# SLB-Grundlagentraining 2019/2020

Ab dem **26.10.2019** findet das Grundlagentraining für die Jahrgänge 2007, 2006 und 2005 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 folgende Kriterien erfüllt sein:

- die ersten 10 der Bestenliste (4-Kampf) mit folgenden Bedingungen:
  - W 12 = mindestens 1600 Punkte (4-Kampf)
  - W 13 = mindestens 1750 Punkte (4-Kampf)
  - W 14 = mindestens 1750 Punkte (4-Kampf)
  - M 12 = mindestens 1450 Punkte (4-Kampf)
  - M 13 = mindestens 1550 Punkte (4-Kampf)
  - M 14 = mindestens 1750 Punkte (4-Kampf)

- 10 Punkte im Block Wurf (zwei beliebige Wurfdisziplinen)

- 10 Punkte im Block Sprung (zwei beliebige Sprungdisziplinen)

- 10 Punkte im Block Lauf (zwei beliebige Laufdisziplinen 800m-5km)

- 10 Punkte im Block Sprint + Hürden (zwei beliebige Sprintdisziplinen bis 300m)

- zusätzlich können Athleten mit zwei Top 5 Platzierungen in Meisterschafts-disziplinen aufgenommen werden

**Die Punkte ergeben sich aus den Bestenlistenplatzierungen**
**(Platz 1 = 10 Punkte, Platz 10 = 1 Punkt)**