

Thüringer Triathlon-Verband e.V., Landestrainer
Tom Eismann, Oberköditz 47, 07426 Königsee-Rottenbach

An die **Sportler, Vereinstrainer** und
Leistungssportverantwortlichen der
Thüringer Vereine

Thüringer Triathlon-Verband e.V.
Landestrainer
Tom Eismann
Oberköditz 47
07426 Königsee-Rottenbach
Email trainer@thueringer-triathlon-verband.de
Web www.thueringer-triathlon-verband.de

betrifft: Einladung zur 2. Leistungsüberprüfung der Saison 2019

Lieber Sportler, liebe Trainerkollegen,

hiermit möchte der Thüringer Triathlon Verband e.V. zur 2. Leistungsüberprüfung der Saison 2019 einladen.

Die **Leistungsüberprüfung findet am 23.03.2018 in Erfurt** statt. Der Schwimmtest wird in der

Roland-Matthes-Schwimmhalle
Johann-Sebastian-Bach-Straße 6
99096 Erfurt

ausgetragen. Im Anschluss an den Schwimmtest finden die Sprint- und Lauftests in der Leichtathletikhalle Erfurt statt.

Leichtathletikhalle Erfurt
Johann-Sebastian-Bach-Straße 2
99096 Erfurt

Nach Beendigung der Lauftests findet der Radtechniktest auf dem Gelände der Leichtathletikhalle statt. Hierfür werden keine Räder zur Verfügung gestellt. Es besteht Helmpflicht.

Teilnehmen können die Sportler der Jahrgänge 2000 bis 2007 (Junioren bis Schüler A).

Die Nominierung für die Leistungsüberprüfung wird ausschließlich durch den jeweiligen Heimtrainer in Abstimmung mit dem Landestrainer vorgenommen.

Die **Meldung** für den Test erfolgt bitte **bis zum 10.03.2019**. Die Meldung erfolgt bitte als Sammelmeldung der Vereine nach dem Muster Name, Vorname, Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ), Altersklasse 2019, Geschlecht, Verein.

Die Einverständniserklärung muss am Testtag vorgelegt werden. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich!

Der Zeitplan, die Normen für die Qualifikation zum DTU-Nachwuchscup sowie die Durchführungsbestimmungen sind als Anlage beigefügt.

Mit sportlichen Grüßen,

Tom Eismann
(Landestrainer)

Präsident: Jürgen Rockstroh
Vizepräsident: Matthias Weißbrodt
Finanzreferent: Rolf Wernicke

DKB - Deutsche Kreditbank AG
IBAN: DE39120300001008386987
BIC: BYLADEM1001



unterstützt den Thüringer Triathlon-Verband.

Anlage

1. Zeitplan

10:15 Uhr Treff an der Schwimmhalle

10:30 Uhr Aufnahme der Körperdaten

11:00 Uhr Beginn des Einschwimmens

11:15 Uhr 25m Freistil, erster Start (Schüler A)

11:20 Uhr 50m Freistil, erster Start

11:40 Uhr 200m Komplex-Test (Schüler A)

11:45 Uhr 400m Freistil, erster Start

12:45 Uhr Ende des Schwimmtests

13:45 Uhr Treff an der Leichtathletikhalle

14:00 Uhr Beginn der Erwärmung

14:20 Uhr 30m fliegender Sprint mit Lichtschranke, erster Start

14:30 Uhr 60m Sprint, erster Start (Schüler A)

14:35 Uhr 100m Sprint, erster Start

15:00 Uhr Start 1000m Lauf weibliche und männliche Schüler A

15:10 Uhr Start 3000m Jugend B – Junioren, weiblich

15:30 Uhr Start 3000m Jugend B – Junioren, männlich

16:00 Uhr Ende des Sprinttests Leichtathletikhalle

16:20 Uhr Radtest, erster Start

17:00 Uhr Ende des Radtests und Ende der Veranstaltung

Präsident: Jürgen Rockstroh
Vizepräsident: Matthias Weißbrodt
Finanzreferent: Rolf Wernicke

DKB - Deutsche Kreditbank AG
IBAN: DE39120300001008386987
BIC: BYLADEM1001



2. Leistungsanforderungen

Es sind innerhalb des Testtages sowohl die Normen im Sprint und im Ausdauerbereich zu unterbieten.

Schwimmen:

AK	Alter	Schwimmen: 50m mit Startsprung		Schwimmen: 400m Start mit Sprung vom Beckenrand		Schwimmen: 800m	
		weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.
Schüler A	13	38.0	36.0	06:10	06:00		
Jugend B	14	35.0	33.0	05:50	05:40		
	15	33.0	31.0	05:40	05:20		
Jugend A	16	32.0	30.0	05:30	05:10	11:30	10:50
	17	31.0	29.0	05:20	05:00	11:10	10:30
Junioren	18	30.0	28.5	05:15	04:50	11:00	10:10
	19	29.5	28.0	05:05	04:40	10:50	09:50

Laufen:

AK	Alter	Laufen: 100m (Bahn Hochstart)		Laufen: (Bahn)		
		weibl.	männl.	Distanz	weibl.	männl.
Schüler A	13	16.8	15.0	1.000m	03:45	03:25
Jugend B	14	16.0	14.5	3.000m	12:20	11:20
	15	15.8	14.0	3.000m	12:00	11:00
Jugend A	16	15.4	13.5	3.000m	11:40	10:30
	17	15.0	13.0	3.000m	11:20	10:00
Junioren	18	14.8	12.8	3.000m	11:10	09:50
	19	14.5	12.6	3.000m	11:00	09:40

Präsident: Jürgen Rockstroh
 Vizepräsident: Matthias Weißbrodt
 Finanzreferent: Rolf Wernicke

DKB - Deutsche Kreditbank AG
 IBAN: DE39120300001008386987
 BIC: BYLADEM1001



unterstützt den Thüringer Triathlon-Verband.

3. Durchführungsbestimmungen

1. Der Veranstaltung liegen die Wettkampfordnungen der Deutschen Triathlon Union (Sportordnung, Veranstalter- und Ausrichterordnung, Anti-Doping-Code, Kampfrichterordnung), sowie Rechts- und Verfahrensordnung und die Disziplinarordnung zugrunde. Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmer die Wettkampfordnungen, sowie Rechts- und Verfahrensordnung, die Disziplinarordnung und die Bedingungen des Veranstalters gemäß der Ausschreibung für sich als verbindlich an.
2. Meldungen sind nur in den aufgeführten Altersklassen möglich.
3. Erklärung des meldenden Vereins: „Mit Abgabe dieser Meldung wird versichert, dass die gemeldeten Sportler ihre Sportgesundheit entsprechend durch ein ärztliches Attest nachweisen können. Die Untersuchung/en liegt/liegen zum Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurück.“
4. Bei Minderjährigen ist die von den Erziehungsberechtigten unterschriebene Haftungsfreistellung bzw. Einverständniserklärung über die körperliche Eignung vorzulegen. Bei Meldung über den Vereinsvertreter wird davon ausgegangen dass die Haftungsfreistellung dem Verein vorliegt.
5. Für die Erhebung der Körperbaumerkmale ist die Einwilligung mittels angehängter Datenschutzerklärung notwendig.
6. Für Verluste und Schäden während der Veranstaltung haftet weder der Veranstalter, noch der Rechtsträger der Sportstätten. Die Vereine sind in vollem Umfang für den Schaden verantwortlich, den die Sportler in den Wettkampfstätten verursachen.

Schwimmtest

- 50m: Der Start erfolgt per Startsprung vom Startblock, Einzelbelegung der Bahn.
- 400m: Der Start erfolgt per Sprung von der Beckenkante, Doppelbelegung der Bahn.
- Komplextest: 50 m Kraul-Beine mit Brett – 50 m Brust – 50m Kraul einarmig, passiver Arm vorn, nach 25m Armwechsel – 50m Kraul

Sprint- und Lauftest

- Die Nutzung von Spikes ist verboten.
- Der Start zum Sprinttest erfolgt per Hochstart
- Die Sprintläufe werden als Einzelstart absolviert

Radtest

Der Radparcours des BDR dient zur Beurteilung der Radbeherrschung, der koordinativen Fähigkeiten und technischen Voraussetzungen der Sportler auf dem Fahrrad.

Beschreibung:

- Die entsprechend der Abbildung aufgebaute Hindernisstrecke, ist auf dem vorgegebenen Weg nach Zeit zu durchfahren. (die angegebenen Maße sind in Metern auf zwei Kommastellen angegeben)
- Fahrradwahl ist freigestellt.
- Zur Anpassung auf Mountainbikes ist die Gasse (Kasten hochkant) auf ca. 45 cm Breite und die lange Durchfahrtsgasse auf ca. 15 cm Breite (Skizze abweichend) festgelegt.
- Nach der Ziellinie muss genügend Auslauf vorhanden sein.
- Es besteht Helmpflicht.

Durchführung:

- Der Sportler hat die Aufgabe, den Parcours möglichst schnell und möglichst fehlerfrei zu bewältigen.
- Jeder Sportler führt zwei Wertungsdurchgänge durch, es gibt keinen Probedurchgang.
- Ein Trainer, steht neben der Start - Zielmarkierung und nimmt die Zeit, ein zweiter Trainer kontrolliert das ordnungsgemäße Durchfahren des Parcours und notiert die Fehler.
- Der Sportler steht mit dem Vorderrad hinter Startmarkierung des Parcours. Ein Fuß ist dabei auf dem Boden, der zweite Fuß auf dem Pedal.

Präsident: Jürgen Rockstroh
Vizepräsident: Matthias Weißbrodt
Finanzreferent: Rolf Wernicke

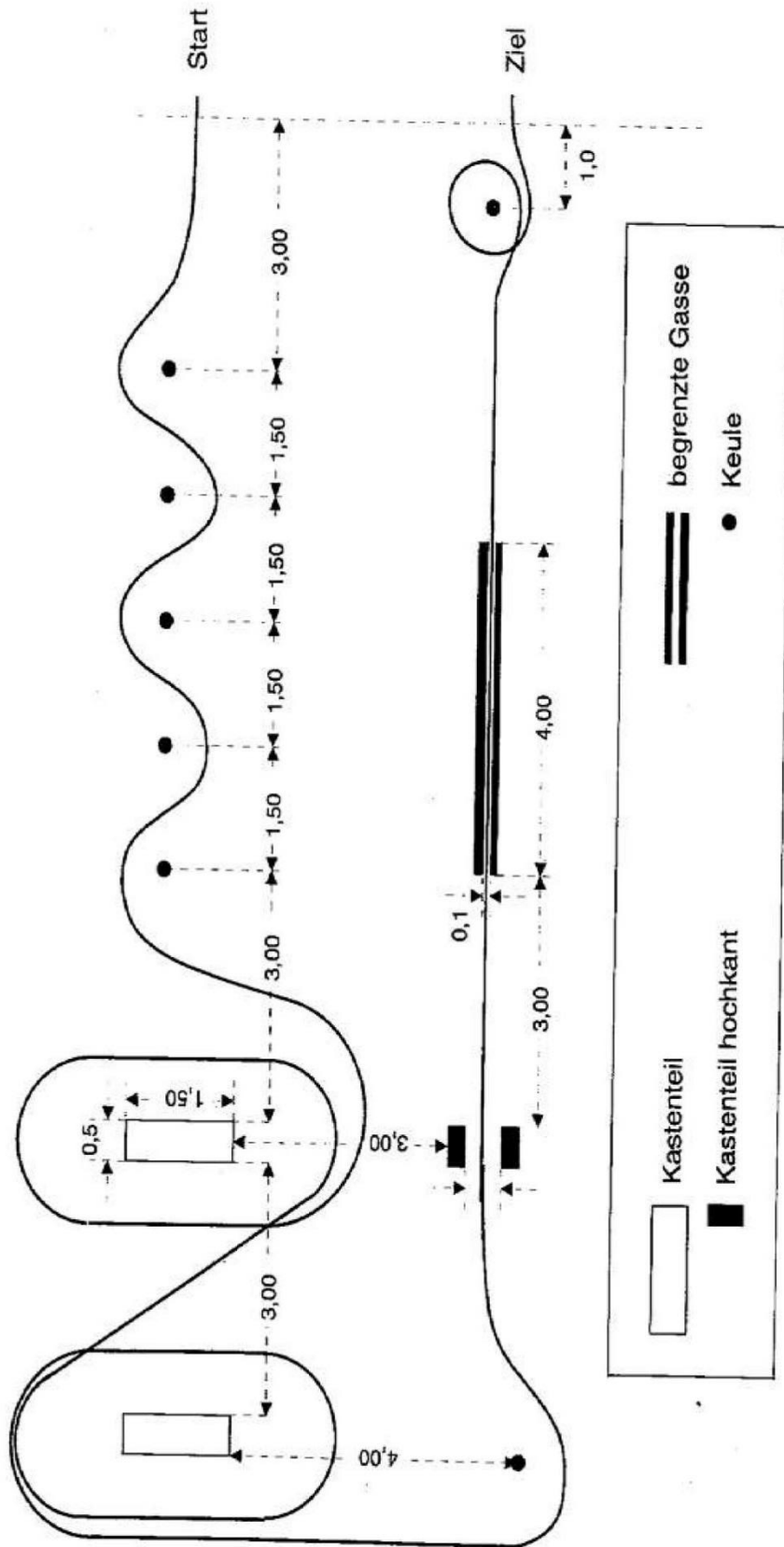
DKB - Deutsche Kreditbank AG
IBAN: DE39120300001008386987
BIC: BYLADEM1001



- Start erfolgt auf Kommando (Fertig-Los/Pfiff...).
- Sportler fährt im Slalom von rechts beginnend um die ersten 5 Keulen. Das erste Kastenteil wird rechtsherum einmal komplett umfahren. Das nächste komplett linksherum, so dass an der darauffolgenden Keule linksherum Richtung Rückweg abgebogen wird. Nun folgt das Durchfahren zwischen den zwei Hochkant aufgestellten Kastenteilen und der abgegrenzten Gasse. Am Ende muss noch einmal die letzte Keule linksherum komplett umrundet werden.
- Nach dem vollständigen Überqueren der Ziellinie wird die Zeit gestoppt.

Bewertung:

- Zeit, die benötigt wurde, um den Parcours zu bewältigen.
- Es werden zwei Wertungsdurchgänge absolviert.
- Die Zeitnahme erfolgt in Sekunden und Zehntelsekunden.
- Der Durchgang mit der besten Gesamtzeit wird gewertet.
- Fehler:
 - o Keulen umstoßen (jede Keule ist ein Fehler)
 - o Umstoßen der senkrechten Kastenteile
 - o Verlassen der Gasse
 - o Bodenberührung
- Pro Fehler 3 Sekunden Aufschlag auf die Fahrzeit als „Strafe“.
- Ein falsches Umfahren der Kastenteile, falsche Reihenfolge und Nichtbefahren der Gasse wird nicht als Durchgang gewertet. Es gibt keine Wiederholung.



Präsident: Jürgen Rockstroh
 Vizepräsident: Matthias Weißbrodt
 Finanzreferent: Rolf Wernicke

DKB - Deutsche Kreditbank AG
 IBAN: DE39120300001008386987
 BIC: BYLADEM1001

 **Finanzgruppe
 Hessen-Thüringen**

unterstützt den Thüringer Triathlon-Verband.