



**An alle Vereine mit  
Nachwuchstriathleten**

## **STU – Vereinssichtung**

16. August 2018

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, 22. September 2018 in Saarbrücken.**

Wir bitten nur die Jahrgänge **2005, '06, '07 und '08** 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. 2005) der Landeskader neu zusammengestellt. Die Plätze dafür sind aber begrenzt.

Schriftliche Meldungen mit dem beiliegenden Formular bitte per Email bis Montag, den 14.09.2018 [zimmer-micha@web.de](mailto:zimmer-micha@web.de)

Mit sportlichen Grüßen

Julia Seibt  
Landestrainerin

Micha Zimmer  
Co-Trainer STU

# Vereinssichtung

**Termin:** 22. September 2018  
**Ort:** Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken  
**Anreise:** bis 10:45 Anreise Albert Wagner Schwimmhalle Foyer  
**Beginn:** 11:00 Schwimmhalle  
**Ende:** ca. 14:30Uhr 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**

<b>Schwimmen</b>	<b>Schüler B</b>	<b>Schüler A</b>
50m	Unter 55sek.	Unter 45sek.
200m	Unter 4:00	
400m		Unter 8:00 min
Technik	Kraul + eine NSA	Kraul + zwei NSA
<b>Laufen</b>		
100m	16,5 s	15,5s
1000m	Unter 4:30 min	Unter 4:00 min

**weiblich**

<b>Schwimmen</b>	<b>Schülerinnen B</b>	<b>Schülerinnen A</b>
50m	Unter 55sek.	Unter 45sek.
200m	Unter 4:00 min	
400m		Unter 8:00 min
Technik	Kraul + eine NSA	Kraul + zwei NSA
<b>Laufen</b>		
100m	17,5 s	16,5 s
1000m	Unter 5:00 min	Unter 4:30 min

NSA = Nebenschwimmart

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

## **Leistungsüberprüfung**

### **Vorläufiger Zeitplan:**

**10:45** Einlass Schwimmhalle  
**11:00** Erfassung Körperbaumerkmale  
**11:00** Beginn Einschwimmen  
**11:20** Start Schwimmen

**Pause**

**13:30** gemeinsame Erwärmung mit Lauf-ABC und Athletik  
**14:00** Start 60m  
**14:15** Start 1000m  
Im Anschluss Abschlussbesprechung

# Vereinssichtung 22. September 2018

## Anmeldung

Bitte bis spätestens 14. September 2018 an Micha Zimmer  
Email: zimmer-micha@web.de

Name: \_\_\_\_\_

Jahrgang: \_\_\_\_\_

Verein: \_\_\_\_\_

**Bitte wenn möglich angeben:**

<b>Schwimmen</b>	<b>Aktuelle Bestzeit</b>
50m	
200m	
<b>Laufen</b>	
100m	
1000m	

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

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax/E-Mail \_\_\_\_\_