



LK-U15-Koordinator Mittelfranken

**An alle Leichtathletik-Vereine
in Mittelfranken**

André Zahl
Mail: zahl@blv-sport.de

Einladung und Ausschreibung zur Talentiade 2026

für Leichtathleten der Jahrgänge 2013 & 2014

Liebe Vereinsvertreter, Trainer, Eltern und Sportler,

Im Herbst werden die Leichtathletikkader für das kommende Sportjahr neu gebildet und so laden auch die Bezirke erneut zur Talentiade ein. Auf Basis der Ergebnisse in diesem Talentsichtungstest werden bayernweit die Landeskader U15 („LK U15“) gebildet, welche auf Bezirksebene organisiert sind.

Im LK U15 sollen die besten Jugendlichen der Altersklassen 13 und 14 gefördert werden. Wichtig dabei ist jedoch keine herausragende Bestleistung in einer speziellen Disziplin, sondern vielseitige Begabung in den Bereichen Sprint, Sprung, Wurf und Lauf. Ziel der Landeskader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzuwirken.

Entsprechend der aktuellen [LK-U15-Konzeption](#) messen sich die Teilnehmer in einem Talenttest, der aus vier Basistests besteht und weitere Tests beinhalten kann.

Für die Aufnahme in den Landeskader U15 wird entsprechend den Vorgaben des Bayerischen Leichtathletikverbands ein Kadergebühr in Höhe von 80,- € pro Athlet:in erhoben. Die Nominierung erfolgt innerhalb der Bezirke.

Datum und Ort: 04.10.2026, Quelle-Halle

Meldeschluss: 28.09.2026

Adresse: Finkenschlag 47, 90766 Fürth

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: ca. 14:00 Uhr

Anmeldung: Über [MS Forms](#) (s. Link/QR-Code), das [Anmeldeformular](#) als Word- oder Excel-Datei per Mail.



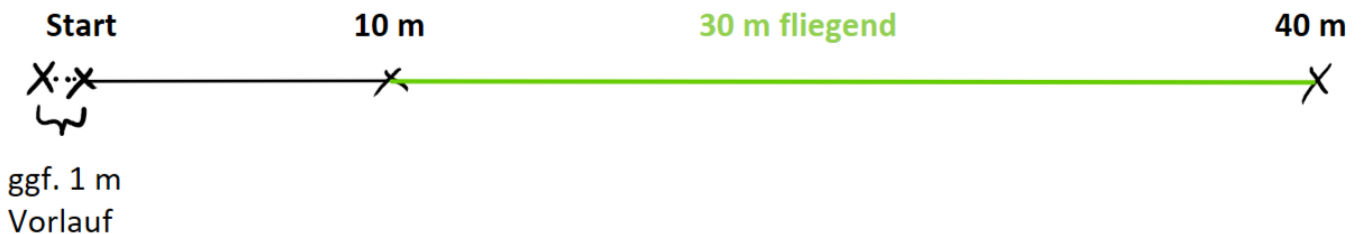
<https://forms.office.com/e/6TduvrF4di>

Basistests

Folgende vier Tests bilden die Basis für die Bewertung des Könnens der Sportler.

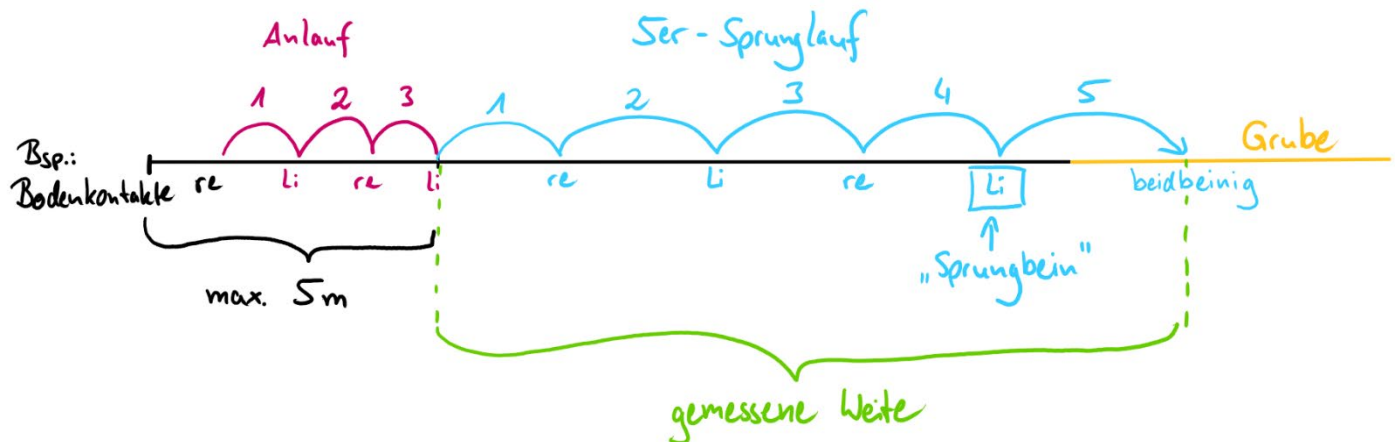
30m Sprint fliegend

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.



5er-Sprunglauf mit zwei Anlaufschritten (maximal 5 Meter)

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 Sprunglaufschritten 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.



Kugelschocken vorwärts:

Ausgangsstellung ist die Frontalstellung auf dem Kugelbalken, wobei die Beine mindestens schulterbreit auseinander parallel zueinanderstehen sollen. Die Arme führen 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. Jungen und Mädchen schocken mit der 3-Kilo-Kugel, wobei die Weiten unterschiedlich gewichtet werden.

Cooper-Test (12min Lauf)

Gelaufen wird auf der 200 Meter Rundbahn. Das Ziel ist, innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit so viele Meter wie möglich zurückzulegen. Nach 12 Minuten wird der Test abgepfiffen und die gelaufenen Meter ermittelt. Für diesen Test gibt es nur einen Versuch.

Jungen

Kugelschocken 3 kg [m]			5er-Sprunglauf [m]			30 m fliegend [s]			Cooper-Test [m]		
Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte
11,40		10	13,80		10	0,00	3,59	10	3200		10
10,80	11,39	9	13,10	13,79	9	3,60	3,69	9	3050	3199	9
10,20	10,79	8	12,40	13,09	8	3,70	3,79	8	2900	3049	8
9,60	10,19	7	11,70	12,39	7	3,80	3,89	7	2750	2899	7
9,00	9,59	6	11,00	11,69	6	3,90	3,99	6	2600	2749	6
8,40	8,99	5	10,30	10,99	5	4,00	4,09	5	2450	2599	5
7,80	8,39	4	9,60	10,29	4	4,10	4,19	4	2300	2449	4
7,20	7,79	3	8,90	9,59	3	4,20	4,29	3	2150	2299	3
6,60	7,19	2	8,20	8,89	2	4,30	4,39	2	2000	2149	2
6,00	6,59	1	7,50	8,19	1	4,40	4,49	1	1850	1999	1
0,00	5,99	0	0,00	7,49	0	4,50	20,00	0	0	1849	0

Mädchen

Kugelschocken 3 kg [m]			5er-Sprunglauf [m]			30 m fliegend [s]			Cooper-Test [m]		
Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte	Von	Bis	Punkte
10,80		10	13,40		10	0,00	3,59	10	3000		10
10,20	10,79	9	12,70	13,39	9	3,60	3,69	9	2850	2999	9
9,60	10,19	8	12,00	12,69	8	3,70	3,79	8	2700	2849	8
9,00	9,59	7	11,30	11,99	7	3,80	3,89	7	2550	2699	7
8,40	8,99	6	10,60	11,29	6	3,90	3,99	6	2400	2549	6
7,80	8,39	5	9,90	10,59	5	4,00	4,09	5	2250	2399	5
7,20	7,79	4	9,20	9,89	4	4,10	4,19	4	2100	2249	4
6,60	7,19	3	8,50	9,19	3	4,20	4,29	3	1950	2099	3
6,00	6,59	2	7,80	8,49	2	4,30	4,39	2	1800	1949	2
5,40	5,99	1	7,10	7,79	1	4,40	4,49	1	1650	1799	1
0,00	5,39	0	0,00	7,09	0	4,50	20,00	0	0	1649	0