



Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband

Gerd Uhren
Landestrainer
gerduhren@web.de

Hauptstr.72
53426 Schalkenbach
0163-2301027

Kadersichtung / Leistungsüberprüfung 2024 Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband

Termin: 26.11.2023, Anreise bis 10:30 Uhr

Ort: Mons-Tabor-Stadion Montabaur
Von-Bodelschwing-Straße 25, 56410 Montabaur

Anfahrt: <https://goo.gl/maps/wCFW5aqsXDUAtZnm8>

Der RTV lädt alle sportbegeisterten Nachwuchsathleten*innen zur Herbstsichtung nach Montabaur ein. Die Sichtung findet erstmalig unter Berücksichtigung der bundeseinheitlichen Kadernormen statt. Die entsprechenden Dokumente findet ihr im Anhang. Für die Schüler*innen A geht es um die Aufnahme in den Perspektivkader. Der jüngere Jahrgang Jugend B (2010) wird nicht in den Landeskader übernommen, hat aber bei entsprechenden Leistungen weiterhin die Möglichkeit, an den Rennen im DTU-Cup, bzw. an den beiden Deutschen Meisterschaften (Triathlon/ Duathlon) teilzunehmen. Für die Jahrgänge 2009-2005 wird es für diejenigen, die nicht alle Kadernormen erfüllen, ebenfalls eine Zusatzlösung in Form eines DTU-Cup Teams geben. Auch hier wird bei entsprechenden Leistungen ein Start bei den nationalen Wettkämpfen ermöglicht.

Bei der Sichtung in Wirges wird terminbedingt die Laufüberprüfung zuerst erfolgen (s.u. Zeitplan) Das Schwimmen folgt nach dem Athletiktest und der Mittagspause! Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung mitnehmen, Hallenschuhe und Schwimmsachen! Schwimmen nur in Badehose/Badeanzug, Einteiler o.ä. sind nicht erlaubt.

Schüler A: Jahrgänge 2011 und 2012

Schwimmen

- 50m 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)

Laufen

- 1000m

Athletik

- Bourban-Test

Jugend B- Junioren*innen: Jahrgänge 2010-2005

Schwimmen

- 50m mit Startsprung
- 400m

Laufen

- 3000m

Athletik

- Bourban-Test

Ablaufplan Sichtung Herbst	
<i>Uhrzeit</i>	<i>Inhalt</i>
<i>10:30</i>	<i>Anreise</i>
<i>10:40</i>	<i>Vorbesprechung</i>
<i>10:50</i>	<i>Einlaufen</i>
<i>11:15</i>	<i>Beginn Laufstest (1000m/3000m/5000m)</i>
<i>12:15</i>	<i>Körpermessung (Größe/Gewicht)</i>
<i>12:30</i>	<i>Beginn Athletiktest (Bourban)</i>
<i>13:30</i>	<i>Mittagspause</i>
<i>15:00</i>	<i>Einschwimmen</i>
<i>15:20</i>	<i>Beginn Schwimmtests (50m/200 WKT/ 400m)</i>
<i>16:30</i>	<i>Abschlussbesprechung</i>

Anmeldungen mit **Adresse, Geburtsdatum und Verein** bitte **per E-Mail** an den Landestrainer.
Meldeschluss ist der **10.11.2023!**