

NÖ Landesleistungszentrum Triathlon Amstetten



Selektionskonzept 2021



I

1. EINLEITUNG

1.1 TRAINING

1.2 ZIELGRUPPE

1.3 LEISTUNGEN

2. DAS SELEKTIONSKONZEPT

2.1 LEISTUNGSTESTS

2.2 WETTKAMPFLEISTUNG

2.3 RELATIVES ALTER

2.4 GEWICHTUNG DER SELEKTIONSKRITERIEN

3. ANHANG

TABELLEN ZU DEN LEISTUNGSTEST

SCHWIMMEN

RADFAHREN

LAUFEN

SELEKTIONSTEST RADPARCOURS



1. EINLEITUNG

Der Schwimm- und Triathlonverein RATS Amstetten (www.rats-amstetten.at) hat am 01. Jänner 2015 vom NOETRV und Land NÖ den Auftrag erhalten in der Funktion als „Trägerverein“ ein Landesleistungszentrum zu betreiben. Als Leitender und Trainer des NÖ Landesleistungszentrums Triathlon Amstetten wurde Bernhard Keller ernannt. Bernhard Keller (Jg 1969) ist Gründer und Obmann des Schwimm- und Triathlonvereines RATS Amstetten, staatlich geprüfter Trainer der Sportarten Schwimmen, Radsport und Triathlon und aktiver Triathlet. Er bringt jahrelange Erfahrung in der Ausbildung und im Umgang mit Nachwuchsathleten mit

PHILOSOPHIE: Das Landesleistungszentrum (kurz LLZ) ist eine Einrichtung des niederösterreichischen Triathlonverbandes (kurz NOETRV) und dient der qualitativen Ausbildung von Talenten. Ziel des LLZ soll die Heranführung der Jugendlichen an den Leistungssport und die Vorbereitung auf die Anforderungen im Spitzensport sein. Als Zielgruppe stehen jene Sportler im Vordergrund, die zu den Leistungstärksten ihrer Altersklassen gehören und den Anschluss an die nationale Spitze schaffen wollen.

1.1 TRAINING

Das LLZ versteht sich als Ausbildungszentrum des Landesverbandes in Zusammenarbeit mit den Stammvereinen und/ oder Heimtrainern, den Eltern und der Schuleinrichtung (BG/BRG) in Amstetten. Das Individual bzw Gruppentraining bestimmt die Arbeit mit den Jugendlichen, die individuelle Entwicklung steht im Mittelpunkt!

Die Athleten trainieren in Amstetten, sollte dies auf Grund des dislozierten Wohnortes nicht möglich sein, so erhält der Teilnehmer die Trainingsvorgaben elektronisch. Auf Grund der ausgesprochen guten Zusammenarbeit mit dem BG Amstetten ist es erforderlich, dass die Athleten die jeweilige Sportklasse im BG Amstetten besuchen. Es wird größter Wert daraufgelegt, die regelmäßigen Trainingslehrgänge des LLZ gemeinsam zu absolvieren (auch während der Schulzeit). Die Athleten starten weiterhin für ihren Heimverein, jedoch ist bei öffentlichen Auftritten das Logo des LLZ deutlich sichtbar auf der Brust zu tragen. Bei öffentlichen Auftritten im Rahmen des LLZ ist die LLZ Kleidung zu tragen.



1.2 ZIELGRUPPE

Im Schuljahr 2020/21 kommen alle Athleten eines NOETRV Vereines in Frage, welche

- a) in der Saison 2021 den Altersklassen Schüler B, Schüler A, Jugend oder Junioren startberechtigt sind. Das Trainingsjahr beginnt am 01. Oktober 2020 und endet Anfang September 2021
- b) die das Punkteminimum (s.u.) erreichen und somit die sportlich relevanten Aufnahmekriterien erfüllen
- c) ein leistungssportfreundliches Umfeld haben. Die Eltern akzeptieren, dass Urlaube während des Trainingsjahres (s.o.) mit dem Athleten erst nach Rücksprache mit der LLZ Leitung absolviert werden können.
- d) bereit sind, einen hohen Trainingsaufwand zu absolvieren und eine Lebensweise zu führen, die auf den Leistungssport ausgerichtet ist. Das Training steht im Vordergrund und ist neben der Schule die primäre Freizeitbeschäftigung, welcher alles andere untergeordnet wird. Es werden keine weiteren Kurse absolviert, die den laufenden Trainingsbetrieb stören und für die Schulausbildung unbedingt notwendig sind
- e) motiviert sind und Spaß am Training haben
- f) die körperlichen Voraussetzungen erfüllen
- g) österr. Staatsbürger sind

Im Schuljahr 2020/ 2021 wird maximal 7 Athleten die Aufnahme in das Team des LLZ Triathlon Amstetten gewährleistet. Sollten nach Abschluss der Aufnahmetestung mehrere Athleten die körperlichen Voraussetzungen erfüllen, entscheidet die NOETRV Kommission über die Aufnahme.





1.3 LEISTUNGEN

- a) Die Athleten verpflichten sich vor Eintritt ins LLZ das Anmelde –und Haftungsfreistellungsformular zu unterzeichnen und nach Aufforderung den Jahresbeitrag von € 500.- zu überweisen
- b) Eine ÖTRV Jahreslizenz ist zu lösen
- c) Das LLZ verpflichtet sich, den Athleten die erforderliche Leistungsdiagnostik und das individuelle Training mit schriftlicher Trainingsplanung zur Verfügung zu stellen
- d) Gemeinsame Lehrgänge werden nach finanziellen Möglichkeiten finanziert und sind von den LLZ Athleten zu absolvieren
- e) Gemeinsame Fahrten und Aufenthalte bei Wettkämpfen werden nach finanziellen Möglichkeiten finanziert (keine Startgebühren!).

Für das Jahr 2021 sind als gemeinsame Wettkämpfe die gesamte ÖTRV Nachwuchscupserie und die ÖM Triathlon und Aquathlon geplant.

- 1. Sollten auf Grund der Covid-19 Situation weiterhin nur eingeschränkt Wettkämpfe stattfinden, so werden vermehrt Kurztrainingslager mit Übernachtung angeboten
- f) Internationale Bewerbe, die nicht in Österreich stattfinden, werden finanziell unterstützt, sofern nicht der ÖTRV die Reisekosten übernimmt
- g) Alle Athleten erhalten nach Verfügbarkeit Ausrüstungspakete der Partnerfirmen, die bei öffentlichen Auftritten zu präsentieren sind



2. DAS SELEKTIONSKONZEPT

Sämtliche in Frage kommenden Athleten werden einmal im Jahr eingeladen, die Selektionskriterien zu erfüllen und die Aufnahme bzw. den Verbleib im NÖ LLZ Triathlon zu beantragen. Dem Konzept liegen eigene Erfahrungswerte zu Grunde und wurde nach Vorbild des Schweizer Selektionskonzeptes erstellt. Außerdem wurden die Leistungsvoraussetzungen der Rahmentrainingskonzeption der DTU herangezogen.

Folgende, für den Triathlon relevante Faktoren und Kriterien, werden berücksichtigt:

- 1) Relatives Alter (nur Schüler A & B)
- 2) Leistungstests:
 - a) Schwimmen
 - b) Rad
 - c) Laufen
 - d) Kraft

SELEKTIONSKRITERIEN

Um 2020 einen Ausbildungsplatz im NÖ LLZ Triathlon zu erreichen ist eine Mindestanzahl an Punkten (70%) gem. untenstehender Tabelle zu erreichen. Als Anhalt wird immer das aktuelle Alter herangezogen, in dem sich der Athlet zum Zeitpunkt der Testung aktuell befindet

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18
Klasse:	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1
Max. erreichbar:	98,4	98,8	98,1	97,9	96,2	97,2	96	97,9
70% erforderlich:	68,8	69,2	68,6	68,5	67,3	68,0	67,2	68,5



2.1 LEISTUNGSTESTS

Die Leistungstests werden **14. August 2020** durch eine Selektionskommission in Amstetten durchgeführt. Diese Tests sind obligatorisch für alle Athleten, welche in der folgenden Saison einen Startplatz im NÖ LLZ Triathlon beantragen. Die Teilnahme an den Testtagen kostet € 40.- als Aufwandersatz. Die Anmeldung erfolgt an Martin Keiml <martin.keiml@noetriv.at>

Die Punktetabellen für die Leistungstests befinden sich im Anhang. Im Rahmen des Leistungstests wird jene Altersklasse als Kriterium herangezogen, in welcher sich der Athlet in der **laufenden** Saison befindet.

Der Ablauf und die Reihenfolge der Tests werden vor Beginn der Tests bekannt gegeben:

Bei jedem Test über die Ausdauer (Schwimmen/ Radfahren/ Laufen) ist eine Mindestleistung von 25 Punkten zu erreichen. Beim Krafttest ist die erforderliche Anzahl an Liegestütz zu schaffen. Erreicht der Athlet bei einem oder mehreren Prüfungen diese Mindestzahl nicht, so wird keine Aufnahme in das LLZ gewährleistet

a) Schwimmen

- ✓ 400 m Freistil: 25 m Becken, Wasserstart
- ✓ 50 m Freistil: 25 m Becken, Startsockel

a) Radfahren

- ✓ Stufentest: Der Stufentest erfolgt auf einem DAUM 8008 Leistungsergometer. Der Widerstand startet für Sch A & Jug bei 80 Watt und wird alle 4 Minuten um 40 Watt erhöht, für Schüler B & Schüler C wird bei 60 Watt gestartet und alle 3 Minuten um 30 Watt bis Belastungsabbruch erhöht.
- ✓ Radparcours (nur für Schüler A & B & C2): Der Radparcours besteht aus 5 Einzelkriterien, welche in Summe für die Bewertung der Radhandhabung einfließen. Genaue Beschreibung des Radparcours im Anhang



b) Laufen

- ✓ 2000 m (Sch C2, Sch B), 3000 m (Sch A) bzw 5000 m (Jgd/ Jun): 400 m Tartan Laufbahn, Spikes sind erlaubt
- ✓ 100 m: Tartan Laufbahn, Start stehend 1 m vor Lichtschranken ohne Kommando, Spikes sind erlaubt

c) Kraft: „Liegestütze vorlings mit schulterbreit aufgesetzten Armen“

- ✓ Arme sind im Ellenbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach vorne
- ✓ Daumen in gedachter Linie des Schultergelenks
- ✓ Bewegungsausführung ohne Pause in der Ausgangs- bzw Endstellung
- ✓ Die Hoch-Tiefbewegung erfolgt mit gestrecktem Rumpf und Beinen, wobei die Körperspannung zu halten ist
- ✓ Aus der Ausgangsstellung wird der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellenbogengelenk abgesenkt, bis die Oberarme waagrecht sind

Erforderliche Mindestanzahl Liegestütze

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18
	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1
Anzahl:	10	12	14	16	18	20	22	24



2.2 Relatives Alter:

Die Punkte werden in Abhängigkeit des Geburtsmonats vergeben. Ein spät im Jahr geborener erhält mehr Punkte als ein früh im Jahr geborener Athlet

Geburtsmonat	Punkte
Jänner	20
Februar	27
März	35
April	42
Mai	49
Juni	56
Juli	64
August	71
September	78
Oktober	85
November	93
Dezember	100

2.4 GEWICHTUNG DER SELKETIONSKRITERIEN

Um den einzelnen Entwicklungsstufen gerecht zu werden, wird eine Gewichtung der Faktoren herangezogen

Gewichtung									
	Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18
	Klasse:	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Schwimmen	400 m Freistil	18,0%	19,3%	19,5%	20,9%	23,5%	24,7%	25,0%	26,6%
	50 m Freistil	16,9%	15,9%	14,9%	14,0%	14,8%	13,6%	12,5%	10,1%
Radfahren	Stufentest	9,0%	13,6%	16,1%	19,8%	22,2%	23,5%	25,0%	26,6%
	Radparcours	13,5%	9,1%	8,0%	5,8%				
Laufen	2/3/5000 m	19,1%	21,6%	21,8%	23,3%	24,7%	24,7%	25,0%	26,6%
	100 m	16,9%	15,9%	16,1%	15,1%	14,8%	13,6%	12,5%	10,1%
	relatives Alter	6,7%	4,5%	3,4%	1,2%				



ANHANG

Tabellen zu den Leistungstests

SCHWIMMEN männlich 400 m (min:sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	06:09	05:45	05:21	05:05	04:52	04:42	04:32	04:25	100
95	06:13	05:49	05:25	05:09	04:56	04:46	04:36	04:29	95
90	06:17	05:53	05:29	05:13	05:00	04:50	04:40	04:33	90
85	06:21	05:57	05:33	05:17	05:04	04:54	04:44	04:37	85
80	06:25	06:01	05:37	05:21	05:08	04:58	04:48	04:41	80
75	06:29	06:05	05:41	05:25	05:12	05:02	04:52	04:45	75
70	06:33	06:09	05:45	05:29	05:16	05:06	04:56	04:49	70
65	06:37	06:13	05:49	05:33	05:20	05:10	05:00	04:53	65
60	06:41	06:17	05:53	05:37	05:24	05:14	05:04	04:57	60
55	06:45	06:21	05:57	05:41	05:28	05:18	05:08	05:01	55
50	06:49	06:25	06:01	05:45	05:32	05:22	05:12	05:05	50
45	06:53	06:29	06:05	05:49	05:36	05:26	05:16	05:09	45
40	06:57	06:33	06:09	05:53	05:40	05:30	05:20	05:13	40
35	07:01	06:37	06:13	05:57	05:44	05:34	05:24	05:17	35
30	07:05	06:41	06:17	06:01	05:48	05:38	05:28	05:21	30
25	07:09	06:45	06:21	06:05	05:52	05:42	05:32	05:25	25
20	07:13	06:49	06:25	06:09	05:56	05:46	05:36	05:29	20
15	07:17	06:53	06:29	06:13	06:00	05:50	05:40	05:33	15
10	07:21	06:57	06:33	06:17	06:04	05:54	05:44	05:37	10
5	07:25	07:01	06:37	06:21	06:08	05:58	05:48	05:41	5

SCHWIMMEN männlich 50 m (sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	33,2	32	30,8	29,6	28,4	27,4	26,4	26,2	100
95	33,6	32,4	31,2	30	28,8	27,7	26,7	26,5	95
90	34	32,8	31,6	30,4	29,2	28	27	26,8	90
85	34,4	33,2	32	30,8	29,6	28,3	27,3	27,1	85
80	34,8	33,6	32,4	31,2	30	28,6	27,6	27,4	80
75	35,2	34	32,8	31,6	30,4	28,9	27,9	27,7	75
70	35,6	34,4	33,2	32	30,8	29,2	28,2	28	70
65	36	34,8	33,6	32,4	31,2	29,5	28,5	28,3	65
60	36,4	35,2	34	32,8	31,6	29,8	28,8	28,6	60
55	36,8	35,6	34,4	33,2	32	30,1	29,1	28,9	55
50	37,2	36	34,8	33,6	32,4	30,4	29,4	29,2	50
45	37,6	36,4	35,2	34	32,8	30,7	29,7	29,5	45
40	38	36,8	35,6	34,4	33,2	31	30	29,8	40
35	38,4	37,2	36	34,8	33,6	31,3	30,3	30,1	35
30	38,8	37,6	36,4	35,2	34	31,6	30,6	30,4	30
25	39,2	38	36,8	35,6	34,4	31,9	30,9	30,7	25
20	39,6	38,4	37,2	36	34,8	32,2	31,2	31	20
15	40	38,8	37,6	36,4	35,2	32,5	31,5	31,3	15
10	40,4	39,2	38	36,8	35,6	32,8	31,8	31,6	10
5	40,8	39,6	38,4	37,2	36	33,1	32,1	31,9	5

SCHWIMMEN weiblich 400 m (min:sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	06:09	05:45	05:25	05:13	05:05	05:00	04:54	04:48	100
95	06:13	05:49	05:29	05:17	05:09	05:04	04:58	04:52	95
90	06:17	05:53	05:33	05:21	05:13	05:08	05:02	04:56	90
85	06:21	05:57	05:37	05:25	05:17	05:12	05:06	05:00	85
80	06:25	06:01	05:41	05:29	05:21	05:16	05:10	05:04	80
75	06:29	06:05	05:45	05:33	05:25	05:20	05:14	05:08	75
70	06:33	06:09	05:49	05:37	05:29	05:24	05:18	05:12	70
65	06:37	06:13	05:53	05:41	05:33	05:28	05:22	05:16	65
60	06:41	06:17	05:57	05:45	05:37	05:32	05:26	05:20	60
55	06:45	06:21	06:01	05:49	05:41	05:36	05:30	05:24	55
50	06:49	06:25	06:05	05:53	05:45	05:40	05:34	05:28	50
45	06:53	06:29	06:09	05:57	05:49	05:44	05:38	05:32	45
40	06:57	06:33	06:13	06:01	05:53	05:48	05:42	05:36	40
35	07:01	06:37	06:17	06:05	05:57	05:52	05:46	05:40	35
30	07:05	06:41	06:21	06:09	06:01	05:56	05:50	05:44	30
25	07:09	06:45	06:25	06:13	06:05	06:00	05:54	05:48	25
20	07:13	06:49	06:29	06:17	06:09	06:04	05:58	05:52	20
15	07:17	06:53	06:33	06:21	06:13	06:08	06:02	05:56	15
10	07:21	06:57	06:37	06:25	06:17	06:12	06:06	06:00	10
5	07:25	07:01	06:41	06:29	06:21	06:16	06:10	06:04	5

SCHWIMMEN weiblich 50 m (sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,5	29,0	100
95	35,4	34,4	33,4	32,4	31,4	30,3	29,8	29,3	95
90	35,8	34,8	33,8	32,8	31,8	30,6	30,1	29,6	90
85	36,2	35,2	34,2	33,2	32,2	30,9	30,4	29,9	85
80	36,6	35,6	34,6	33,6	32,6	31,2	30,7	30,2	80
75	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	31,5	31,0	30,5	75
70	37,4	36,4	35,4	34,4	33,4	31,8	31,3	30,8	70
65	37,8	36,8	35,8	34,8	33,8	32,1	31,6	31,1	65
60	38,2	37,2	36,2	35,2	34,2	32,4	31,9	31,4	60
55	38,6	37,6	36,6	35,6	34,6	32,7	32,2	31,7	55
50	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	33,0	32,5	32,0	50
45	39,4	38,4	37,4	36,4	35,4	33,3	32,8	32,3	45
40	39,8	38,8	37,8	36,8	35,8	33,6	33,1	32,6	40
35	40,2	39,2	38,2	37,2	36,2	33,9	33,4	32,9	35
30	40,6	39,6	38,6	37,6	36,6	34,2	33,7	33,2	30
25	41,0	40,0	39,0	38,0	37,0	34,5	34,0	33,5	25
20	41,4	40,4	39,4	38,4	37,4	34,8	34,3	33,8	20
15	41,8	40,8	39,8	38,8	37,8	35,1	34,6	34,1	15
10	42,2	41,2	40,2	39,2	38,2	35,4	34,9	34,4	10
5	42,6	41,6	40,6	39,6	38,6	35,7	35,2	34,7	5

LAUFEN männlich 2/3/5000 m (min:sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
	2000 m			3000 m		5000 m			
100	07:30	07:10	06:50	10:10	09:45	16:20	15:40	15:10	100
95	07:35	07:15	06:55	10:20	09:55	16:32	15:51	15:21	95
90	07:40	07:20	07:00	10:30	10:05	16:44	16:02	15:32	90
85	07:45	07:25	07:05	10:40	10:15	16:56	16:13	15:43	85
80	07:50	07:30	07:10	10:50	10:25	17:08	16:24	15:54	80
75	07:55	07:35	07:15	11:00	10:35	17:20	16:35	16:05	75
70	08:00	07:40	07:20	11:10	10:45	17:32	16:46	16:16	70
65	08:05	07:45	07:25	11:20	10:55	17:44	16:57	16:27	65
60	08:10	07:50	07:30	11:30	11:05	17:56	17:08	16:38	60
55	08:15	07:55	07:35	11:40	11:15	18:08	17:19	16:49	55
50	08:20	08:00	07:40	11:50	11:25	18:20	17:30	17:00	50
45	08:25	08:05	07:45	12:00	11:35	18:32	17:41	17:11	45
40	08:30	08:10	07:50	12:10	11:45	18:44	17:52	17:22	40
35	08:35	08:15	07:55	12:20	11:55	18:56	18:03	17:33	35
30	08:40	08:20	08:00	12:30	12:05	19:08	18:14	17:44	30
25	08:45	08:25	08:05	12:40	12:15	19:20	18:25	17:55	25
20	08:50	08:30	08:10	12:50	12:25	19:32	18:36	18:06	20
15	08:55	08:35	08:15	13:00	12:35	19:44	18:47	18:17	15
10	09:00	08:40	08:20	13:10	12:45	19:56	18:58	18:28	10
5	09:05	08:45	08:25	13:20	12:55	20:08	19:09	18:39	5

LAUFEN männlich 100 m (sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	13,0	100
95	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,4	13,1	95
90	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5	13,2	90
85	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,3	85
80	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	13,4	80
75	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8	13,5	75
70	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	70
65	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	13,7	65
60	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1	13,8	60
55	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	55
50	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	14,0	50
45	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4	14,1	45
40	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	40
35	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	14,3	35
30	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	14,4	30
25	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	25
20	16,7	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	14,6	20
15	16,8	16,5	16,2	15,9	15,6	15,3	15,0	14,7	15
10	16,9	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	10
5	17,0	16,7	16,4	16,1	15,8	15,5	15,2	14,9	5

LAUFEN weiblich 2/3/5000 m (min:sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
	2000 m			3000 m		5000 m			
100	08:20	08:05	07:50	12:30	11:55	19:05	18:19	17:49	100
95	08:25	08:10	07:55	12:40	12:05	19:17	18:30	18:00	95
90	08:30	08:15	08:00	12:50	12:15	19:29	18:41	18:11	90
85	08:35	08:20	08:05	13:00	12:25	19:41	18:52	18:22	85
80	08:40	08:25	08:10	13:10	12:35	19:53	19:03	18:33	80
75	08:45	08:30	08:15	13:20	12:45	20:05	19:14	18:44	75
70	08:50	08:35	08:20	13:30	12:55	20:17	19:25	18:55	70
65	08:55	08:40	08:25	13:40	13:05	20:29	19:36	19:06	65
60	09:00	08:45	08:30	13:50	13:15	20:41	19:47	19:17	60
55	09:05	08:50	08:35	14:00	13:25	20:53	19:58	19:28	55
50	09:10	08:55	08:40	14:10	13:35	21:05	20:09	19:39	50
45	09:15	09:00	08:45	14:20	13:45	21:17	20:20	19:50	45
40	09:20	09:05	08:50	14:30	13:55	21:29	20:31	20:01	40
35	09:25	09:10	08:55	14:40	14:05	21:41	20:42	20:12	35
30	09:30	09:15	09:00	14:50	14:15	21:53	20:53	20:23	30
25	09:35	09:20	09:05	15:00	14:25	22:05	21:04	20:34	25
20	09:40	09:25	09:10	15:10	14:35	22:17	21:15	20:45	20
15	09:45	09:30	09:15	15:20	14:45	22:29	21:26	20:56	15
10	09:50	09:35	09:20	15:30	14:55	22:41	21:37	21:07	10
5	09:55	09:40	09:25	15:40	15:05	22:53	21:48	21:18	5

LAUFEN weiblich 100 m (sec)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	15,2	14,9	14,6	14,4	14,3	14,0	13,9	13,8	100
95	15,3	15,0	14,7	14,5	14,4	14,1	14,0	13,9	95
90	15,4	15,1	14,8	14,6	14,5	14,2	14,1	14,0	90
85	15,5	15,2	14,9	14,7	14,6	14,3	14,2	14,1	85
80	15,6	15,3	15,0	14,8	14,7	14,4	14,3	14,2	80
75	15,7	15,4	15,1	14,9	14,8	14,5	14,4	14,3	75
70	15,8	15,5	15,2	15,0	14,9	14,6	14,5	14,4	70
65	15,9	15,6	15,3	15,1	15,0	14,7	14,6	14,5	65
60	16,0	15,7	15,4	15,2	15,1	14,8	14,7	14,6	60
55	16,1	15,8	15,5	15,3	15,2	14,9	14,8	14,7	55
50	16,2	15,9	15,6	15,4	15,3	15,0	14,9	14,8	50
45	16,3	16,0	15,7	15,5	15,4	15,1	15,0	14,9	45
40	16,4	16,1	15,8	15,6	15,5	15,2	15,1	15,0	40
35	16,5	16,2	15,9	15,7	15,6	15,3	15,2	15,1	35
30	16,6	16,3	16,0	15,8	15,7	15,4	15,3	15,2	30
25	16,7	16,4	16,1	15,9	15,8	15,5	15,4	15,3	25
20	16,8	16,5	16,2	16,0	15,9	15,6	15,5	15,4	20
15	16,9	16,6	16,3	16,1	16,0	15,7	15,6	15,5	15
10	17,0	16,7	16,4	16,2	16,1	15,8	15,7	15,6	10
5	17,1	16,8	16,5	16,3	16,2	15,9	15,8	15,7	5

RADFAHREN Stufentest männlich (max W/kg)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	100
95	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	4,65	4,75	4,85	95
90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	90
85	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	4,65	4,75	85
80	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	80
75	3,95	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	4,65	75
70	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	70
65	3,85	3,95	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	65
60	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	60
55	3,75	3,85	3,95	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	55
50	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	50
45	3,65	3,75	3,85	3,95	4,05	4,15	4,25	4,35	45
40	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	40
35	3,55	3,65	3,75	3,85	3,95	4,05	4,15	4,25	35
30	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	30
25	3,45	3,55	3,65	3,75	3,85	3,95	4,05	4,15	25
20	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	20
15	3,35	3,45	3,55	3,65	3,75	3,85	3,95	4,05	15
10	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	10
5	3,25	3,35	3,45	3,55	3,65	3,75	3,85	3,95	5

RADFAHREN Stufentest weiblich (max W/kg)

Alter:	11	12	13	14	15	16	17	18	
Punkte	Sch C 2	Sch B 1	Sch B 2	Sch A 1	Sch A 2	Jgd 1	Jgd 2	Jun_1	Punkte
100	4,05	4,15	4,25	4,30	4,40	4,45	4,55	4,60	100
95	4,00	4,10	4,20	4,25	4,35	4,40	4,50	4,55	95
90	3,95	4,05	4,15	4,20	4,30	4,35	4,45	4,50	90
85	3,90	4,00	4,10	4,15	4,25	4,30	4,40	4,45	85
80	3,85	3,95	4,05	4,10	4,20	4,25	4,35	4,40	80
75	3,80	3,90	4,00	4,05	4,15	4,20	4,30	4,35	75
70	3,75	3,85	3,95	4,00	4,10	4,15	4,25	4,30	70
65	3,70	3,80	3,90	3,95	4,05	4,10	4,20	4,25	65
60	3,65	3,75	3,85	3,90	4,00	4,05	4,15	4,20	60
55	3,60	3,70	3,80	3,85	3,95	4,00	4,10	4,15	55
50	3,55	3,65	3,75	3,80	3,90	3,95	4,05	4,10	50
45	3,50	3,60	3,70	3,75	3,85	3,90	4,00	4,05	45
40	3,45	3,55	3,65	3,70	3,80	3,85	3,95	4,00	40
35	3,40	3,50	3,60	3,65	3,75	3,80	3,90	3,95	35
30	3,35	3,45	3,55	3,60	3,70	3,75	3,85	3,90	30
25	3,30	3,40	3,50	3,55	3,65	3,70	3,80	3,85	25
20	3,25	3,35	3,45	3,50	3,60	3,65	3,75	3,80	20
15	3,20	3,30	3,40	3,45	3,55	3,60	3,70	3,75	15
10	3,15	3,25	3,35	3,40	3,50	3,55	3,65	3,70	10
5	3,10	3,20	3,30	3,35	3,45	3,50	3,60	3,65	5

Selektionstest RADPARCOURS:

Zu erreichende Gesamtpunktezahl 100 bei 5 Übungen. Bei jeder Übung können Null oder 20 Punkte erreicht werden. Der Athlet hat bei jeder Übung eine „zweite Chance“

1. Es werden zwei Kreise mit einem Durchmesser von jeweils 4,30 m mit Hilfe von Pylonen markiert. 4 Pylonen befinden sich auf der Kreisbahn, eine Pylone markiert den Mittelpunkt des Kreises. Innerhalb dieser beiden Kreise fährt der Athlet 4 „Achten“ ohne eine Pylone zu berühren bzw. die beiden Kreise zu verlassen. Der Athlet darf nicht mit dem Fuß auf den Boden kommen. Der Athlet muss während der Übung mit seinen Radschuhen in den Pedalen sein



2. Der Athlet hebt eine halb gefüllte 0,75 ltr Trinkflasche mit der rechten Hand vom Boden auf und gibt sie einem Helfer. Während der Athlet mit dem Rad eine Wende fährt, stellt der Helfer die Trinkflasche wieder auf den Boden und der Athlet hebt sie mit der linken Hand vom Boden auf. Der Athlet muss die Flasche aufheben und fest in der Hand halten. Er darf nicht mit dem Fuß den Boden berühren. Der Athlet muss während der Übung mit seinen Radschuhen in den Pedalen sein



3. Der Athlet fährt mit seinem Rad in ein Quadrat von 3 x 3 Meter. Hier bringt er das Rad zum Stehen und balanciert 10 sec aus, ohne das Quadrat zu verlassen oder einen Fuß auf den Boden zu setzen. Die Zeit beginnt, wenn sich sowohl das Vorder- als auch das Hinterrad im Quadrat befinden. Der Athlet muss während der Übung mit seinen Radschuhen in den Pedalen sein



4. Der Athlet fährt eine markierte Strecke von 20 Metern freihändig (beide Hände sind vom Lenker gelöst). Der Athlet muss während der Übung mit seinen Radschuhen in den Pedalen sein



5. Es befinden sich 8 Pylonen in einem Abstand von 2 Metern auf einer Geraden. Der Athlet fährt an (er kann den Anfahrtsweg selber wählen) und fährt Slalom um die Pylonen. Beim Erreichen der ersten Pylone bis nach der Durchfahrt der 8. Pylone darf der Athlet nicht treten. Es darf keine Pylone berührt werden. Der Athlet muss während der Übung mit seinen Radschuhen in den Pedalen sein

