

SLB-Grundlagentraining 2021/2022

Ab dem **06.11.2021** findet das Grundlagentraining für die Jahrgänge 2009, 2008 und 2007 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 Meisterschaftsdisziplinen aufgenommen werden

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