



**DER IDEALE ATHLETENWEG**

		FOUNDATION Entwicklung im Verein			TALENT Entwicklung im Verein hin zum Nachwuchskader				ELITE SWISS ROWING Elite-Kader		MASTERY	
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
<b>Merkmale</b>		Erwerb von Bewegungsgrundformen und Schwimmkompetenzen	Anfängerkurse für Jugendliche und Erwachsene; Regelmässige Ruderaktivitäten	Regelmässiges Trainieren und Teilnahme an Wettkämpfen	Aufbautraining und Mitglied Club-Regattakader	Aufbautraining und erste Erfolge in Nachwuchskategorien an nationalen Wettkämpfen	Anschlussstraining und erste Selektion für internationale Wettkämpfe	Anschlussstraining und Mitglied von Nachwuchskader	Hochleistungstraining und Mitglied im Elite-Kader	Hochleistungstraining und Erfolge an Elite-Wettkämpfen	Hochleistungstraining und bestätigen der Erfolge über mehrere Jahre	
<b>ATHLET</b>	<b>Athletenbetreuung</b>	Sportliche Entwicklung	Eltern	Eltern, Verein	Vereinstrainer/-in, Eltern	Vereinstrainer/-in, Eltern	Vereinstrainer/-in, Verbandstrainer/-in	Vereinstrainer/-in, Verbandstrainer/-in	Vereinstrainer/-in, Verbandstrainer/-in	Verbandstrainer/-in	Verbandstrainer/-in	Verbandstrainer/-in
		Karrierplanung				Eltern, Clubverantwortliche	Eltern, Clubverantwortliche	Eltern, Clubverantwortliche, Verband	Eltern, Clubverantwortliche, Verband	Verband	Verband	Verband
	<b>Pensum Schule/Studium/Arbeit</b>	Belastung	0-100%	0-100%	0-100%	100%	100%	100%	40-100%	0-40%	0-20%	0-20%
		Ausbildungsstufe	Primarstufe/Sekundarstufe (Schule/Lehre)	Primarstufe/Sekundarstufe (Schule/Lehre)	Sekundarstufe (Schule/Lehre)	Sekundarstufe (Schule/Lehre)	Sekundarstufe (Schule/Lehre)	Empfehlung: Sportschule oder Berufslehre in einem leistungssportfreundlichen Lehrbetrieb	Eine auf den Sport abgestimmte Schullösung/Studium oder Teilzeitbeschäftigung	Eine auf den Sport abgestimmte Schullösung/Studium oder Teilzeitbeschäftigung	Profisportler/-in	Profisportler/-in
		<b>Kaderstufe</b>					FUTURO	Coupe de la Jeunesse (B-Kader U19) Junioren Kader (A-Kader U19)	Junioren/U23 Kader	Elite	Elite	Elite
		<b>Unterstützung SWISS ROWING</b>	Trainerressourcen Kaderaktivitäten Nutzung NLZ Sportmedizin									
	<b>Fördergefässe</b>	Jugend+Sport Swiss Olympic Card Armee Sporthilfe	Jugend+Sport	Jugend+Sport	Jugend+Sport	Jugend+Sport Lokal/Regional	Jugend+Sport Regional/National Patenschaft	Jugend+Sport National/Elite/Bronze Spi-Spo RS, qualifizierter Athlet Patenschaft/Förderbeitrag	Bronze/Silber Spi-Spo RS Förderbeitrag	Silber/Gold WK Athlet, Zeitsoldat Förderbeitrag	Gold WK Athlet, Zeitsoldat Förderbeitrag	
<b>TRAINING<sup>1</sup></b>	<b>Trainingsumfeld</b>		Selbständig	Selbständig, Verein	Verein	Verein	Verein	Verein, NLZ	Verein, NLZ	NLZ, Verein	NLZ, Verein	NLZ, Verein
	<b>Training (Stunden/Woche)</b>	Allg. sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)		1-2	1-2	1-2	1-2	2	3	7	7	7
		Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination)		1-4	2-4	2-4	2-4	6	7	9	9	9
		Sportartspezifisches Training (Rudern, Ergo)		1-4	2-4	3-6	4-6	8	10	12	12	12
		Total		3-10	5-11	6-12	7-12	16	20	28	28	28
	<b>Athleten Commitment (Tage/Jahr)</b>	Kaderzummenzüge im NLZ Club Leistungstest Trainingslager Wettkämpfe		0 25-100 0 0 0-5	0 50-125 0 0 1-10	0 75-150 2-6 5-15 10-12	0 125-200 6-8 5-17 15-17	18 170 12 44 18-20	33 160 12 49 22-25	106 56 10 92 29	106 56 10 92 29	106 56 10 92 29
<b>Ausbildung Trainer</b>	Gewünschte Ausbildung		J+S-Leiterkurs, Instruktor Rudern	J+S-WB 1 + 2, FK Instruktor Rudern	J+S-WB 2 - LS	J+S-WB 2 - LS	BTL	BTL	BTL/DTL	DTL	MCP	
<b>Anlässe/Aktivitäten</b>		Polysportive Aktivitäten: Schulsport, Ferienpass	Anfängerkurse, Vereinsaktivitäten, Ruderferien, Wanderfahrten, private Ruderlektionen	Masters-Aktivitäten, Sprintregatten, Langdistanzrennen	Sprintregatten, Langdistanzrennen (z.B. FUTURO-Rennen), Skills Award	Sprintregatten, Langdistanzrennen (z.B. FUTURO-Rennen), Skills Award, FUTURO-Trainingslager	Sprintregatten, Langdistanzrennen, internationale Vereinsregatten, Talent Treff Tenero	Sprintregatten, Langdistanzrennen, internationale Vereinsregatten	Sprintregatten, Langdistanzrennen	Sprintregatten, Langdistanzrennen	Sprintregatten, Langdistanzrennen	
<b>WETTKAMPF</b>	<b>Wettkämpfe</b>	National		Polysportive Spielturniere, Lauf-, Velo-, Bike-, Langlauf-, Schwimm-Veranstaltungen	SM Swiss Indoors Nationale Regatten, Masterswettkämpfe	SM Swiss Indoors Nationale Regatten	SM Swiss Indoors Nationale Regatten	SM Swiss Indoors Nationale Regatten	SM Swiss Indoors Nationale Regatten	SM Swiss Indoors	SM Swiss Indoors	SM Swiss Indoors
		International					Coup de la Jeunesse JEM Universitätsregatten	JEM JWM YOG U23 EM U23 WM	U23 WM World Cup EM WM	World Cup (Final) EM (Final) WM (Final) OS	World Cup (Podest) EM (Podest) WM (Podest) OS (Podest)	

<sup>1</sup> Die detaillierten Trainingsinhalte pro Phase sind im Dokument «Trainingsinhalte» aufgelistet

**Lebenslang im Rudersport aktiv**

**Aktiv Rudern**  
Juniorenmitglied  
Aktivmitglied  
Passivmitglied  
Ehrenmitglied

**Funktionär/-in**  
Vorstandsmitglied  
Schiedsrichter/-in  
Materialwart/-in  
Organisator/-in  
Delegierter/-in

**Trainer/-in**  
J+S-Leiter/-in  
J+S-Experte/-in  
J+S-Coach  
Nachwuchstrainer/-in  
Elitetrainer/-in