

## Standortbestimmung am 15.März in Darmstadt

Der HTV lädt gemeinsam mit dem DSW12 Darmstadt alle Nachwuchstalente zur Standortbestimmung für die Saison 2025 ein.

Die Standortbestimmung startet am 15.03.2025, ab 12:00 Uhr am Nordbad und endet gegen 18:30 Uhr im Nordbad.

<b>Vorläufiger Ablaufplan</b> (Der finale Ablauf wird nach der Meldefrist an alle Teilnehmenden verschickt)	
<b>12:00</b>	<b>Ausgabe Startnummer</b> (Seminarraum Nordbad)
<b>13:00</b>	<b>5.000m</b> (Alle Läufe im Bürgerparkstadion, ca. 800m entfernt)
<b>13:40</b>	<b>3.000m</b>
<b>14:00</b>	<b>1.000m</b>
<b>14:00</b>	<b>Bourban-Test</b> (Seminarraum Nordbad - Startreihenfolge nach Laufgruppe) <u>Zutritt nur für Athlet*innen mit Hallenschuhen oder barfuß</u>
<b>14:30 -16:00</b>	<b>Fototermin für alle Landeskader (voraussichtlich Seminarraum)</b>
<b>16:00</b>	<b>Einlass Schwimmhalle</b> (Straßenschuhe und Essen untersagt)
<b>16:30</b>	<b>Einschwimmen</b>
<b>17:00</b>	<b>50m</b> (Startsprung)
<b>17:20</b>	<b>Wasserkomplex-Test</b> (Start von unten)
<b>17:30</b>	<b>400m</b> (Startsprung)
<b>17:50</b>	<b>800m</b> (Startsprung)

Für Sportler:innen der Altersklassen **Schüler A bis Junioren (Jahrgänge 2014 bis 2007)** stehen folgende Tests auf dem Programm. Bei dieser Standortbestimmung wird auf einer Langbahn (50m) geschwommen und auf einer Tartanbahn (400m) gelaufen. Beachtet dabei die Hinweise zur Sportbekleidung sowie zum Wasserkomplex-Test und Bourban-Test am Ende des Dokuments.

### Jugend A/Junioren (Jg. 2010-2007)

- 50 m Kraul
- 800 m Kraul
- 5.000 m Lauf
- Bourban-Test (siehe Anhang)

### Jugend B (Jg. 2012-2011)

- 50 m Kraul
- 400 m Kraul

- 3.000 m Lauf
- Bourban-Test (siehe Anhang)

### **Schüler A (Jg. 2014-2013)**

- 50 m Kraul
- 200 m Wasserkomplex-Test (siehe Anhang)
- 1.000 m-Lauf
- Bourban-Test (siehe Anhang)

### **Kadernormen**

Es gelten seit 2023 bundeseinheitliche Landeskaderkriterien. Die LK1-Normen findet ihr [>>>HIER<<](#).

[Weitere Informationen der DTU findet ihr hier.](#)

### **Material**

Für alle Sportlerinnen und Sportler bis einschließlich Jahrgang 2011 gilt ein ausdrückliches Verbot von Laufschuhen mit Carbonsohle. Ebenfalls ist das Tragen von langen Badehosen, insbesondere Wettkampfanzügen (siehe Abbildung), nicht erlaubt. Der Antritt mit diesem Sportmaterial führt zur Disqualifikation.

### **Schwimmbahn**

In Darmstadt wird auf einer 50-m-Bahn geschwommen, das heißt, es gelten die Schwimmzeiten in der Tabelle mit einem Zeitbonus von +5s für 400 m und +10s für 800m. Bsp.: Ein 17-Jähriger schwimmt eine 10:10 min auf 800 m, dann ist die gewertete Zeit 10:00 und somit die LK1 Norm erfüllt.

Bei dieser Standortbestimmung geht es darum, den aktuellen Trainingsstand zu ermitteln und mit den Ergebnissen aus dem November zu vergleichen. Alle Teilnehmenden sollten den Anspruch haben, ihre Leistung zu verbessern.

Für den HTV sind die erzielten Leistungen wichtig, um den Landeskader bzw. das Deutschland Cup Team für die Saison 2026 zu nominieren. Es gelten bundeseinheitliche Landeskaderkriterien. Die Normunterbieter dürfen sich über einen Platz im Deutschland Cup-Team freuen. Um in den Landeskader aufgenommen zu werden, ist eine Teilnahme an den Standortbestimmungen bzw. an den Wettkämpfen obligatorisch.

Sobald ihr in den Kader berufen werdet, erhaltet ihr eine Benachrichtigung vom Landestrainer. Werdet ihr das erste Mal in den Landeskader berufen, ist ein handschriftliches Motivationsschreiben einzureichen, in dem ihr beschreibt, warum ihr des Landeskaders Triathlon sein wollt. Durch dieses Schreiben nehmt ihr den Landeskader Status an.

### **Anmeldeschluss ist der 01.03.2026**

[>>>HIER<<](#) findet ihr das Anmeldeformular sowie die Kadernormen.

Erst nach Meldeschluss wird eine Rückmeldung mit weiteren Informationen (Anreise, Ort, Zeitplan etc.) verschickt.

Sportliche Grüße

Frederik Krause

Landestrainer

E-Mail: [landestrainer@triathlonhessen.de](mailto:landestrainer@triathlonhessen.de)

Als Schwimmbekleidung ist ein Badeanzug bzw. eine Badehose erlaubt (siehe Bilder unten). Beide dürfen keinen Beinansatz haben. „Schwimmanzüge & Triathlonanzüge sind nicht erlaubt“ (siehe § 20.3 Sp0).



## 200 m Wasserkomplextest

Der 200 m Wasserkomplextest dient zur Beurteilung der spezifischen koordinativen Fähigkeiten und komplexen Leistungsfähigkeit mit erhöhten Anforderungen an die spezifische Ausdauer im Schwimmen. Die 200 m unterteilen sich in

- 50 m Kraulbeine mit Schwimmbrett
- 50 m Brust
- 50 m Kraul einarmig mit passiven Arm vorn und Armwechsel nach 25 m
- 50 m Kraul

und werden fortlaufend ohne Pause geschwommen.

### Durchführung

1. Die Sportler\*innen sind im Wasser, halten sich mit einer Hand am Beckenrand fest und mit der anderen wird ein Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Wand unter der Wasseroberfläche.
2. Auf das Kommando „Auf die Plätze“ nehmen die Sportler\*innen die Startposition ein (Abb. 5).
3. Mit dem Startsignal (Piff/Hupe) stoßen sich die Sportler\*innen von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand sofort nach vorn auf das Schwimmbrett bewegt.
4. Das Schwimmbrett ist während der gesamten 50 m mit beiden Händen zu halten (Abb. 6). Auf einer Kurzbahn (25 m) erfolgt die Wende mit Berührung der Wand durch eine Hand. Diese darf sich für den Anschlag kurz vom Brett lösen, aber keinen Schwimmzug unter Wasser durchführen.
5. Nach den ersten 50 m legen die Sportler\*innen das Schwimmbrett am Beckenrand ab und es folgen die nächsten 50 m im Brustschwimmen.
6. Beim 50 m Brustschwimmen ist darauf zu achten, dass die Sportler\*innen mit beiden Händen die Wand berühren.
7. Die dritten 50 m werden dann einarmig in Kraul geschwommen. Dabei liegt ein Arm passiv vor dem Oberkörper an der Wasseroberfläche und der andere Arm führt die Kraulbewegung aus. Nach 25 m erfolgt ein Wechsel der Arme. Entweder durch eine Wende auf Kurzbahn (ein Körperteil berührt die Wand) oder auf Höhe der 25 m Markierung auf Langbahn. Die Atmung ist beliebig.
8. Auf dem vierten und letzten Abschnitt folgen dann 50 m Kraul.
9. Die Zeitmessung erfolgt vom Startsignal bis zum Berühren der Wand nach 200m.

## Bourban-Test

Der Bourban-Test dient zur Überprüfung der Rumpfkraft und -stabilität.

Die Ausgangsposition ist der Unterarmstütz auf einer Matte. Die Füße stehen auf dem Boden (nicht auf der Matte). Die Oberarme sind vertikal und die Unterarme parallel (Daumengelenk nach oben), während die Beine gestreckt und die Füße hüftbreit aufgestellt sind. Der Kopf ist gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Stekhürde ist so einzustellen, dass sie bei gestreckter Position des/der Sportlers/ Sportlerin den unteren Rücken berührt.

Mit dem Startsignal beginnt der/die Sportler\*in im Rhythmus des Metronoms (60 bpm) die Füße wechselseitig ca. 2-5 cm anzuheben, wobei die Knie gestreckt bleiben und sich nicht berühren dürfen. Gewertet wird die Dauer, die der/die Sportler\*in die Position halten kann.

Abbruchkriterien

- Kontaktverlust für mehr als 2 Sekunden zur Querstange
- Rhythmus wird nicht eingehalten
- Kopf hängt nach unten
- Beine sind zusammen, Knie berühren sich, d.h. keine Bewegung mit gestreckten Beinen zu erkennen
- Abstellen der Knie

Sollten die Kriterien nicht mehr eingehalten werden darf der/die Testleiter\*in maximal zwei Korrekturhinweise geben, bei der dritten erfolgt der Abbruch. Keine Motivation oder Angaben über die verstrichene Zeit. Die Kriterien müssen von den Testleiter\*innen sehr streng und konsequent bewertet werden. Bei einer maximalen Haltezeit von 3 Minuten kann der Test auch abgebrochen werden.



Anweisung an die Sportler\*innen: „Führe unter Beibehaltung der Ausgangsposition, so lange wie möglich die wechselseitige Beinbewegung aus.“

