

KTRV-KADERTESTUNG 2020/21

LEEA LANGFRISTIGE ENTWICKLUNGS- ANALYSE FÜR ATHLETEN

UNSER ZIEL QUALITATIVE TALENTFÖRDERUNG

Für den Inhalt verantwortlich:
Wolfgang Rausch



Nach Konzept und Vorlage von Dipl. Trainer Bernhard Keller - keller excelerates GmbH



Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Präambel	3
Zielgruppe	4
Kadertestung	5
Kriterien	6
Leistungsnormen	8
Radparcour	15
Zeitplan	18

Vorwort

Vorwort des Präsidenten
Ing. Christian Tammegger MAS

Eine langfristige Entwicklungsanalyse ist ein wichtiger Baustein für den Triathlonverband, um im Nachwuchsbereich ein strukturiertes und altersgerechtes Training zu garantieren. Dieser Leitfaden soll auch für die Vereine als Hilfestellung dienen und die Entwicklung der Sportlerinnen und Sportler aufzeigen.

Gemeinsam mit Sportwissenschaftlern, dem Österreichischen Triathlonverband und Trainern wurden international funktionierende Konzepte analysiert und für die Rahmenbedingungen der Kärntner Sportstruktur übernommen.

Präambel

Für eine positive Leistungsentwicklung unserer Kinder und Jugendlichen ist vor allem der Spaß am Triathlonsport und ab dem 12. Lebensjahr auch noch ein strukturiertes Training wichtig.

Der KTRV entwickelt gerade ein auf den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Konzept für das Kinder- und Jugendtraining. Um in der neuen Saison damit starten zu können, wird die Kadertestung schon für die Saison 2020/21 dahingehend ausgerichtet.

Die Basis für jede Trainingssteuerung ist eine auf alters- und sportartspezifische Testung der leistungsrelevanten sportmotorischen Fähigkeiten und technischen Fertigkeiten. In der neuen Kadertestung werden nun Testungen aus allen drei Disziplinen herangezogen.

Zielgruppe

In der Saison 2020/21 kommen alle Athleten eines KTRV-Vereins in Frage, welche

- a) in der Saison 2021 in den Altersklassen Schüler C2 (Jg. 2010), Schüler B, Schüler A, Jugend oder Junioren startberechtigt sind. Das Trainingsjahr beginnt grundsätzlich mit Anfang Oktober 2020 und endet Anfang September 2021.
- b) die das Punkteminimum (siehe Kriterien) erreichen und somit die sportlich relevanten Aufnahmekriterien erfüllen.
- c) ein Leistungssportfreundliches Umfeld haben (z.B. Eltern akzeptieren, dass Urlaube während des Trainingsjahres (s.o.) mit dem Athleten erst nach Rücksprache mit der LLZ-Leitung absolviert werden können usw.).
- 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.

4

In der Saison 2020/21 werden maximal zehn Athleten die Aufnahme in das Team LLZ bzw. BSTP Kärnten gewährleistet. Sollten nach Abschluss der Aufnahmetestung mehrere Athleten die körperlichen Voraussetzungen erfüllen, entscheidet die KTRV-Kommission (Präsidium) über die Aufnahme. Die Kadertestung wird durch den BSTP-Trainer und dem sportlichen Leiter durchgeführt.

Kadertesting

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

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

LLZ-Aufnahmetest NEU – (in Analogie NÖTRV LLZ):

- (1) Wettkampfleistungen 2020:
 - a) ÖTRV-Cup (entfällt 2020 – COVID)
 - b) ÖM Supersprint und ÖM Aquathlon
- (2) Relatives Alter (nur Schüler A & B)
- (3) Leistungstests:
 - a) Schwimmen
 - b) Rad
 - c) Laufen
 - d) Kraft

5

Alle drei Teilbereiche werden gewertet und durch unterschiedliche Gewichtungen zu einem Summenscore zusammengerechnet!

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		16%	17%	17%	18%	19%	20%	20%	21%
	50 m Freistil		15%	14%	13%	12%	12%	11%	10%	8%
Radfahren	Stufentest		8%	12%	14%	17%	18%	19%	20%	21%
	Radparcours		12%	8%	7%	5%				
Laufen	2/3/5000 m		17%	19%	19%	20%	20%	20%	20%	21%
	100 m		15%	14%	14%	13%	12%	11%	10%	8%
Bestes Resultat ÖM, ÖTRV Cup			11%	12%	13%	14%	19%	19%	20%	21%
relatives Alter			6%	4%	3%	1%				

Kriterien

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 gemäß unten angeführter Tabelle durchgeführt. Es kann am Testtag zu Änderungen der Reihenfolge kommen, dies wird durch die Testleitung vor Ort verkündet.

Die Punktetabellen für die Leistungstests befinden sich im Anhang.

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

- Wettkampfleistungen 2020:
 - ÖTRV-Cup (entfällt 2020 – Covid19)
 - ÖM Supersprint und ÖM Aquathlon
- Relatives Alter (nur Schüler A & B)
- Leistungstests:
 - Schwimmen
 - Rad
 - Laufen
 - Kraft

6

Um 2020/21 einen Kaderplatz im LLZ bzw. BSTP Kärnten 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
	Sch C2	SchB1	SchB2	SchA1	SchA2	Jgd 1	Jgd 2	Jun 1
Max	98,4	98,8	98,1	97,9	96,2	97,2	96	97,9
70% erf.	68,8	69,2	68,6	68,5	67,3	68,0	67,2	68,5

Schwimmen:

- 400 Meter Freistil: 25 Meter Becken, Wasserstart
- 50 Meter Freistil: 25 Meter Becken, Startsockel

Radfahren:

- Stufentest: Der Stufentest erfolgt auf einem CYCLUS 2 Leistungsergometer. Der Widerstand startet für
 - Sch A & Jug bei 80 Watt und wird alle vier Minuten um 40 Watt erhöht,
 - für Schüler B & Schüler C2 wird bei 60 Watt gestartet und alle drei Minuten um 30 Watt
 bis Belastungsabbruch erhöht.
- Radparcours (nur für Schüler A1 & B & C2): Der Radparcours besteht aus fünf Einzelkriterien, welche in Summe für die Bewertung der Radhandhabung einfließen (genaue Beschreibung des Radparcours im Anhang).

Laufen:

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

7

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

Alter	11	12	13	14	15	16	17	18
	Sch C2	SchB1	SchB2	SchA1	SchA2	Jgd 1	Jgd 2	Jun 1
Wh	10	12	14	16	18	20	22	24

Leistungsnormen

ÖTRV-Cup:

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									100
95									95
90		1							90
85	1	2	1	1					85
80	2	3	2	2	1				80
75	3	4	3	3	2	1			75
70	4	5	4	4	3	2	1		70
65	5	6	5	5	4	3	2	1	65
60	6	7	6	6	5	4	3	2	60
55	7	8	7	7	6	5	4	3	55
50	8	9	8	8	7	6	5	4	50
45	9	10	9	9	8	7	6	5	45
40	10	11	10	10	9	8	7	6	40
35	11	12	11	11	10	9	8	7	35
30	12	13	12	12	11	10	9	8	30
25	13-X	14-X	13-X	13-X	12-X	11-X	10-X	9-X	25

8

ÖM Aquathlon / Triathlon:

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									100
95									95
90								1	90
85						1		2	85
80				1		2	1	3	80
75		1		2	1	3	2	4	75
70		2	1	3	2	4	3	5	70
65	1	3	2	4	3	5	4	6	65
60	2	4	3	5	4	6	5	7	60
55	3	5	4	6	5	7	6	8	55
50	4	6	5	7	6	8	7	9	50
45	5	7	6	8	7	9	8	10	45
40	6	8	7	9	8	10	9	11	40
35	7	9	8	10	9	11	10	12	35
30	8	10	9	11	10	12	11	13	30
25	9	11	10	12	11	13	12	14	25

Relatives Alter:

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

400 Meter Schwimmen männlich (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

10

400 Meter Schwimmen weiblich (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

50 Meter Schwimmen männlich (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	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

11

50 Meter Schwimmen weiblich (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	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

2000/3000/5000 Meter Laufen männlich (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

12

2000/3000/5000 Meter Laufen weiblich (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

100 Meter Laufen männlich (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

13

100 Meter Laufen weiblich (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

Stufentest Radfahren männlich (max. Watt pro Kilogramm/ Körpergewicht):

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

14 **Stufentest Radfahren weiblich (max. Watt pro Kilogramm/ Körpergewicht):**

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

Radparcour

Die zu erreichende Gesamtpunktezahl bei fünf Übungen liegt bei 100 Punkten. Bei jeder Übung können Null oder 20 Punkte erreicht werden. Der Athlet hat bei jeder Übung eine „zweite Chance“.

Achterfahren:

Es werden zwei Kreise mit einem Durchmesser von jeweils 4,30 m mit Hilfe von Pylonen markiert. Vier Pylonen befinden sich auf der Kreisbahn, eine Pylone markiert den Mittelpunkt des Kreises. Innerhalb dieser beiden Kreise fährt der Athlet vier „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.



Flasche aufheben:

Der Athlet hebt eine halb gefüllte 0,75 lt. 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.



16

Balance „Radstehtest“:

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.



Freihändiges Fahren:

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.



Slalom fahren:

17

Es befinden sich acht Pylonen in einem Abstand von zwei 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 achten 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.



Zeitplan

- Datum: 10. Oktober 2020
- Ort: Hallenbad Klagenfurt bzw. Leopold-Wagner Arena

Zeit	Test	Ort	Anmerkung
08:00 Uhr	Treffpunkt Hallenbad	Hallenbad KLU	
08:00-08:30 Uhr	Einschwimmen		Selbstständiges Aufwärmen
08:30-08:45 Uhr	50m Freistil	Hallenbad KLU	
	Pause		
09:00-10:00 Uhr	400m Freistil	Hallenbad KLU	
	Pause		
13:00-14:30 Uhr	Radparcours Liegestütze	Leopold-Wagner Arena	
	Pause		
14:30-15:15 Uhr	Sprint 100m	Leopold-Wagner Arena (Tartan)	Selbstständiges Aufwärmen Spikes erlaubt
	Pause		
15:15-16:00 Uhr	2000m / 3000m / 5000m	Leopold-Wagner Arena (Tartan)	je nach Alter

Im Zeitraum vom 12.-14. Oktober 2020 ist ein Fahrradergometertest am CYCLUS2 im Olympiazentrum Kärnten zu absolvieren. Der genaue Zeitpunkt wird individuell mit dem BSTP-Trainer vereinbart.

18

Die Kadertestung wird durch den BSTP-Trainer und dem sportlichen Leiter durchgeführt. Die Tests sind obligatorisch für alle Athleten, die für die Saison 2020/21 einen Kaderplatz im LLZ bzw. BSTP Kärnten beantragen.

Die Anmeldung zur Testung erfolgt per Mail an office@ktrv.at. Bei der Kadertestung ist zu Beginn die Trainingsdokumentation vorzulegen (für neue Athleten zumindest die letzten acht Wochen). Die Ergebnisbekanntgabe erfolgt via Mail.

Gleichheitsgrundsatz: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Es wird ausdrücklich festgehalten, dass die bei Personen verwendeten maskulinen Formen für beide Geschlechter zu verstehen sind.