



Empfehlung zur Umsetzung der Nachwuchsleistungssportkonzeption

Landesperspektivkader

Testmanual Talenttest

Stand: 29.07.2022



Impressum

Herausgeber: Leichtathletik-Verband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Autoren: Ralf Ploen (Leitender Landestrainer)
 Tabea Belger (Sichtungstrainerin)

Rostock im Juli 2021



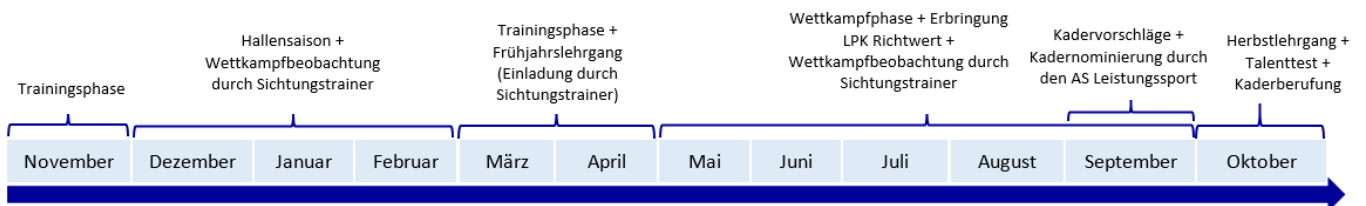
Inhaltsverzeichnis

1.	Timeline Landesperspektivkader (LPK)	4
1.1	Erläuterungen zur Timeline	4
1.2	Erläuterungen zum Landesperspektivkader-Berufungsverfahren	5
2.	LVMV Talenttest Manual.....	5
3.	Anthropometrie.....	6
3.1	Körperhöhe.....	6
3.2	Körpergewicht	7
3.3	Sitzhöhe	8
4.	Sportmotorischer Test.....	9
4.1	30 Meter fliegend	9
4.2	Drop Jump	10
4.3	5er Sprunglauf	11
4.4	Medizinballschocken vorwärts	12
4.5	Schlagballweitwurf	13
4.6	Cooper-Test	14
4.7	Turnen	15
4.8	Aufroller.....	16
4.9	Standrumpfbeuge.....	17

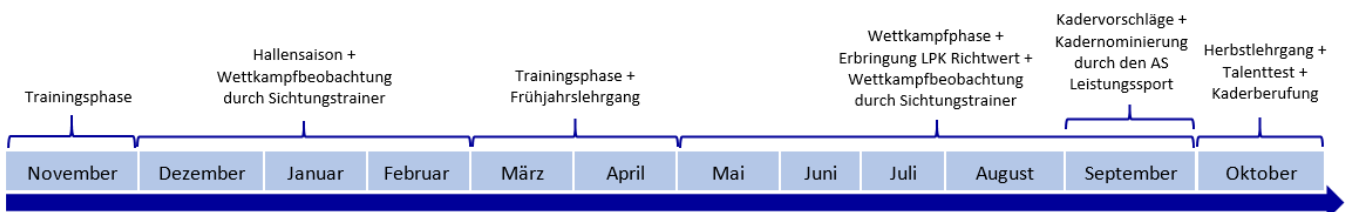


1. Timeline Landesperspektivkader (LPK)

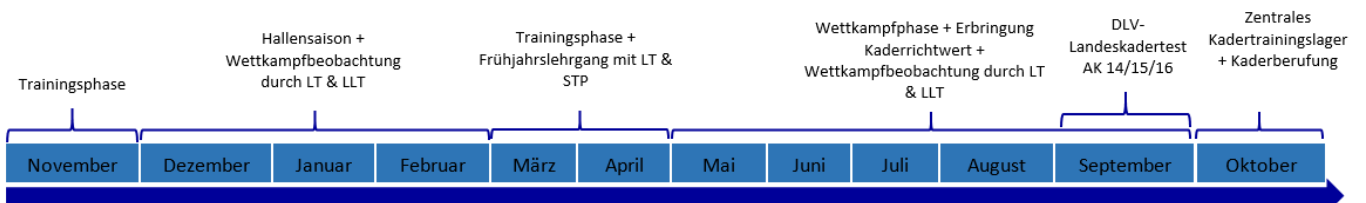
Timeline AK 11/12 – Aufnahme Landesperspektivkader (LPK)



Timeline AK 12/13 – 1. Jahr Landesperspektivkader (LPK)



Timeline AK 13/14 – 2. Jahr LPK - Aufnahme U 16 LK



1.1 Erläuterungen zur Timeline

Die Timeline stellt die Schwerpunkte des Jahresverlaufs der Athleten von der AK 11/12 bis zur AK 13/14 dar. Ziel der AK 11 ist es, in den Landesperspektivkader im Herbst aufgenommen zu werden. Das neue Trainings- und Wettkampfsjahr beginnt im Herbst mit der Vorbereitung auf die Hallensaison in den Vereinen. In der Hallensaison wird eine erste Wettkampfbeobachtung durch die/den Sichtungstrainer/-in durchgeführt. Zum Frühjahrslehrgang werden Kinder der AK 12 mit LPK-Perspektive und die LPK-Athleten der AK 13 eingeladen. Der Frühjahrslehrgang dient zum einen dem „Kennenlernen“ der zukünftigen und bestehenden Kaderathleten und zum anderen der Durchführung von Elementen aus dem Grundlagentraining im Vordergrund. Ab Mai beginnt die Freiluftsaison, in der die Kaderrichtwerte erbracht werden können. Außerdem findet eine Wettkampfbeobachtung durch die/den Sichtungstrainer/in statt. Die Kadernominierung wird nach Antragstellung durch die Vereine im September durch den Ausschuss Leistungssport vorgenommen. Die endgültige Kaderberufung findet nach dem Talenttest, welcher den Schwerpunkt des Herbstlehrgangs bildet, statt.



1.2 Erläuterungen zum Landesperspektivkader-Berufungsverfahren

In den Landesperspektivkader werden Athleten aufgenommen, die folgende Leistungen im Jahr der Kadernominierung erbringen:

	männlich		Weiblich	
	AK 12	AK 13	AK 12	AK 13
Blockwettkampf Basis	2.000 Punkte	2.200 Punkte	2.100 Punkte	2.300 Punkte

Darüber hinaus können im Ausnahmefall Athleten vorgeschlagen werden, die aus besonderen Gründen den Blockwettkampf-Richtwert nicht erfüllten, aber ihre Perspektive durch Einzelleistungen untermauerten.

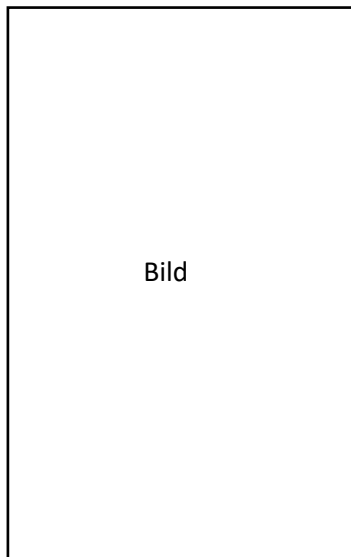
Die erfolgreiche Absolvierung des Talenttests ist Voraussetzung zur Aufnahme in den Landesperspektivkader.

2. LVMV Talenttest Manual

Talenttest – AK 12/13
Anthropometrie
Körperhöhe
Körpergewicht
Sitzhöhe
Sportmotorischer Test
30 m fliegend
Drop Jump
5er Sprunglauf
Medizinballschocken vorwärts
Schlagballweitwurf
Cooper-Test
Turnen
Aufroller
Standrumpfbeuge

3. Anthropometrie

3.1 Körperhöhe



Material:

Sichtschutz, Maßband, Stadiometer

Personaleinsatz:

je Messstation 2 Personen

Messung:

Abstand vom Scheitel bis zum Boden in Zentimeter (z.B. 160,50 cm)

Hinweis:

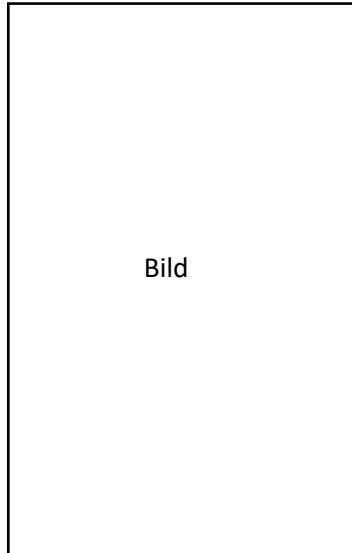
Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen. Die Testperson trägt keine Schuhe.

Durchführung:

Die Testperson steht aufrecht mit dem Rücken an der Wand, die Füße stehen eng nebeneinander. Ohne sich anzulehnen, haben Rücken, Gesäß und Fersen Kontakt mit der Wand. Zum Messen wird der Testperson von oben ein Brett auf den Kopf gelegt. Die Testperson atmet tief ein, hält die Luft kurz an. Dabei wird die Körperhöhe abgelesen.



3.2 Körpergewicht



Material:

Sichtschutz, geeichte Waage mit einer Genauigkeit von 0,1 Kilogramm

Personaleinsatz:

je Messstation 2 Personen

Messung:

Körpergewicht in Kilogramm
(z.B. 60,5 kg)

Hinweis:

Die Messung möglichst morgens oder zu Testbeginn durchführen. Direkt vor dem Wiegen möglichst nichts essen und trinken.

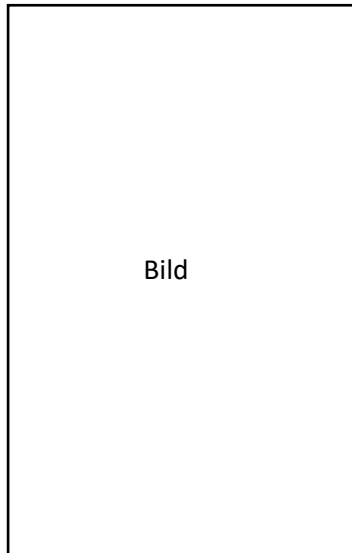
Wichtig:

Gewicht nicht laut aufrufen!

Durchführung:

Die Testperson stellt sich mit möglichst wenig Bekleidung und ohne Schuhe auf die Waage. Ruhig stehen. Das Gewicht wird leise abgelesen.

3.3 Sitzhöhe



Material:

Sichtschutz, Maßband, Stadiometer

Personaleinsatz:

je Messstation 2 Personen

Messung:

Abstand vom Scheitel bis zum
Hocker/Kasten in Zentimeter (z.B.
88,70 cm)

Hinweis:

Die Messung möglichst morgens oder zu
Testbeginn durchführen

Durchführung:

Die Testperson sitzt aufrecht, ohne dass die Füße den Boden berühren, auf einem Kasten. Ohne sich anzulehnen, hat der Rücken Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab. Die Hüft- und Kniegelenke sind rechtwinklig gebeugt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Zum Messen wird der Testperson von oben ein Brett mit leichtem Druck auf den Kopf gelegt. Die Testperson atmet tief ein, hält die Luft kurz an. Dabei wird die Körperhöhe abgelesen.

4. Sportmotorischer Test

4.1 30 Meter fliegend



Material:

Lichtschrankensystem mit mindestens 3 Messpunkten, 60 Meter-Kunststoffbahn mit Auslauf, Klebeband für Startlinie

Personaleinsatz:

1 Person an der Zeitmessung, 1 Person zur Zeitenerfassung

Messung:

Zeit in Sekunden

Mit dem Lichtschrankensystem werden die Abschnitte 0 bis 20 Meter und 20 bis 50 Meter gestoppt.

Ziel:

aus der Hochstartposition eine Strecke von 50 Meter so schnell wie möglich sprinten

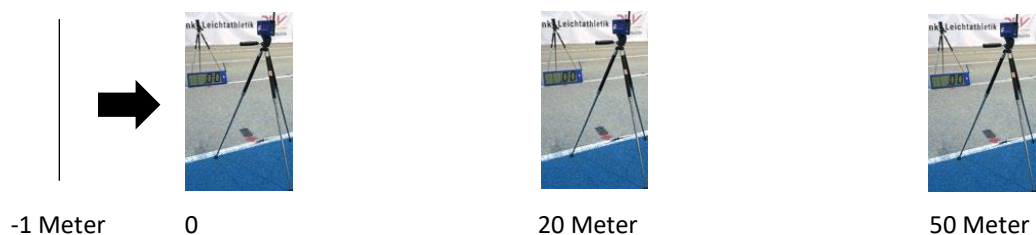
Hinweis:

Spikes

Versuchszahl:

2 Versuche mit 10 Minuten Pause (bester Versuch wird gewertet)

Testanordnung:



Durchführung:

Über ein Lichtschrankensystem werden die Gesamtzeit und die angegebenen Zwischenzeiten gemessen. Gestartet wird 1 Meter vor der 1. Lichtschranke (geklebte Startlinie). Der vordere Fuß steht an der Startlinie und darf den Boden nicht verlassen. Es erfolgt kein Startkommando, die Testperson startet selbstständig.

4.2 Drop Jump



Durchführung:

Die Testperson steht auf einem 30 Zentimeter hohen Podest. Sie lässt sich von dem Podest auf die Kontaktplatte fallen und springt mit möglichst kurzer Kontaktzeit maximal schnell und maximal hoch von der Kontaktplatte nach oben ab. Die Arme werden als Schwungelemente eingesetzt die Landung erfolgt auf der Kontaktplatte in einen möglichst ruhigen und festen Stand. Der Versuch ist ungültig, wenn die Beine nach dem Absprung in der Luft angewinkelt werden oder eine Klappbewegung ähnlich dem Klappmesser erfolgt, um die Flugzeit zu verlängern.

Unterstützende Hinweise an die ausführende Testperson:

- „Stell Dir vor die Kontaktplatte ist eine heiße Herdplatte und Du willst so schnell wie möglich weg und Du musst dabei ein hohes Hindernis überspringen“
- „Spann Deinen Rumpf und Deine Beine an, dann gibst du in den Gelenken nicht so nach!“
- „Spring nach oben und nicht nach vorne!“
- „Spann Deine Füße auch nach dem Absprung an!“

Material:

Kontaktplatte oder Optojump, 30 Zentimeter Podest (Hocker oder Kasten)

Achtung:

Der Untergrund sollte fest und eben sein.

Personaleinsatz:

1 Person am Computer zur Bedienung der Kontaktplatte, 1 Person zur Beobachtung der Sprungausführung

Messung:

Stütz- und Flugzeit in Millisekunden und Effizienz (Quotient t aus Flugzeit geteilt durch Stützzeit)

Ziel:

durchführen eines Niederhochsprungs so schnell und so hoch wie möglich

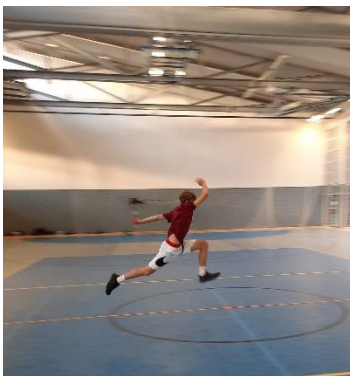
Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen; der Versuch ist ungültig, wenn die Beine nach dem Absprung in der Luft angewinkelt werden oder eine Klappbewegung ähnlich dem Klappmesser erfolgt, um die Flugzeit zu verlängern

Versuchszahl:

2 Versuche mit mindestens 20 Sekunden Pause zwischen den Sprüngen (bester Versuch wird gewertet)

4.3 5er Sprunglauf



Material:

20 m lange Bahn, Klebeband zum Markieren der Startlinie, Maßband

Personaleinsatz:

1 Person zum Messen, 1 Person zum Kontrollieren der richtigen Bewegungsausführung

Messung:

Sprungweite in Meter (z.B. 13,50 m)

Ziel:

mit 5 Sprüngen (abwechselnd mit links und rechts abspringen) eine möglichst große Distanz zurückzulegen

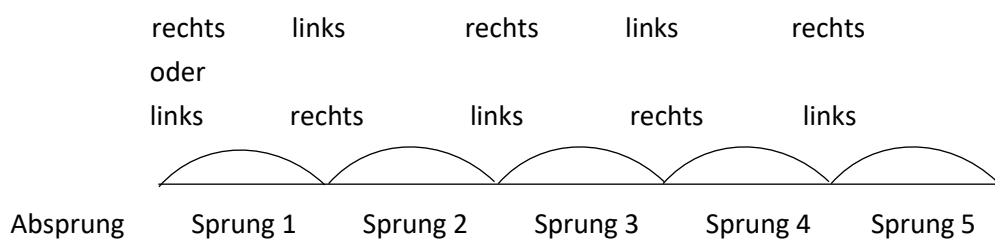
Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen; Schrittstand: der vordere Fuß bleibt zumindest mit der Ferse am Boden

Versuchszahl:

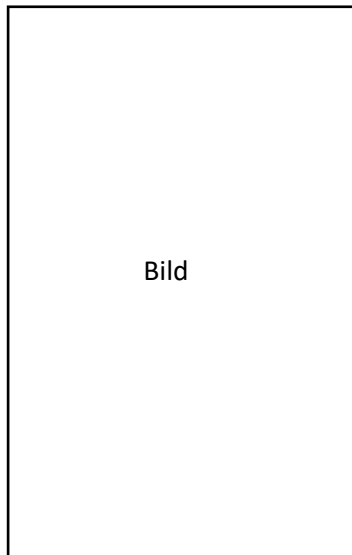
2 Versuche mit mindestens 5 Minuten Pause

Durchführung:



Der Absprung erfolgt aus dem Schrittstand. Der vordere Fuß bleibt dabei zumindest mit der Ferse am Boden. Das Absprungbein kann selbst gewählt werden. Nach dem Absprung folgen 5 Schrittsprünge, wobei das Absprungbein bei jedem Sprung wechselt. Gemessen wird dort, wo der Fuß nach dem fünften Sprung aufsetzt (hinteres Schuhende).

4.4 Medizinballschocken vorwärts



Material:

Klebeband zur Markierung der Abwurflinie, Medizinbälle: 2 Kilogramm für weibliche und 3 kg für männliche Testpersonen, Maßband

Personaleinsatz:

1 Person zum Messen, 1 Person zum Werteerfassen, 1 Person zum Einsammeln der Medizinbälle

Messung:

Stoßweite in Metern (z.B. 14,50 m)

Ziel:

Den Medizinball möglichst schnell nach vorne-oben beschleunigen, um eine möglichst hohe Weite zu erzielen.

Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen

Versuchszahl:

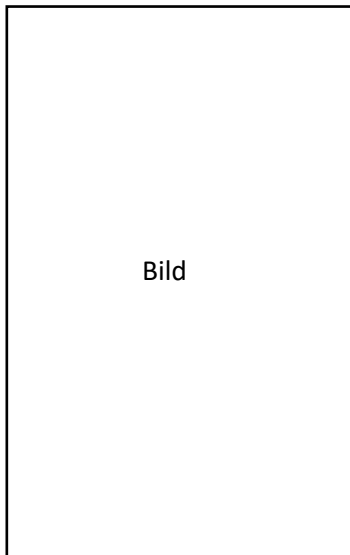
2 Versuche (bester Versuch wird gewertet.)

Durchführung:

Die Testperson steht gegrätscht mit den Füßen an der Abwurflinie mit Blick in Wurfrichtung. Sie hält den Medizinball mit gestreckten Armen vor dem Körper. Zum Schwungholen werden die Knie bis ca. 90 Grad gebeugt. Aus dieser Position wird der Medizinball mit gestreckten Armen und einer explosiven vollständigen Streckung der Beine nach vorne-oben beschleunigt. Der Medizinball verlässt ungefähr in Schulterhöhe die Hände. Ein Abfangschritt nach vorn ist erlaubt.



4.5 Schlagballweitwurf



Material:

Abwurflinie, 200-g-Schlagball, Maßband

Personaleinsatz:

1 Person zum Messen, 1 Person zum Erfassen der Werte, 1 Person zum Einsammeln der Schlagbälle

Messung:

Wurfweite in Metern (z.B. 30,50 m)

Ziel:

Den Schlagball mithilfe des Schlagwurfes so weit wie möglich werfen.

Hinweis:

Ausführung in festen Turnschuhen oder Spikes

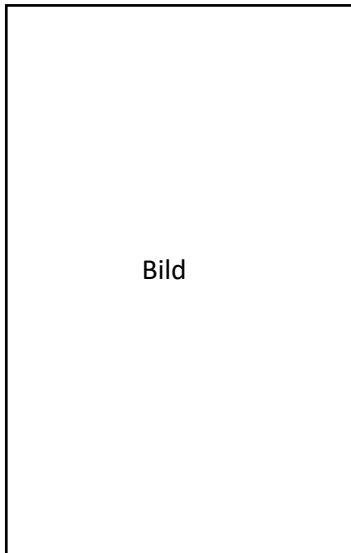
Versuchszahl:

2 Versuche (bester Versuch wird gewertet)

Durchführung

Die Anlauflänge ist von der Testperson frei wählbar und wird vor dem ersten Versuch bestimmt. Die Testperson läuft an der selbst bestimmten Anlaufmarkierung los und wirft den Schlagball mithilfe des Schlagwurfes vor der Abwurflinie ab. Ziel ist es, so weit wie möglich zu werfen. Berührt die Testperson mit irgendeinem Körperteil die Abwurflinie oder den Boden hinter der Abwurflinie, ist der Versuch ungültig. Die Weite wird von der Abwurflinie bis zum Auftreffpunkt (Boden) des Balles gemessen. Jeder hat zwei Versuche der beste Versuch wird gewertet.

4.6 Cooper-Test



Material:

400- oder 200-Meter-Kunststoffbahn, Hütchen, Pfeife, Stoppuhr

Personaleinsatz:

abhängig von der Teilnehmerzahl; Rundenzähler, die nach 12 Minuten die gelaufene Strecke ausmessen und notieren

Tipp: pro 4 Testpersonen 1 Rundenzähler

Messung:

Distanz in Meter (z.B. 3000 m)

Ziel:

in 12 Minuten eine möglichst weite Strecke zurücklegen

Hinweis:

an der Rundbahn alle 10 Meter eine Markierung (Hütchen) aufstellen

Versuchszahl:

1 Versuch

Durchführung:

An der Rundbahn stehen alle 10 Meter Markierungen zur Orientierung für das spätere Ausmessen. Mit Startsignal laufen alle gleichzeitig los. Nach 11 Minuten erfolgt ein zweites Signal, um die letzte Minute anzugeben. Nach Ablauf der 12 Minuten erfolgen zwei Pfiffe. Die Testpersonen bleiben beim Ertönen dieser zwei Pfiffe stehen und warten an der Stelle, bis ihre Streckenlänge ausgemessen und notiert ist.

4.7 Turnen



Material:

Bodenläufer (ca. 10 m) oder 5 Turnmatten

Personaleinsatz:

2 Personen für Beobachtung und Bewertung

Messung:

Bewertet wird die Ausführungsqualität.

Ziel:

flüssige Durchführung der Übungsfolge mit hoher Ausführungsqualität

Hinweis:

Die Übungsverbindung, d.h. die Aneinanderreihung der Elemente, soll flüssig geturnt werden. Es wird ohne Schuhe geturnt.

Versuchszahl:

1 Versuch

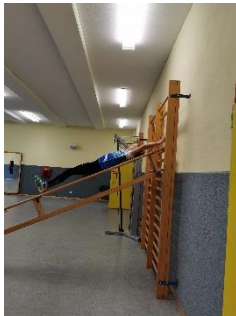
Durchführung:

Die Reihenfolge der Elemente ist fest vorgegeben. Die Übungsreihenfolge setzt sich aus den nachfolgenden Elementen zusammen:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Kopfstand (Abrollen in den Stand; ohne Hände)
- Handstützüberschlag seitwärts (Rad).

Für jede Übung gibt es maximal 5 Punkte. Bei nicht korrekter Ausführung werden Punkte abgezogen. Für den Gesamteindruck (Körperspannung, gestreckte Zehenspitzen, kein Wackeln) gibt es zusätzlich 5 Punkte. Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 25 Punkte.

4.8 Aufroller



Material:

Sprossenwand, Turnbank

Personaleinsatz:

1 Person zum Zählen

Messung:

Anzahl der gültigen Aufroller

Ziel:

Aneinanderreihung möglichst vieler Aufroller

Hinweis:

Ungültiger Versuch: keine Sprossenwandberührung

Versuchszahl:

1 Versuch

Durchführung:

Die Testperson liegt gestreckt auf der an die Sprossenwand schräg gestellten Bank. Nun versucht die Testperson, so oft wie möglich mit den Füßen die Sprossenwandstange zu berühren, an der sie sich mit den Händen festhält. Wichtig dabei ist, dass die Arme immer gestreckt bleiben und dass die Füße die Sprosse wirklich berühren. Ansonsten ist der Versuch ungültig. Nach dem Berühren der Sprosse mit den Füßen bewegt sich die Testperson zurück in die Ausgangsposition. Die Ausgangsposition muss komplett wieder eingenommen werden (lange Beine) bevor der nächste Aufroller begonnen werden darf. Der Testleiter zählt laut mit. Ein ungültiger Versuch führt nicht zum Abbruch der Aneinanderreihung, sondern wird nicht gezählt.

4.9 Standrumpfbeuge



Material:

Turnbank oder hohe Stufe, Maßband

Personaleinsatz:

1 Person zum Messen, 1 Person zur Beobachtung der Ausführung

Messung:

Abstand von der Kante bis zu den Fingerspitzen (z.B. 9 cm)

Ziel:

Mit den Fingerspitzen so weit wie möglich nach unten kommen.

Hinweis:

Die Messung möglichst im aufgewärmten Zustand und ohne Schuhe durchführen.

Versuchszahl:

1 Versuch

Durchführung:

Die Testperson stellt sich ohne Schuhe und mit überkreuzten Beinen an die Kante der Turnbank oder einer anderen Stufe. Beim Test müssen die Beine durchgedrückt sein. Die Testperson darf selbst entscheiden, welches Bein beim Überkreuzen vorn ist. Die Testperson beugt sich anschließend mit dem Rumpf so weit wie möglich nach unten. Gemessen wird, wie viele Zentimeter die Fingerspitzen über die Kante geschoben werden.