

Liebe Triathlon Freunde,

23.01.2020

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 Sonntag 22. März 2020 in Saarbrücken.

Wir bitten nur die Jahrgänge **2007, '08, '09 und '10** zu melden, die bei den Mindestanforderungen der Schwimm- und Laufzeiten 3 von 4 (Schüler A) bzw. 2 von 3 (Schüler B) erfüllen. Zusätzlich besteht für die Jahrgänge **2006-2001** sich durch eine Leistungsüberprüfung für den DTU Nachwuchscup zu qualifizieren.

Vor Ort werden Landestrainer Micha Zimmer und die Stützpunkttrainerin Doreen Simon 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!

Schriftliche Meldungen mit dem beiliegenden Formular bitte per Email bis Montag, den 16.03.2020 an michazimmer@triathlon-stu.de.

Mit sportlichen Grüßen

Micha Zimmer
Landestrainer

Doreen Simon
Stützpunkttrainerin



Vereinsichtung

<u>Termin:</u>	22.03.2020 ab 7:45
<u>Ort:</u>	Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken
<u>Anreise:</u>	bis 7:45 Anreise Albert Wagner Schwimmhalle Foyer
<u>Beginn:</u>	8:00 Schwimmhalle
<u>Ende:</u>	ca. 12:00Uhr mit Abschlussbesprechung

Inhalte:

Körperbaumerkmale

- Erfassung des Geburtsdatums 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
- Lauschule
- 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 Kraul)
- 200m/ 400m Freistil Zeittest (nur Schüler A)
- Technik alle Lagen

Mindestanforderungen

männlich

Schwimmen	Schüler B (Jg. 10/09)	Schüler A (Jg. 08/07)
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
- 11:30 Start 5000 m
- Im Anschluss Abschlussbesprechung

Vereinsichtung 22. März 2020

Anmeldung

Bitte bis spätestens 16. März 2020 an Micha Zimmer
Email: michazimmer@triathlon-stu.de

Name:

Geburtsdatum:

Verein:

Bitte wenn möglich angeben:

Schwimmen	Aktuelle Bestzeit
50 m	
200k/ 200 Komplex/ 400 K/ 800K	
Laufen	
1000m (Schüler A und Jugend B)	
5000 m (Jugend A und Junioren)	

Ansprechpartner (u.a. für Zusendung der 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