

**Einladung zur Sichtung
für den E-Kader
des Bezirks Oberfranken 2014/2015
am 11.10.2014 in Fürth**

Wie jedes Jahr werden im Oktober die talentiertesten deines Jahrgangs in den E-Kader des Bezirks berufen.

Für die Sportlerinnen und Sportler im E-Kader finden einmal monatlich zwischen Oktober und April Trainingslehrgänge statt. Zudem nimmt die Bezirksauswahl am Ende des E-Kader-Jahres am Vergleichswettkampf der sieben Bayerischen Bezirke statt und fährt dafür für ein Wochenende zum jeweiligen Austragungsort.

Möchtest du dabei sein?

Grundlage für die Aufnahme in den E-Kader ist die Teilnahme am Aufnahmetest - der "Talentiade" - in der sich die Teilnehmer in vier Grundlagen-Testdisziplinen messen, die in Punkte umgerechnet werden. Alle, die die Kadernorm erreichen, werden in den E-Kader aufgenommen!

Alle weiteren Informationen findest du in der beigefügten Ausschreibung.

Die Anmeldung erfolgt durch deinen Trainer.

Über deine Teilnahme würde ich mich sehr freuen,

Sabine Renner

Bezirkskoordinator E-Kader Oberfranken

E-Kader-Oberfranken 2014/2015

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des Jahrgangs 2001/2002

Liebe Sportfreunde,

wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Oberfranken am 11. Oktober 2014 eine Talentiade für den E-Kader durch. Allerdings findet die Talentiade dieses Jahr erstmalig mit dem Bezirken Mittelfranken und Unterfranken in Fürth statt. Die 3-Bezirkskoordinatoren fanden, es wäre eine „Runde Sache“ Anfang und Ende in Fürth. Jeder Bezirk bleibt allerdings in seiner Riege, das heißt vom Modus ändert sich nichts.

Im E-Kader sollen die besten Jugendlichen der AK14 gefördert werden. Wichtig dabei ist jedoch keine herausragende Bestleistung in einer speziellen Disziplin, sondern Vielseitigkeit in den Bereichen Sprint, Wurf, Sprung und Lauf. Aber auch die ein Jahr jüngeren Sportler des Jahrgangs 2002 erhalten die Chance, aufgenommen zu werden.

Die Talentiade besteht zum einen aus einem Vielfältigkeitstest:

- 30 m fliegend (zwei Versuche)
- 5er-Sprunglauf (zwei Versuche); Spikes mitbringen
- Medizinball-Schocken (Jungen 3,00 kg, Mädchen 2,00 kg) (zwei Versuche)
- Cooper-Test (Sicherheitsnadeln für Startnummern und geeignete Kleidung mitbringen!)

E-Kader-Konzeption und Punktetabelle unter: http://www.blv-sport.de/fileadmin/leistungssport/e-kader/konzeption_e-kader.pdf.

Veränderung im Modus!

Der E-Kader erhebt dieses Jahr wieder eine Kaderngebühr in Höhe von 50,-- Euro (wäre schön, wenn diese dann schon bei der Talentiade bezahlt wird). Es fallen keine weiteren Gebühren an ! Die Gebühr beinhaltet ein **T-Shirt** und auch den **2-tägigen Aufenthalt und die Verpflegung in der Jugendherberge**.

Der Terminplan für die ersten Trainingsmaßnahmen liegt als Anlage bei. Die E-Kader-Lehrgänge werden von den zwei Bezirkstrainern Sabine Renner und Frank Hörl geleitet.

Schriftliche Meldungen zur Talentiade (siehe Anlage) bitte bis zum 6. Oktober an:

Sabine Renner, Prex 31, 95194 Regnitzlosau, Tel. 0151/22503990, E-Mail: sr-renner@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Renner

Datum-und Ort: Samstag, der 11.Oktober 2014 in der **Leichtathletikhalle des LAC Quelle Fürth**

Adresse: Am Finkenschlag 47, 90766 Fürth

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

Ende: ca. 14:00Uhr

Meldungen: bis Montag 06.Oktober **mit Angaben wie** aufbeigefügtem Meldebogen
per E-Mail an sr-renner@t-online.de

-> [Meldebogen \(PDF-Format\)](#) <

-> [Meldebogen \(Word-Format\)](#) <

Hinweise: → Getränke und Speisen sind nach Eigenbedarf mitzubringen

→ Bei Verhinderung durch Verletzung/Krankheit oder aus wichtigen familiären Gründen ist die Aufnahme in den E-Kader durch den Heimtrainer schriftlich zu beantragen.

-Kader-Lehrgangstermine:

Zwischen Oktober und April werden 5 E-Kader-Trainingsmaßnahmen durchgeführt. Diese finden

25.10.2014: 10:00 Uhr, Regnitzlosau, Schulstraße 11, Turnhalle und Sportplatz (bitte Sportsachen für beides mitbringen)

28.11. bis 30.11.2014: 16:00 Uhr Anreise: Jugendherberge Selb-Plößberg, Jochen-Klepper-Haus, Jakob-Zeidler-Str. 5, 95100 Selb-Plößberg

Abreise Sonntag 30.11.2014 12:30 Uhr

20.12.2014: Ort wird noch bekanntgegeben

24.01.2015: Ort wird noch bekanntgegeben

21.2. oder 28.2.2015: Ort wird noch bekanntgegeben

Der Abschlusslehrgang wird wahrscheinlich wieder als Vergleichswettkampf zwischen den Nordbayerischen E-Kadern durchgeführt.

Ablauf der Talentiade / Disziplinbeschreibung:

30m Sprint – fliegend

Die Anlauflänge beträgt 20m. Danach werden 30m zwischen 2 Lichtschranken mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen. Es sind 2 Durchläufe pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

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.

Medizinballschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander stehen sollen. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis.

Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der bessere gewertet wird. Jungen schocken mit dem 3kg-Medizinball und Mädchen mit dem 2kg-Medizinball.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf der 400m-Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen.