

E-Kader-Mittelfranken 2021/22

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des Jahrgangs 2008 & 2009

Liebe Sportfreunde,

Wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Mittelfranken auch 2021 eine Talentiade für den Landeskader U15 Mittelfranken (LK U15 ehem. E-Kader) durch.

Im LK U15 sollen die besten Jugendlichen der AK13 & AK14 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.

Nach der [E-Kaderkonzeption des BLV](#) messen sich die Teilnehmer in einem Talent-Test, in dem Fähigkeiten im Bereich Schnelligkeit (30m fliegend), Wurfkraft (Medizinballschocken), Sprungkraft (Fünfer-Hop & Jump-Reach) und Ausdauer (Coopertest) abgefragt werden (Disziplinbeschreibungen siehe unten). Die Teilnahme an der Talentiade ist die Voraussetzung für die Aufnahme in den E-Kader des Bezirks. Sollten Sportler verletzungs-/krankheitsbedingt oder aus wichtigen familiären Gründen nicht an der Talentiade teilnehmen können, so ist deren Aufnahme in den LK U15 unter Berücksichtigung der erbrachten Saisonbestleistungen durch den Heimtrainer schriftlich zu beantragen.

Für die Aufnahme in den Landeskader U15 wird ein Unkostenbeitrag von 50,- € pro Athlet vom Mittelfränkischen Leichtathletikverband nach Vorgabe des Bayerischen Leichtathletikverbandes erhoben.

Datum und Ort: Samstag, 16.10.2021 in der Leichtathletikhalle des LAC Quelle Fürth

Adresse: Am Finkenschlag 47, 90766 Fürth

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

Ende: ca. 14:00 Uhr

Meldungen: Anmeldung ausschließlich mit dem ANMELDEBOGEN möglich und bitte an zahl@blv-sport.de senden. Sie finden diesen auf der Seite des Mittelfränkischen Leichtathletikverbandes unter der Rubrik [„E-Kader“](#). Coronabedingt müssen ALLE Adressen/Daten eingetragen werden (Nachverfolgung von Infektionsketten), Trainer oder Athleten, die mit unvollständigen Daten zum Termin erscheinen, dürfen leider nicht in die Halle gelassen werden. **Es werden keine Nachmeldungen akzeptiert!**
Meldeschluss ist der 09.10.2021!

Corona:

Derzeit ist nicht abzusehen, wie sich die Corona-Pandemie im Herbst entwickeln wird und welche Regelungen dann gelten werden. Deswegen werden auch dieses Jahr prinzipiell keine Zuschauer erlaubt sein. Des Weiteren müssen sich alle Athleten UND Trainer, die die Halle betreten möchten, unter Angabe aller Daten im Anmeldeformular registrieren. Dieses Formular finden Sie auf der Homepage des Mittelfränkischen Leichtathletikverbandes unter [„E-Kader“](#). Die Duschen und Umkleidekabinen stehen voraussichtlich nicht zur Verfügung, deswegen wird empfohlen bereits in Sportkleidung anzureisen. Wir gehen davon aus, dass auch eine Verpflegung mit Essen oder Trinken vor Ort nicht möglich sein wird.

Den aktuellen Stand zu den Coronabedingungen finden Sie auf der Seite des Mittelfränkischen Leichtathletikverbands unter der Rubrik „Wettkampfwesen“.

Es gelten zudem die Regeln der übergeordneten Dachverbände.

Aufgrund der sich ständig ändernden Rahmenbedingungen können kurzfristige Änderungen oder sogar ein Ausfallen des Termins nicht ausgeschlossen werden. Aktuelle Informationen finden Sie immer auf der Bezirkswebsite.

Landeskader-U15--Lehrgangstermine:

Zwischen Oktober und April werden monatlich LK-U15-Trainingsmaßnahmen in Form von Tageslehrgängen mit 2 Trainingseinheiten durchgeführt. Diese finden auf Grund der guten Trainings-Infrastruktur hauptsächlich in der Quelle-Leichtathletikhalle und der benachbarten Schulturnhalle in Fürth statt.

Ablauf der Talentiade / Disziplinbeschreibung:

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 und Mädchen schocken mit der 3-kg-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.

Wertung:

- jeweils 2 Versuche pro Test (außer Cooper-Test) – gewertet wird der Bestwert