

# Thüringer Radsport-Verband e.V.

im Landessportbund Thüringen e.V.

Mitglied des Bund Deutscher Radfahrer e.V.



## Ausschreibung Athletiküberprüfung des TRV 2016

Am 21.02.2016 führt der TRV in der Athletikhalle Erfurt (Steigerwaldstadion) die Athletiküberprüfung der AK U11 bis U15 in der Zeit von 08:00 Uhr - 16:00 Uhr durch.

Termin: 21.02.2016 09:30 Uhr  
Ort: Leichtathletikhalle im Steigerwaldstadion Erfurt  
Anmeldung ab: 08:00 Uhr  
Bespr. WK-Ausschuss: 08:30 Uhr  
Trainerbesprechung: 09:00 Uhr

Disziplinen: Kraftkreis U13m / U13w / U15m / U15w  
Kleiner Kraftkreis U11m / U11w  
Schlussdreisprung U11m / U11w / U13m / U13w / U15m / U15w  
Gewandtheitslauf U11m / U11w / U13m / U13w / U15m / U15w  
Tretfrequenztest U15m / U15w  
60-Meterlauf U11m / U11w / U13m / U13w / U15m / U15w

Die korrekte Durchführung des Kraftkreises wird auf der Internetseite <http://www.rad-net.de/> unter der Rubrik Radsportjugend im Nachwuchsprogramm des BDR(Stand 12.10.2013) auf den Seiten 32/33 beschrieben. Entgegen den Ausführungen im Nachwuchsprogramm werden wir an Station 1 wieder Beinschwünge in Bauchlage auf dem Kasten einführen.

In der AK U11m / U11w wird ein Kleiner Kraftkreis bestehend aus den Übungen Liegestützbeugen / Kastenaufsprünge / Anheben der Beine aus der Rückenlage durchgeführt. Es wird in den AK U11m / U11w und U13m / U13w 1 Durchgang absolviert. In den AK U15m / U15w werden 2 Durchgänge absolviert. Lediglich die Pausenlänge zwischen den einzelnen Stationen wird von den im Nachwuchsprogramm angeführten 70 sec. auf jeweils 40 sec. reduziert. Informationen zum Schlussdreisprung finden Sie auf Seite 32. Der Gewandtheitslauf wird auf den Seiten 34/35 erläutert. Die Klimmzüge in allen weiblichen Klassen werden als "Schrägglimmzüge" durchgeführt und 2-wertig behandelt.

**Auf 10 Sportler eines Vereines muss jeweils 1 Betreuer namentlich in der Meldung benannt werden.**

Nennungen: Bis 12.02.2016 an  
TRV – Geschäftsstelle  
Schützenstr. 4  
99096 Erfurt  
Tel.: 0361 / 3735089  
Fax: 032121290968  
Mail: [info@radsport-thueringen.de](mailto:info@radsport-thueringen.de)

Auszeichnungen: Platz 1 - 3 Medaillen  
Platz 1 - 6 Urkunden

Bemerkungen: Teilnahme an Athletiküberprüfung ist Voraussetzung für die Kaderberufung D1-D3  
Die Sportler starten in Kurzarmtrikots  
Die Wertung erfolgt analog den Athletiktabellen im Nachwuchsprogramm des BDR  
Bei Punktgleichheit entscheidet der Gewandtheitslauf die Gesamtwertung