

Dornbirn, 25. Juli 2017

Informationen zu den Sichtungsveranstaltungen U16-Kader

Durchgeführt werden gemäß Leistungssportförderkonzept folgende Tests:

- 30m fliegend
- 5er-Sprunglauf aus dem Schrittstand
- Kastenbumeranglauf
- Jump & Reach
- Medizinballstoß
- Kugelschocken vorwärts
- Kugelschocken rückwärts
- Coopertest

Eine fixe Reihenfolge der Tests besteht nicht. Lediglich der Cooper-Test wird definitiv als letzter Test durchgeführt.

Vor der Durchführung der Tests erfolgt für die Sportler ein eigenständiges Aufwärmen. Das heißt, es erfolgt kein gemeinsames bzw. geführtes Aufwärmen.

Die Sportler bekommen vor Ort einen Athletenbogen, welcher ausgefüllt werden soll. Dieser kann aber auch im Vorfeld ausgedruckt und ausgefüllt werden.



Beschreibung der jeweiligen Tests

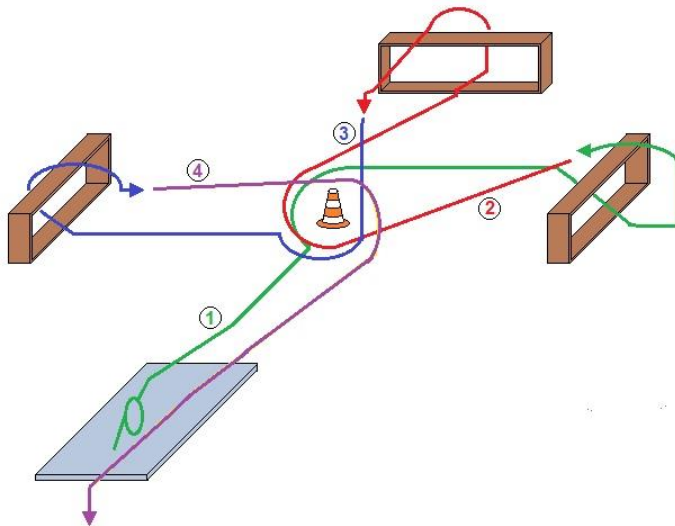
30m fliegend

Die Anlauflänge beträgt max. 20m. Die Messstrecke wird mit maximaler Geschwindigkeit durchlaufen. Es sind 2 Durchläufe pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

5er-Sprunglauf aus dem Schrittstand

Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Der vordere Fuß befindet sich an der Absprunglinie, es wird ohne Anlauf von der Absprunglinie abgesprungen. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. rechts – links – rechts – links – rechts). Gezählt werden die jeweiligen Bodenkontakte nach dem Absprung. Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

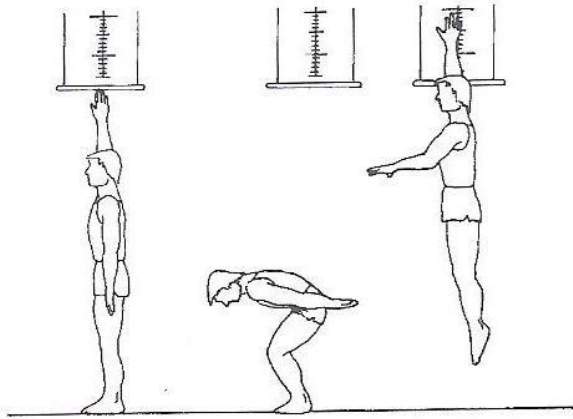
Kasten-Bumerang-Test



Der jeweilige Abstand zwischen Hütchen und Kastenteil bzw. Matte beträgt 2,50m, Start und Ziel ist jeweils die äußere Mattenkante. Jeder Sportler hat 2 Versuche wobei der Bessere gewertet wird.



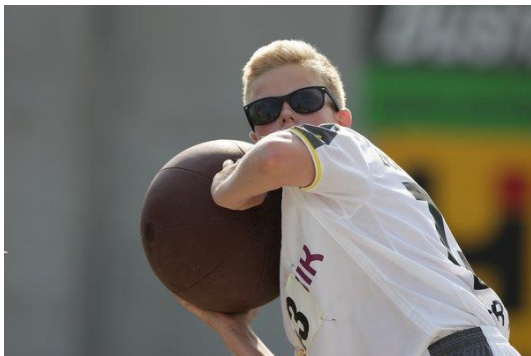
Jump & Reach-Test



Ermittelt wird die maximale Reichhöhe sowie die maximale Sprunghöhe (siehe Zeichnung), die errechnete Differenz wird gewertet. Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.

Medizinballstoß

Ausgangsstellung ist die Schrittstellung, zum Schwung-Holen ist darf der vordere Fuß den Boden nicht verlassen. Gestoßen wird mit dem stärkeren Arm. Jeder Sportler hat zwei Versuche, wovon der Bessere gewertet wird.



Kugelschocken vorwärts

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander stehen sollen. Der Hauptimpuls sollte aus den Beinen erfolgen. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Ein „Übertreten“ gibt es nicht! Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird. Jungen stoßen mit der 4kg-Kugel und Mädchen mit der 3kg-Kugel.

Kugelschocken rückwärts

Ausgangsstellung ist die Dorsalstellung (mit dem Rücken zur Anlage stehend), wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander stehen sollen. Der Hauptimpuls sollte aus den Beinen erfolgen. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Ein „Übertreten“ gibt es nicht! Es sind 2 Versuche erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird. Jungen stoßen mit der 4kg-Kugel und Mädchen mit der 3kg-Kugel.



Cooper-Test

Gelaufen wird in der Halle mit 133m-Runden. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit (12min) so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen.

Wertungen

Die erzielten Leistungen werden in Punkte umgerechnet, wobei es das Ziel sein sollte eine möglichst hohe Gesamtpunktzahl zu erreichen.

Bei den einzelnen Tests ergeben folgende Leistungen 100 Punkte:

30m fliegend	3,54sec
5er-Sprunglauf	12,80m
Kastenbumeranglauf	12,30sec
Jump & Reach	45cm
Medizinballstoß	10,55m
Kugelschocken vorwärts	14,40m
Kugelschocken rückwärts	17,40m
Coopertest	3250m

Für die Aufnahme in den U16-Kader des VLV werden insgesamt **660 Punkte** benötigt.

Für Sportler welche in der folgenden Saison der Altersklasse U18 angehören sind 700 Punkte zu erzielen.