



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 | 13 - 17 Jahre |
| Nachwuchskader (NK2) Männer | 14 - 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 |
| 400 | 435 | 485 | 425 | 460 | 510 |

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 |
| 210 | 225 | 245 | 215 | 230 | 250 | 7,5 | 8,0 | 8,5 |

Zweikampf AK10

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|
| Mädchen | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -49 | +49 | >55 |
| | 30 | 32 | 35 | 38 | 42 | 47 | 53 | 60 |
| Jungen | -25 | -30 | -35 | -40 | -45 | -49 | -55 | +55 |
| | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 65 | 75 | 80 |

Zweikampf AK11

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------|
| Mädchen | -30 | -35 | -40 | -45 | -49 | -55 | +55 | >59 |
| | 35 | 38 | 42 | 47 | 53 | 60 | 70 | 75 |
| Jungen | -30 | -35 | -40 | -45 | -49 | -55 | -61 | +61 |
| | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 75 | 85 | 90 |

Zweikampf AK12

| | | | | | | | | |
|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------------|
| Mädchen | -30 | -35 | -40 | -45 | -49 | -55 | -59 | +59 |
| | 38 | 42 | 47 | 53 | 60 | 70 | 80 | 85 |
| Jungen | -30 | -35 | -40 | -45 | -50 | -55 | -61 | -67 / +67 |
| | 55 | 60 | 65 | 75 | 85 | 95 | 105 | 110 / 115 |

Athletikpunkte

| Mädchen | | | Jungen | | |
|---------|------|------|--------|------|------|
| AK10 | AK11 | AK12 | AK10 | AK11 | AK12 |
| 190 | 210 | 240 | 210 | 230 | 260 |

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)

| 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 |

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

| Mädchen | -40 | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | +71 (-76) | >76 (-81) | (+81) |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|-------|
| LK-Kader | 55 | 73 | 88 | 97 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | |
| NK-Kader | 60 | 79 | 98 | 107 | 115 | 120 | 125 | 130 | 134 | 138 |
| Jungen | -40 | -45 | -49 | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | +89 |
| LK-Kader | 95 | 108 | 118 | 138 | 158 | 168 | 178 | 190 | 200 | 205 |

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

| 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 |
| NK-Kader | 72 | 94 | 116 | 132 | 135 | 143 | 144 | 145 | 146 | 148 |
| 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 |
| NK-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 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)

| Mädchen | -40 | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | -76 | -81 | +81 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| LK-Kader | 75 | 98 | 118 | 138 | 142 | 148 | 150 | 153 | 155 | 158 |
| NK-Kader | 82 | 107 | 133 | 151 | 155 | 163 | 164 | 166 | 167 | 169 |
| Jungen | -49 | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | -96 | -102 | +102 |
| LK-Kader | 145 | 165 | 185 | 197 | 210 | 222 | 235 | 245 | 252 | 257 |
| NK-Kader | 169 | 189 | 209 | 222 | 239 | 251 | 263 | 273 | 278 | 282 |

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

| Mädchen | -40 | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | -76 | -81 | +81 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| LK-Kader | 78 | 103 | 123 | 143 | 147 | 155 | 157 | 160 | 162 | 165 |
| NK-Kader | 86 | 112 | 138 | 158 | 161 | 170 | 171 | 173 | 174 | 176 |
| Jungen | -49 | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | -96 | -102 | +102 |
| LK-Kader | 155 | 178 | 200 | 212 | 227 | 240 | 253 | 265 | 272 | 277 |
| NK-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 Zweikampf:

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

| Frauen | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | -76 | -81 | -87 | +87 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| LK-Kader | 107 | 130 | 150 | 155 | 163 | 165 | 167 | 170 | 173 | 195 |
| NK-Kader | 116 | 144 | 164 | 168 | 177 | 178 | 179 | 181 | 183 | 214 |
| Männer | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | -96 | -102 | -109 | +109 |
| LK-Kader | 185 | 208 | 222 | 238 | 252 | 265 | 277 | 283 | 288 | 312 |
| NK-Kader | 211 | 233 | 247 | 266 | 279 | 293 | 304 | 310 | 314 | 339 |

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

| Frauen | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | -76 | -81 | -87 | +87 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| LK-Kader | 110 | 135 | 155 | 160 | 168 | 170 | 172 | 175 | 178 | 200 |
| NK-Kader | 119 | 147 | 168 | 172 | 182 | 182 | 184 | 186 | 188 | 219 |
| Männer | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | -96 | -102 | -109 | +109 |
| LK-Kader | 190 | 213 | 227 | 245 | 260 | 273 | 285 | 290 | 295 | 322 |
| NK-Kader | 216 | 239 | 253 | 273 | 286 | 300 | 311 | 318 | 322 | 348 |

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

| Frauen | -45 | -49 | -55 | -59 | -64 | -71 | -76 | -81 | -87 | +87 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| LK-Kader | 113 | 140 | 160 | 165 | 173 | 175 | 178 | 180 | 183 | 205 |
| NK-Kader | 122 | 151 | 172 | 176 | 186 | 187 | 189 | 190 | 192 | 225 |
| Männer | -55 | -61 | -67 | -73 | -81 | -89 | -96 | -102 | -109 | +109 |
| LK-Kader | 195 | 220 | 235 | 253 | 268 | 282 | 293 | 300 | 305 | 330 |
| NK-Kader | 221 | 245 | 260 | 280 | 294 | 308 | 319 | 326 | 330 | 357 |