

Hannover, 23.10.2026

Einladung zur zentralen Sichtung und Kadernorm-Überprüfung am 22.11. in Hannover

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Eltern,

der TVN führt im Rahmen der bundesweiten Sichtung von Nachwuchsathletinnen und -athleten am Sonntag 22. November die niedersächsische Sichtungsveranstaltung und Überprüfung der Kadernormen zentral in Hannover durch.

Diese Veranstaltung ist eine Vorgabe des DOSB (Deutscher Olympischer Sport Bund) im Zuge der Leistungssportreform.

Wir sind sehr interessiert daran, junge Talente kennenzulernen. Daher möchten wir euch – liebe Athletinnen und Athleten – dazu ermutigen, an der Sichtung teilzunehmen!

In diese Tests sind integriert:

- **Abtestung AK1** (Schüler A und Jugend B):
Damit soll ein Überblick über die Anzahl der Athletinnen und Athleten gewonnen werden, die gewisse Mindestanforderungen erreichen. Die Tests sind fast deckungsgleich mit den Tests der Sichtung.
Je mehr Athletinnen und Athleten eines Landesverbands diese Mindestanforderungen schaffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit auf höhere Fördergelder für den jeweiligen Landesverband.
- **Sichtung Schüler A und Jugend B**
Auf Basis dieser Ergebnisse werden talentierte Athletinnen und Athleten zum Stützpunkttraining und ggf. zu Trainingslagern eingeladen.
- **Überprüfung Kadernormen Jugend B, Jugend A und Junioren**
Auf Basis dieser Ergebnisse werden Athletinnen und Athleten in den Landeskader berufen.

Übersicht der Daten und Tests

AK in 2027	Schüler B	Schüler A	Jugend B	Jugend A	Junioren
Geburtsjahr	2016/2017	2014/2015	2012/2013	2010/2011	2008/2009
Individuelle Daten	Name				
	Geschlecht				
	Geburtsdatum				
	Testdatum				
	Größe				
	Gewicht				
Schwimmen	25 m K	25 m K			
		50 m K	50 m K	50 m K	50 m K
	200 m WKT	200 m WKT	400 m K	400 m K	400 m K
Lauf	60 m	60 m			
			100 m	100 m	100 m
	1000 m	1000 m			
			3000 m	3000 m	3000 m
Athletik		Bourban	Bourban	Bourban	Bourban

K: Kraul / WKT: Wasserkomplextest (s. Anlage) / Bourban: Bourban-Test (s. Anlage)

Sollten Athletinnen oder Athleten krank oder verletzt sein, so besteht die Möglichkeit, die Tests individuell im Vereinstraining nachzuholen und die Ergebnisse nachzuliefern.
Ich bitte in diesem Fall um Kontaktaufnahme mit mir (albrecht@triathlon-niedersachsen.de).

Meldung: Die Meldung bitte an Fjodor Weis (fjodor.weis@triathlon-niedersachsen.de) mit folgenden Daten (gerne gesammelt vom Verein, aber auch individuell möglich):
Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Verein
Meldeschluss: Samstag 14. November

Altersklassen: Aus Kapazitätsgründen werden nur die in der obigen Tabelle angegebenen Altersklassen Schüler B bis Junioren getestet.

Zeitplan: Der Zeitplan steht noch nicht abschließend fest, da die Sportstätten in Absprache mit anderen Verbänden genutzt werden. Treffen wird um 10 Uhr sein, die Veranstaltung wird je nach Anzahl der Teilnehmer bis nachmittags dauern. Bitte an entsprechende Verpflegung denken. Der abschließende Zeitplan wird in der Vorwoche auf der Webseite (Startseite) des Verbands bekannt gegeben (www.triathlon-niedersachsen.de).

Adresse: Sportleistungszentrum, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover

Unbedingt beachten!

- Wichtig: Die schriftliche Einwilligung gemäß DSGVO (nächste Seite) am Testtag mitbringen!
- Aus Gründen der Zeitersparnis am Tag der Sichtung: Möglichst am Vorabend oder morgens die Körpergröße und das Körpergewicht zu Hause messen und auf einem kleinen Zettel notiert mitbringen. Es stehen auch vor Ort Waage und Maßstab zur Verfügung, dies kostet bei hoffentlich vielen Athletinnen und Athleten aber viel Zeit.

Mit sportlichen Grüßen
Dr. André Albrecht
Direktor Leistungssport / Landestrainer

Schriftliche Einwilligung zur Nutzung personenbezogener Daten / Gemäß Artikel 7 Abs. 1 DSGVO

!!! Bitte alle ausgefüllt zur Sichtung am 22.11.2026 mitbringen !!!

Hiermit bestätige ich _____ (Name des Erziehungsberechtigten), dass ich mit der Nutzung meiner Daten (Vorname, Nachname, Adresse, Telefon- und Handynummer sowie Mailadresse) und der personenbezogenen Daten (Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Adresse, Ergebnisse der Sichtung) meines

Kindes _____ (Name des Kindes) einverstanden bin.

Diese werden zum Zwecke der Durchführung der vom Triathlon Verband Niedersachsen (TVN) e.V. regelmäßig stattfindenden Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen in Meldeergebnissen und Protokollen, Einladungen, Berichten in Print- und Onlinemedien und für andere öffentliche Zwecke oder auch zur Erstellung historischer Daten verwendet. Teilweise werden Ergebnisse aus Sichtungen und Lehrgängen an die Deutsche Triathlon Union (DTU, Personenkreis: Bundestrainer) weitergeleitet. Die DTU verpflichtet sich zur Einhaltung des Datengeheimnisses.

Ort, Datum Unterschrift Erziehungsberechtigte/r

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung, Sperrung und

Widerspruchsrecht: Sie sind gemäß Art. 15 Abs. 1 DSGVO jederzeit berechtigt, umfangreiche Auskunft zu den zur Person Ihres unmündigen Kindes/Jugendlichen gespeicherten Daten anzufordern. Gemäß Art. 16 und 17 Abs. 1 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber dem Vorstand des TVN e.V. oder der DTU e.V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus gemäß Art. 21 Abs. 1 DSGVO jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder per Post, per E-Mail oder per Fax an ein Mitglied des Vorstandes übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Porto- bzw. Übermittlungskosten. Gemäß Art. 13 Abs. 2 DSGVO haben Sie weiterhin das Recht, bei der Aufsichtsbehörde (*) Beschwerde wegen eines Verstoßes des TVN e.V. gegen gesetzliche Datenschutzbestimmungen einzureichen.

(*) Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und Informationsfreiheit Niedersachsen, Prinzenstr. 5, 30159 Hannover, Tel: 0511-1204500

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

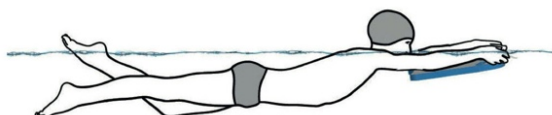
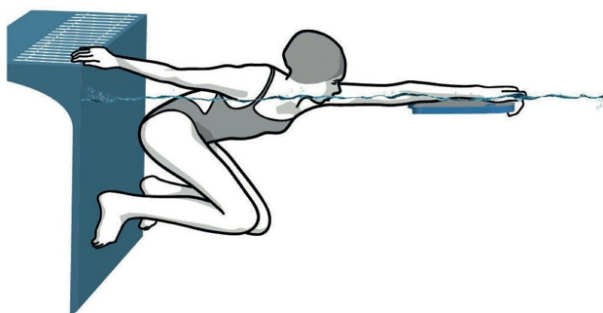
und werden fortlaufend ohne Pause geschwommen.

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 (Pfliff/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 Kraubewegung 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.



- ✓ Es werden auch die 50 m-Teilzeiten gestoppt und protokolliert. Die 50 m enden jeweils wenn ein Körperteil die Wand berührt.
- ✓ Fehler bei der ordnungsgemäßen Ausführung werden in der Datenerfassung unter Bemerkung notiert.



-  **Gesamtzeit in m:ss,0 (z.B. 3:35,4) und 50m-Teilzeiten in m:ss,0 (z.B. 0:44,8); Kurz- oder Langbahn (KB oder LB)**
-  1 Zeitnehmer*in pro Sportler*in + 1 Starter*in
-  6 min pro Lauf
-  1 Versuch
-  Stoppuhren (pro Sportler*in im Lauf eine), Signalgeber für Start (Pfeife), Schwimmbretter, Markierungen bei 50 m-Bahn (Hütchen, Leine, Tauchring)

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 Steckhürde ist so einzustellen, dass sie bei gestreckter Position des/der Sportlers/ Sportlerin den unteren Rücken berührt.

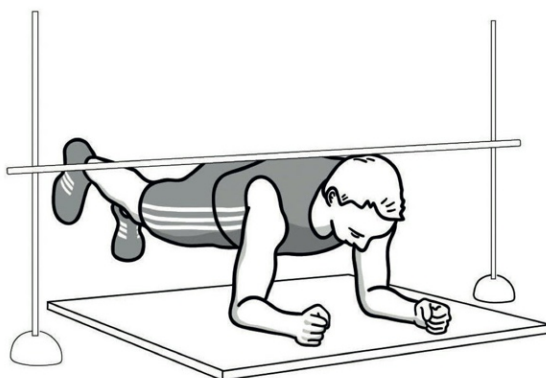
Mit dem Startsignal beginnt der/die Sportler*in im Rhythmus des Metronoms (60 bpm) die Füße wechselseitig ca. 2-5 cm anzuheben, wobei die Knie gestreckt bleiben und sich nicht berühren dürfen. Gewertet wird die Dauer, die der/die Sportler*in die Position halten kann.

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.“



 **Stützzeit bis Abbruch in m:ss (z.B. 2:34)**

 1 pro Sportler*in

 3 min pro Person

 1 Versuch

 1 Stoppuhr pro Sportler*in; Matten, Metronom (App), Steckhürden

 Orientierungswerte Bourban-Test

Alter [Jahre]	ausbaufähig	okay	gut	sehr gut
Mädchen				
12	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
13	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
14	1:10 - 1:39	1:40 - 2:09	2:10 - 2:39	> 2:39
15	1:20 - 1:49	1:50 - 2:19	2:20 - 2:49	> 2:49
Jungen				
12	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
13	1:00 - 1:29	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	> 2:29
14	1:15 - 1:44	1:45 - 2:14	2:15 - 2:44	> 2:44
15	1:30 - 1:59	2:00 - 2:29	2:30 - 2:59	> 3:00

Orientierungswerte Bourban-Test (Die Werte wurden basierend auf publizierter Literatur, Normwerten aus anderen Sportarten, Erfahrungswerten sowie der Einschätzung durch ein Expert*innenteam erstellt)