

RHEINLAND-PFÄLZISCHER TRIATHLONVERBAND e. V.

Mitglied des LSB und der DTU



Martin Veith
Landestrainer
Schlehweg 24
67661 Kaiserslautern
0631-6263363
0176-82108573
veithm1@yahoo.de

An alle Jugendtrainer und Jugendwarte
sowie
an alle Jugendlichen

Kaiserslautern, 23. September 2011

Kadersichtung / Jugendförderung

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir wollen sie hiermit über diverse Termine der Nachwuchsförderung in Kenntnis setzen.

Am **Sonntag den 13. November 2011** werden wir einen Trainingstag für alle interessierten Athleten der Altersklassen **Schüler B/C** durchführen. An diesem werden wir mit den Athleten diverse Trainingsmöglichkeiten in den Bereichen Schwimmen und Laufen durchgehen. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten liegen. Die Veranstaltung ist Auftakt zu einer regelmäßig stattfindenden Trainingsförderung für diese Altersklassen.

Wir wollen ausdrücklich alle interessierten Vereinstrainer dazu einladen an der Veranstaltung teilzunehmen und als Fortbildungsmaßnahme wahrzunehmen.

Am **Sonntag den 4. Dezember 2011** werden wir den ersten Teil der diesjährigen **Kadersichtung** durchführen. Dieser Termin ist für die Altersklasse **Schüler A** gedacht. Wir werden an diesem Termin eine Evaluation der koordinativen Fähigkeiten durchführen. Dies wird sowohl im Schwimmen als auch im Laufen vorgenommen. Zudem werden wir die Grundschnelligkeit im Laufen (30m Sprint mittels Lichtschrankenmessung) und Sprungkraft (mittels biomechanischer Messverfahren) abtesten. Basierend auf diesen Ergebnissen werden wir zum zweiten Sichtungstermin einladen.

Dieser wird am **Sonntag den 11. Dezember 2011** durchgeführt. An diesem Tag werden wir die Leistungstests durchführen. Der Termin gilt sowohl für die eingeladenen Schüler A als auch für alle anderen Altersklassen (Jugend B, Jugend A und Junioren) als **Kadersichtung**, die sich für den Landeskader qualifizieren möchten. Untenstehend finden sie die Leistungsanforderungen.

Die **Wiederholung der Kadersichtung** für diejenigen, die an dem ersten Durchgang verhindert waren, oder sich nicht ausreichend qualifizieren konnten erfolgt am **Sonntag den 15. Januar 2012**, zur koordinativen Evaluation der Schüler A und am **Sonntag den 22. Januar 2012** zur Leistungsüberprüfung aller Altersklassen.

Die Termine in der Übersicht:

Sonntag 13. November 2011: Schüler B/C Trainingstag (inkl. Fortbildung)
Ort: Ahrweiler; Start: 10:00 Ende: ca. 17:00

Sonntag 4. Dezember 2011: Schüler A Sichtung (koordinative Fähigkeiten)
Ort: Ahrweiler; Start: 10:00 Ende: ca. 17:00

Sonntag 11. Dezember 2011: Kadersichtung Leistungsüberprüfung
Ort: Trier; Start: 10:00 Ende: ca. 16:00

Sonntag 15. Januar 2012: Schüler A Sichtung Teil 2 (koordinative Fähigkeiten)
Ort: Mainz; Start: 10:00 Ende ca. 16:00

Sonntag 22. Januar 2012: Kadersichtung Leistungsüberprüfung Teil 2
Ort: Kaiserslautern; Start 10:00 Ende ca. 16:00

Bitte alle Anmeldungen bis jeweils eine Woche vor dem Termin an veithm1@yahoo.de

Kadernormen

AK \ Disziplinen	Sw: 50m F	Sw: 400m F	L: 100m	L: 1000m
	jüngere AK / ältere AK	jüngere AK / ältere AK	jüngere AK / ältere AK	jüngere AK / ältere AK
Jugend B (m)	34,0 / 32,0	6:15,00 / 5:45,00	14,6s / 14,0s	3:30 / 3:20
Jugend A (m)	30,8 / 29,5	5:20,00 / 5:00,00	13,5s / 13,2s	3:10 / 3:05
Junioren (m)	28,2 / 26,8	4:55,00 / 4:48,00	13,0s / 12,8s	3:00 / 2:55
Jugend B (w)	35,0 / 34,0	6:20,00 / 6:00,00	16,5s / 16,0s	4:00 / 3:50
Jugend A (w)	33,5 / 33,0	5:45,00 / 5:30,00	15,5s / 15,0s	3:40 / 3:30
Junioren (w)	32,0 / 31,5	5:20,00 / 5:10,00	14,5s / 14,2s	3:20 / 3:15