



# Bayernkaderkonzeption Gewichtheben

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

Leistungssport Gewichtheben

**Voraussetzung für die Aufnahme in den Bayernkader ist das stellen eines Kaderantrages.**

**Der BGKV verpflichtet sich, den Athleten/die Athletin im Rahmen seiner personellen und wirtschaftlichen Möglichkeiten optimal zu fördern, sowie die Rahmenbedingungen für den Leistungssport zu schaffen.**

## Kaderstruktur

### Bayernkader:

Kaderstatus	Alter
LK-Kader	10 - 23 Jahre

### Bundeskader\*:

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	14 - 17 Jahre
Nachwuchskader (NK2) Männer	15 - 17 Jahre

\*nach BVDG Kader- und Entwicklungstabellen (KET)

## Kriterien und Normen

### Allgemeine Kriterien

- 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, Regionalstützpunkttrainer 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 (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 4
- Junioren Seite 5

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

**Altersspezifische Kriterien:**

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

**Leistungskriterium Mehrkampfpunkte:**

Mädchen			Jungen		
AK10	AK11	AK12	AK10	AK11	AK12
380	415	465	405	440	490

Die Normen der AK10 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK10 und AK11.

Die Normen der AK11 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK12.

Die Normen der AK12 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK13 Schüler.

**Orientierungen:**

**Technikpunkte** = ZWK [Orientierung ZWK] x 50 / KG [Gewichtsklasse] + (2 x TW [Technikwert] x 10)

Mädchen			Jungen			Technikwert		
AK10	AK11	AK12	AK10	AK11	AK12	AK10	AK11	AK12
200	215	235	205	220	240	7,0	7,5	8,0

**Zweikampf AK10**

<b>Mädchen</b>	<b>-28</b>	<b>-32</b>	<b>-36</b>	<b>-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>+53</b>
	35	40	45	50	55	60	70	75
<b>Jungen</b>	<b>-25</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>+56</b>
	35	40	45	50	55	65	75	80

**Zweikampf AK11**

<b>Mädchen</b>	<b>(-28)</b>	<b>-32</b>	<b>-36</b>	<b>-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>+53</b>
	40	45	50	55	60	65	75	80
<b>Jungen</b>	<b>-25</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>+56</b>
	45	50	55	60	65	75	85	90

**Zweikampf AK12**

<b>Mädchen</b>	<b>(-32)</b>	<b>-36</b>	<b>-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>+58</b>
	50	55	60	65	75	85	90	95
<b>Jungen</b>	<b>-30</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>+62</b>
	60	65	70	80	90	100	105	110

**Athletikpunkte**

Mädchen			Jungen		
AK10	AK11	AK12	AK10	AK11	AK12
180	200	230	200	220	250

**Schüler - AK13/14/15 (u15)**

**Altersspezifische Kriterien:**

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

**Leistungskriterium Zweikampf:**

**Normen AK13** (Die Normen der AK13 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK14)

<b>Mädchen</b>	<b>(-36)/-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>+63/(&gt;69)</b>	
LK-Kader	65/70	75	85	95	100	105	110/115	
<b>Jungen</b>	<b>-35</b>	<b>-40</b>	<b>-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>+69/(&gt;77)</b>
LK-Kader	70	80	90	105	120	135	145	155/165

**Normen AK14** (Die Normen der AK14 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK15)

<b>Mädchen</b>	<b>(-36)/-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>+63/(&gt;69)</b>	
LK-Kader	75/80	85	95	105	115	125	130/135	
NK-Kader	92	101	111	122	133	143	147/151	
<b>Jungen</b>	<b>(-35)/-40</b>	<b>-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>+77/(&gt;85)</b>
LK-Kader	90/100	110	125	140	155	170	185	195/200

**Normen AK15** (Die Normen der AK15 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK16 Jugend)

<b>Mädchen</b>	<b>-40</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>+63/(-69)</b>	<b>(-75/+75)</b>
LK-Kader	90	95	105	115	128	140	145	150/155
NK-Kader		109	120	131	143	155	159	163/169
<b>Jungen</b>	<b>(-40)/-45</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>+85/(&gt;94)</b>
LK-Kader	120/130	142	155	172	190	205	218	225/230
NK-Kader	132/147	159	172	189	206	221	234	245

**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 am Stützpunkttraining und auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV
- gute schulische Leistungen

**Leistungskriterium Zweikampf:**

**Normen AK16** (Die Normen der AK16 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK17)

<b>Mädchen</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>-69</b>	<b>+69/(-75)</b>	<b>(+75)</b>
LK-Kader	100	110	122	135	147	152	157	163
NK-Kader	116	127	139	152	164	168	173	179
<b>Jungen</b>	<b>(-45)/-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>-94</b>	<b>+94/(&gt;105)</b>
LK-Kader	135/150	163	182	200	217	230	243	250/255
NK-Kader	177	191	210	229	246	260	273	282

**Normen AK17** (Die Normen der AK17 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK18 Junioren)

<b>Mädchen</b>	<b>-44</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>-69</b>	<b>+69/(-75)</b>	<b>(-90/+90)</b>
LK-Kader	110	120	132	143	155	160	165	170/177
NK-Kader		132	145	158	170	175	180	186/192
<b>Jungen</b>	<b>-50</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>-94</b>	<b>+94/(&gt;105)</b>
LK-Kader	160	175	195	215	235	250	260	270/275
NK-Kader	190	205	225	245	264	279	292	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 Zweikampf:**

**Normen AK18** (Die Normen der AK18 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK19)

<b>Frauen</b>	<b>(-44)/-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>-69</b>	<b>-75</b>	<b>-90</b>	<b>+90</b>
LK-Kader	110/125	135	148	160	165	170	178	185
NK-Kader	137	151	165	177	182	187	194	200
<b>Männer</b>	<b>(-50)/-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>-94</b>	<b>-105</b>	<b>+105</b>
LK-Kader	170/183	205	225	245	260	275	285	300
NK-Kader	213	234	255	274	290	304	314	334

**Normen AK19** (Die Normen der AK19 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK20)

<b>Frauen</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>-69</b>	<b>-75</b>	<b>-90</b>	<b>+90</b>
LK-Kader	128	140	153	165	170	175	183	190
NK-Kader	141	155	169	182	187	192	199	205
<b>Männer</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>-94</b>	<b>-105</b>	<b>+105</b>
LK-Kader	190	210	232	252	268	283	293	308
NK-Kader	219	240	261	281	298	312	322	342

**Normen AK20** (Die Normen der AK20 sind Aufnahmenormen für den LK-Kader AK21-23)

<b>Frauen</b>	<b>-48</b>	<b>-53</b>	<b>-58</b>	<b>-63</b>	<b>-69</b>	<b>-75</b>	<b>-90</b>	<b>+90</b>
LK-Kader	130	143	157	170	175	180	188	195
NK-Kader	144	159	173	186	192	197	203	210
<b>Männer</b>	<b>-56</b>	<b>-62</b>	<b>-69</b>	<b>-77</b>	<b>-85</b>	<b>-94</b>	<b>-105</b>	<b>+105</b>
LK-Kader	195	218	240	260	275	290	300	318
NK-Kader	224	246	268	288	305	319	330	351