



BLV – Bezirk Oberbayern

Jürgen Holländer • Augustusring 3, 85586 Poing



Der Bezirksvorsitzende

Jürgen Holländer
Augustusring 3
85586 Poing
Tel +49 8121/82163
Mobil +49 172/8891035
Juergen.hollaender@blv-oberbayern.de

Ausschreibung Talentiade 2026

- Ort:** Werner-von-Linde-Halle, Olympiapark München, Spiridon-Louis-Ring 26, 80809 München (Parkmöglichkeit in der Parkharfe)
- Datum:** 04.10.2026
- Einlass:** ab 09:00 Uhr über den Aktiveneingang (Ostseite)
- Begrüßung:** 09:30 Uhr (hier müssen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer anwesend sein)
- Beginn:** 10:00 Uhr
- Ende:** voraussichtlich gegen 16:00 Uhr
- Jahrgänge:** 2013 & 2014
- Verantwortlichkeit:** Sportliche Leitung: Florian Partenfelder & Franziska Kieweg
Administrative Leitung: Conny Holländer (kader@blv-oberbayern.de)
- Meldeschluss:** 30.09.2026
- Anmeldung** ausschließlich über die Veranstaltungsseite auf ladv.de

Absage: Wer kurzfristig aufgrund von Krankheit oder Verletzungen absagen muss, kann dies via E-Mail an die Kaderverantwortlichen bis zum Wettkampftag tun. Eine Chance auf die Kaderberufung besteht dann nur nach ausdrücklicher und begründeter Anfrage, die vom Heimtrainer gestellt wird. Diese muss ebenfalls per E-Mail bis zum Termin der Talentiade bei den Kaderverantwortlichen eingegangen sein. Damit wir euch im Falle einer Nominierung kontaktieren können ist es wichtig, dass ihr hierbei eure Kontaktdaten (v.a. E-Mail-Adresse) hinterlegt.

Ablauf: Die Athletinnen und Athleten erhalten bei der „Startunterlagenausgabe“ ihre Startnummer und Laufkarte (mit welcher sie bei den einzelnen Disziplinen die Leistungen eintragen lassen müssen). Gestartet wird nach der Begrüßung mit einem gemeinsamen Aufwärmen. Anschließend haben die Sportler ein paar Minuten Zeit, um sich individuell vorzubereiten. Dann starten die Testungen nach dem Zeitplan und der Riegeeinteilung. Der Zeitplan wird nach Meldeschluss auf ladv.de veröffentlicht. Wer Fragen zu allgemeinen Informationen zum Landeskader U15, dem Ablauf und den Inhalten hat, kann sich gerne an die Verantwortlichen wenden.

Hinweis: Der neue Bezirkskader der Saison 2026/ 2027 wird sich aus denjenigen Athletinnen und Athleten zusammensetzen, die überdurchschnittlich gut bei der Talentiade abschneiden. Die Kaderverantwortlichen behalten es sich ausdrücklich vor, zusätzlich Sportlerinnen und Sportler aufgrund ihrer in der Freiluftsaison erzielten Leistungen oder ihrem überdurchschnittlichen Talent zu nominieren, sofern sich diese abgemeldet und ihr Interesse an einer Berufung hinterlegt haben. Insgesamt stehen maximal 50 Kaderplätze zur Verfügung (die nicht aufgefüllt werden bei zu geringen Leistungen!). Die Mitglieder des neuen Kaders werden im Lauf der Woche nach der Talentiade per E-Mail informiert. Die Ergebnisse werden auf ladv.de veröffentlicht. Sowohl die Ergebnisse als auch die Nominierten können unter folgendem Link eingesehen werden: <https://blv-sport.de/bezirke/oberbayern/foerderkader-e-kader>.

Sichtungsgegenstand: Nachfolgend werden die Testübungen kurz vorgestellt und beschrieben, sowie deren Bewertung erläutert. Diese beinhalten einen Teil, der bayernweit gleich ist und den jeder Bezirk bei seiner Talentiade testet und einen Zusatzteil des Bezirks Oberbayern angelehnt an frühere Talentiaden, um mehr Chancengleichheit zu erzielen.

1. Koordination

- Übungen: **Kniehebelauf, Unterfersen, Hopslerlauf, Prellhopser/ Prellsprünge wechselseitig**
- Durchführung: jede Übung 1-2 x 20m; mögliche Korrektur nach dem ersten Durchgang
- Bewertung: 0-3 Punkte
 - 0 Punkte: mangelhafte Übungsausführung, Athlet kommt der Anweisung der Trainer nicht nach (z.B. falscher Rhythmus), Übung nicht erkennbar
 - 1 Punkt: Übung erkennbar, Grundfertigkeiten vorhanden, wenig Kontrolle
 - 2 Punkte: saubere Übungsausführung, Korrekturen können angewendet werden und führen zu einer verbesserten Ausführung
 - 3 Punkte: makellose Ausführung, kaum Korrekturbedarf, Korrekturen werden sofort perfekt umgesetzt

2. Sprint

- **30m fliegend** Sprint mit **10m Antritt**, 2 Versuche
- Die Sportler absolvieren einen 40 Meter Sprint aus einer beliebigen Startposition (kein Blockstart). Die ersten zehn Meter können optional mitgemessen werden und je nach Messsystem ist ein weiterer Meter Vorlauf zur ersten Lichtschranke gestattet. Gewertet wird die „fliegende“ Zeit zwischen zehn und 40 Metern (= 30 Meter fliegender Sprint). Es sind 2 Versuche pro Sportler erlaubt, wovon der Bessere gewertet wird.



3. Sprung

a. Counter Movement Jump auf Kontaktmatte

- Durchführung: 2 Probeversuche, 2 Testversuche; Messwert: Sprunghöhe in cm
- Die Übung wird auf einer Kontaktmatte durchgeführt, dabei beginnt der Sportler mit dem Schwungholen (In die Knie gehen bis maximal 90-100° Kniewinkel) und anschließend maximale Streckung und Abdruck nach oben. Es ist kein Anhocken der Beine in der Luft erlaubt, ein Schwungholen mit den Armen ist jedoch gestattet. Ebenso wie der Start ist eine sichere Landung auf der Matte erforderlich.

b. Multi-Dropjump auf Kontaktmatte

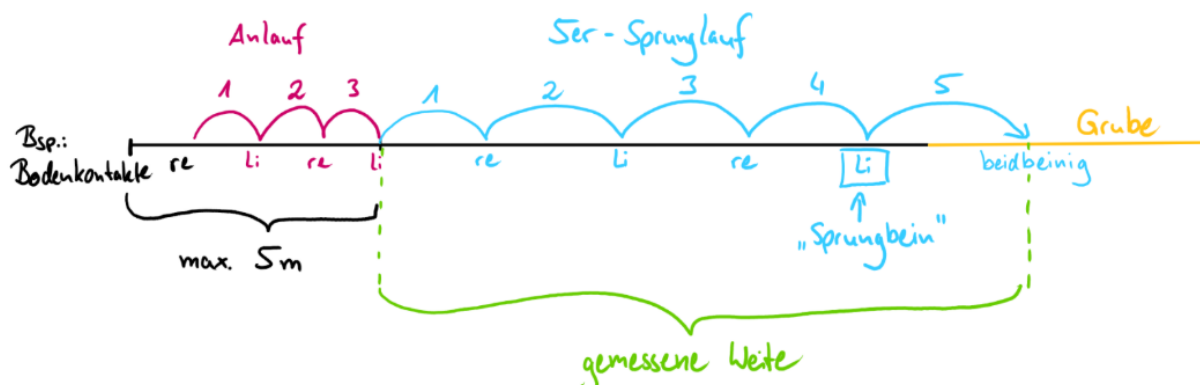
- Durchführung: 2 Probeversuche, 2 Testversuche; Messwerte: Effektivität (Sprunghöhe/ Bodenkontaktzeit)
- Der Sportler führt 3-4 Fußgelenkssprünge mit kurzem Bodenkontakt und maximalem Abdruck nach oben aus den Fußgelenken auf der Matte durch. Er startet in Ruhe auf der Matte und muss auch dort wieder sicher Landen. Ein Versuch, bei dem die Matte mit einem oder beiden Füßen verlassen wird ungültig gewertet. Das Schwungholen mit Armen ist erlaubt.

c. Standweitsprung

- Durchführung: 2 Probeversuche, 2 Testversuche
- Mit einem maximalen Abdruck von der Kante, der kompletten Streckung und anschließend dem Nachvornebringen der Füße soll die größtmögliche Sprungweite mit sicherer Landung in der Grube erzielt werden. Das Schwungholen der Arme ist erlaubt. Gemessen wird der letzte Abdruck im Sand, wie beim Weitsprung.

d. 5er Hop auf Weite mit Landung in der Grube

- Durchführung: Start an einer vorgegebenen Linie, etwa 7-11m von der Sandgrube entfernt (Entfernung vom Athleten selbst gewählt); 2 Probeversuche, 2 Testversuche; Messwert: Gesamtweite in m,cm
- Ausgangsposition ist die Schrittstellung. Es dürfen bis zu drei Schritte innerhalb von fünf Metern gemacht werden, um Tempo aufzubauen, dann beginnt die Fünfsprungfolge mit vier Sprunglaufsritten auf der Anlaufbahn, der fünfte Sprung endet mit beidbeiniger Landung im Sand. Die Sprungfolge ist fließend wechselseitig (z.B. links - rechts – links– rechts – links – Landung). Die Landung erfolgt beidbeinig in der Grube oder auf weichem Untergrund. Von zwei Versuchen wird der bessere gewertet.



4. Wurf/ Kraft

a. Kugel-Schocken vorwärts mit einer Hallenkugel

- Durchführung: für alle 3kg Hallenkugel; 2 Probeversuche, 2 Testversuche
- Ausgangsstellung ist die Frontalstellung auf einer Kante (z.B. Kugelbalken oder feste Matte), wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinanderstehen sollen. Nach der Schwungholphase mit geradem Rücken und langen Armen führen die Arme die Kugel gestreckt aus der Hocke durch explosives Aufrichten nach oben vorne zum Abwurf. Ist kein anderer Absprungbalken verfügbar, wird der Absprung alternativ mit Spikes auf ebenem Untergrund ausgeführt. Ein Absprung in den Abwurf ist kein Fehler, sondern ein Zeichen für ein intuitiv-besseres Bewegungsverständnis. Dabei ist auf eine sichere Landung zu achten. Jungen und Mädchen schocken mit der 3-Kilo-Kugel, wobei die Weiten unterschiedlich gewichtet werden.

b. Kugel-Schocken rückwärts mit einer Hallenkugel

- Durchführung: für alle 3kg Hallenkugel; 2 Probeversuche, 2 Testversuche
- Das Rückwärtsschocken erfolgt nach einer Schwungholphase von einer Kante (feste Matte) mit geradem Rücken und langen Armen durch die schnelle Ganzkörperstreckung und nach hinten und dem Wegspringen von der Kante sowie dem Loslassen der Kugel Überkopf. Hierbei ist die Überstreckung nach hinten unabdingbar. Anschließend ist auf eine sichere Landung zu achten. Das Ziel ist die maximale Weite zu erreichen. Jungen und Mädchen schocken mit der 3-Kilo-Kugel, wobei die Weiten unterschiedlich gewichtet werden.

➔ Es wird empfohlen das Schocken (vorwärts und rückwärts) frühzeitig zu üben, da die Erfahrung zeigt, dass hier oftmals Punkte liegen gelassen werden.

5. Turnen

- Übungen: **Rolle vorwärts, Rad, Bank überhocken/ Hockwende**
- Durchführung: jede Übung 1x
- Bewertung: 0-3 Punkte
- 0 Punkte: mangelhafte Übungsausführung, Element/ Übung nicht beherrscht, keine Körperspannung vorhanden, Athlet kommt der Anweisung der Trainer nicht nach (z.B. falscher Rhythmus), Übung nicht erkennbar
- 1 Punkt: Übung erkennbar, Grundfertigkeiten vorhanden, Elemente/ Übung teilweise gekonnt, Grobform, Körperspannung teilweise vorhanden, wenig Kontrolle
- 2 Punkte: saubere Übungsausführung, Elemente/ Übung gekonnt, Feinform, Körperspannung vorhanden, Korrekturen können angewendet werden und führen zu einer verbesserten Ausführung
- 3 Punkte: makellose Ausführung, alle Elemente der Übung perfekt gekonnt, Feinstform, Körperspannung durchgehend vorhanden, guter Bewegungsfluss, kaum Korrekturbedarf

6. Ausdauer: Coopertest (12min-Lauf)

- Gelaufen wird auf der 400 Meter Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfeifen und die gelaufenen Meter ermittelt. Für diesen Test gibt es nur einen Versuch. Nach dem gemeinsamen Start werden die Halbzeit und 1min vor Ende durchgesagt. -> Messung: Laufweite auf 10m gerundet

Wettkampfkleidung: Bei allen Tests sind Spikes oder Spezialausrüstung erlaubt, solange diese auch im Wettkampf zugelassen sind/ ist. Der Coopertest findet auch bei schlechtem Wetter draußen auf dem Aufwärmplatz des Olympiastadions statt!

Die Bewertung erfolgt nach den nachfolgenden Tabellen. Die Punkte der einzelnen Disziplinen werden anschließend zusammengezählt - hierzu zählen auch die Punkte aus der Bewertung von Koordination und Turnen – und ergeben einen Gesamtwert, anhand dessen die Kaderberufung vorgenommen wird. Die Punktetabellen sind vorläufig und können je nach Leistungsniveau der Gruppe der Kaderbewerber nachträglich angepasst werden. Dennoch gelten für alle Teilnehmer dieselben Tabellen. Die Werte für die 4 Hauptdisziplinen 30m-Fliegend, 5er-Hop, Schocken Vorwärts und Cooper-Test sind bayernweit identisch zur besseren Vergleichbarkeit der E-Kader der Bezirke. Der Orientierungswert für diese 4 Hauptübungen liegt bei etwa 27 Punkten, für den Gesamtscore bei ca. 72. Diese Werte können nach oben und unten angepasst werden.

Die Kaderkoordinatoren behalten sich die Möglichkeit vor, Wildcards an Athleten zu vergeben, die beispielsweise in einzelnen Testübungen herausragende Leistungen zeigen oder starke Wettkampfleistungen erbracht haben.

Vorläufige Punktetabelle

Punktetabelle männlich																		
Übung	30 m fliegend [s]		10m Antritt		Dropjump [eff]		CMJ [cm]		Standweit [m]		5er-Hopp [m]		Schocken vw [m]		Schocken rw [m]		Cooper-Test [m]	
Punkte	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis
10		3,59		1,75	2,00		48,00		2,40		13,80		11,40		13,00		3200	
9	3,60	3,69	1,76	1,78	1,90	1,99	46,00	47,90	2,32	2,39	13,10	13,79	10,80	11,39	12,40	12,99	3050	3199
8	3,70	3,79	1,79	1,81	1,80	1,89	44,00	45,90	2,24	2,31	12,40	13,09	10,20	10,79	11,80	12,39	2900	3049
7	3,80	3,89	1,82	1,84	1,70	1,79	42,00	43,90	2,16	2,23	11,70	12,39	9,60	10,19	11,20	11,79	2750	2899
6	3,90	3,99	1,85	1,87	1,60	1,69	40,00	41,90	2,08	2,15	11,00	11,69	9,00	9,59	10,60	11,19	2600	2749
5	4,00	4,09	1,88	1,90	1,50	1,59	38,00	39,90	2,00	2,07	10,30	10,99	8,40	8,99	10,00	10,59	2450	2599
4	4,10	4,19	1,91	1,93	1,40	1,49	36,00	37,90	1,92	1,99	9,60	10,29	7,80	8,39	9,40	9,99	2300	2449
3	4,20	4,29	1,94	1,96	1,30	1,39	34,00	35,90	1,84	1,91	8,90	9,59	7,20	7,79	8,80	9,39	2150	2299
2	4,30	4,39	1,97	1,99	1,20	1,29	32,00	33,90	1,76	1,83	8,20	8,89	6,60	7,19	8,20	8,79	2000	2149
1	4,40	4,49	2,00	2,02	1,10	1,19	30,00	31,90	1,68	1,75	7,50	8,19	6,00	6,59	7,60	8,19	1850	1999
0	4,50		2,03			1,09		29,90		1,67		7,49		5,99		7,59		1849

Punktetabelle weiblich																		
Übung	30 m fliegend [s]		10m Antritt		Dropjump [eff]		CMJ [cm]		Standweit [m]		5er-Hopp [m]		Schocken vw [m]		Schocken rw [m]		Cooper-Test [m]	
Punkte	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis
10		3,59		1,75	1,90		44,00		2,35		13,40		10,80		12,75		3000	
9	3,60	3,69	1,76	1,78	1,80	1,89	42,00	43,90	2,27	2,34	12,70	13,39	10,20	10,79	12,15	12,74	2850	2999
8	3,70	3,79	1,79	1,81	1,70	1,79	40,00	41,90	2,19	2,26	12,00	12,69	9,60	10,19	11,55	12,14	2700	2849
7	3,80	3,89	1,82	1,84	1,60	1,69	38,00	39,90	2,11	2,18	11,30	11,99	9,00	9,59	10,95	11,54	2550	2699
6	3,90	3,99	1,85	1,87	1,50	1,59	36,00	37,90	2,03	2,10	10,60	11,29	8,40	8,99	10,35	10,94	2400	2549
5	4,00	4,09	1,88	1,90	1,40	1,49	34,00	35,90	1,95	2,02	9,90	10,59	7,80	8,39	9,75	10,34	2250	2399
4	4,10	4,19	1,91	1,93	1,30	1,39	32,00	33,90	1,87	1,94	9,20	9,89	7,20	7,79	9,15	9,74	2100	2249
3	4,20	4,29	1,94	1,96	1,20	1,29	30,00	31,90	1,79	1,86	8,50	9,19	6,60	7,19	8,55	9,14	1950	2099
2	4,30	4,39	1,97	1,99	1,10	1,19	28,00	29,90	1,71	1,78	7,80	8,49	6,00	6,59	7,95	8,54	1800	1949
1	4,40	4,49	2,00	2,02	1,00	1,09	26,00	27,90	1,63	1,70	7,10	7,79	5,40	5,99	7,35	7,94	1650	1799
0	4,50		2,03			0,99		25,90		1,62		7,09		5,39		7,34		1649

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne per E-Mail über kader@blv-ooberbayern.de. Gerne geben wir Ihnen Auskunft bei Unklarheiten der Übungsdurchführung.

Sollten kurzfristige Änderungen notwendig sein, werden wir diese schnellstmöglich kommunizieren.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmende und wünschen viel Erfolg.

Jürgen Holländer

Florian Partenfelder/ Franziska Kieweg

Bezirksvorsitzender

Sportliche Leitung