

**Einladung zur Sichtung  
für den E-Kader  
des Bezirks Oberfranken 2015/2016  
am 11.10.2015 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 findet 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 2015/2016**

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des **Jahrgangs 2002/2003**

Liebe Sportfreunde,

wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Oberfranken am 11. Oktober 2015 eine Talentiade für den E-Kader durch. Wieder findet die Talentiade dieses Jahr mit dem Bezirken Mittelfranken und Unterfranken in Fürth statt. Die 3-Bezirkskoordinatoren fanden, es war eine „Runde Sache“ Anfang und Ende in Fürth. Jeder Bezirk bleibt allerdings in seiner Riege, das heißt vom Modus ändert sich nichts. Achtung: Die Halle wird noch umgebaut, die Talentiade findet im Freien statt. Hier die Anschrift: Coubertinstraße 9-11, 90768 Fürth!

**Der E-Kader zielt sowohl auf die Weiterbildung und Information der Heimtrainer, als auch auf die Sichtung und sportliche Förderung der Nachwuchs-Athleten ab. Es werden im Rahmen des E-Kaders auch 2 Fortbildungen angeboten.**

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 2003 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)
- Jump & Reach
- 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](http://www.blv-sport.de/fileadmin/leistungssport/e-kader/konzeption_e-kader.pdf).

Der E-Kader erhebt auch dieses Jahr wieder eine Kaderegebühr 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 Aufenthalt und die Verpflegung in der Jugendherberge.

Der Terminplan für die ersten Trainingsmaßnahmen liegt als Anlage bei.

**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](mailto:sr-renner@t-online.de)

Es freut sich Sabine Renner

**Datum-und Ort:** Samstag, der 11.Oktober 2015

**Adresse:** Coubertinstrasse 9-11, 90768 Fürth auf dem Sportplatz des TV Fürth 1860

**Beginn:** 12:00Uhr (gemeinsames Aufwärmen aller Teilnehmer, Anreise 11:45 Uhr)

**Ende:** ca. 16:00Uhr

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

**Hinweise:**

- **Talentiade findet diesmal im Feien statt, bitte dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen!**
- 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.

**E-Kader-Lehrgangstermine:**

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

17.10.2015: 10:00 Uhr- 15:00 Uhr, BLV-Stützpunkt Wurf in 95346 Stadtsteinach, Am Radweg

**Mit Fortbildung für die Heimtrainer!! Ausschreibung folgt!**

**21.11.- 22.11.2015:** 9:00 Uhr Anreise: Jugendherberge Selb-Plößberg, Jochen-Klepper-Haus, Jakob-Zeidler-Str. 5, 95100 Selb-Plößberg

Abreise Sonntag

12.12.2015: 10:00 Uhr-16:00 Uhr, Turnhalle 95163 Weißenstadt, Schulstrasse 33

**01.2015:** Ort und genauer Termin wird noch bekanntgegeben

**2.2015:** Ort und genauer Termin wird noch bekanntgegeben

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

## **Ablauf der Talentiade / Disziplinbeschreibung:**

### **30m Sprint – fliegend**

Die Anlaufänge 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 Sprunglaufschritte 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.

### **Jump & Reach**

### **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 abgepiffen.



# **Talentiade 2015**

# **Reihenfolge der Übungen**

## **Oberfranken:**

**W12/13/ Jg.2002/2003**

**M 12/13 Jg. 2002/2003**

- 30 m Sprint
- Medizinball-Schocken
- 5er-Sprunglauf
- Jump & Reach
- Cooper-Test

## **Mittelfranken:**

**W12/13/ Jg.2002/2003**

**M 12/13 Jg. 2002/2003**

- 5er-Sprunglauf
- 30 m Sprint
- Medizinball-Schocken
- Jump & Reach
- Cooper-Test

## **Unterfranken:**

**W12/13/ Jg.2002/2003**

**M 12/13 Jg. 2002/2003**

- Medizinball-Schocken
- 5er-Sprunglauf
- 30 m Sprint
- Jump & Reach
- Cooper-Test

(Änderungen vorbehalten)