



# Bayernkaderkonzeption Gewichtheben

mit Normen und Kriterien für die Einstufung in den Bayernkader (LK-Kader)

Leistungssport Gewichtheben

## Kaderstruktur

### Bayernkader:

Kaderstatus	Alter
Landeskader (LK) Frauen	10 - 23 Jahre
Landeskader (LK) Männer	11 - 23 Jahre

### Bundeskader\*1:

Kaderstatus	Alter
Olympiakader/Ergänzungskader (OK/EK) Frauen	20 - 28 Jahre
Olympiakader/Ergänzungskader (OK/EK) Männer	20 - 28 Jahre
Perspektivkader (PK) Frauen	16 - 24 Jahre
Perspektivkader (PK) Männer	17 - 25 Jahre
Nachwuchskader (NK1) Frauen	15 - 23 Jahre
Nachwuchskader (NK1) Männer	16 - 23 Jahre
Nachwuchskader (NK2) Frauen	13 - 17 Jahre
Nachwuchskader (NK2) Männer	14 - 17 Jahre

\*1 Einstufung nach der BVDG NK2-Kader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check) und den BVDG Kader- und Entwicklungstabellen (KET)

## Kriterien und Normen

### Allgemeine Kriterien

- Stellen eines Kaderantrages
- Einzelstartrecht in Bayern
- Start bei Nominierung in einer BGKV Auswahlmannschaft
- Stetige Leistungs- und Körpergewichtsentwicklung, sowie Verbesserung der sportlichen Technik und der allgemeinen Athletischen- und Kraft-Fähigkeiten
- Zusammenarbeit mit dem verantwortlichen Landestrainer, Regionaltrainer und Stützpunkttrainer in den Bereichen Jahresplanung (Periodisierung, Wettkämpfe, Lehrgänge) und Trainingsplanung
- Erstellen und Umsetzung einer individuellen Trainingsplanung nach den Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaues und Übermittlung von Trainingsdaten (verantw. Heimtrainer)
- Anerkennung und Einhaltung der Anti-Doping-Ordnung des BVDG
- Teilnahme an der sportmedizinischen Jahresuntersuchung
- Anerkennung der Inhalte und Regelungen der Satzung und Ordnungen des BVDG/BGKV
- Einverständnis das der BGKV Bildrechte für Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Berichte in den Medien, auf seiner Homepage, offizielle Mannschaftsfotos) unentgeltlich verwertet, soweit die Aufnahmen im Rahmen von BGKV Maßnahmen und Wettkämpfen gefertigt wurden
- Entsprechendes sportliches und soziales Verhalten, sowie Lebensregime

### Altersspezifische Kriterien und Normen

- Kinder Seite 2
- Schüler Seite 3
- Jugend Seite 5
- Junioren Seite 7

**Kinder - AK10/11/12 (u12)**

**Altersspezifische Kriterien:**

- Bereitschaft zum regelmäßigen Training
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
  - Bayerisches Frühjahrsturnier
  - Süddeutsche Meisterschaft
  - Bayerische Meisterschaft
  - Bayerisches Herbstturnier
- gute schulische Leistungen

**Leistungskriterium:**

**Norm-Gesamt Landeskader-Perzentil<sup>\*1</sup> Athletik**

Mädchen			Jungen	
AK10	AK11	AK12	AK11	AK12
50	50	50	61	61

<sup>\*1</sup> aus der BVDG Landeskader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

Die Norm der AK10 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK10 und AK11.

Die Norm der AK11 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK12.

Die Norm der AK12 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK13 Schüler.

**Orientierungen:**

**AK10 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

<b>Mädchen</b>	<b>-25</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>+49</b>	<b>&gt;55</b>
	30	32	35	38	42	47	53	60
<b>Jungen</b>	<b>-25</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>-55</b>	<b>+55</b>
	35	40	45	50	55	65	75	80

**AK11 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

<b>Mädchen</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>-55</b>	<b>+55</b>	<b>&gt;59</b>
	35	38	42	47	53	60	70	75
<b>Jungen</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>-55</b>	<b>-61</b>	<b>+61</b>
	45	50	55	60	65	75	85	90

**AK12 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

<b>Mädchen</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>-55</b>	<b>-59</b>	<b>+59</b>
	38	42	47	53	60	70	80	85
<b>Jungen</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-49</b>	<b>-55</b>	<b>-61</b>	<b>-67 / +67</b>
	55	60	65	75	85	95	105	110 / 115

**Schüler - AK13/14/15 (u15)**

**Altersspezifische Kriterien:**

- Training 2 - 3 mal pro Woche
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
  - DGJ Schülerpokal
  - Süddeutsche Meisterschaft
  - Bayerische Meisterschaft
  - Deutsche Meisterschaft
- Teilnahme auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV
- gute schulische Leistungen

**Leistungskriterium:**

**Norm-Gesamt Landeskader-Perzentil<sup>\*1</sup> Athletik**

Mädchen			Jungen		
AK13	AK14	AK15	AK13	AK14	AK15
50	50	50	61	61	61

<sup>\*1</sup> aus der BVDG Landeskader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

**AK13 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Mädchen	-35	-40	-45	-49	-55	-59	-64	+64	>71	
LK-Kader	45	50	60	70	80	90	100	105	110	
Jungen	-35	-40	-45	-49	-55	-61	-67	-73	+73	>81
LK-Kader	70	80	90	105	120	135	145	155	165	170

**AK14 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	+71 (-76)	>76 (-81)	(+81)
LK-Kader	55	73	88	97	105	110	115	120	125	
Jungen	-40	-45	-49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	+89
LK-Kader	95	108	118	138	158	168	178	190	200	205

**AK15 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	+76 (-81)	>81 (+81)
LK-Kader	65	85	100	115	123	128	130	132	134	138
Jungen	-45 / -49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	+96 (-102)	(+102)
LK-Kader	122 / 132	150	168	178	190	202	212	220	225	230

Die Normen der AK13 sind die Aufnahmenormen für den LK-Kader AK14.

Die Normen der AK14 sind die Aufnahmenormen für den LK-Kader AK15.

Die Normen der AK15 sind die Aufnahmenormen für den LK-Kader AK16 Jugend.

## Orientierungen:

Gesamt NK2-Perzentil <sup>\*1</sup> Zweikampfleistung + Athletik

Mädchen			Jungen		
AK13	AK14	AK15	AK13	AK14	AK15
70	70	70	76	76	76

<sup>\*1</sup> aus der BVDG NK2-Kader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

### AK14 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	+71 (-76)	>76 (-81)	(+81)
NK1-Kader	60	79	98	107	115	120	125	130	134	138

### AK15 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	+76 (-81)	>81 (+81)
NK1-Kader	72	94	116	132	135	143	144	145	146	148
Jungen	-45 / -49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	+96 (-102)	(+102)
NK1-Kader	152	170	188	199	215	226	236	245	250	254

**Jugend - AK16/17 (u17)**

**Altersspezifische Kriterien:**

- Training 3 - 4 mal pro Woche
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
  - DGJ Jugendpokal
  - Int. Deutsche Meisterschaft
  - Bayerische Meisterschaft
  - Deutsche Meisterschaft
- Teilnahme auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV
- gute schulische Leistungen

**Leistungskriterium:**

**AK16 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	+81
LK-Kader	75	98	118	138	142	148	150	153	155	158
Jungen	-49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	+102
LK-Kader	145	165	185	197	210	222	235	245	252	257

**AK17 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	+81
LK-Kader	78	103	123	143	147	155	157	160	162	165
Jungen	-49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	+102
LK-Kader	155	178	200	212	227	240	253	265	272	277

Die Norm der AK16 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK17.

Die Norm der AK17 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK18 Junioren.

## Orientierungen:

Gesamt NK2-Perzentil <sup>\*1</sup> Zweikampfleistung + Athletik

Mädchen		Jungen	
AK16	AK17	AK16	AK17
70	-	76	-

<sup>\*1</sup> aus der BVDG NK2-Kader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

### AK16 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	+81
NK1-Kader	82	107	133	151	155	163	164	166	167	169
Jungen	-49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	+102
NK1-Kader	169	189	209	222	239	251	263	273	278	282

### AK17 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-40	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	+81
NK1-Kader	86	112	138	158	161	170	171	173	174	176
Jungen	-49	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	+102
NK1-Kader	181	203	224	237	256	269	281	292	298	302

**Junioren - AK18/19/20 (u20) und AK21-23 (u23)**

**Altersspezifische Kriterien:**

- Training 4 - 5 mal pro Woche
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
  - Bayerische Meisterschaft
  - Deutsche Meisterschaft
- Teilnahme auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV

**Leistungskriterium:**

**AK18 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
LK-Kader	107	130	150	155	163	165	167	170	173	195
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
LK-Kader	185	208	222	238	252	265	277	283	288	312

**AK19 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
LK-Kader	110	135	155	160	168	170	172	175	178	200
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
LK-Kader	190	213	227	245	260	273	285	290	295	322

**AK20 Zweikampf-Norm (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)**

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
LK-Kader	113	140	160	165	173	175	178	180	183	205
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
LK-Kader	195	220	235	253	268	282	293	300	305	330

Die Norm der AK18 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK19.

Die Norm der AK19 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK20.

Die Norm der AK20 ist die Aufnahmenorm für den LK-Kader AK21-23.

## Orientierungen:

### AK18 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
NK1-Kader	116	144	164	168	177	178	179	181	183	214
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
NK1-Kader	211	233	247	266	279	293	304	310	314	339

### AK19 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
NK1-Kader	119	147	168	172	182	182	184	186	188	219
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
NK1-Kader	216	239	253	273	286	300	311	318	322	348

### AK20 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Frauen	-45	-49	-55	-59	-64	-71	-76	-81	-87	+87
NK1-Kader	122	151	172	176	186	187	189	190	192	225
Männer	-55	-61	-67	-73	-81	-89	-96	-102	-109	+109
NK1-Kader	221	245	260	280	294	308	319	326	330	357