

## Einladung zur Sichtung für den Landeskader U15 Bezirks Oberfranken 2024/2025 am 12.10.2024 in Fürth

Wie jedes Jahr werden im Oktober die talentiertesten deines Jahrgangs in den Landeskader U15 des Bezirks berufen.

Für die Sportlerinnen und Sportler im Kader finden einmal monatlich zwischen Oktober und April Trainingslehrgänge statt. Zudem nimmt die Bezirksauswahl am Ende des Landeskader-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 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 würden wir uns sehr freuen.

Frank Hörl  
Bezirkskoordinator Landeskaderkader U15 Oberfranken

Stephan Lamprecht  
Stellvertreter

## Landeskader U 15 - Oberfranken 2024/2025

### Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des Jahrgangs 2011/2012

Liebe Sportfreunde,  
wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Oberfranken am 12. Oktober 2024 eine Talentiade für den Landeskader U15 durch.

Wie jedes Jahr findet die Talentiade mit dem Bezirken Mittelfranken und Unterfranken in Fürth statt. Jeder Bezirk bleibt allerdings in seiner Riege.

Im Landeskader 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 2012 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
- Kugel -Schocken (Jungen und Mädchen 2 kg) (zwei Versuche)
- Cooper-Test (Sicherheitsnadeln für Startnummern und geeignete Kleidung mitbringen!)

Der Landeskader erhebt dieses Jahr wieder eine Kadergebühr.

Es fallen keine weiteren Gebühren an ! Die Gebühr beinhaltet ein **T-Shirt und sämtliche Gebühren für die notwendigen Hallen.**

Die Kader-Lehrgänge werden von den zwei Bezirkstrainern Frank Hörl und Stephan Lamprecht geleitet.

Anmeldung im angefügten Meldeformular bis 8. Oktober an : [f.hoerl@gmx.de](mailto:f.hoerl@gmx.de) oder [stephanlamprecht@yahoo.de](mailto:stephanlamprecht@yahoo.de)

**Datum-und Ort:** Samstag, der 12.Oktober 2024 in der **Leichtathletikhalle des LAC Quelle Fürth**

**Adresse:** Am Finkenschlag 47, 90766 Fürth

**Beginn:** 10:00Uhr (gemeinsames Aufwärmen aller Teilnehmer) bitte seid bis 9.30 Uhr vor Ort.

**Ende:** ca. 14:00Uhr

**Meldungen:** bis Montag 08.Oktober **mit Angaben wie** auf beigefügtem Meldebogen.

**Hinweise:** → Getränke und Speisen sind nach Eigenbedarf mitzubringen

→ Bei Verhinderung durch Verletzung/Krankheit oder aus wichtigen familiären Gründen sind die Bezirkstrainer zu informieren.

### 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.

## **Kugelschocken 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 und Mädchen schocken mit der 3kg-Kugel.

## **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 abgepfeifen.