



schwimmshule
leistungssport
breitensport
masters

NACHWUCHSKONZEPT - STL 2024

ATHLETENWEG SWIM TEAM LUCERNE

Als Nachwuchsförderstützpunkt des Schweizer Schwimmverbandes (Swiss Aquatics Swimming) hat sich das Swimteam Lucerne dem Leistungssport verpflichtet.

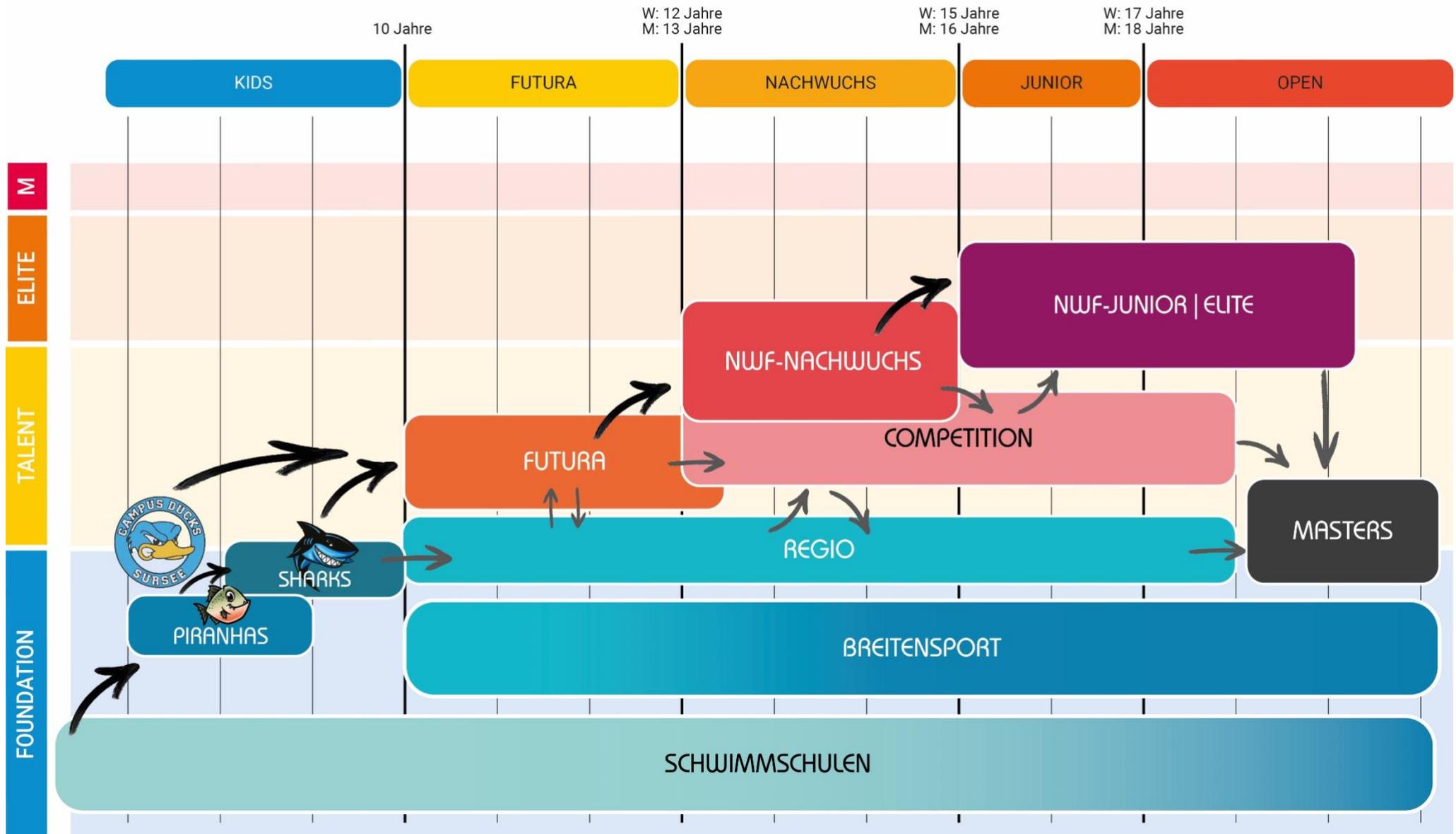
Eine erfolgreiche Leistungssportkarriere bedingt neben Talent vor allem eine fundierte schwimmerische Grundausbildung, eine starke Fokussierung und hohe Leistungsbereitschaft. Insbesondere im Schwimtleistungssport sind grosse Trainingsumfängen und eine hohe zeitliche Belastung gefordert. Dabei sind Schule und Sport so zu koordinieren, dass sie nicht zu Lasten der persönlichen Entwicklung gehen.

Der vorliegende Athletenweg zeigt die mögliche Karriere eines Schwimmers von der Schwimmschule über die verschiedenen Trainingsgruppen bis zur Elite auf. Er orientiert sich dabei an den Vorgaben für Nachwuchsförderstützpunkte, dem nationalen Rahmentrainingsplan sowie dem Wettkampfsystem von Swiss Aquatics Swimming.

Nicht alle Schwimmerinnen und Schwimmer können oder wollen die grosse Belastung einer konsequenten Leistungssportkarriere auf sich nehmen. Neben dem Leistungssport legt das Swimteam Lucerne deshalb grossen Wert darauf, dass der Schwimmsport als «Lifetime Sport» gelebt werden kann. Zudem sollen möglichst viele Schwimmsportbegeisterte nach ihrer sportlichen Laufbahn als Funktionäre (Trainer, Richter, Vereinsfunktionäre etc.) gewonnen werden und der Schwimmsportfamilie treu bleiben.

Das Swim Team Lucerne hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, für alle Schwimmerinnen und Schwimmer geeignete Trainingsgruppen zu schaffen in denen sich die Athleten entsprechend ihren realistischen Zielsetzungen und Möglichkeiten weiterentwickeln können.

ATHLETENWEG - SWIM TEAM LUCERNE



GRUPPENEDETAILS

PIRANHAS



Die Piranhas sind die Eintrittspforte in den Schwimmverein. Bei den Piranhas erlernen Kinder ab 7 Jahren die Grundtechniken des sportlichen Schwimmens. Im Vordergrund steht dabei der Spass am Schwimmsport und das Sammeln erster Wettkampferfahrungen in der Kidsliga.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	7 bis 9 Jahre
Training	2 Trainings pro Woche
Weiteres	Spass am Schwimmsport Bereitschaft Wettkämpfe auszuprobieren

Ziele

Bei den Piranhas soll vor allem der Spass am sportlichen Schwimmen gefördert und die Begeisterung für den Schwimmsport geweckt werden. Ausserdem soll die Freude am Wettkampf geweckt und erstmals Wettkampfluft geschnuppert werden.

WETTKÄMPFE

Die Piranhas nehmen von November bis Mai an drei Kidsligawettkämpfen teil. Im Sommer besuchen sie ein bis zwei kindergerechte Wettkämpfe auf der langen Bahn

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Mooshüsli Emmen		Krauerhalle Kriens	
Mittwoch	16:30 – 17:30	Mittwoch	12:30 – 13:30
Samstag	11:30 – 12:30	Samstag	12:15 – 13:15

MO	DI	MI	DO	FR	SA
		12:15 – 13:15 Kriens			11:30 – 12:30 Emmen
		16:30 – 17:30 Emmen			12:15 – 13:15 Kriens

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Die Piranhas trainieren während rund 38 Wochen pro Jahr. In den Schulferien findet kein Training statt.



Die Sharks haben in der Regel erste Trainings- und Wettkampferfahrungen bei den Piranhas gesammelt. und steigern ihren Trainingsaufwand moderat. Im Training liegt der Fokus vorwiegend auf der technischen Grundausbildung, wobei der Spass und die Freude am Schwimmsport weiterhin im Vordergrund steht.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	8 bis 10 Jahre
Training	3 bis 4 Trainings pro Woche
Weiteres	Spass am Schwimmsport Spass am spielerischen Wettkampf

ZIELE

Die Sharks verbessern ihre Technik in allen vier Lagen und trainieren die Wettkampfelemente (Start, Wende, Streamline). Im Vordergrund steht die Freude am Schwimmsport und der Spass.

WETTKÄMPFE

Die Sharks nehmen von Herbst bis Mai an drei Kidsligawettkämpfen sowie der Clubmeisterschaft und dem STL-Cup teil. Im Sommer besuchen sie ein bis drei kindergerechte Wettkämpfe auf der langen Bahn.

TRAININGSZEITEN (2021/22)

In der Saison 2021/22 wird die Gruppe Sharks nicht geführt. Kinder im Alter zwischen 9 und 10 Jahren, die bereits bei den Starters/Rookies trainiert haben, können bei den Piranhas trainieren oder bei Eignung in die FUTURE aufgenommen werden (3 – 4 Trainings).

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Die Sharks trainieren während rund 40 Wochen pro Jahr. In den Herbstferien und Osterferien finden während je einer Woche intensive Trainingstage (ITT) bzw. Mini-Camps von drei bis vier Tagen statt. In den übrigen Schulferienzeit ist trainingsfrei.



In der Futura werden die Sportlerinnen und Sportler an den Leistungssport herangeführt, wobei der Trainingsaufwand bereits ein beachtliches Niveau erreicht. Talentierte Schwimmsportler durchlaufen eine Beobachtungsphase, in der sie ihr Engagement, ihre Motivation, ihre Trainierbarkeit und ihre Selbstverantwortung unter Beweis stellen. Neben der Optimierung und Vollendung der technischen Grundausbildung steht dabei der Aufbau der Grundlagenausdauer und die Förderung der Vielseitigkeit im Fokus.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	Weiblich: 11 bis 12 Jahre	Männlich: 11 bis 13 Jahre
	Saison 2021/22: 11 bis 14 Jahre	
Training	1. Jahr	Mindestens 4 Trainings pro Woche
	2./3. Jahr	Mindestens 5 Trainings pro Woche
	Teilnahme an Trainingslager und ITT (3 Wochen pro Saison)	

ZIELE

Allgemein	Optimierung der Technik Lernen zu trainieren Aufbau konditioneller Grundlagen (aerobe Ausdauer)
Leistungsziele	Finalqualifikation Nachwuchs-Cup RZW (w. 12 J.; m: 13 J.) Qualifikation Futura-Final (w. 11 J.; m: 11 und 12 J.) Erreichen Limiten NSM (w. 12 J.; m: 13 J.)
Zielwettkämpfe	FUTURA-Wettkämpfe Nachwuchs-Cup RZW RM-NW RZW FUTURA-Final (w: 11 J. m: 11 und 12 J.) Nachwuchsschweizermeisterschaft
Kader	Nachwuchskader RZW (w: 12 J. m: 13 J.)

TRAININGSFENSTER (2021/22)

Montag	18:00	20:00	Sursee
Dienstag	17:30	19:30	Kriens
Mittwoch	16:30	18:00	Sursee
Donnerstag	17:30	19:30	Kriens
	18:00	19:30	Sursee
Freitag	17:30	19:30	Kriens
Samstag	07:00	09:00	Kriens

MO	DI	MI	DO	FR	SA
					07:00 – 09:00 Kriens
		16:30 – 18:00 Sursee	17:30 – 19:30 Kriens	17:30 – 19:30 Kriens	
18:00 – 20:00 Sursee	17:30 – 19:30 Kriens		18:00 – 19:30 Sursee		

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer	10.07. – 22.08.	Trainingsfrei	
Herbst	02.10. – 10.10.	Trainingsfrei	11.10. - 15.10. ITT Sursee
Weihnacht	20.12. – 02.01.	Trainingsfrei	
Fasnacht	19.02. – 27.02.	Trainingsfrei	28.02. – 05.03. Trainingslager
Ostern	14.04. – 22.04.	Trainingsfrei	23.04. – 29.04. ITT Sursee
Sommer	11.07. – 19.07..	ITT Lager NSM	25.07. – 21.08. Trainingsfrei



Die Schwimmerinnen und Schwimmer in der Regio-Gruppe haben in der Regel bei den Piranhas und/oder Sharks trainiert, können oder wollen den gesteigerten Aufwand für eine leistungssportorientierte Schwimmkarriere jedoch nicht aufbringen. Sie trainieren zweimal die Woche und nehmen an Wettkämpfen auf regionalem Niveau teil.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	11 bis 16 Jahre
Training	2 - 3 Trainings pro Woche
Weiteres	Bereitschaft und Freude an Wettkämpfen

ZIELE

Allgemein	Spass am sportlichen Schwimmen Verbesserung der Technik Verbundenheit mit dem STL und dem Schwimmsport Basis für lebenslanges Sportschwimmen Wiedereinstieg in Leistungsgruppen ermöglichen
Zielwettkämpfe	Clubmeisterschaften STL Cup 2 – 3 weitere Wettkämpfe auf regionalem Niveau

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Dienstag	18:00	19:30	Emmen
Mittwoch	17:30	19:00	Kriens
Donnerstag	18:00	19:30	Kriens

MO	DI	MI	DO	FR	SA
		17:30 – 19:00 Kriens			
	18:30 – 20:00 Emmen		18:00 – 19:30 Kriens		

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer	10.07. – 22.08.	Trainingsfrei
Herbst	02.10. – 17.10.	Trainingsfrei
Weihnacht	20.12. – 02.01..	Trainingsfrei
Fasnacht	19.02. – 06.03..	Trainingsfrei
Ostern	14.04. – 01.05..	Trainingsfrei
Sommer	11.07. – 21..08..	Trainingsfrei

Jugendliche die ihr Talent bestätigen konnten, trainieren in der Gruppe NWF-Nachwuchs. Von den Athletinnen und Athleten wird ein grosses persönliches Engagement erwartet. Der Schwimmsport steht neben der Ausbildung klar an erster Stelle. Um den hohen Trainingsumfang besser bewältigen zu können, besuchen die Jugendlichen in der Regel eine Sportschule. Die Leistung wird immer wichtiger: Die Athletinnen und Athleten orientieren sich an der nationalen Spitze ihrer Kategorie und qualifizieren sich erstmals für offene Schweizermeisterschaften.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	Weiblich: 13 bis 15 Jahre	Männlich: 14 bis 16 Jahre
Leistung	Limiten NSM	
Training	Mindestens 7 Trainings pro Woche Sportschüler 8 Trainings pro Woche Teilnahme an Trainingslagern und ITT gemäss Saisonplanung und Athletenvereinbarung	
Weiteres	Sportmedizinische Untersuchung Athletenvereinbarung	

ZIELE

Allgemein	Optimierung der Einstellung zum Training und Umfeld Ausbau konditioneller Grundlagen (aerobe Ausdauer) Entwickeln individuelle Zieltechnik
Leistungsziele	Medaillen NW-Cup Finalqualifikation Medaillen NSM Annäherung und Erreichen Limiten LBSM KBSM
Zielwettkämpfe	VM-Nachwuchs Final Nachwuchs-Cup RZW CH-Nachwuchscup Nachwuchsschweizermeisterschaft LBSM KBSM Regionale Meisterschaften (HRM RM)
Kader	Nachwuchskader RZW Nachwuchskader Swiss Aquatics Swimming

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Montag	18:00	20:00	Sursee
Dienstag	07:45	09:45	Luzern
	18:00	20:00	Sursee
Mittwoch	16:30	18:30	Sursee
Donnerstag	07:45	09:45	Sursee
	18:00	20:00	Sursee
Freitag	18:00	20:00	Sursee
Samstag	12:00	14:00	Sursee

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	07:45 - 09:45 Luzern		07:45 - 09:45 Luzern		12:00 - 14:00 Sursee
		16:30 - 18:30 Sursee			
18:00 - 20:00 Sursee	18:00 - 20:00 Sursee		18:00 - 20:00 Sursee	18:00 - 20:00 Sursee	

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer	25.07. - 22.08.	Trainingsfrei
Herbst	02.10. - 15.10.	Trainingslager (CH / Ausland)
Weihnacht	18.12. - 26.12.	Trainingsfrei
	27.12. - 31.12.	ITT Sursee
Fasnacht	19.02. - 04.03.	Trainingslager (CH / Ausland)
Ostern	11.04. - 18.04.	Trainingsfrei
	19.04. - 23.04.	ITT Sursee
Sommer	18.07. - 20.07.	ITT NSM
	11.07. - 20.07.	Lager NSM
	25.07. - 21.08.	Trainingsfrei



Die Athletinnen und Athleten der NWF-Junior | Elite betreiben Leistungssport auf hohem nationalem Niveau. Sie vertreten den STL an den offenen nationalen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen. Der Schwimmsport hat neben der Ausbildung / Arbeit höchste Priorität, weshalb die Athleten sich zur dualen Karriere orientieren, welche ein optimales, mit zunehmendem Alter stärker individualisiertes Training ermöglicht.

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	Weiblich: 16+ Jahre	<i>Männlich:</i> 17+ Jahre
Leistung	Limiten LBSM KBSM	
Training	<i>Junior:</i> Mindestens 7 Trainings pro Woche Sportschüler 8 Trainings pro Woche <i>Elite:</i> Individuell	
	Teilnahme an Trainingslagern und ITT gemäss Saisonplanung und Athletenvereinbarung	
Weiteres	Sportmedizinische Untersuchung Athletenvereinbarung	

ZIELE

Allgemein	Spezialisierung Individuelle Technik optimieren und konditionieren Verhalten und Umfeld professionalisieren
Leistungsziele	Medaillen HRM RM (Open) Medaillen Juniorenschweizermeisterschaft Finalqualifikation Medaillen Schweizermeisterschaft (LBSM KBSM) Qualifikation JEM
Zielwettkämpfe	Vereinsmeisterschaft NLA NLB Schweizermeisterschaften (LBSM KBSM SSM) Regionale Meisterschaften (HRM RM) Internationale Wettkämpfe
Kader	Nachwuchs- Elitekader RZW Nachwuchs- Elitekader Swiss Aquatics Swimming

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Montag	18:00	20:00	Sursee
Dienstag	07:45	09:45	Luzern
	18:00	20:00	Sursee
Mittwoch	16:30	18:30	Sursee
Donnerstag	07:45	09:45	Sursee
	18:00	20:00	Sursee
Freitag	18:00	20:00	Sursee
Samstag	12:00	14:00	Sursee

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	07:45 - 09:45 Luzern		07:45 - 09:45 Luzern		
		16:30 - 18:30			12:00 - 14:00 Sursee
18:00 - 20:00 Sursee	18:00 - 20:00 Sursee	Sursee	18:00 - 20:00 Sursee	18:00 - 20:00 Sursee	

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer	25.07. - 22.08.	Trainingsfrei
Herbst	02.10. - 15.10.	Trainingslager (CH / Ausland)
Weihnacht	18.12. - 26.12.	Trainingsfrei
Fasnacht	19.02. - 04.03.	Trainingslager (CH / Ausland)
Ostern	11.04. - 18.04.	Trainingsfrei
Sommer	18.07. - 15.08.	Trainingsfrei

COMPETITION



In der Gruppe Competition trainieren Athletinnen und Athleten von 13 bis ca. 18 Jahren, die entweder leistungsmässig nicht ganz die Kriterien für die NWF-Nachwuchs oder NWF-Junior/Elite erfüllen, oder den geforderten Aufwand für diese Gruppen momentan nicht erbringen können oder wollen. Ziele der Competition-Gruppe sind Top 10 Platzierungen an regionalen Meisterschaften sowie die erfolgreiche Teilnahme an den Sommerschweizermeisterschaften. Einzelne Schwimmerinnen und Schwimmer ergänzen und verstärken die NWF-Nachwuchs und die Junior | Elite an den Vereinsmeisterschaften (Nachwuchs, NLA und NLB).

AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter	Weiblich: 13 bis 18(+) Jahre	Männlich: 14 bis 18(+) Jahre
Training	Mindestens 3 Trainings pro Woche	
Leistung	Limiten Nachwuchs Cup RM RZW Limiten SSM >90 %	
Weiteres	Sportmedizinische Untersuchung empfohlen	

ZIELE

Allgemein	Optimierung der Technik
Leistungsziele	Top 10 Nachwuchs-Cup Top 16 Regionale Meisterschaften Limiten Sommer-SM
Zielwettkämpfe	VM-Nachwuchs / VM NLA/NLB (Ergänzung und 2. Mannschaft) Nachwuchs-Cup RZW Regionale Meisterschaften (HRM RM) Sommerschweizermeisterschaft

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Dienstag	06:00	07:30	Luzern
	18:00	20:00	Sursee
Mittwoch	18:30	20:00	Sursee
Donnerstag	06:00	07:30	Luzern
	18:00	20:00	Sursee
Freitag	18:00	20:00	Sursee

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	06:00 -07:30 Luzern		06:00 -07:30 Luzern		
	18:00 – 20:00 Sursee	18:30 – 20:00 Sursee	18:00 – 20:00 Sursee	18:00 – 20:00 Sursee	

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer	25.07. – 22.08.	Trainingsfrei
Herbst	02.10. – 15.10.	Trainingslager (CH / Ausland) Trainingsfrei
Weihnacht	18.12. – 26.12..	Trainingsfrei 27.12 – 31.12. ITT Sursee
Fasnacht	19.02. – 04.03.	Trainingslager (CH / Ausland) Trainingsfrei
Ostern	11.04. – 18.04.	Trainingsfrei 19.04. – 23.04. ITT Sursee
Sommer	18.07. – 21.08.	Trainingsfrei



AUFNAHME- / ÜBERTRITTSKRITERIEN

Alter: Weiblich: 18+ Jahre Männlich: 18+ Jahre
Trainings: Regelmässige Trainingsteilnahme

ZIELE

Allgemein: Erhalten der Fitness
 Verbessern und Erhalten der Technik
 Verbundenheit mit dem STL und dem Schwimmsport

Zielwettkämpfe Regionale Meisterschaften (Masterskategorien)
 Masters-SM
 Breitensportanlässe (Seeüberquerung | Volkstriathlon | etc.)

TRAININGSZEITEN (2021/22)

Dienstag 20:00 21:00 Sursee
Donnerstag 20:00 21:00 Sursee

MO	DI	MI	DO	FR	SA
	20:00 – 21:00 Sursee		20:00 – 21:00 Sursee		

TRAININGSLAGER / SCHULFERIEN (2021/22)

Sommer 10.07. – 22.08. Trainingsfrei
Herbst 02.10. – 15.10. Training normal
Weihnacht 18.12. – 26.12.. Trainingsfrei
Fasnacht 19.02. – 04.03. Training normal
Ostern 11.04. – 24.04. Trainingsfrei
Sommer 09.07. – 21.08. Trainingsfrei

ÜBERSICHT JAHRESPLANUNG

HERBSTFERIEN

MAKROZYKLUS 1	SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DEZEMBER					
PIRANHA											KL I							
REGIO																		
FUTURA						ITT					FUT I							
NWF-NACHWUCHS									VM-NW Q.		KBSM	RHM RZW	VM-NW-FIN					ITT
NWF-JUNIOR ELITE											KBSM	RHM RZW						ITT
COMPETITION									VM-NW Q.			RHM RZW	VM-NW-FIN					ITT

FASNACHTSFERIEN

MAKROZYKLUS 2	JANUAR				FEBRUAR				MÄRZ				APRIL					
PIRANHA											KL II							
REGIO																		
FUTURA										TL	NW-CUP	FUT II						ITT
NWF-NACHWUCHS											NW-CUP		LBSM	VM NLA/B	NW-CUP F			ITT
NWF-JUNIOR ELITE													LBSM	VM NLA/B				ITT
COMPETITION											NW-CUP			VM NLA/B				ITT

SOMMERFERIEN

MAKROZYKLUS 3	MAI				JUNI				JULI				AUGUST					
PIRANHA			KL III															
REGIO																		
FUTURA			FUT III							RM-NW		ITT	FUT-FIN					
NWF-NACHWUCHS										RM-NW	SSM	ITT	NSM					
NWF-JUNIOR ELITE										RM-NW	SSM							
COMPETITION										RM-NW	SSM							

- Trainingsfrei
- Trainingslager | ITT
- Trainingslager | ITT (freiwillig)
- Kidsliga
- Futura
- Event STL
- Organisation STL (Helfer)
- Nationale Meisterschaft Open
- Nationale Meisterschaft Nachwuchs
- Regionale Meisterschaft Open
- Regionale Meisterschaft Nachwuchs

WETTKAMPFSYSTEM

ALTER	8 (-) Jahre	9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19+ Jahre	
JAHRGANG (21/22)	2014 u. jüng.	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 u. ält.	
KATEGORIEN WEIBLICH	K 08	K 09	K 10	J 11	J 12	J 13	YOUTH		JUNIOR		ELITE		
AUSBILDUNG TALENTSICHTUNG	KIDSLIGA												
POTENTIAL ZEIGEN				FUTURA									
POTENTIAL BESTÄTIGEN				FUT-FINAL	NACHWUCHS-CUP RZW RM RZW-NW				REG. MEISTERSCHAFTEN (RHM RM)				
TRAINIEREN UND ZIELE ERREICHEN					NACHWUCHS-SM VM NACHWUCHS-FINAL				JUNIOREN SM		SOMMER-SM		
DURCHBRUCH UND BELOHNT WERDEN							EYOF		YOUTH OLYMPIC GAMES				
DIE SCHWEIZ INTERNATIONAL REPRÄSENTIEREN							EUROPEAN JUNIOR CHAMPIONCHIPS						
DURCHBRUCH UND BELOHNT WERDEN (VM KURZBAHN-SM / LANGBAHN-SM						
TRAINIEREN UND ZIELE ERREICHEN								EM WM OLYMPISCHE SPIELE					
POTENTIAL BESTÄTIGEN								VM KURZBAHN-SM / LANGBAHN-SM					
POTENTIAL ZEIGEN								EUROPEAN JUNIOR CHAMPIONCHIPS					
AUSBILDUNG TALENTSICHTUNG	KIDSLIGA												
KATEGORIEN MÄNNLICH	K 08	K 09	K 10	J 11	J 12	J 13	J 14	YOUTH		JUNIOR		ELITE	
ALTER	8 (-) Jahre	9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre	19+ Jahre	
JAHRGANG (21/22)	2014 u. jüng.	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003 u. ält.	

- Kidsliga
- Futura
- Internationale Meisterschaften
- Nationale Meisterschaft Open
- Nationale Meisterschaft Nachwuchs
- Regionale Meisterschaft Open
- Regionale Meisterschaft Nachwuchs

KIDSLIGA

ALLGEMEINES

Die Kidsliga ist eine nationale Wettkampfsreihe nach den Reglementen von Swiss Aquatics Swimming. Ziel der Kidsliga ist es mit einem einfachen, spielerischen Wettkampf möglichst viele Kinder für das Wettkampfschwimmen zu begeistern und eine positive Wettkampferfahrung zu kreieren. Ausserdem dient die Rennserie der schwimmerischen Ausbildung der Kinder und der Förderung der Streamline-Arbeit. Die einzelnen Wettkämpfe dauern deshalb jeweils maximal einen halben Tag mit kurzen Pausen zwischen den einzelnen Rennen. Die Kinder in diesem Alter benötigen nur kurze Erholung und sollen nicht zu lange im Schwimmbad warten müssen und auf Abruf bereit sein.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Teilnahmeberechtigt sind Kinder im Alter von 10 Jahren und jünger. Die Einzelwettkämpfe der Kidsliga werden in drei Kategorien (8 Jahre und jünger; 9 Jahre, 10 Jahre) absolviert, Mädchen und Knaben werden getrennt gewertet. Berechnungsgrundlage für die Zugehörigkeit zu einer Kategorie ist jeweils die Differenz zwischen dem Kalenderjahr am Ende der Saison und dem Jahrgang. Für die Saison 2021/22 gelten demnach folgende Kategorien:

K 08:	Jahrgang 2014 und jünger
K 09	Jahrgang 2013
K 10	Jahrgang 2012

WETTKAMPFMODUS

Die Kidsliga besteht aus drei regional durchgeführten Editionen die in einem 25m Hallenbad stattfinden. Die Kidsliga ist als Mehrkampf ausgestaltet: Das heisst, es gibt jeweils pro Edition, Kategorie und Geschlecht einen Gesamtsieger. Das Resultat ergibt sich durch eine Addition der drei jeweils absolvierten Rennen. Kinder die einen Fehler im Rahmen des Reglements begehen, erhalten einen Zeitzuschlag von 10 % auf die Zeit dieses Rennens. Es erfolgen somit keine Disqualifikationen und alle Kinder bleiben in der Mehrkampfwertung.

	1. Edition (November – Dezember)	2. Edition (Februar – März)	3. Edition (Mitte Mai – Mitte Juni)
K 08	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 25m Rücken 25m Kraul	25m Beinschlag in Bauchlage, mit Brett 50m Rücken 25m Kraul mit 5m Unterwasserphase nach dem Start	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 25m Brust 50m Kraul mit 5m Unterwasserphase nach dem Start
K 09	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 50m Rücken 50m Kraul mit 5m Unterwasserphase nach dem Start	25m Beinschlag in Bauchlage, mit Brett 25m Delfin mit 5m Unterwasserphase nach dem Start 100m Rücken	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 25m Brust mit Tauchzug nach dem Start 100m Kraul mit 5m Unterwasserphase nach dem Start
K 10	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 50m Brust mit Tauchzug nach dem Start und nach der Wende 100m Kraul mit 10m Unterwasserphase nach dem Start. Rollwenden während der ganzen Strecke.	25m Beinschlag in Bauchlage, mit Brett 50m Delphin mit 10m Unterwasserphase nach dem Start 100m Rücken mit 5m Unterwasserphase nach dem Start	25m Rückenbeinschlag ohne Brett 100m Lagen 200m Kraul mit 10m Unterwasserphase nach dem Start. Rollwenden während der ganzen Strecke.

FUTURA

ALLGEMEINES

Die Futura-Wettkämpfe dienen in erster Linie der Rekrutierung und Förderung von Nachwuchsathletinnen und -athleten. Sie bilden den Anschluss an die Kidsliga und führen die Athletinnen an die Nachwuchsschweizermeisterschaft heran. Sie sind eine Kombination von Ausbildungs- und Motivationswettkämpfen (Final) sowie ein Mittel zur Talentsichtung. Futura-Wettkämpfe dauern in der Regel nicht länger als einen halben Tag.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Die Futura-Wettkämpfe werden in verschiedenen Altersklassen (weiblich: 11 Jahre und jünger; 12 Jahre | männlich: 11 Jahre und jünger; 12 Jahre; 13 Jahre) ausgetragen. Berechnungsgrundlage für die Zugehörigkeit zu einer Kategorie ist jeweils die Differenz zwischen dem Kalenderjahr am Ende der Saison und dem Jahrgang. Für die Saison 2021/22 gelten demnach folgende Kategorien:

	Weiblich	Männlich
J 11	Jahrgang 2011 u. jünger	Jahrgang 2011 u. jünger
J 12	Jahrgang 2010 (kein Final)	Jahrgang 2010
J 13	-	Jahrgang 2009 (kein Final)

WETTKAMPFMODUS

Die Futura-Wettkämpfe werden auf regionaler Ebene in drei Editionen in einem 25m Hallenbad ausgetragen und sind als Mehrkampf ausgestaltet. Das heisst, es gibt jeweils pro Edition, Kategorie und Geschlecht einen Gesamtsieger. Das Resultat ergibt sich durch die Addition der Fina-Punkte der drei absolvierten Rennen. Bei einer Disqualifikation gibt es für das jeweilige Rennen null Punkte. Am Ende der Saison findet ein nationales Finale im Rahmen der Nachwuchsschweizermeisterschaft in einem separaten Wettkampfblock (Samstag) statt. Pro Geschlecht und Kategorie (weiblich: 11 Jahre und jünger | männlich: 11 Jahre und jünger; 12 Jahre) qualifizieren sich die 16 besten Athleten der Schweiz mit der höchsten Punktzahl (Addition der Mehrkampfergebnisse aus mindestens zwei Editionen, bei Athleten mit Teilnahmen an drei Editionen bildet wird das Mehrkampfergebnis mit der tiefsten Punktzahl gestrichen).

WETTKAMPFPROGRAMM

	1. Edition (Oktober – Dezember)		2. Edition (Januar – März)		3. Edition (April – Mai)		Finale (Anfang Juli)	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
J 11	200m Freistil 100m Lagen 50m Rücken	200m Freistil 100m Lagen 50m Rücken	400m Freistil 100m Lagen 50m Brust	200m Freistil 100m Lagen 50m Brust	400m Freistil 200m Lagen 50m Delphin	400m Freistil 100m Lagen 50m Delphin	400m Freistil 200m Lagen 50m Freistil	400m Freistil 200m Lagen 50m Freistil
J 12	800m Freistil 200m Lagen 100m Rücken	400m Freistil 200m Lagen 100m Rücken	800m Freistil 400m Lagen 100m Brust	400m Freistil 200m Lagen 100m Brust	800m Freistil 400m Lagen 100m Delphin	800m Freistil 200m Lagen 100m Delphin		400m Freistil 200m Lagen 100m Freistil
J 13		800m Freistil 200m Lagen 100m Rücken		800m Freistil 400m Lagen 100m Brust		800m Freistil 400m Lagen 100m Delphin		

NACHWUCHS-CUP (NW-CUP)

ALLGEMEINES

Der Nachwuchs-Cup besteht aus fünf regionalen Nachwuchs-Cups und dem Schweizerischen Nachwuchs-Cup. Er dient in erster Linie der Förderung der Nachwuchsschwimmer und der Talentidentifikation. Der Schweizerische Nachwuchs-Cup ist als Vergleichswettkampf der Regionalverbände ausgestaltet. Die regionalen Verbände selektionieren jeweils die zwei besten Athleten pro Kategorie, Geschlecht und Disziplin. Der regionale Nachwuchs-Cup ist der Qualifikationswettkampf für den Schweizerischen Nachwuchs-Cup.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Der Nachwuchs-Cup wird in den folgenden Kategorien ausgetragen:

	Weiblich	Männlich
J 12	12 Jahre und jünger (2010 -)	-
J 13	13 Jahre (2009)	13 Jahre und jünger (2009 -)
J 14	-	14 Jahre (2008)
Youth	14 und 15 Jahre (2008 2007)	15 und 16 Jahre (2007 2006)

BEDEUTUNG | LIMITEN

WETTKAMPFPROGRAMM

400m Freistil	Direkte Endläufe (schnellster Lauf pro Kategorie im Finalabschnitt)
200m Lagen	Direkte Endläufe (schnellster Lauf pro Kategorie im Finalabschnitt)
100m Delphin	Vorläufe Final A
100m Rücken	Vorläufe Final A
100m Brust	Vorläufe Final A
100m Freistil	Vorläufe Final A
4 x 50m Freistil	Direkte Endläufe
4 x 50 m Lagen	Direkte Endläufe

NACHWUCHSSCHWEIZERMEISTERSCHAFT (NSM)

ALLGEMEINES

Die Nachwuchsschweizermeisterschaften finden Mitte bis Ende Juli in einem 50m Freibad statt und dauern vier Tage (Donnerstag bis Sonntag). Es werden Athleten Selektioniert die zwei oder mehr Limiten erreicht haben, ausserdem evt. Staffelschwimmer. Für eine optimale Wettkampfvorbereitung findet in der Woche vor der Meisterschaft ein Trainingslager statt. Die Athletinnen und Athleten reisen am Mittwoch an und übernachten während der Meisterschaft gemeinsam in einem Hotel vor Ort.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

	Weiblich	Männlich
J 12	12 Jahre und jünger (2010 -)	-
J 13	13 Jahre (2009)	13 Jahre und jünger (2009 -)
J 14	-	14 Jahre (2008)
Youth	14 und 15 Jahre (2008 2007)	15 und 16 Jahre (2007 2006)

BEDEUTUNG | LIMITEN

Die Nachwuchsschweizermeisterschaften sind der grosse Saisonhöhepunkt der Nachwuchskategorien. Eine Finalqualifikation oder gar eine Medaille sind das grosse Ziel der besten Nachwuchsschwimmer der Schweiz. In der Regel werden an den Nachwuchsschweizermeisterschaften die schnellsten Zeiten der Saison geschwommen.

Die Limiten basieren auf den langjährigen Bestenlisten der Schweiz und sind so angesetzt, dass diese pro Kategorie und Rennen von den ca. 30 besten Athleten der Schweiz erreicht werden. Da die Leistungsentwicklung in den Nachwuchskategorien noch gross ist, steigern sich diese von der einen zur nächsten Kategorie jeweils um ca. 10 – 15 %.

WETTKAMPFPROGRAMM

50 m	Freistil	YOUTH	-	-	YOUTH	-	-	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
100 m	Freistil	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
200 m	Freistil	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
400 m	Freistil	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Klassierung nach Zeit Hauptlauf im Finalabschnitt
800 m	Freistil	YOUTH	J 14	J 13	-	J 14	J 13	Nur 1 Lauf (schnellste 8)
1500 m	Freistil	-	-	-	YOUTH	-	-	Nur 1 Lauf (schnellste 8)
100 m	Rücken	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
200 m	Rücken	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
100 m	Brust	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
200 m	Brust	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
100 m	Delphin	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
200 m	Delphin	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
200 m	Lagen	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Vorläufe (Altersklassen gemischt) Finale A pro Kategorie
400 m	Lagen	YOUTH	J 14	J 13	YOUTH	J 14	J 13	Klassierung nach Zeit Hauptlauf im Finalabschnitt

REGIONALE MEISTERSCHAFTEN (HRM | RM)

ALLGEMEINES

Mit den regionalen Meisterschaften kürt die Region Zentralschweiz West die jeweiligen Regionalmeister über sämtliche Fina Disziplinen im Pool. Die regionalen Hallenmeisterschaften finden im Winter (in der Regel nach der KBSM) in einem 25m Hallenbad statt. Im Sommer werden die Regionalmeister auf der 50m Bahn in der Regel einige Wochen vor den nationalen Meisterschaften gekürt.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Die regionalen Hallenmeisterschaften werden ausschliesslich in der offenen Kategorie ausgetragen. Bei den regionalen Meisterschaften im Sommer werden die Regionalmeister ebenfalls in der offenen Kategorie gekürt. Zusätzlich wird nach den Vorläufen eine Rangliste in den Nachwuchskategorien sowie für Masterskategorien erstellt und entsprechende Medaillen vergeben.

BEDEUTUNG | LIMITEN

Die regionalen Meisterschaften sind der Saisonhöhepunkt der Region Zentralschweiz West und geniessen in der Region einen hohen Stellenwert. In der offenen Kategorie wird für die schnellsten Schwimmer der Kantone Luzern, Obwalden, Nidwalden, Bern, Solothurn, Basel, Baselland und Aargau (westlich der Reuss und Fricktal) der Titel des Regionalmeisters vergeben. Die Limiten betragen rund 75 % der Schweizermeisterschaftslimiten und ermöglichen somit Schwimmern mit hohem regionalem Niveau einen Start.

WETTKAMPFPROGRAMM

An den regionalen Meisterschaften wird das gesamte WM-Programm geschwommen. Bei den Hallenmeisterschaften erfolgt die Klassierung direkt nach Zeit. An den regionalen Meisterschaften im Sommer werden Vorläufe sowie A-Finals (offene Kategorie) ausgetragen..

KURZBAHNSCHWEIZERMEISTERSCHAFT (KBSM) | LANGBAHNSCHWEIZERMEISTERSCHAFT (LBSM)

ALLGEMEINES

Die Kurzbahnschweizermeisterschaft dient der Ermittlung der Kurzbahnschweizermeister(-innen), die Langbahnschweizermeisterschaft der Ermittlung der Langbahnschweizermeister(-innen). Ferner dienen die Meisterschaften der Förderung der besten Athleten auf nationalem Niveau und der nationalen Verbreitung des Schwimmsports.

Die Kurzbahnschweizermeisterschaft dauert 3 Tage und findet stets 2 bis 4 Wochen vor dem internationalen Kurzbahnhöhepunkt statt (Mitte/Ende November). Die Langbahnschweizermeisterschaft dauert 5 Tage und findet 16 bis 18 Wochen vor dem internationalen Langbahnhöhepunkt statt (Ende März/Anfang April).

Es werden Athleten Selektioniert die zwei oder mehr Limiten erreicht haben, ausserdem evt. Staffelschwimmer. Die Athletinnen und Athleten reisen am Vortag der Meisterschaft an und übernachten während der Meisterschaft gemeinsam in einem Hotel vor Ort.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Die Kurzbahn- und die Langbahnschweizermeisterschaften werden in der offenen Kategorie ausgetragen. Startberechtigt sind nur Athleten mit Schweizer Pass oder «Start-Suisse» Status.

BEDEUTUNG | LIMITEN

Die Schweizermeisterschaften auf der langen und kurzen Bahn sind der Saisonhöhepunkt im nationalen Schwimmkalender. Sie sind der Hauptqualifikationswettkampf für internationale Meisterschaften (EM | WM | Olympische Spiele). An den Schweizermeisterschaften sind in der Regel alle Schweizer Topschwimmer vertreten. Die Medienpräsenz ist für den Schwimmsport vergleichsweise hoch.

Die Limiten sind so ausgestaltet, dass sich ca. die besten 50 – 60 Schwimmer der Schweiz pro Rennen qualifizieren.

WETTKAMPFPROGRAMM

An den Schweizermeisterschaften wird das gesamte WM-Programm geschwommen. Es werden Vorläufe sowie A und B Finals ausgetragen.

SOMMERSCHWEIZERMEISTERSCHAFT (SSM)

ALLGEMEINES

Die Sommer-Schweizermeisterschaft dient der Ermittlung der Sommer-Schweizermeister(-inne) sowie der Junioren-Schweizermeister(-innen). Sie dient ausserdem der Förderung der Wettkampfsportler der Junioren- und Elite-Kategorie sowie der nationalen und internationalen Verbreitung des Schwimmsports. Die Sommerschweizermeisterschaft dauert 4 Tage und findet Ende Juni/Mitte Juli statt. Es werden Athleten Selektioniert die zwei oder mehr Limiten erreicht haben, ausserdem evt. Staffelschwimmer. Die Athletinnen und Athleten reisen am Vortag der Meisterschaft an und übernachten während der Meisterschaft gemeinsam in einem Hotel vor Ort.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Die Sommerschweizermeisterschaften werden in der offenen Kategorie ausgetragen. Als «Open-Meisterschaft» sind ausländische Teilnehmer startberechtigt. Für die Juniorenkategorie wird nach den Vorläufen eine separate Rangliste erstellt. Die Sieger der Juniorenkategorie erhalten den Titel des Junioren-Schweizermeisters.

BEDEUTUNG | LIMITEN

Die Sommerschweizermeisterschaften der Höhepunkt der Sommersaison für Junioren und Eliteathleten ohne Qualifikation für eine internationale Meisterschaft. Die Limiten betragen rund 90 % derjenigen der Langbahnschweizermeisterschaften.

WETTKAMPFPROGRAMM

An den Sommerschweizermeisterschaften wird das gesamte WM-Programm geschwommen. Es werden Vorläufe sowie A und B Finals der offenen Kategorie ausgetragen.

WEITERE WETTKÄMPFE

ALLGEMEINES

Neben den Zielwettkämpfen nehmen die Athleten an unterschiedlichen Einladungswettkämpfen in der Schweiz sowie teilweise im Ausland teil.

TEILNAHMEBERECHTIGUNG / KATEGORIEN

Die Teilnahmebestimmungen und Kategorienwertungen werden von den Veranstaltern erlassen und sind unterschiedlich.

BEDEUTUNG | LIMITEN

Die weiteren Wettkämpfe dienen insbesondere dem Sammeln von Wettkampferfahrungen, der Überprüfung der Leistungsentwicklung und dem Erreichen von Limitezeiten. Spezielle internationale Wettkämpfe ausserdem der zusätzlichen Motivation und dem Austausch mit Partnervereinen. Die Bedeutung der Wettkämpfe ist je nach Format unterschiedlich, die Rangierung ist im Vergleich zu Meisterschaften in der Regel jedoch nicht so wichtig.

WETTKAMPFPROGRAMM

Das Wettkampfprogramm variiert je nach Veranstalter. In der Regel finden keine Finals statt. Es werden Wettkämpfe ausgesucht, welche in der aktuellen Trainingsphase das sinnvollste Programm bieten.