

E-Kader-Oberfranken 2016/2017

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des Jahrgangs 2003/2004

Liebe Sportfreunde,

Wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Oberfranken auch 2016 eine Talentiade für den E-Kader durch.

Im E-Kader sollen die besten Jugendlichen der AK14/AK13 gefördert werden. Wichtig dabei ist jedoch keine herausragende Bestleistung in einer speziellen Disziplin, sondern Vielseitigkeit in den Bereichen Sprint, Wurf, Sprung und Lauf. Ziel der E-Kader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken.

Nach der [E-Kaderkonzeption des BLV](#) messen sich die Teilnehmer in einem Talent-Test, in dem Fähigkeiten im Bereich Schnelligkeit (30m fliegend), Wurfkraft (Kugelschocken), Sprungkraft (Fünfer-Hop & Jump-Reach) und Ausdauer (Coopertest) abgefragt werden (Disziplinbeschreibungen siehe unten).

Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den E-Kader des Bezirks. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen familiären Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den E-Kader unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den Heimtrainer schriftlich zu beantragen.

Datum-und Ort: Samstag, der 08. Oktober 2016 in der Leichtathletikhalle des LAC
Quelle Fürth

Adresse: Am Finkenschlag 47, 90766 Fürth

Beginn: 10:00 Uhr (gemeinsames Aufwärmen aller Teilnehmer)

Ende: ca. 14:00Uhr

Meldungen: bis Samstag, 30. September **mit allen Angaben (vollständig!) und nur auf beigefügtem Meldebogen!!**

per E-Mail an sr-renner@t-online.de

Hinweise:

Bei Verhinderung durch Verletzung/Krankheit oder aus wichtigen familiären Gründen ist die Aufnahme in den E-Kader durch den Heimtrainer unter Angabe der Vorjahresleistungen als Aufnahmekriterium schriftlich zu beantragen.

E-Kader-Lehrgangstermine:

Zwischen Oktober und April werden monatlich E-Kader-Trainingsmaßnahmen in Form von einer 2-Tages-Maßnahme und Tageslehrgängen mit 2 Trainingseinheiten durchgeführt.

Ablauf der Talentiade / Disziplinbeschreibung:

30m Sprint – fliegend

Die Anlaufänge beträgt 20m. Danach werden 30m zwischen 2 Lichtschranken mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen.

5er-Hop

Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Der vordere Fuß befindet sich an der Absprunglinie. Es wird ohne Anlauf von der Absprunglinie abgesprungen. Es erfolgen 4 Sprunglaufschriffe auf der Anlaufbahn, der 5. Sprung endet mit beidbeiniger Landung im Sand. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. Startstellung - rechts – links– rechts – links – Landung). Die Landung erfolgt beidbeinig auf weichem Untergrund. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

Kugelschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinander stehen sollen. Die Arme führen die Kugel gestreckt aus der Hocke durch explosives Aufrichten nach oben vorne zum Abwurf. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis.

Jungen und Mädchen schocken mit der 3kg-Kugel.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf der 200m-Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfeiffen.

Jump& Reach

Sprung aus der Hocke mit vertikaler Streckung (Anschlag an Wand). Gemessen wird die Differenz zwischen Punkt max. Körperstreckung im Stand (mit nach oben gestrecktem Arm) und im Sprung erreichter Höhe (Wandanschlag)

Wertung:

- jeweils 2 Versuche pro Test – gewertet wird der bessere beider Versuche
- Nachversuch bei ungültiger Ausführung

