



**Bayerischer Leichtathletik-Verband e.V.**

**Bezirk Unterfranken**

[www.blv-unterfranken.de](http://www.blv-unterfranken.de)

Jugendwart

Bernhard Schäfers

Miltenberger Str. 43

63785 Obernburg

0160 96500268

[bernhardschaefers@web.de](mailto:bernhardschaefers@web.de)

---

## **E-Kader-Unterfranken 2017/2018**

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade  
für Leichtathleten des Jahrgangs 2004 & 2005

Liebe Sportfreunde,

Wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Unterfranken auch 2017 eine Talentiade als Sichtungswettkampf den E-Kader des Bezirks durch.

Im E- Kader sollen die besten Jugendlichen der AK13 und 14 gefördert werden. Wichtig dabei ist jedoch keine herausragende Bestleistung in einer speziellen Disziplin, sondern Vielseitigkeit in den Bereichen Sprint, Wurf, Sprung und Lauf. Ziel der E-Kader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken.

Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den E-Kader des Bezirks. Für Sportler, die sich bereits aufgrund ihrer Wettkampfleistungen für den E-Kader qualifiziert haben, ist die Teilnahme ebenfalls verpflichtend. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen anderen Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den E-Kader unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den Heimtrainer bei Martin Riedmann, E-Kader-Koordinator Unterfranken, oder Bernhard Schäfers, Jugendwart Unterfranken, zu beantragen.

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme bei der Talentiade.

Viele Grüße

Bernhard Schäfers  
Jugendwart BLV-Bezirk Unterfranken  
[bernhardschaefers@web.de](mailto:bernhardschaefers@web.de)

Martin Riedmann  
E-Kader Koordinator Unterfranken  
[martin.riedmann@posteo.de](mailto:martin.riedmann@posteo.de)

# **Ausschreibung**

## **zur Talentiade 2017**

**Datum-und Ort:** Samstag, der 07.Oktober 2017 in der Leichtathletikhalle des LAC  
Quelle Fürth

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

**Beginn:** 10:00 Uhr (gemeinsames Aufwärmen aller Teilnehmer)

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

### **Meldung:**

- formlos mit Name, Geburtsjahr und Verein bei [martin.riedmann@posteo.de](mailto:martin.riedmann@posteo.de)
- Nachmeldung vor Ort möglich
- Zu beachten ist, dass bei Nicht-Teilnahme an der Talentiade eine Aufnahme in den E-Kader schriftlich durch den Heimtrainer zu beantragen ist
- es fallen keine Meldegebühren an

### **E-Kader-Lehrgangstermine:**

Für diejenigen, die sich für den E-Kader qualifizieren, werden ab Oktober monatlich bis März Lehrgänge angeboten. Die Termine werden den Sportlern und Heimtrainern nach erfolgter Qualifikation mitgeteilt. Wir erwarten eine regelmäßige Teilnahme an diesen Lehrgängen. Eine Teilnahme der Heimtrainer bei diesen Lehrgängen würden wir begrüßen. Entsprechend können Hospitationsstunden für die Verlängerung von Trainerlizenzen anerkannt werden (Testatheft mitbringen).

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

Nach der [E-Kaderkonzeption des BLV](#) messen sich die Teilnehmer in einem Talent-Test, in dem Fähigkeiten im Bereich Schnelligkeit (30m fliegend), Schnellkraft (Medizinballschocken), Sprungkraft (Fünfer-Hop & Jump-Reach) und Ausdauer (Coopertest) abgefragt werden (Disziplinbeschreibungen nachfolgend).

### **30m Sprint – fliegend**

Die Anlaufänge beträgt 20m. Danach werden 30m zwischen 2 Lichtschranken mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen.

### **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 parallel zueinander stehen sollen. Die Arme führen die Kugel gestreckt aus der Hocke durch explosives Aufrichten nach oben vorne zum Abwurf. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis.

Jungen & Mädchen schocken mit der 3kg-Kugel

### **Cooper-Test (12min Lauf)**

Gelaufen wird auf der 200m-Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen.

### **Jump& Reach**

Sprung aus der Hocke mit horizontaler Streckung (Anschlag an Wand). Gemessen wird die Differenz zwischen Punkt max. Körperstreckung im Stand (mit nach oben gestrecktem Arm) und im Sprung erreichter Höhe (Wandanschlag)

### **Wertung:**

- jeweils 2 Versuche pro Test (Ausnahme Cooper-Test) – gewertet wird der bessere Versuch
- Nachversuch bei ungültiger Ausführung