



---

## *Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband*

---

Gerd Uhren  
Landestrainer  
[gerduhren@web.de](mailto:gerduhren@web.de)

Hauptstr.72  
53426 Schalkenbach  
0163-2301027

### *Nominierungskriterien für den Landeskader*

#### **D-Kader:**

In den D-Kader werden Athleten berufen, die

- im Vorjahr eine TOP 5-Platzierung bei der DM Duathlon erreicht haben
- im Vorjahr eine TOP 20-Platzierung im Deutschland-Cup erreicht haben
- im Vorjahr eine TOP 25-Platzierung bei der DM Triathlon erreicht haben
- drei von vier Normen bei der Sichtung erfüllt haben und im Athletikbereich keine gravierenden Defizite aufweisen.
- der Landestrainer behält sich vor, Athleten\*innen mit einer herausragenden Leistung in einer der beiden Hauptdisziplinen (Schwimmen/Laufen) in den Kader zu berufen. Zudem werden Kriterien wie Motivation, Perspektive und körperliche Entwicklung berücksichtigt.

**D-Kader** Athleten\*innen werden zu den regelmäßig stattfindenden Kaderlehrgängen eingeladen. Mit Ausnahme der Anreise übernimmt der Verband die Unkosten. (Übernachtung, Verpflegung, Startgelder) Eine Teilnahme am Trainingslager Mallorca wird den Athleten nahegelegt, es wird ein Zuschuss in Höhe von €150.- bewilligt. Für die Wettkämpfe auf DTU-Ebene und für den Ländervergleich werden ebenfalls alle Kosten mit Ausnahme der Anreise übernommen. Die Kaderbekleidung wird für jeweils eine Saison zur Verfügung gestellt, die Athleten verpflichten sich über den Kadervertrag dazu, diese bei allen WK zu tragen. Alle D-Kaderathleten/innen müssen verpflichtend an der sportmedizinischen Untersuchung teilnehmen, die vom LSB bezahlt wird.

## P-Kader:

In den Perspektivkader werden Athleten\*innen berufen, die in der Altersklasse Schüler\*innen A mindestens drei von vier Normen bei der Sichtung erfüllt haben. Der **P-Kader** wird ebenfalls zu den regelmäßig stattfindenden Lehrgängen eingeladen. Eine Teilnahme am TL Mallorca empfiehlt sich für Athleten\*innen im zweiten Jahr Schüler\*innen A und wird vom Verband mit 100 Euro bezuschusst.

## Sichtungskader

**Alle** Sichtungsteilnehmer\*innen ohne Normerfüllung werden ebenfalls zu den gemeinsamen Lehrgängen eingeladen und haben im Frühjahr eine zweite Chance, sich für den Kader zu qualifizieren.

## Sonderregelung Duathlon

Bei herausragenden Leistungen im Laufbereich behält sich der Landestrainer vor, Athleten\*innen speziell für die DM Duathlon zu nominieren. Die WK-Bekleidung wird dann für das Rennen zur Verfügung gestellt, die Unterbringung erfolgt gemeinsam mit dem D-Kader auf Kosten des Verbands.

## Die Normen in den einzelnen Disziplinen

### 1. Laufen

#### *Schüler A: Jahrgänge 2010 und 2011*

- 60m (inkl. 30m fliegend) aus dem Hochstart
- 1000m

Normen zur Aufnahme in den Perspektivkader:

	<b>2011 w</b>	<b>2011 m</b>	<b>2010 w</b>	<b>2010 m</b>
<b>60m</b>	11,0 Sek.	10,5 Sek.	10,5 Sek.	10,0 Sek.
<b>1000m</b>	03:50 min.	03:45 min.	03:40 min.	03:35 min.

## *Jugend B bis Junioren: Jahrgänge 2009 bis 2004*

- 100m (inkl. 30m fliegend) aus dem Hochstart
- 1000m

Normen zur Aufnahme in den Landeskader (D-Kader)  
weiblich

	Jahrgang	100m	1000m
Jugend B	2009	16,0 Sek	03:40 min
Jugend B	2008	15,5 Sek	03:30 min
Jugend A	2007	15,0 Sek	3:25 min.
Jugend A	2006	14,5 Sek	3:20 min.
Junioren	2005	14,0 Sek	3:15 min.
Junioren	2004	13,5 Sek	3:10 min.

männlich

	Jahrgang	100m	1000m
Jugend B	2009	14,6 Sek	03:25 min
Jugend B	2008	14,0 Sek	03:15 min
Jugend A	2007	13,5 Sek	3:05 min.
Jugend A	2006	13,2 Sek	2:58 min.
Junioren	2005	13,0 Sek	2:54 min.
Junioren	2004	12,8 Sek	2:50 min.

## *2. Schwimmen*

### *Schüler A: Jahrgänge 2010 und 2011*

- 25m mit Startsprung
- 200 m Wasser-Komplex-Test (WKT)  
(50 m Kraul-Beine mit Schwimmbrett – 50 m Brust – 50 m Kraul einarmig mit passivem Arm vorne und Armwechsel nach 25 m – 50 m Kraul)

Normen zur Aufnahme in den Perspektivkader:

	<b>2011 w</b>	<b>2011 m</b>	<b>2010 w</b>	<b>2010 m</b>
<b>25m</b>	18,5	18,0	18,0	17,5
<b>200m WKT</b>	4:10	4:00	4:00	3:50

## *Jugend B bis Junioren: Jahrgänge 2009 bis 2004*

- 50m mit Startsprung
- 400m

Normen zur Aufnahme in den Landeskader (D-Kader)

### **Schwimmen, weiblich**

	Jahrgang	50m	400m
Jugend B	2009	35,0 Sek.	06:10 min
Jugend B	2008	34,0 Sek.	05:50 min
Jugend A	2007	33,0 Sek.	05:40 min
Jugend A	2006	32,5 Sek.	05:30 min
Junioren	2005	32,0 Sek.	05:20 min
Junioren	2004	31,5 Sek.	05:10 min

### **Schwimmen, männlich**

	Jahrgang	50m	400m
Jugend B	2009	34,0 Sek	06:05 min
Jugend B	2008	32,0 Sek	05:40 min
Jugend A	2007	30,8 Sek	05:25 min
Jugend A	2006	29,5 Sek	05:10 min
Junioren	2005	28,2 Sek	04:55 min
Junioren	2004	26,8 Sek	04:45 min