

# E-Kader-Mittelfranken 2020/21

## Einladung und Ausschreibung zur Talentiade für Leichtathleten des Jahrgangs 2007 & 2008

Liebe Sportfreunde,

Wie in den letzten Jahren führt der BLV-Bezirk Mittelfranken auch 2020 eine Talentiade für den E-Kader durch.

Im E-Kader sollen die besten Jugendlichen der AK13&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.

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 E-Kader 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.

**NEU!**

**Datum und Ort:** **Sonntag, der 11.10.2020** 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 [and.zahl@gmx.de](mailto:and.zahl@gmx.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 01.10.2020!**

**Corona:**

Aufgrund der aktuellen Coronabestimmungen ist die Anzahl der Personen, die sich in der Halle aufhalten dürfen, auf 100 Personen beschränkt. Deswegen werden prinzipiell keine Zuschauer erlaubt sein können. 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“](#). Deswegen können auch keine Nachmeldungen angenommen werden! Die Duschen und Umkleidekabinen stehen nicht zur Verfügung, deswegen wird empfohlen bereits in Sportkleidung anzureisen. Wir bedauern sehr, 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 unter „E-Kader“.

**E-Kader-Lehrgangstermine:**

Zwischen Oktober und April werden monatlich E-Kader-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.

### **Medizinballschocken vorwärts:**

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinander stehen sollen. Die Arme führen den Ball 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 schocken mit dem 3kg-Medizinball und Mädchen mit dem 2kg-Medizinball.

### **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 – gewertet wird der Bestwert