

SLB-Grundlagentraining 2016/2017

Ab dem **29.10.2016** findet das Grundlagentraining für die Jahrgänge 2004, 2003 und 2002 immer samstags von 10:00-12:00 Uhr in der Leichtathletik-Halle an der Hermann-Neuberger Sportschule in Saarbrücken statt.

Für die Teilnahme am Grundlagentraining müssen in den **Jahrgängen 2004** und **2003** folgende Kriterien erfüllt sein:

- die ersten 10 der Bestenliste (4-Kampf) mit folgenden Bedingungen:
 - o W 12 = mindestens 1600 Punkte (4-Kampf)
 - o W 13 = mindestens 1750 Punkte (4-Kampf)
 - o M 12 = mindestens 1450 Punkte (4-Kampf)
 - o M 13 = mindestens 1550 Punkte (4-Kampf)
 - 15 Punkte im Block Wurf (Kugel + Diskus + Speer o. Ball)
 - 8 Punkte im Block Sprung (Stab und Hoch)
 - 10 Punkte im Block Lauf (800m und 2000m)
 - 10 Punkte im 75/100m Sprint + Hürden
 - 10 Punkte Sprint + Weitsprung
 - zusätzlich können Athleten mit zwei Top 5 Platzierungen in Meisterschaftsdisziplinen aufgenommen werden
- **Die Punkte ergeben sich aus den Bestenlistenplatzierungen (Platz 1 = 10 Punkte, Platz 10 = 1 Punkt – bei 10 gelisteten Athleten).**

Trainerpool für die Jahrgänge 2004 und 2003:

- Janina Goldfuß
- Roger Gräber
- Svenja Altmeyer
- Marvin Bollinger

Für die Athleten des **Jahrgangs 2002** gilt Folgendes:



Weibliche AK 14:

Wettbewerb	Mindestleistung	Zusatzleistung	Disziplinblock
100m	13,15	13,95	Sprint/Hürden
300m	43,00	46,50	
80m Hürden	12,70	13,90	
300m Hürden	48,50	53,00	
800m	2:28,00	2:39,00	Mittelstrecke/ Langstrecke
2.000m	7:30,00	8:20,00	
Hoch	1,55	1,45	Sprung
Stabhoch	2,70	2,20	
Weit	5,25	4,70	
Kugel	11,00	9,50	Wurf
Diskus	30,00	23,00	
Hammer	36,00	26,00	
Speer	34,00	25,00	
7-Kampf		3.100	Mehrkampf/ Blockwettkampf
Block Sprint		2.250	
Block Lauf		2.200	
Block Wurf		2.050	

Männlich AK 14:

Wettbewerb	Mindestleistung	Zusatzleistung	Disziplinblock
100m	12,35	13,00	Sprint/Hürden
300m	39,00	42,50	
80m Hürden	12,10	13,20	
300m Hürden	44,00	48,50	
800m	2:15,00	2:26,00	Mittelstrecke/ Langstrecke
3.000m	10:20,00	11:10,00	
Hoch	1,70	1,55	Sprung
Stabhoch	3,20	2,60	
Weit	5,70	5,10	
Kugel	13,00	11,25	Wurf
Diskus	40,00	32,00	
Hammer	38,00	30,00	
Speer	45,00	37,00	
9-Kampf		4.300	Mehrkampf/ Blockwettkampf
Block Sprint		2.400	
Block Lauf		2.250	
Block Wurf		2.400	

Trainer für den Jahrgang 2002:

- Anja Bach

- Tanja Horbach (Hürde)