

**An alle Vereine mit
Nachwuchstriathleten**

STU – Leistungsüberprüfung für die Schüler A, Jugend B, Jugend A und Junioren

15. Januar 2019

Liebe Sportler,
liebe Trainer,
sehr geehrte Eltern,

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

Leistungsüberprüfung am 17.03.2019

Wir bitten nur die Jahrgänge **2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006 und 2007** zu melden.

Die Leistungsüberprüfung ist dieses Jahr für alle Sportler Pflicht, die entweder einem Landeskader (E- oder D-Kader) oder der Stützpunktgruppe angehören, die zusätzlich am Stützpunkt in Saarbrücken trainiert.

Für alle Athleten, die für das Schuljahr 2019/2020 in die 8s am Rotenbühl Gymnasium aufgenommen werden wollen ist der Test ebenfalls Pflicht.

Auch ist sie für alle Sportler erforderlich, die gerne in einem der Deutschland-Cups oder den Deutschen Meisterschaften starten möchten und nicht dem Landeskader angehören. Alle Landeskaderathleten sind auch ohne Erfüllung der Normen startberechtigt.

Um sich für die nationalen Wettkämpfe zu qualifizieren müssen folgende Mindestleistungen erbracht werden:

Jugend B (Jg. 2005/2004)

400m	Schwimmen	weiblich: 5:50 min	männlich: 5:30min
3000m	Laufen	weiblich: 12:00 min	männlich: 11:30 min

Jugend A (Jg. 2002/2003)

800m	Schwimmen	weiblich: 11:00 min	männlich: 10:30 min
5000m	Laufen	weiblich: 19:30 min	männlich: 18:30 min

JuniorInnen (Jg. 2001/2000)

800m	Schwimmen	weiblich: 10:40 min	männlich: 10:10 min
5000m	Laufen	weiblich: 19:00 min	männlich: 18:00 min

Vor Ort wird Co-Trainer Micha Zimmer und Helfer der STU 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 nur **mit** dem beiliegenden Formular bitte per Email bis zum Sonntag, den **12.03.2019** an zimmer-micha@web.de

Mit sportlichen Grüßen

Micha Zimmer
Co-Trainer STU

Julia Seibt
Landestrainerin

Leistungsüberprüfung

Vorläufiger Zeitplan:

7:45	Einlass Schwimmhalle
8:00	Erfassung Körperbaumerkmale JugB und Schüler A
8:00	Beginn Einschwimmen für JugA und Junioren
8:20	Beginn Einschwimmen für JugB und Schüler A
8:30	Start 800m JugA und Junioren
8:45	Start 50m JugB und Schüler A
9:00	Start 200m Wasser-Komplex-Test Schüler A
9:10	Start 400m JugB

Pause

11:00	Radparcours BDR Schüler A
12:00	Start 5000m Junioren und JugA
12:30	Start 60m/100m JugB und Schüler A
13:00	Start 1000m Schüler A
13:20	Start 3000m JugB

Im Anschluss Abschlussbesprechung im Tagungsraum 41

Inhalte:

Schüler A: 2007/2006 JugB: 2005/2004 JugA: 2003/2002 Junioren: 2001/2000

Allgemeines:

- Erfassung Körperbaumerkmale Schüler A und Jugend B
(mit Einverständnis siehe Meldeformular)

Schwimmen:

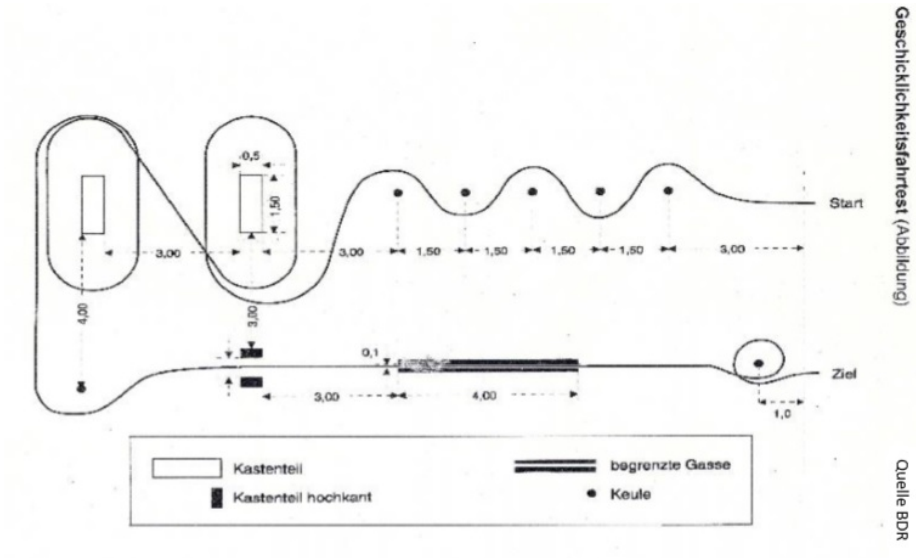
- 50m Freistil Schüler A und Jugend B
- 200m Wasser-Komplex-Test Schüler A
(50m Kraulbeine mit Brett, 50m Brust, 50m einarmig mit passivem Arm vorne und Seitenwechsel nach 25m, 50m Kraul)
- 400m Freistil Jugend B
- 800m Freistil Jugend A und Junioren

Laufen:

- 60m Sprint Schüler A
- 100m Sprint Jugend B
- 1000m Schüler A
- 3000m Jugend B
- 5000m Jugend A und Junioren

Radparcours:

- Für Schüler A, 2 Versuche mit Rennrad oder MTB



Vereinssichtung 17. März 2019

Anmeldung

Bitte bis spätestens 12. März 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