

Konzept
Nachwuchsförderung und Leistungssport
SYNCHRONIZED SKATING

2. Teil

Athletenweg



Athletenweg

1. Einführung

In diesem Teil des Synchronized (SYS)-Förderkonzepts wird der ideale Weg vom Anfänger bis zum Top-SYS Athleten beschrieben. Anhand dieser Ausführungen soll eine Karriere optimal geplant werden können.

In den ersten Jahren als Eislauf-Sportler soll vor allem das eisläuferische Können gefördert werden und die Trainingsinhalte sind dem Eiskunstlauf in etwa gleich. Ein Athletentransfer von einer anderen Eislaufsportart zum SYS ist bei guter Grundausbildung bis zur Stufe Elite möglich.

2. Athletenweg nach FTEM

2.1. FTEM Einführung

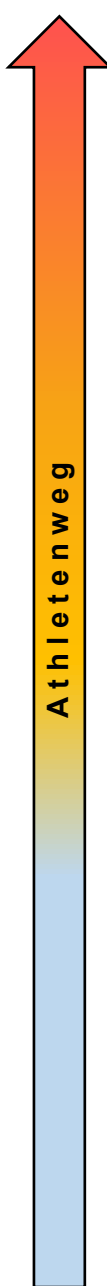
Ein Athletenweg im Schweizer Sport orientiert sich an den Richtlinien zur Entwicklung des Leistungssports von Swiss Olympic. Ab 2016 arbeitete Swiss Olympic mit den Sportverbänden, dem Bundesamt für Sport BASPO, den Kantonen und weiteren Partnern des Schweizer Sportsystems an der Umsetzung des Rahmenkonzepts 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.

In Tabelle 1 sind die 10 Phasen des FTEM beschreiben. Ein Durchschreiten der Phasen von Foundation (F1-F3), Talent (T1 – T3) und Elite (E1-E2) stellt den Idealverlauf einer Athletenkarriere auf dem Weg an die internationale Spitze dar.

Wichtig ist das Bewusstsein, dass FTEM den Idealverlauf einer Sportkarriere darstellt und dass auch Rückschritte zu einer Sportkarriere dazugehören. Deshalb entsprechen ein linearer Übergang und das Erreichen aller Phasen nach dem Idealbild oft nicht der Realität.

Tabelle 1: Die 10 Phasen des FTEM Schweiz. (Quelle: swissolympic.ch)



Athletenweg	Mastery	M1	Sportart dominieren Konstanter internationaler Erfolg an Titelwettkämpfen (WM, OS etc.) während mehr als vier Jahren durch Dominanz der Sportart
	Elite	E2	International Erfolg haben Erfolgreiche Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und Gewinn von Medaillen oder Diplomen.
		E1	Die Schweiz (international) repräsentieren Herausragende Leistungen erbringen, um den Anschluss an die internationale Spitze zu schaffen oder in einer Profiligaspielen zu können.
	Talent	T4	Durchbruch schaffen und belohnt werden Anschluss an die nationale Spitze (Elite) schaffen und sich gegenüber der Konkurrenz durchsetzen. Die Schweiz international repräsentieren (höchste Nachwuchs-Kategorie oder Übergangskategorie).
		T3	Trainieren und Ziele erreichen Training intensivieren und stärkeres Engagement, um höhere Ziele zu erreichen. Anschluss an die nationale Spitze im Nachwuchs.
		T2	Potenzial bestätigen Potenzial aufgrund nationaler Kriterien (mehrfach) bestätigen.
		T1	Potenzial zeigen Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen und die ein Hinweis auf mögliche zukünftige (Höchst-)Leistungen sind.
	Foundation	F3	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf) Sporttreibende engagieren sich sportartspezifisch und meist regelmässig. Das kann in einem organisierten Rahmen oder individuell stattfinden. Die Motive für Bewegung und Sport sind sehr unterschiedlich.
		F2	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen Bewegungs- und Spielgrundformen werden erweitert und sportartspezifisch vertieft.
		F1	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen Das Augenmerk liegt auf dem freudvollen Entdecken, und Üben von grundlegenden, sportartübergreifenden Bewegungs- und Spielgrundformen, dem Entdecken von Elementen und dem Umgang mit Sport- und Spielgeräten.

2.2. FTEM im Synchronized Skating

Aus den sportartenunabhängigen Vorgaben von FTEM wurde FTEM für SYS entwickelt. In diesem Kapitel werden die einzelnen Phasen kurz beschrieben.

Der Schlüsselbereich Foundation (F1-F3) umfasst die Mehrheit aller SYS-Sportler.

In der Stufe F1 geht es ums freudvolle und spielerische Entdecken und Erlernen von Sportart un-spezifischen Elementen und ums spontane oder organisierte Kennenlernen der Eislaufsportarten. Hier steht Spass an Sport und Spiel im Vordergrund.

In F2 werden die Grundtechniken des Eislaufens erlernt. Spass an Bewegung auf dem Eis stehen im Vordergrund. Strukturierte Angebote werden besucht. Die Stufen F1 und F2 sind in allen Eis-laufsportarten von Swiss Ice Skating (SIS) sehr ähnlich.

In F3 beginnt ein systematisches sportartspezifisches Training. Hier wird die individuelle Eislauf-technik durch regelmässiges Training weiterentwickelt. Im Team werden erste SYS-Elemente ge-lernt und (einfache) SYS-Programme geübt, um an Wettbewerben teilzunehmen. Wettkampferfah-rungen werden gesammelt. In der Stufe F3 kann SYS vom Anfänger bis in höhere Alter mit oder ohne Wettkampf-Teilnahme ausgeübt werden. Diese Stufe umfasst alle Freizeitsportler und Athle-ten (mit Ausnahme von sehr jungen Talenten), welche in einem Breitensport-Team trainieren. Das lebenslange Sporttreiben soll dank vielfältigen und dem Alter und Niveau angepassten Angeboten gefördert werden.

Die vier Phasen des Schlüsselbereichs Talent (T1-T4) repräsentieren den Entwicklungsprozess eines vom Verband als Talent identifizierten Athleten in der Sportart SYS.

Die schrittweise Ausrichtung auf den Leistungssport beginnt auf Stufe T1. Das Training wird inten-siviert, individuelle Fähigkeiten werden weiterentwickelt. Der Athlet sammelt erste internationale Erfahrungen in Juvenile und Advanced Novice-SYS-Teams (T1), bis er komplexere Nachwuchs-Programme beherrschen und sein Potential bestätigen kann (T2). Auf Stufe T3 sind die persönli-chen Fähigkeiten fortgeschritten, so dass komplexe Programme auf internationalem Level be-herrscht werden und der Übertritt in ein Junioren ISU Team, respektive in ein Junioren Nationalka-der-Team erfolgen kann. Ein T4-Athlet beherrscht komplexe Programme auf internationalem Juni-oren-Level und gehört zu den besten Athleten der Junioren Kategorie in der Schweiz. Der Übertritt in die Elite wird vorbereitet oder hat bereits stattgefunden. T3 und T4 Junioren Athleten können mit ihrem Team für die Junioren-Weltmeisterschaften und/oder für die Teilnahme Challenger Serie-Wettbewerben selektioniert werden.

Eliteathleten (E1-E2) bestreiten Wettkämpfe auf internationalem Niveau und sind Teil eines Elite-Nationalkader- oder Elite-A-Kader-Teams. Sie können mit ihrem Team für die Teilnahme an Elite-Weltmeisterschaften und/oder für Challenger Serie-Wettbewerbe selektioniert werden. E1 Athleten beherrschen die komplexen Programme der Elite auf internationalem Level, während E2 Athleten zu den besten Elite Athleten der Schweiz gehören.

Wer mehrfach und über einen längeren Zeitraum an internationalen Meisterschaften (Weltmeister-schaften) Medaillen oder internationalen Elite-Wettkämpfe gewonnen hat, zählt zu den Dominato-ren einer Sportart und gehört damit in den Schlüsselbereich Mastery. Mastery-Athleten im Synchron-ized Skating setzen ihre Sport-Karriere in einem der weltbesten SYS-Teams im Ausland fort.

Die Elite- und Nachwuchsathleten werden nach dem geltenden Konzept der Athletenselektion se-lektioniert (4. Teil des Förderkonzepts), mit der Besonderheit, dass die Nachwuchsathleten den PISTE-Test - das von Swiss Olympic erarbeitete Programm zur Talenterkennung - durchlaufen müssen.

2.3. Athletenweg Synchronized Skating (grafisch)

Im sportartspezifischen Poster Athletenweg SYS ist der Idealverlauf des Athletenwegs gemäss FTEM grafisch aufgezeigt. Zu den einzelnen Phasen sind die möglichen Talent- und Kaderstufen, der empfohlene Trainingsumfang sowie die Anzahl Wettkämpfe pro Saison aufgeführt. Der Athletenweg SYS ist grösserem Format im Anhang 2 zu diesem Konzept und unter folgendem Link aufrufbar: [Athletenweg Synchronized Skating](#).

Synchronized Skating

Swiss Ice Skating
FTEM Verband



Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	Freuvolles Entdecken, Erfahren 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
Inter-nationale Wettkämpfe	Internationale Wettkämpfe			JWM (13-19J)				WM (ab 16J)		
Card/Kaderstruktur	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen			Regionale Nationalkader Junioren (13-19J)				Elite Nationalkader Elite (ab 16J)		
	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)			Regional Elite A-Kader (ab 16J)						
				Regional Nationalkader Junioren A (13-19J)						
				Regional Regionalkader Junioren B (13-19J)						
				Regional Regionalkader Nachwuchs A & B (10-15J)						
				Lokal Junge und lokale Talente (8-13J)						
Wochenumfang in Stunden	5	7	10	12	13	14	16	17	19	21
	5	4	2	2	2	2	2	7	8	8
		3	5	7	8	8	8	9	10	12
Anzahl Wettkämpfe/Jahr			3	3-5	4-5	4-6	4-6	5-7	5-7	5-7

■ Sportartenspezifisch On-Ice (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik & Off-Ice (Choreografie, Tanz/Ballet, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

Abbildung 1: Athletenweg Synchronized Skating.

2.4. FTEM-Poster

Das FTEM-Poster Synchronized Skating ist die ausführlichere Darstellung des Athletenwegs nach FTEM. Hier werden das Training (Volumen, Struktur, Merkmale), die Wettkämpfe (Anzahl, Art), die Trainerausbildungen und deren Kompetenzen sowie weitere Fördererinstrumente zu jeder Phase beschrieben. Die wichtigsten Merkmale und Entwicklungsschritte einer idealen SYS-Athleten-Laufbahn sind aufgezeigt.

Das FTEM-Poster ist im Anhang 3 zu diesem Konzept und unter folgendem Link aufrufbar: [FTEM-Poster Synchronized Skating](#).

		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
		Entdecken, erwerben, festigen oder Bewegungsgrundformen	Entdecken und variieren der Bewegungsgrundformen	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potential zeigen	Potential bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnen werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
TRAINING	WETTKAMPF-KATEGORIE (TEAM)			Juvenile, Novice Basic, Advanced Novice (Mixed-Age, Junior & Senior Non-ISU, Adult)	Juvenile, Advanced Novice	Advanced Novice, Junior ISU		Junior ISU, Senior ISU	Senior ISU (= Elite)		
	MERKMALE DER TRAININGSPHASEN	Altersgemässe polysportive Ausbildung, Fähigkeiten ausbilden wie gleiten, tanzen, springen, balancieren, kleistern, rutschen, rollen, drehen, auslaufen. Spass an Sport und Spiel	Erlernen der Grundtechniken des Eislaufens (Stauraufbau und Laufschule). Spass an Bewegung auf dem Eis. Strukturierte Angebote	Individuelle Eislauftechnik durch regelmäßige Trainings weiterentwickeln. Aufnahme und Intensivierung von Teamtrainings. SIS-Elemente und (einfaches) SYS-Programm erlernen, Vorbereitung/Teilnahme an nat. Wettbewerben	Intensivierung des Trainings (indiv., Team, Physio, Mental), individuelle Fähigkeiten weiterentwickeln, damit Programm auf int. Level (Bada) umgesetzt werden kann. Teamtraining hat grossen Anteil am Trainingsprozess. Erfolge an nat. Wettbewerben und erste int. Erfahrungen (Interclub)	Individuelle Fähigkeiten weiterentwickeln, damit komplexes Programm umgesetzt werden kann. Teilnahme an int. ISU Wettbewerben (Mittelfeld) Advanced Novice oder erste Erfahrungen an int. Wettbewerben (Interclub oder ISU) Junior	Komplexere(s) Programme auf int. Level beherrschen. Erfolge an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) Kat. Junior und JMW (Top 10) oder erste int. ISU Wettbewerben Kat. Junior und JMW (Mittelfeld)	Komplexere Programme auf int. Level beherrschen. Erfolge an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) Kat. Junior und JMW (Top 10) oder erste int. Erfahrungen Kat. Senior	Komplexe Elite Programme auf int. Level beherrschen. Teilnahme an int. ISU-Wettbewerben und WM (Mittelfeld) Kat. Senior	Komplexe Elite Programme auf int. hohem Level beherrschen. Durchbruch an int. ISU-Wettbewerben (Medaillen) und an WM (Top 3 Worldranking über mehrere Jahre) Kat. Senior	Komplexe Elite Programme auf int. höchstem Level beherrschen. Medaillen an int. ISU-Wettbewerben und an WM (Top 3 Worldranking über mehrere Jahre) Kat. Senior
	VOLUMEN	Total (Stunden/Woche) On-ice (Stunden/Woche) Off-ice (Stunden/Woche) Trainingswochen/Jahr	Individuell, mit Freude Mindestens 1 Freudvoll, vielseitig 4 polysportiv 40-43	7 5 5 spezifisch, polysportiv Team: 41-44	10 7 5 spezifisch, regional Team: 42-45	13 7 5 spezifisch, regional Team: 43-46	14 8 6 spezifisch, regional Team: mind. 44	15 8 6 spezifisch, regional Team: mind. 44	17 9 8 spezifisch Team: mind. 45	19 10 9 spezifisch Team: mind. 45	21 12 9 spezifisch Team: mind. 45
	STRUKTUR	Keine, frei, spontan oder organisiert in der Familie, mit Freunden, Eltern und draussen	Keine SYS, ev. lokale und regionale Wettkämpfe im Kunstlauf/Skif	Regional, Interclub	Regional, Interclub, SM (Advanced Novice), international Interclub	Regional, Interclub, SM, international Interclub, international ISU	SM, ISU-Wettkämpfe, Challenger-Series (Junior), WJSSC (Junioren WM)	SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Junior, Elite), WJSSC (Junioren WM)		SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Elite), WJSSC (Elite WM)	
TRAINER*INNEN	NATIONALE UND INTERNATIONALE WETTKÄMPFE		Keine SYS, ev. lokale und regionale Wettkämpfe im Kunstlauf/Skif	Regional, Interclub	Regional, Interclub, SM (Advanced Novice), international Interclub	Regional, Interclub, SM, international Interclub, international ISU	SM, ISU-Wettkämpfe, Challenger-Series (Junior), WJSSC (Junioren WM)	SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Junior, Elite), WJSSC (Junioren WM)		SM, ISU Wettkämpfe, Challenger Series (Elite), WJSSC (Elite WM)	
	ANZAHL PRO SAISON		1-10	1-3	3-6	3-5	4	5-7	3-7	5-7	
	TESTS	Sternstests/lokale Tests, Inter-Bronze Test, Kitz-Stil	Inter-Bronze/Bronze Kür, Inter-Bronze/Bronze Stil	Bronze Kür, Bronze Stil	Bronze/Inter-Silber Kür, Inter-Silber/Silber Stil	Silber/Inter-Gold Stil, und/oder höhere Kür Tests	Inter-Gold Stil/Gold Stil, und/oder höhere Kür Tests	Gold Stil und/oder höhere Kür Tests			
	AUSBILDUNG	JHS-Leitende Kindersport, Sportlehrpersonen	JHS-Leitende Kindersport/Jugend-sport, Eisläufer*innen mit eidg. Fachausweis	JHS-Leitende Jugend-sport, Eisläufer*innen mit eidg. Fachausweis	B-Trainee/Leitende Swiss Ice Skating (SIS), Eisläufer*innen mit eidg. Fachausweis	A-Trainee/Leitende SIS, Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Leistungssport mit eidg. Fachausweis	Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Leistungssport mit eidg. Fachausweis		Berufstrainer-Lizenz SIS, Trainer*in Leistungssport mit eidg. Fachausweis		
FÖRDERINSTRUMENTE	KOMPETENZEN	Polysportive Grundlagen vielfältig, motivierend und kindgerecht vermitteln, persönliche Leidenschaft für Bewegung weitergeben	Fähigkeitsorientiertes Basis-unterricht erteilen, Grundlagen des Eislaufens vielseitig anwendbar vermitteln	Sportartenspezifische Elemente fachlich korrekt vermitteln, Unterricht planen, Offenheit gegenüber Athlet*innenstransfer	Jahresplanung (Training, Wettkämpfe, Regeneration) erstellen, Leistungsanalyse durchführen, Zielvereinbarungen festhalten/überprüfen, Training dokumentieren, Wettkämpfe professionell vorbereiten	Karriereplanung, Trainingsmonitoring, Führung/Steuerung Staff/Umfeld, Umgang mit Zielwettkämpfen	Coaching/Vorbereitung internationale Wettkämpfe, Kommunikation, Medienarbeit, Wissenstransfer leben	Vierfaches Wissen in allen Kernkompetenzen auf Stufe Leistungssport national/international	Langjährige Erfahrung im internationalen Leistungssport, Coaching/Vorbereitung internationale Meisterschaften	Langjährige Erfahrung im internationalen Spitzensport, Leistungsbeobachtung	
	KADER/ KADERSELEKTION		Leitende, Vereinsverantwortliche, Familie	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband	Teamtrainer, Vereinsverantwortliche, Familie/Athlet*in, Unterstützung durch Verband	
	KARRIEREPLANUNG	SWISS OLYMPIC CARDS SCHWEIZER SPORHTHLE NATIONALER VERBAND SCHULE/AUSBILDUNG/SCHULE	Unterstützung von Vereinen, Teams und Trainern Kindergarten, Primarschule	Primarschule	Sportfreundliche Schule	Kaderaktivitäten, Unterstützung von Vereinen, Teams, Trainer, NWF-Gelder Leistungssportfreundliche Schule/Lehrbetrieb, Sportschule	Pittenschaft	Kaderaktivitäten, Unterstützung von Vereinen, Teams, Trainer, sportmedizinische Untersuchung			
	ANDERE INSTITUTIONEN	Familie			Familie, Verein, Jugend & Sport			Familie, Umfeld, Verein, Jugend & Sport			
ATHLET*INNEN TRANSFER											
EISLAUFAMILIE											

Abbildung 2: FTEM-Poster Synchronized Skating.

2.5. Langfristige Förderung der Athleten

SIS verfolgt mit dem Förderkonzept nach FTEM das Ziel, die Athleten ganzheitlich und entwicklungsgerichtet zu fördern. Massgebend für die Förderstufe soll das individuelle Entwicklungsniveau und nicht das chronologische Alter sein. Die Einstufung nach Entwicklungsniveau ist jedoch hinsichtlich der nach Alter festgesetzten Wettkampfkategorien und der durch das Umfeld (Eltern, Schule, Trainingsgruppe, Team, etc.) gesetzten Rahmenbedingungen nicht immer einfach. Im Fokus soll stets der Athlet stehen, welcher durch den Trainer in der Entwicklung gefördert und durch ein abgestimmtes Umfeld (Club, Trainer, Eltern, Schule, Verband, etc.) unterstützt wird.

Die in FTEM aufgeführten und anzustrebenden allgemeinen Trainingsumfänge und -Intensitäten sollen aufzeigen, wie viel Trainingsaufwand notwendig ist, damit die Athleten und dadurch das gesamte Team mit der internationalen Konkurrenz mithalten können.

Durch die Einhaltung der dem Entwicklungsniveau entsprechenden Aktivitäten und den Aufbau eines stabilen Fundamentes können die Athleten optimal auf weitere Phasen vorbereitet werden und sich so Schritt für Schritt ihrem Ziel nähern. Jede Phase umfasst mehrere für die ganzheitliche Entwicklung der Athleten notwendige Komponenten, einschliesslich der allgemeinen und sportartspezifischen Fähigkeiten, psychologische und soziale Kompetenzen, Trainingsumfang und -intensität sowie Wettbewerbe.

2.6. Förderung in Vereinen, Leistungs- und Förderzentren

Jeder Eislauf-Verein in der Schweiz bietet Kurse und Trainings für die Phase F2 an, während der Wettkampfsport SYS in der Phase F3 (Breitensport) in vielen unterschiedlichen Schweizer Eislauf-Vereinen ausgeübt wird.

Durch die erhöhten Anforderungen bei Top-Nachwuchs- (T1/T2), Junioren- (T3/T4) und Elite-Teams (E1/E2) werden diese Phasen mehrheitlich in Vereinen ausgeübt, welche das Label eines Leistungszentrums oder eines Förderzentrums erhalten haben (Siehe 6. Teil Förderkonzept). Die persönliche eisläuferische Entwicklung kann von jedem Athleten weiterhin und zusätzlich in einem anderen Verein (z.B. Heim-Club) gefördert werden. Wichtig ist hierfür eine solide Zusammenarbeit zwischen den Trainern im Leistungszentrum und jenen ausserhalb.

2.7. SIS Tests - Planung im Leistungssport

Zur Förderung einer langfristigen Entwicklung im Leistungssport SYS gehört auch die Planung und das Absolvieren von SIS-Tests¹. Die Elemente des Eiskunstlaufens gewinnen im SYS immer mehr an Wichtigkeit, so dass es unerlässlich ist, dass sich die Athleten nebst den Fähigkeiten in 'Steps and Turns' ergänzend auch die Fähigkeiten des Eiskunstlaufens aneignen. Daher absolviert ein optimal ausgebildeter SYS-Athlet im Verlauf seiner Athleten-Karriere SIS Kür- und Stil-Teste. Ein SYS-Athlet soll mindestens Bronze-Kür- und Silber-Stil-Test im Laufe seiner Karriere absolvieren, jedoch sind höhere Tests absolut erwünscht und für eine optimale Karriere unerlässlich. Die Minimal-Test-Anforderungen für eine Zulassung für die Athletenselektionen sind im 4. Teil des Förderkonzepts definiert. Im Rahmen des PISTE Tests SYS werden höhere Test mit höheren Punkten belohnt.

Eine allgemeine SIS-Test-Empfehlung (Minimal und Optimal) ist in Tabelle 2 ersichtlich. Sind die Tests bis zum geforderten Alter nicht absolviert ist das Training dafür zu intensivieren und die entsprechenden Tests nachzuholen.

Tabelle 2: Allgemeine Karriereplanung anhand der SIS-Tests.

In der Zeile 'Minimal' sind die minimal zu absolvierenden Tests bis zum entsprechenden Alter aufgeführt, unter 'Optimal' sind die anzustrebenden Tests für einen ideal verlaufende Athleten-Weg im Leistungssport angegeben.

	-9 Jahre	-10 Jahre	-11 Jahre	-13 Jahre	-15 Jahre	-17 Jahre	18+ Jahre
Minimal	4* Test	IB Kür	IB Stil	B Kür B Stil	IS Stil	S Stil	IG bis G Stil
Optimal	IB Kür	B Kür IB Stil	B Stil	IS Kür IS Stil	S Kür S Stil	IG Kür und/oder IG Stil	G Stil

Abkürzungen: IB, Interbronze; B, Bronze; IS, Intersilber; S, Silber; IG, Intergold; G, Gold.

¹ SIS-Tests sind durch den Verband festgelegt und in den technischen Reglementen Eiskunstlauf publiziert. Die Elemente der Stiltests sind im Reglement „Stilteste im ISU Judging System“ festgelegt.