

# Nordische Kombination

## 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			Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)				WM, OS		
								Weltcup		
								Continentalcup (CoC)		
								JWM		
				EYOF, YOG						
				OPA Alpengcup, FIS Cup						
				FIS Schüler GP, FIS Youth Cup						
<b>Card/ Kaderstruktur</b>				Regional				Nationalmannschaft		
				National				A-Kader		
				National				B-Kader		
				Regional				C-Kader		
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	6-12	8-15	17-24	21-31	28-34	27-33	28-34	24-27	22-24
		2	2	4	4	4	3	3	2	2
		3-9	4-11	5	7	10	10	11	10	10
	5			8-15	10-20	14-20	14-20	14-20	12-15	10-12
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>			4-10	8-15	12-20	12-20	18-30	20-40	30-40	20-30

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

#### Kontakt Verband:

Joel Bieri  
joel.bieri@swiss-ski.ch  
Telefon 079 380 62 49

### Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (R, N): 01.06.–31.05.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.06.–31.05.
- Altersrange:** Talent Card Regional: ~12–18J  
Talent Card National: ~16–22J

### NWF-Trägerschaften

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