

#### Österreichische Instruktor/innen-Ausbildung

Abteilungsvorstand:	Sekretariat:	Telefon:	E-Mail:
Mag. Michael Mayrhofer	Daniela Schrott	+43 512 507 45401	daniela.schrott@bspa.at

LVID 21903

12. Juli 2018

### Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktor für TRIATHLON - Sprint- und Kurzstrecke

Die Bundessportakademie Innsbruck veranstaltet gemeinsam mit dem Österreichischen Triathlonverband (ÖTRV) eine Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktor für Triathlon mit dem Schwerpunkt Nachwuchstraining und Olympische Distanz.

#### Ausbildungsleitung

Für die BSPA und den ÖTRV: Dr. Oliver Bachmann; E-Mail: [oliver.bachmann@bspa.at](mailto:oliver.bachmann@bspa.at)

#### Fachverband

Österreichischer Triathlonverband (ÖTRV), Löwenzahnweg 7; A-4030 Linz;  
<http://www.triathlon-austria.at>; Tel.: +43(0)732 381221; E-Mail: [office@triathlon-austria.at](mailto:office@triathlon-austria.at)

#### Ausbildungsziel, Zielgruppe und Ausbildungsaufbau

Der Kurs behandelt **NUR das sportliche Training für die Distanzen des Nachwuchstrainings sowie die Sprint- und Kurzdistanz**. Die Inhalte der Mittel- und Langdistanz werden im Triathlon-Instruktor MD und LD, der 2019 an der BSPA Linz angeboten wird, behandelt.

**Zielgruppe** sind sportliche Personen, die Kinder, Jugendliche und Breitensportler fachgerecht auf die vielseitigen Belastungen des Triathlons, Duathlons, Wintertriathlons und Crosstriathlons vorbereiten wollen und die Spaß am Leiten eines Übungsbetriebes haben.

Den Kursteilnehmern/-innen wird ein vielseitiges, fachgerechtes und zeitgemäßes theoretisches Wissen und praktisches Übungsgut für das Training und die Betreuung der Nachwuchsklassen und des Breitensports im Triathlon, Duathlon, Wintertriathlon und/oder Crosstriathlon vermittelt. Die Kursabsolventen/-innen erlernen die Kompetenz, selbständig einen zielorientierten sportlichen Übungsbetrieb zu leiten und umfassend beim Wettkampf zu betreuen. Dabei erlangen sie die Kompetenz, die alters- und geschlechtsbedingten Besonderheiten der vielseitigen körperlichen Ausbildung zu berücksichtigen.



## Ausbildungstermine

Eignungsprüfung	20.10.2018	Innsbruck
1. Kursteil:	24.01.2019 – 27.01.2019	Innsbruck
2. Kursteil:	28.02.2019 – 03.03.2019	Innsbruck
3. Kursteil:	25.04.2019 – 28.04.2019	Götzis (Vorarlberg)
4. Kursteil	19.05.2019 – 22.05.2019	Rif (Salzburg)
5. Kursteil	26.09.2019 – 29.09.2019	Innsbruck
Abschlussprüfung	12.10.2019 & 13.10.2019	Innsbruck

**Genauere Information zum Ablauf der Eignungsprüfung erfolgt nach dem Anmeldeschluss. Ca. 4 Wochen vor Kursbeginn erhalten sie den Stundenplan für den 1. Kursteil. An allen Ausbildungstagen besteht Anwesenheitspflicht. Die tägliche Unterrichtszeit ist grundsätzlich von 8.00 bis 19.00 Uhr.**

## Anmeldung und Aufnahmebedingungen

**Online-Anmeldung** über die Homepage der BSPA Innsbruck:

Anmeldebeginn: **15. Juli 2018**

Anmeldeschluss: **14. Oktober 2018**

### Voraussetzungen:

- Der/Die Aufnahmewerber/in muss im Jahr der Abschlussprüfung das 18. Lebensjahr vollendet haben.

### Zur Eignungsprüfung mitzunehmen:

- Ärztliche Bestätigung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als 6 Monate** ist (siehe Formular „Ärztliche Bestätigung“)
- Nachweis** über die **Teilnahme** an einem **Triathlon-Rennen** über die Sprint- oder Kurzstrecke (Olympische Distanz) innerhalb der letzten 4 Jahre in Form einer **ausgedruckten Ergebnisliste** – es gelten Ergebnislisten ab der Saison 2014

### Anrechnung der Eignungsprüfung

- Personen, die einem Elitekader (Junioren, U-23, Allgemeine Klasse) des ÖTRV angehören oder angehört haben; Kaderbestätigung ist bei der Online-Anmeldung hochzuladen
- Personen, die innerhalb der letzten 6 Jahre einen Triathlon-Übungsleiter (angeboten durch den jeweiligen Landesverband) absolviert haben. **Übungsleiter-Zeugnis** ist bei der Online-Anmeldung hochzuladen

### Nach bestandener oder angerechneter Eignungsprüfung

- Überweisung des **Lernmittelbeitrages** (siehe Kurskosten)

Bis zur **ABSCHLUSSPRÜFUNG** muss

- der Nachweis eines mind. **16stündigen Erste-Hilfe-Kurses** vorgelegt werden (Führerscheinbesitzer brauchen nur einen 8stündigen Erste-Hilfe-Auffrischkurs)
- ein **20-stündiges Praktikum** im Rahmen eines Vereins, einer Schule oder sonstiger Einrichtung absolviert werden



## Eignungsprüfung

Beginn der Eignungsprüfung ist am **20. Oktober 2018 um ca. 10.00 Uhr an der Bundesportakademie Innsbruck am Campus Sport der Universität Innsbruck (USI)**; Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck.

1. Leistungs- und Techniküberprüfung im Schwimmen: **400 m** in einer nach Alter und Geschlecht differenzierten Zielzeit (s. Tabelle) in der **Zieltechnik Kraul**. Beherrschen des **Startsprunges** (zu Beginn der 400m-Leistungsüberprüfung) und der **Rollwende** (nach der 1. Länge der 400m-Leistungsüberprüfung).
2. Leistungsüberprüfung im Laufen: 5000 Meter in einer nach Alter und Geschlecht differenzierten Zielzeit (s. Tabelle)

Limits für die Überprüfung des Eigenkönnens				
Alter	Lauf 5000m [min]		Schwimmen 400m [min]	
	W	M	W	M
17 – 29	26:00	23:00	8:00	7:20
30 – 34	26:30	23:30	8:16	7:36
35 – 39	27:00	24:00	8:32	7:52
40 – 44	27:30	24:30	8:56	8:16
45 - 49	28:00	25:00	9:20	8:40
50 – 54	29:00	26:00	9:44	9:04
55 - 59	30:00	27:00	10:08	9:28
60 +	33:00	30:00	10:40	10:00

## Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Lernunterlagen (Skripten) gehen jedoch zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Überweisung des Lernmittelbeitrages von **€ 100,--**

IBAN: **AT52 0100 0000 0541 0286**

BIC: **BUNDATWW**

Kontowortlaut: **Bundessportakademie Innsbruck**

Verwendungszweck: **IN TRIATHLON - 21903**

## Ausrüstung

Jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin hat selbst für eine funktionstüchtige Ausrüstung und funktionelle Bekleidung zur Ausübung der einzelnen Teildisziplinen (Schwimmbekleidung inkl. Neopren, Rennrad zum Fahren in der Gruppe – keine Zeitfahrräder, Mountain-Bike, Helm-Pflicht!, Laufschuhe für Gelände und Straße/Bahn, Langlaufausrüstung-Skating) zu sorgen. Die genauen Angaben zum erforderlichen Material erhalten Sie mit den Stundenplänen zu den jeweiligen Kursteilen.

## Sonstiges

Die Unterkunft und Verpflegung sind bei allen Kursteilen selbständig zu organisieren. Teilnehmer/innen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfallversichert, jedoch nicht krankenversichert.

Namens- bzw. Adressenänderungen sind umgehend dem Sekretariat bekannt zu geben.

Abteilungsvorstand:  
Mag. Michael Mayrhofer

Für den Verband:  
Dr. Oliver Bachmann

