



**An alle Vereine mit
Nachwuchstriathleten**

STU – Vereinssichtung

27. August 2019

Liebe Triathlon Freunde,

die sportliche Leitung der STU möchte allen talentierten Nachwuchstriathleten im Land die Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren und mit anderen Athleten zu vergleichen.

Deshalb laden wir ein zur

Vereins- und Kadersichtung am Samstag, 28. September 2019 in Saarbrücken.

Wir bitten nur die Jahrgänge **2006, '07, '08 und '09** zu melden, die bei den Mindestanforderungen 3 von 4 (Schüler A) bzw. 2 von 3 (Schüler B) erfüllen.

Vor Ort wird Landestrainerin Julia Seibt und Co-Trainer Micha Zimmer die Tests durchführen. Wir bitten die begleitenden Trainer ggf. hilfreich zur Seite zu stehen (z.B. Zeitmessung).

Geben Sie Ihren ambitionierten Athleten die Möglichkeit, sich mit den Besten zu messen und unter Wettkampfbedingungen ihre Leistungsfähigkeit zu testen!

Nach der Sichtung wird im Bereich der Jugend B (Jg. 2006) der Landeskader neu zusammengestellt. Die Plätze dafür sind aber begrenzt.

Schriftliche Meldungen mit dem beiliegenden Formular bitte per Email bis Montag, den 23.09.2019 an zimmer-micha@web.de

Mit sportlichen Grüßen

Julia Seibt
Landestrainerin

Micha Zimmer
Co-Trainer STU

Vereinssichtung

Termin: 28. September 2019
Ort: Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken
Anreise: bis 7:45 Anreise Albert Wagner Schwimmhalle Foyer
Beginn: 8:00 Schwimmhalle
Ende: ca. 12:00Uhr mit Abschlussbesprechung

Inhalte:

Körperbaumerkmale

- Erfassung des Geschlechts
- Erfassung des Geburtstags und Testdatums
- Messung der Körperhöhe
- Messung des Körpergewichtes
- Errechnete Größen biologische Altersgruppen (BAK 1-7), finale Körperhöhe(FKH) Broca Index , Body-Mass-Index (BMI) (mit Einverständnis siehe Meldeformular)

Lauf

- 60m Zeittest
- 1000m Zeittest
- Laufschule
- Athletik

Schwimmen

- 50 m Freistil Zeittest
- 200 m Wasser-Komplex Test
- (50m Kraulbeine mit Brett, 50 m Brust ,50m einarmig mit passivem Arm vorne und Seitenwechsel nach 25 m , 50m krau)
- 400m Freistil Zeittest (nur Schüler A)
- Technik alle Lagen

Mindestanforderungen

männlich

Schwimmen	Schüler B (Jg. 09/08)	Schüler A (Jg. 07/06)
50m	Unter 55sek.	Unter 45sek.
200m	Unter 4:00	
400m		Unter 8:00 min
Technik	Kraul + eine NSA	Kraul + zwei NSA
Laufen		
100m	16,5 s	15,5s
1000m	Unter 4:30 min	Unter 4:00 min

weiblich

Schwimmen	Schülerinnen B (Jg. 09/08)	Schülerinnen A (Jg. 07/06)
50m	Unter 55sek.	Unter 45sek.
200m	Unter 4:00 min	
400m		Unter 8:00 min
Technik	Kraul + eine NSA	Kraul + zwei NSA
Laufen		
100m	17,5 s	16,5 s
1000m	Unter 5:00 min	Unter 4:30 min

NSA = Nebenschwimmart

Im Laufschulbereich werden die Grundelemente bei den Teilnehmern der Schüler A/B abgetestet.

Leistungsüberprüfung

Vorläufiger Zeitplan:

7:45 Einlass Schwimmhalle
8:00 Erfassung Körperbaumerkmale
8:00 Beginn Einschwimmen
8:20 Start Schwimmen

Pause

10:30 gemeinsame Erwärmung mit Lauf-ABC und Athletik
11:00 Start 60m
11:15 Start 1000m
Im Anschluss Abschlussbesprechung

Vereinsichtung 28. September 2019

Anmeldung

Bitte bis spätestens 23. September 2019 an Micha Zimmer
Email: zimmer-micha@web.de

Name:

Geburtsdatum:

Verein:

Bitte wenn möglich angeben:

Schwimmen	Aktuelle Bestzeit
400 m (Schüler A und Jugend B)	
800 m (Jugend A und Junioren)	
Laufen	
3000 m (Schüler A und Jugend B)	
5000 m (Jugend A und Junioren)	

Ansprechpartner (u.a. für Zusendung Ergebnisse der Sichtung):

Name

Adresse

Telefon

Fax/E-Mail

Zustimmung Erfassung Körperbaumerkmale:

Hiermit stimme ich zu, dass von meinem Sohn/ meiner Tochter Körpergewicht und Körpergröße zur STU/DTU internen Verwendung erfasst werden:

Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigter