

FTEM		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Entwicklungsfokus		Entdecken, Basics erwerben	Anwenden und Variieren	Engagement und erste Wettkämpfe	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz international repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Trainings- und Entwicklungsumfeld		Flugschulen	Flugschulen Kollegenkreis Club/Verein	Club/Verein Flugschulen Kollegenkreis Swissleague Regio Swissleague NC und Talent Days	Swissleague Regio Swissleague C-Kader Swissleague Talent Days Swissleague Newcomer Challenge Kollegenkreis		Swissleague B- oder C-Kader Swissleague Regio	Swissleague B-Kader Swissleague Regio	Swissleague B-Kader Swissleague Regio	Swissleague A-Kader Swissleague Regio	Swissleague A-Kader Swissleague Regio
Trainingsplan + Tagebuch		-	-	Eventuell	empfohlen		empfohlen	zwingend	zwingend	zwingend	zwingend
Trainingsinhalte	Fliegen	Grundkurs Brevetkurs Soloprüfung Schirmklasse A	Sst. sicher starten und landen. Basics Thermikfliegen/Soaring erlernen Schirmklasse A-B	Effizientes Thermikfliegen Streckenflüge Ziel 50-100km Schirmklasse A-B SIKU empfohlen	Hang- und Toplanden Streckenflüge Ziel 100-200km Schirmklasse B-C SIKU obligatorisch	Hang- und Toplanden Streckenflüge Ziel 100-200km Beherrschen und Kontrolle des Schirmes auch bei schwierigen Bedingungen Schirmklasse B-C SIKU obligatorisch	Ressourcen für Verpflegung, rollende Planung und Planänderungen erlangen. Streckenflüge Ziel 150-300km Schirmklasse B-C SIKU obligatorisch	Physisch und psychisch bereit sein für mehrere Tage dauernde Wettkämpfe Schirmklasse C SIKU obligatorisch	Auch bei nicht idealen Flugbedingungen weite Flüge realisieren können. Ressourcen während dem Fliegen für Anderes frei haben. Schirmklasse C-D SIKU obligatorisch	An Comp-XC Wettkämpfen vorne mitfliegen können Schirmklasse D-CCC SIKU obligatorisch	Ausgereifte Skills im Bereich effizientes Fliegen, beherrschen des Fluggerätes in rauen Bedingungen, beim Top- und Hanglanden, sowie in Akromanövern. Schirmklasse D-CCC
	Kondition	Erreichen einer guten Grundlagenausdauer mit verschiedenen Trainingsmitteln. Ziel: 600 hm/h oder 1500 hm/Tag mit 10kg Ausrüstung			Grundlagenausdauer mit spezifischen Trainingsmitteln erweitern. Erholungsfördernde Massnahmen einplanen Aerobe und Anaerobe Kapazität verbessern Ziel: 900 Hm/h oder 3000 hm/Tag mit 10kg Ausrüstung				Spezifische Vorbereitung auf die geplanten Wettkämpfe Spezifischer Trainingsplan auf die definierten Saisonhöhepunkte		
	Kraft	Allgemeine Basiskraftfähigkeiten, stabile Rumpf- und Beinachsenstabilität erreichen			Spezifisches Kraftaufbau- und Athletiktraining Allgemeine Kräftigungsübungen Rumpf/Gelenksstabilität				Spezifisches Kraftaufbau- und Athletiktraining Allgemeine Kräftigungsübungen Rumpf/Gelenksstabilität Vermeehrt Fokus auf die individuelle Wettkampfplanung legen		
Trainingsumfang/Woche Jahr: Kondition/Fliegen		1-2 Trainings 3-4h 100/50h	2-3 Trainings 4-6h 100/100h	3-4 Trainings 5-7h 150/150h	4-5 Trainings 6-8h 200/150h	4-5 Trainings 7-10h 250/200h	4-5 Trainings 7-10h 250/200h	5-6 Trainings 8-11h 300/200h	5-7 Trainings 9-12h 350/250h	6-8 Trainings 11-13h 400/250h	6-9 Trainings 11-14h 450/250h
Wettkämpfe		-	-	Funrennen Swiss Cup	Swiss Cup SM	Swiss Cup SM	Swiss Cup SM Ev. int. Rennen	Swiss Cup, SM Int. Rennen MB-Airtour	Swiss Cup, SM Int. Mehrtagesrennen Xpyr	Swiss Cup, SM Int. Mehrtagesrennen XAlps	Swiss Cup, SM Int. Mehrtagesrennen XAlps
Alter		14-30	16-35	16-35	18-35	20-35	20-35	22-30	24-35	25 und älter	27 und älter
Trainer- und Funktionärsausbildung		Fluglehrer Prüfungsexperten	Fluglehrer Clubleiter	Regio- und Clubleiter, Fluglehrer	Regioleiter, Berufstrainer Meetdirectors, Auswerter Delegierte CIVL			Regioleiter, Berufstrainer, Diplomtrainer Meetdirectors, Auswerter Delegierte CIVL			
Ethik und Werte		Gleichbehandlung für alle. Sport und soziales Umfeld im Einklang. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung. Respektvolle Förderung statt Überforderung. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.					Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe. Absage an Doping und Drogen. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports. Gegen jegliche Form von Korruption				