des übergeordneten Ziels des internationalen sportlichen Erfolges im Erwachsenenbereich zu ermöglichen. Zudem gilt es auch, Sensibilität, Wissen sowie den Umgang mit Wertethemen und Werthaltungen im Sport weiterzuentwickeln.

Das Programm **World Class Potentials** (ca. 5-10) ist eine zusätzliche individuelle Förderung herausragender Schweizer Leichtathletik-Potenziale (bis max. 26 Jahre). Zudem werden gezielt einige Athletinnen und Athleten ohne Kaderanerkennung (ca. 20) via **Projektförderung** für bestimmte Projekte (z.B. Staffeln) gefördert.

Der Phasenübergang vom Durchbruch und Erfolg an internationalen Nachwuchsgrossanlässen zum Erreichen einer EM-Limite erfordert ein optimales Trainingsumfeld. Athletin oder Athlet, Eltern, Trainerin oder Trainer müssen gemeinsam ein geeignetes Umfeld von Privatleben, Training und Berufs- oder Schulumgebung organisieren, um eine optimale Leistungsentwicklung und –entfaltung zu ermöglichen. Eine nachhaltige Karriereplanung mit Athletinnen und Athleten in dieser Phase ist wichtig. Dabei sollte unter anderem auch eine Abstimmung der **schulischen oder beruflichen Aus- und Weiterbildung** gemacht werden und allenfalls die Möglichkeit von flexiblen und bedürfnisgerechten Bildungsangeboten in Anspruch genommen werden (→ Kap. Sport, Schule und Beruf).

Die **Armee** bietet für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler die Möglichkeit, ihre Rekrutenschule (RS) als „Qualifizierte Athleten“ zu absolvieren, oder für eine beschränkte Auswahl die exklusive Spitzensport-RS zu besuchen. Bei Dienstpflicht und Diensttauglichkeit ist wichtig, dass Kaderangehörige weitsichtig planen und sich frühzeitig vor der Aushebung über die entsprechenden Möglichkeiten und Empfehlungen informieren (→ Kap. Sport und Militär) und sich entsprechend rekrutieren lassen.

Trainerinnen und Trainer, die auf dieser Stufe tätig sind, haben mindestens eine Swiss Athletics Trainer/in A Ausbildung und optimalerweise eine Ausbildung zum Swiss Athletics Trainer/in Leistungssport. Die Trainerinnen und Trainer stehen im Austausch mit den Nationaltrainerinnen und Nationaltrainern und nehmen die diversen Vernetzungsmöglichkeiten von Swiss Athletics und den Nationalen Leistungszentren wahr.

Vereine:	■■■	Trainingsangebot	Wettkampfangebot	Weitere Unterstützung	
NLZ/RK/KLV:	■■■	Nationale Leistungszentren			
Swiss Athletics:	■■■	Swiss Starters Future Kader	WCP	Betrieb Regionalkader / Nationale Leistungszentren	
		Trainerausbildung	mandatierte Verbandstrainer/innen	PISTE national	Sportmed. Untersuchung
		Sportwiss. Analysen	Kaderzusammenzüge, Trainingslager		
Kantone/Gemeinden:	■■	Leistungssport- Subventionen	Sportanlagen-Konzepte	Förderpreise	
Bund:	■■	Subvention J+S Angebote (NG1)	Subvention J+S Angebote (NG4)		
Swiss Olympic:	■	Talent Card National & Card Elite	Sporthilfe Patenschaft		
Weitere:	■	Sponsoren	Gönner	Stiftungen	

(■■■■ = zentrale Förderung / ■■■ = ergänzende Förderung / ■ = punktuelle Förderung)

Abb. Förderbeiträge unterschiedliche Parteien - 3. Stufe

### **Ansprechpartner: Swiss Athletics**

 [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
TALENT				ELITE		MASTERY

## 4. Stufe: Spitzensport ermöglichen (Elite – Mastery)

Im Elitebereich des Leistungssports geht es darum, Höchstleistungen zu erzielen und an internationalen Meisterschaften erfolgreich zu sein. Wer die Aktiv-Grossanlass-Limite geschafft hat, soll den Status halten und ausbauen können.



Mujinga Kambundji, Ajla Del Ponte (Photo: athletix.ch)

Die **Trainings und Wettkämpfe** für Athletinnen und Athleten auf der Stufe E1-M sind in Vereinen oder mit persönlichen Trainerinnen und Trainer organisiert und koordiniert. Sie nehmen an internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften teil.

Athletinnen und Athleten mit erreichter EM-Limite und somit nachgewiesenem internationalem Leistungsniveau auf Aktivstufe werden ins **Nationalkader «Swiss Starters»** (ca. 50 Athlet/-innen) aufgenommen und durch den nationalen Verband unterstützt. Die Swiss Starters erhalten eine Swiss Olympic Card Elite bzw. je nach erzielten Erfolgen/Platzierungen die Swiss Olympic Card Bronze, Silber oder Gold. Athletinnen und Athleten profitieren von unterschiedlichen Kadermassnahmen und -angeboten sowie von finanzieller Unterstützung. Grundsätzlich ist die Kaderzugehörigkeit auf mindestens zwei Jahre ausgerichtet.

#### 4. STUFE: SPITZENSPORT ERMÖGLICHEN

Die Kaderangehörigen trainieren auch in dieser Stufe in ihrem Verein und/oder mit ihren persönlichen Trainerinnen und Trainern und ergänzen ihre Trainingseinheiten allenfalls mit solchen am NLZ bei Nationaltrainerinnen und Nationaltrainern. Trainerinnen und Trainer, die auf dieser Stufe tätig sind, haben optimalerweise eine Ausbildung zum Swiss Athletics Trainer/in Leistungs- oder Spitzensport.

Im Schlüsselbereich Elite ist es wichtig, Athletinnen und Athleten darin zu unterstützen, ihre Vorbildrolle einzunehmen. Sie werden sensibilisiert im Umgang mit ihrer Werthaltungen gegenüber Leistungssportspezifischen Themen wie insbesondere Dopingprävention, dem Einklang von Sport und Umfeld, der Stärkung ihrer Selbst- und Mitverantwortung, dem Schutz vor Gewalt, Ausbeutung und Korruption und der Nachhaltigkeit von Sportgrossanlässen.

Da auf dieser Leistungsstufe die Vereinbarkeit eines Spitzensporttrainings mit einem **Vollzeitberuf** nicht zu bewältigen ist, sind mindestens Teilzeit-Arbeitspensen anzustreben und Ausbildungen im Bedarfsfall z.B. in Form von Fraktionierungen zu erwägen (➔ Kap. Sport, Schule und Beruf).

Die **Armee** bietet für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler eine eigene Spitzensport-RS an und danach die Möglichkeit, die jährlichen Wiederholungskurse in Form von vom Verband betreuten Trainingslagern in Magglingen zu leisten (➔ Kap. Sport und Militär).

Die Phasenübergänge vom Erreichen einer EM-Limite bis hin zu Top-Platzierungen und internationalem Erfolg sind fließend mit zunehmender Erfahrung, verbesserter körperlichen und physischen Voraussetzungen und unter stetiger Optimierung der Trainings und des Trainingsumfelds.

Wenn die Spitzensportkarriere irgendwann zu Ende ist, wartet eine Lebensphase voller Umstellungen. Der Übergang von der Spitzensportkarriere zur **Nachkarriere** wird von Sportlerinnen und Sportlern sehr unterschiedlich erfahren. Hier informiert Swiss Olympic mit einer umfassenden Broschüre sowie Beispiellebensläufen und Vorlagen (🌐 [Swiss Olympic/Nachkarriere](#)).

Vereine:	■■■	Trainingsangebot	Wettkampfangebot	Weitere Unterstützung
NLZ/RK/KLV:	■■■	Nationale Leistungszentren		
Swiss Athletics:	■■■	Swiss Starters Kader	WCP	Betrieb Regionalkader / Nationale Leistungszentren
		Trainerausbildung	Finanzielle Unterstützung Kaderathlet/-innen	Sportmed. Untersuchung
		Sportwiss. Analysen	Kaderzusammenzüge, Trainingslager	Grossanlässe
Kantone/Gemeinden:	■	Leistungssport- Subventionen	Sportanlagen-Konzepte	Förderpreise
Bund:	■	Nationales Sportanlagenkonzept		
Swiss Olympic:	■	Card Elite & Silber & Bronze & Gold	Sporthilfe Unterstützung	Diverse Dienstleistungen
Weitere:	■	Sponsoren	Gönner	Stiftungen

(■■■■ = zentrale Förderung / ■■■ = ergänzende Förderung / ■ = punktuelle Förderung)

Abb. Förderbeiträge unterschiedliche Parteien - 4. Stufe

### **Ansprechpartner: Swiss Athletics**

🌐 [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

# Entwicklung der Trainingsinhalte und -umfänge auf dem Athletenweg

Trainingsinhalte und -methoden sind stets unter Berücksichtigung des biologischen Alters, aber auch des Trainingsalters zu planen (→ Abb. «Trainingsinhalte»). Die Athletenausbildung folgt nach einem ganzheitlichen Ansatz und fördert dabei auch die Persönlichkeitsentwicklung von Athletinnen und Athleten und stützt sich auf die in der [Ethik-Charta](#) verankerten Werte. Eine fundierte Aus- und Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer ist unabdingbar. Swiss Athletics hat diverse Lehrmittel (u.a. J+S Broschüren, Rahmentrainingspläne) erarbeitet, die sich mit dieser Thematik befassen und führt jährlich diverse Aus- und Weiterbildungen für Trainerinnen und Trainer durch.

Es ist zudem auf eine sinnvolle progressive Umfangsentwicklung zu achten (→ Abb. «Empfohlene Trainingsstunden»). Es wird dabei von der Zielsetzung Leistungssport mit Ziel Europameisterschaften-Aktive ausgegangen. Breitensportlerinnen und Breitensportler werden weniger trainieren. Die genauen Werte hängen von der Disziplin und der individuellen Trainingsvorgeschichte ab. Die Zielsetzung eines täglichen Trainings (darin enthalten sind auch nichtspezifische Trainings) soll möglichst schon im Jugendalter, spätestens aber ab dem U20-Alter gelebt werden.

<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>T1+T2</b>	<b>T3 + T4</b>	<b>E1 + E2</b>	<b>M</b>
5		10	15	20	25	

## Basistraining Physis

**Basistraining Kondition:** Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilität, Beweglichkeit

**Basistraining Koordination**

## Techniktraining

Koordinative Fertigkeiten, Lauf-Sprung-Wurf, Bewegungs-Grundschatz	<b>Grundlagentraining Kernelemente:</b> Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente der Disziplinengruppen	<b>Disziplinenorientiertes Techniktraining:</b> Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen
--	--	---

## Spezifisches Physistraining

Basis Schnelligkeit	Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung		Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung (und Schnelligkeitsausdauer)	
Basis Kraft	Stabilisationskraft	Kraft mit Körpergewicht, Zubringer Langhantel	Kraft mit Zusatzlasten aufbauen	Maximalkraft und Kraftausdauer ausprägen
Spielerische Ausdauer		Aerobe Ausdauer	Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob)	
Natürliche Beweglichkeit erhalten		Beweglichkeit und Mobilität verbessern, Spezielle Beweglichkeit erarbeiten		

Abb. Trainingsinhalte (BASPO, J+S Broschüre Leichtathletik unterrichten, 2020, S.5)

## ENTWICKLUNG DER TRAININGSINHALTE UND-UMFÄNGE AUF DEM ATHLETENWEG

Intensität, Umfang und Erholung stehen beim sportlichen Training in einer Wechselwirkung. Aufgrund der sehr hohen Intensität der Schnellkraftsportart Leichtathletik sowie der gelenkbelastenden Unterlage ist ein signifikant tieferer Umfang des sportartspezifischen Trainings angezeigt als etwa in Ausdauer- oder Sportsportarten. Innerhalb der Leichtathletik trainieren die Spezialistinnen und Spezialisten der Ausdauerdisziplinen und Mehrkämpferinnen sowie Mehrkämpfer umfangmäßig etwas mehr, dagegen Sprinterinnen und Sprinter sowie Springerinnen und Springer etwas weniger.

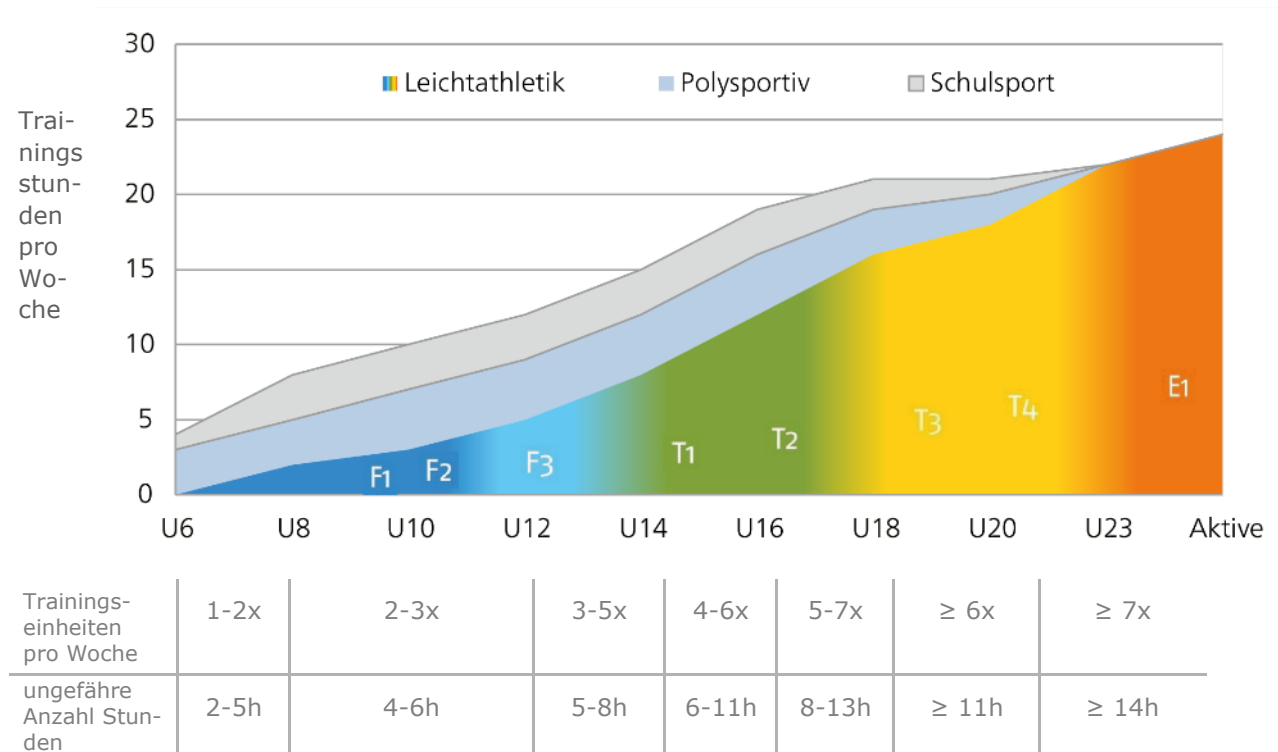


Abb. Empfohlene Trainingsstunden im Leistungssport (BASPO, J+S Broschüre Leichtathletik planen, 2018, Abb.7)

# Wettkämpfe

Das Wettkampfsystem in der Leichtathletik ist so vielfältig wie die Leichtathletik selbst. Bei den meisten Wettkämpfen wird in Alterskategorien gestartet, die immer zwei Jahrgänge umfasst. Z.B. steht die Kategorienbezeichnung «U18» für «unter 18» – d.h. für Athletinnen und Athleten im 16. und 17. Altersjahr.

## Stufengerechte Entwicklung der Disziplinen

Jede Disziplin wird für die jüngeren Athletinnen und Athleten in vereinfachter Form ausgetragen und damit den altersspezifischen körperlichen Gegebenheiten und Anforderungen Rechnung getragen. Das heisst Wettkämpfe mit kürzeren Laufdistanzen, geringeren Hürdenabständen und -höhen und Würfe mit leichteren Gewichten. Daher ist es in der Regel nicht sinnvoll Kinder und Jugendliche für Disziplinen in höheren Kategorien anzumelden, weil sie im entsprechenden Alter nicht angeboten werden. Die Disziplinen entwickeln sich mit zunehmendem Alter immer mehr in Richtung der Olympischen Disziplinen. Die Spezifikationen ab Kategorie U18 sind international standardisiert. Darunter hat aber praktisch jedes Land in Europa eigene, historisch gewachsene Distanz-, Höhen- und Gewichtsvorschriften entwickelt.

Athletinnen und Athleten können in Einzeldisziplinen oder in einem Mehrkampf (mehrere Disziplinen mit Punktwertung) starten. Mehrheitlich besteht die Leichtathletik aus individuell gewerteten Wettbewerben. In den Staffeldisziplinen sowie Team-Wettkämpfen (z.B. Schweizer Vereinsmeisterschaften SVM, UBS Kids-Cup Team und Leichtathletik-Mannschaftsmehrkampf LMM) messen sich Athleten desselben Vereins aber auch in Kleingruppen.

Die Wettkampfordnung (WO) regelt in Verbindung mit den Internationalen Wettkampffregeln (IWR; deutsche Übersetzung der „competition rules“ von World Athletics) die Austragung von Leichtathletikveranstaltungen in der Schweiz ([www.swiss-athletics.ch/reglemente](http://www.swiss-athletics.ch/reglemente)).

## Stadion, Halle und Hors-Stade

Die Leichtathletik kann einerseits in die Stadion- und die Hors-Stade-Leichtathletik unterteilt werden.

- Im **Stadion** finden unter normierten Bedingungen Lauf- und Sprungwettbewerbe auf der Bahn sowie Wurfwettbewerbe auf der Rasenfläche innerhalb des Stadions statt. Im Winter verlagert sich die Leichtathletik im Training und Wettkampf eher in die Halle, wo ausser den langen Würfeln praktisch alle Disziplinen ausgetragen werden. Nur wenige Stadionwettkämpfe finden im Winter draussen statt. Die nationalen Wettkämpfe werden auf ([www.swiss-athletics.ch/wettkampfkalender](http://www.swiss-athletics.ch/wettkampfkalender)) ausgeschrieben.
- **«Hors-Stade»**, also ausserhalb des Stadions, finden verschiedene Laufwettbewerbe wie Strassen-, Cross-, Trail-, Berglauf oder Marathon statt. Im Herbst und Frühling finden im Laufbereich zudem zahlreiche Crosswettkämpfe (Geländeläufe) statt. Viele der nationalen Laufveranstaltungen sind im Lauf-Guide von Swiss Running ([www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch)) zu finden.

## WETTKÄMPFE

### Kids-Wettkämpfe

Alle sportbegeisterten 7 bis 15 Jährigen egal aus welcher Sportart, können an lokalen Veranstaltungen der vier Kids-Wettkämpfe teilnehmen. Die Besten der lokalen Ausscheidungen der Jahrgangskategorien qualifizieren sich für den Kantonal- bzw. Regionalfinal, wo wiederum die Besten für den jeweiligen Schweizer Final auserkoren werden ([www.swiss-athletics.ch/kids-wettkampfe](http://www.swiss-athletics.ch/kids-wettkampfe)).

- **UBS Kids Cup:** Ein Dreikampf bestehend aus 60m, Weitsprung und Ballwurf 200g
- **Visana Sprint:** Ein Sprintlauf 50, 60 oder 80m je nach Altersjahr
- **Mille Gruyère:** Ein 600-1000m-Lauf mit Massenstart
- **UBS Kids Cup Team:** ❄️ Hallen-Team-Vierkampf: Sprint-Sprung-Biathlon-Teamcross

Ab dem 7. Lebensjahr können Athletinnen und Athleten eine (Kids-) Lizenz erwerben ([www.swiss-athletics.ch/lizenzbestellung](http://www.swiss-athletics.ch/lizenzbestellung)). Für die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen an lokalen, kantonalen und regionalen Ausscheidungen der Kids-Wettkämpfe und Laufveranstaltungen ist die Lizenz freiwillig, erst bei der Qualifikation für den Schweizer Final des UBS Kids Cups, des Visana Sprints und des Mille Gruyère wird eine gültige Lizenz vorausgesetzt.

### Meetings

In den unzähligen offenen Wettkämpfen (C-Meetings, Kids-Wettkämpfe, Läufe) können Athletinnen und Athleten aller Kategorien ohne das Erreichen von Limiten in der ganzen Schweiz in einer oder mehreren Disziplinen starten. Für sogenannte B-Meetings kann eine Limite notwendig sein und für A-Meetings werden Athletinnen und Athleten in der Regel eingeladen.

Nebst der vor Ort belohnten Tagesrangierung können lizenzierte Athletinnen und Athleten ihre Leistungen in der Nationalen oder Kantonalen Bestenliste ([www.swiss-athletics.ch/bestenliste](http://www.swiss-athletics.ch/bestenliste)) meist innert Tagesfrist vergleichen. Für die Teilnahme an offiziellen Meetings (C, B, A) ist eine gültige Lizenz notwendig.

### Meisterschaften

Im Übergang von Foundation zu Talent werden die **Kantonalen Meisterschaften (KM)** durchgeführt – in einigen Kantonen ist das Erfüllen einer Limite nötig, in anderen finden Qualifikationswettkämpfe statt und in wieder anderen gibt es keine Zulassungskriterien.

Zudem finden für die U14-U18 Athletinnen und Athleten die **Regionen Meisterschaften (RM)** statt. Es sind alle Athletinnen und Athleten start- und titelberechtigt, welche für einen Verein der entsprechenden Region lizenziert sind.

Die **Schweizer Meisterschaft (SM)** wird erst ab U16 angeboten. Für die Teilnahme ist ebenfalls das Erreichen einer Limite erforderlich. Für die Teilnahme an allen Meisterschaften wird eine gültige Lizenz vorausgesetzt.

### Schweizerische Vereinsmeisterschaften

Die **Schweizerische Vereinsmeisterschaft (SVM)** ist ein attraktiver Teamwettkampf, der in verschiedenen Kategorien ausgetragen wird. Die SVM gibt es sowohl für Aktive wie auch für den Nachwuchs. Die SVM ist offen für Vereinstteams und für Leichtathletikgemeinschaften (LG).

Es wird unterschieden zwischen Modus «Meisterschaften» (Aktive und U20) und Modus «Versuche» (Nachwuchs U12 - U18 und Masters). Der Wettkampf gibt es in den Varianten «Einzel» oder «Mehrkampf / Mannschaftsmehrkampf». Die SVM Versuche eignen sich hervorragend als spannender und motivierender Teamwettkampf im Nachwuchsbereich ([www.swiss-athletics.ch/svm](http://www.swiss-athletics.ch/svm)).

## WETTKÄMPFE

### Internationale Anlässe und Meisterschaften

Ab der dritten Talentphase (T3) spielen vermehrt auch internationale Wettkämpfe eine wichtige Rolle. Das Sammeln von Erfahrung im internationalen Umfeld steht an Nachwuchs-Grossanlässen (U18/U20/U23 EM, U20 WM, YOG, EYOF) im Vordergrund. Ab der Stufe Elite gehören dann die erfolgreiche Teilnahme an der **Europameisterschaft (EM)**, **Weltmeisterschaft (WM)** oder den **Olympischen Spiele (OS)** sowie an internationalen Meeting-Serien (wie Diamond League) zur Zielsetzung.

Die Voraussetzungen für die Selektion einer Athletin oder eines Athleten für einen internationalen Grossanlass werden jährlich und sobald die internationalen Richtlinien bekannt sind, in den Selektionskonzepten definiert ([www.swiss-athletics.ch/selektionskonzepte](http://www.swiss-athletics.ch/selektionskonzepte)).

Die Masterpläne stellen die aktuelle Jahresplanung der wichtigsten Meetings und Meisterschaften in der Schweiz und im Ausland dar und sind auf der Webseite ersichtlich ([www.swiss-athletics.ch/masterplaene](http://www.swiss-athletics.ch/masterplaene)).

FTEM	F1			F2				F3		T1 + T2		T3 + T4				E1 + E2		M					
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	
Welt														U20 WM									WM
												YOG											OS (Olympische Spiele)
																							Universiade
Europa												U18 EM	U20 EM		U23 EM								EM
												EYOF											
																							Länderkämpfe, Team EM, Europacup Mehrkampf
Schweiz											SM U16	SM U18	SM U20		SM U23								SM Aktive
																							SVM Versuche Nachwuchs
																							SVM U20
																							SVM Promotionsliga & Nationalliga A,B,C
																							B- und A Meetings
Kids Wett-kämpfe																							UBS Kids Cup (3-Kampf) * UBS Kids Cup Team (4-Kampf, Indoor) Visana Sprint (dr Schnällscht, 50m-80m) Mille Gruyère (600-1000m)
																							* Cross Cup
Regional											RM U14	RM U16	RM U18										
Kantonal											KM U14	KM U16	KM U18	KM U20									KM Aktive
Lokal																							Plausch-Schulwett-kämpfe C-Meetings in allen Kategorien, * Hallenmeetings (indoor), Laufveranstaltungen, Wettkämpfe wie LMM / Jugitage der polysportiven Verbände (STV, SATUS, Sportunion)

### Weiterführende Informationen unter


- [www.swiss-athletics.ch/kids-wettkaempfe](http://www.swiss-athletics.ch/kids-wettkaempfe)
- [www.swiss-athletics.ch/lizenzbestellung](http://www.swiss-athletics.ch/lizenzbestellung)
- [www.swiss-athletics.ch/maesterplaene](http://www.swiss-athletics.ch/maesterplaene)
- [www.swiss-athletics.ch/selektionskonzepte](http://www.swiss-athletics.ch/selektionskonzepte)



# Sport, Schule und Beruf

**Die Vereinbarkeit von Leistungssport und Schul- und Berufsausbildung kann im Verlauf des Athletenwegs anspruchsvoll werden. In der Schweiz besteht im Bereich der schulischen, aber auch beruflichen Aus- und Weiterbildung die Möglichkeit von flexiblen und bedürfnisgerechten Bildungsangeboten wie z.B. Swiss Olympic Label Schulen oder Leistungssportfreundliche Lehrstellen. Diese Angebote stehen den Athletinnen und Athleten mit dem Erhalt einer Talent Card R oder höher grundsätzlich offen.**

Angebote gibt es auf jeder Ausbildungsstufe.

Jede Athletin, jeder Athlet muss optimalerweise nach einer Umfeld- und Zeitmanagement-Analyse situativ zusammen mit seinem Umfeld (Eltern & Trainerperson) entscheiden, ob der Besuch eines solchen Angebots in ihrem oder seinem Fall Sinn macht. Einige Nationale Leistungszentren bieten eine entsprechende Beratung an. Zur Unterstützung des Entscheidungsprozesses hat Swiss Athletics eine  **FAQ** erarbeitet. Grundsätzlich werden lediglich Athletinnen und Athleten, die eine Talentkarte besitzen und einen erhöhten Zeitbedarf nachweisen können (Grundregel Swiss Olympic: min. 10h Training pro Woche), durch die örtliche Chefin oder den örtlichen Chef des Regionalkaders beim Eintritt und als Ansprechpartner während der Ausbildung unterstützt.

Grundsätzlich ist die oder der Verantwortliche der entsprechenden Region (i.d.R. Regionalkaderchefin oder -chef) die **neutrale Ansprechperson (Talentpartnerin oder Talentpartner)** für Eltern, Athletinnen und Athleten und Heimtrainerinnen und Heimtrainer, aber auch für Sportschulen.

Kommt für die Athletin oder den Athleten eine Schullösung in Frage, ist frühzeitig, d.h. im Sommer und damit vor der Cardvergabe, die oder der Verantwortliche der Region zu kontaktieren. Diese kann Auskunft über das weitere Vorgehen, den aktuellen Leistungsstand sowie die sportliche Entwicklungsperspektive geben, die beispielsweise im Aufnahmeprozess oder bei Promotionsfragen eine Rolle spielt.


Hierfür zieht er oder sie nötigenfalls die Meinung von Regionalkader-Trainerinnen und -Trainern hinzu. Auch für das Aushandeln von Dispensregelungen ist er zuständig.

Explizit nicht vorgesehen ist die Heimtrainerin oder der Heimtrainer für die oben genannten Aufgaben des Talentpartners, selbst wenn er höchste Ausbildungen oder sogar Verbandsmandate vorweisen kann.

## Plattform eduwo von Swiss Olympic

Digitale Plattform für den Erfahrungsaustausch zu Ausbildung, Studium, Weiterbildung und Karriere, um Athletinnen und Athleten die Bildungs- und Karrieremöglichkeiten in der Schweiz aufzuzeigen.

- Label Schulen & Hochschulen mit einer Koordinationsperson für Spitzensport und Studium
- Angebot der leistungssportfreundlichen Lehrbetriebe

 [www.eduwo.ch/de/verbaende/swiss-olympic/ausbildung](https://www.eduwo.ch/de/verbaende/swiss-olympic/ausbildung)





## SPORT, SCHULE UND BERUF

Die Rolle der **Sportpartnerin** oder des **Sportpartners** (Anfertigen und Kontrollen von Trainingsplänen, Standortgespräche) der Sportschule haben in der Regel die **persönlichen Trainerinnen oder Trainer**.

Swiss Athletics kann bei Inhabern einer **Swiss Olympic Talent Card National** als zusätzliche Ansprechstelle bei besonderen Fragestellungen dienen. Im Weiteren kann Swiss Athletics bei sehr jungen Athletinnen und Athleten mit höchstem nationalen Leistungsausweis hinzugezogen werden.

Swiss Athletics wünscht und unterstützt einen regen Austausch zwischen den lokalen Sportschulen, Eltern, Trainerinnen und Trainern und den Verantwortlichen der entsprechenden Region (i.d.R. Regionalkaderchefin oder -chef). Letztere sind aufgefordert, eine Liste der Sportschülerinnen und Sportschüler in ihren Reihen zu führen und interessierte Athletinnen und Athleten frühzeitig zu erfassen und zu informieren.

### Weiterführende Informationen unter

-  [www.swiss-athletics.ch/sport-schule](http://www.swiss-athletics.ch/sport-schule)
-  [www.swissolympic.ch/beruf-karriere](http://www.swissolympic.ch/beruf-karriere)
-  [www.eduwo.ch/swiss-olympic/ausbildung](http://www.eduwo.ch/swiss-olympic/ausbildung)

# Sport und Militär

**Spitzensportlerinnen und Spitzensportler erhalten im Rahmen der Armee die Möglichkeit, die Erfüllung der Dienstpflicht optimal mit den Anforderungen und Bedürfnissen des Spitzensports zu kombinieren.**

Bei Dienstpflicht und Diensttauglichkeit ist wichtig, dass Kaderangehörige weitsichtig planen und sich frühzeitig vor der Aushebung über entsprechende Möglichkeiten informieren. Die bestehenden Angebote der Armee erleichtern den Athletinnen und Athleten während der Zeit des obligatorischen Militärdiensts die Weiterführung eines geordneten Trainings. Hauptbedingung für die Aufnahme in eines dieser Fördergefässe der Armee ist neben der Diensttauglichkeit die Angehörigkeit des nationalen Kadern (Swiss Starter / Swiss Starter Future) und / oder das Erfüllen von bestimmten Richtwerten (Qualifizierte Athletin oder qualifizierter Athlet).

## **a) Qualifizierte Athletinnen und Athleten**

Athletinnen und Athleten mit höchstem nationalem Niveau erhalten die Möglichkeit ihre Rekrutenschule als „Qualifizierte Athletin oder Qualifizierter Athlet“ zu absolvieren. Diese erhalten erleichterte Trainingsbedingungen während der Rekrutenschule. Um sich als "Qualifizierte Athletin oder Qualifizierter Athlet" ausgeben lassen zu können, ist das Erreichen des militärischen Richtwerts in einer Disziplin nötig.

## **b) Spitzensport Rekrutenschule**


Geeigneten Athletinnen und Athleten mit internationalem Spitzen-Niveau ermöglicht Swiss Athletics das Absolvieren der Spitzensport Rekrutenschule in Magglingen. Nach der Ausbildung gelangen diese Athletinnen und Athleten in den Fachstab Sport und können von absolut professionellen Trainingsbedingungen auch während ihrer WK-Zeit profitieren.

## **Weiterführende Informationen unter**

 [www.swiss-athletics.ch/militaer](http://www.swiss-athletics.ch/militaer)

# Dopingprävention

Swiss Athletics erwartet von seinen Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern, dass sie die Anti-Doping-Bestimmungen kennen und sich aktiv zum dopingfreien Sport bekennen.


Das einfach zu nutzende und interaktive e-learning Programm  «I Run Clean™» von European Athletics umfasst acht Module.


Das Anti-Doping-Zertifikat wird von allen Swiss Athletics Kadermitgliedern und deren Trainerinnen und Trainern verlangt und ist für alle Athletinnen und Athleten eine obligatorische Qualifikation für Meisterschaften des Europäischen Leichtathletikverbandes. In der Ausbildung zum Trainer C / zur Trainerin C und höher ist das Zertifikat obligatorische Teilnahmebedingung.

# Ethik

**Swiss Athletics setzt sich für gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport ein. Alle Mitglieder, Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Funktionärinnen und Funktionäre und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Mitgliedervereine von Swiss Athletics sind verpflichtet, sich bei ihrem Denken und Handeln an die Grundsätze des Ethik-Statuts des Schweizer Sports zu halten.**

Das Ethik-Statut bildet die einheitliche und justiziable Grundlage zur Meldung, Untersuchung und Sanktionierung von Ethik-Verstössen und Misständen im Schweizer Sport.

Die Gesundheit der Athletinnen und Athleten hat bei Swiss Athletics höchste Priorität. Swiss Starters und Swiss Starters Future sind daher verpflichtet jährlich eine **sportärztliche Untersuchung** (SPU) bei einer Verbandsärztin oder einem Verbandsarzt zu absolvieren, damit allfällige Probleme frühzeitig erkannt, analysiert und behoben werden. Weitere Informationen unter  [www.swiss-athletics.ch/verband-ethik](http://www.swiss-athletics.ch/verband-ethik).

Bei auftretenden Unsicherheiten im breiten Umfeld von ethischen Fragen bietet die Stiftung **Swiss Sport Integrity** eine Anlauf- und Erstberatungsstelle für Ethikvorfälle. Meldungen können über das Online-Meldesystem oder telefonisch unter 031 359 72 00 – auf Wunsch vollständig anonym – gemacht werden. Alle weiteren Infos gibt es unter  [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch).

# Sport mit Beeinträchtigung

Swiss Athletics setzt sich zusammen mit seinen Partnern für das gemeinsame Sporttreiben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Beeinträchtigung inklusive attraktiver Wettkämpfe in der Leichtathletik ein.

## Leichtathletik im Rollstuhl

Leichtathletik im Rollstuhlsport ist wie bei den «Fussgängern» eine Einzelsportart. Die Athletinnen und Athleten trainieren alleine oder aber auch gemeinsam in Gruppen. Auf diese Weise können wertvolle Tipps ausgetauscht werden. Das gegenseitige Anspornen und Motivieren wirken sich positiv auf das Training und die Wettkämpfe aus. Als Dachverband für Rollstuhlsport ist [Rollstuhlsport Schweiz \(RSS\)](#) für die Förderung vom Breitensport bis hin zum Leistungssport zuständig. Jedes Jahr werden diverse Bahnwettkämpfe in der Schweiz und im Ausland besucht und durchgeführt. Analog der Fussgänger-Leichtathletik werden auch im Rollstuhlsport in bestimmten Zeitabständen Schweizer, Europa- und Weltmeisterschaften sowie parallel zu den Olympischen Spielen die Paralympics durchgeführt. [www.leichtathletik.spv.ch](http://www.leichtathletik.spv.ch)

## Leichtathletik mit Beeinträchtigung

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Beeinträchtigung können Trainings in [Vereinen](#) von Swiss Athletics zusammen mit Menschen ohne Handicap besuchen oder von einem Angebot von unseren Partnern profitieren. Stehende Athletinnen und Athleten sind ebenfalls zu regulären Wettkämpfen von Swiss Athletics zugelassen.

## PluSport Behindertensport Schweiz

PluSport ist die Fachstelle für den Behindertensport in der Schweiz. Als Dachverband fördert PluSport Menschen mit Behinderung vom Breiten- bis hin zum Spitzensport. Für alle Zielgruppen, Altersklassen, Behinderungsformen, in unterschiedlichen Sportarten und stets mit dem Ziel der Integration und Inklusion. [Leichtathletikspezifische Angebote von PluSport für Menschen mit Behinderung](#)

Der Spitzensport bei PluSport richtet sich hauptsächlich an körperlich beeinträchtigte und sehbehinderte Sportlerinnen und Sportler der paralympischen Bewegung. Die Förderung erfolgt nach dem FTEM-Modell von Swiss Olympic auf dem Weg zu den paralympischen Spielen und den Welttitelwettkämpfen von World Para Athletics.

## Special Olympics

Special Olympics bietet regelmässige Trainingsmöglichkeiten und Wettkämpfe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und ermöglicht es Schweizer Delegationen, an internationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Alle Angebote von Special Olympics Switzerland sind auf Menschen mit einer geistigen und/oder Lern-Beeinträchtigung, Menschen mit Entwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten ausgerichtet.

An ausgewählten Kantonalfinals des UBS Kids Cups wird in Zusammenarbeit mit Special Olympics eine Special-Kategorie für Kinder mit Beeinträchtigung angeboten. Beim UBS Kids Cup Special werden die Kategorien jedoch nicht nach Alter, sondern nach Leistungsvermögen gebildet.

[www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch)

## Weiterführende Informationen unter

<https://www.swiss-athletics.ch/sport-mit-beeintraechtigung/>

# Weitere Anlaufstellen

## Nationale Leistungszentren ([www.swiss-athletics.ch/leistungszentren](http://www.swiss-athletics.ch/leistungszentren)) und Regionalkader

An den Stützpunkten der Nationalen Leistungszentren von Swiss Athletics werden die Voraussetzungen geschaffen, damit nationale und regionale Kaderathletinnen und Athleten (ab T2), gute Trainingsbedingungen vorfinden und gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer zur Verfügung stehen. Das Leistungszentrum ist verantwortlich für die Koordination und Durchführung der Aktivitäten an Stützpunkten ihrer Regionen.

NLZ Bern-Magglingen	BE	<a href="http://www.nlzbern.ch">www.nlzbern.ch</a>
NLZ Zürich	ZH	<a href="http://www.lcz.ch/nlz_allgemein">www.lcz.ch/nlz_allgemein</a>
CNP Romandie	FR, GE, JU, NE, VD, VS	<a href="http://www.cnp-lausanneaigle.ch">www.cnp-lausanneaigle.ch</a>
NLZ Nordwestschweiz	AG, BL, BS, SO	<a href="http://www.nlz-nws.ch">www.nlz-nws.ch</a>
CAT Tenero	TI	<a href="http://www.centroatleticaticino.com">www.centroatleticaticino.com</a>
NLZ Ostschweiz	AI, AS, SG	<a href="http://www.ostschweiz-athletics.ch/nlz">www.ostschweiz-athletics.ch/nlz</a>
Regionalkader Thurgau	TG	<a href="http://www.tlav.ch/tlt">www.tlav.ch/tlt</a>
Regionalkader Südostschweiz	GR	<a href="http://www.leichtathletik-gr.ch/regionalkader">www.leichtathletik-gr.ch/regionalkader</a>
Regionalkader Innerschweiz	LU, NW, OW, UR, ZG	<a href="http://www.i-lv.ch/leistungssport">www.i-lv.ch/leistungssport</a>
Regionalkader Schwyz + Glarus	SZ, GL	<a href="http://www.lvs.ch/regionalkader">www.lvs.ch/regionalkader</a>

## Kantonalverbände ([www.swiss-athletics.ch/kantonalverbaende](http://www.swiss-athletics.ch/kantonalverbaende))

## Vereine ([www.swiss-athletics.ch/vereine](http://www.swiss-athletics.ch/vereine))

### Sporthilfe Patenschaft

Für junge Athletinnen und Athleten mit Swiss Olympic Talent Card National mit Portrait auf [www.sporthilfe.ch](http://www.sporthilfe.ch)

Unterstützung bei aktiver Patenschaft CHF 2'000 / Jahr

[www.hklearning.net/Sporthilfe/Toolbox](http://www.hklearning.net/Sporthilfe/Toolbox)





Swiss Athletics  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen

+41 31 359 73 00  
[info@swiss-athletics.ch](mailto:info@swiss-athletics.ch)

Webseite  
[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Social Media

