

Hinweisblatt

Anwendung der Excel-Tabellen zur Berechnung der IAT-Punkte (Gesamt-Mehrkampfpunkte) nach dem neuen IAT-Bewertungssystem mit und ohne Technikbewertung (TW).

- Es gibt je eine Excel-Tabelle für Mädchen (w) und Jungen (m) zur Berechnung der IAT-Punkte.
- Eine Berechnung ohne TW kann für alle Altersklassen der U15 und U17 erfolgen.
- Eine Berechnung mit TW kann für die Altersklassen der U15 (AK15 und jünger) erfolgen.
- Die IAT-Faktoren der einzelnen Disziplinen ergeben sich aus dem Geschlecht (w/m Excel-Tabelle), der Altersklasse (U15 oder U17) und dem Körpergewicht.
- Für eine Berechnung der IAT-Punkte ohne TW für die **Schüler (AK13/14/15)** und **Jugend (AK16/17)** bitte **kein** Häkchen unter "Technikwertung ja/nein" setzen.
- Für die Berechnung müssen die Altersklasse (AK), das Körpergewicht und die Werte der einzelnen Disziplinen in den aufgeführten Maßeinheiten [kg, m, s] eingegeben werden.
- Für eine Berechnung der IAT-Punkte mit TW für die **Kinder (AK12 und jünger)** bitte **ein** Häkchen unter "Technikwertung ja/nein" setzen.
- Für die Berechnung müssen die Altersklasse (AK), das Körpergewicht und die Werte der einzelnen Disziplinen in den aufgeführten Maßeinheiten [kg, m, s], sowie zusätzlich zu den Werten im Reißen und Stoßen die Technikpunkte eingegeben werden.
- Die IAT-Punkte Gewichtheben mit TW setzen sich pro Versuch aus Technikpunkte + Lastpunkte in der Verteilung von 50%/50% zusammen (z.B. $35 + 31,7 = 66,7$).
- **Wichtig!** die Technikpunkte (nicht die Techniknote vom Kampfrichter) müssen hier direkt eingegeben werden und werden genauso übernommen (z.B. 35 Technikpunkte).
- Die Versuchsbewertung im Wettkampf erfolgt weiter nach dem bekannten Model der TW, hierzu gibt der Kampfrichter eine **Techniknote** von 0 (ungültig) bis 10 in 0,5 Schritten für einen Versuch.
- Die Technikpunkte werden errechnet: **Techniknote x 5 = Technikpunkte** (z.B. $7,0 \times 5 = 35$).
5 ist der Faktor für die maximal möglichen 50 Technikpunkte für einen Versuch und Disziplin.
- Die Lastpunkte werden errechnet: **IAT-Faktor x Last/2 = Lastpunkte** (z.B. $1,585 \times 40\text{kg} / 2 = 31,7$).
Der IAT-Faktor ist dabei abhängig vom Geschlecht, der Altersklasse und dem Körpergewicht.
- Es ist auch eine IAT-Punkte Berechnung mit TW für die **Schüler (AK13/AK14/K15)** in der Verteilung Technikpunkte + Lastpunkte von 33%/67% möglich, dies ist aber nicht relevant, da bei uns in diesen AK keine TW mehr durchgeführt wird

5.1. Technikbewertung

REISSEN UMSETZEN	Startstellung / 1. Zug richtige Ausführung: hüftbreite Fußstellung, Zehenspitzen vor der Hantel leicht nach außen rotiert geringe Vorlage der Schulter vor der Hantel gerader Rücken Beginn der Parallelverschiebung unter Beachtung des geraden gleichmäßigen Wegnehmens in der Linie Schulter-Gesäß gleichzeitiges Öffnen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk Kniepassage	Fehler, Punktabzug bei: Rundrücken zu große Schulternvorlage Gesäß heben Anrücken/krumme Arme	Punktabzug: Kardinalfehler 0,5- 0,5- /stark: Kardinalfehler Kardinalfehler
	richtige Ausführung: Hüftgelenksöffnung bei fixiertem Kniegelenk (der Kniewinkel in dieser Passage darf nur gering oder gar nicht nachgeben bzw. kleiner werden) zwischen v1 und v2 entsteht kein (höchstens geringer) Geschwindigkeitsabfall Sportler bleibt auf ganzem Fuß 2. Zug / Umgruppieren	Fehler, Punktabzug bei: Knieunterschieben Geschwindigkeitsabfall nach v1 Sportler hebt Ferse	Punktabzug 0,5- stark: Kardinalfehler 0,5-
	richtige Ausführung: gleichzeitiges Öffnen von Knie-, Hüft- und Fußgelenk explosive Kniestreckung gestreckte Arme vor v-max aus Überstreckung im Hüftgelenk sofortiger Beginn aktives Körpersenken gleichzeitiges und flaches Setzen der Füße (fußbreit nach außen) Umsetzen: schnelles Umgruppieren der Arme	Fehler, Punktabzug bei: Schleudern der Hantel nach vorn krumme Arme vor v-max keine Überstreckung der Hüfte Freier Zug verspäteter Beginn Körpersenken	Punktabzug Kardinalfehler 0,5-Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5-
	Hockesitz: richtige Ausführung: aktives Abbremsen ab halber Hocke sicheres, symmetrisches (kurzes) Fixieren im tiefen Hockesitz ohne Verdrehung Umsetzen: .. dynamisches, senkrecht aufstehen mit geradem Rücken und ohne nach innen Drehen der Knie	Fehler, Punktabzug bei: Sprung nach vorn Sprung nach hinten (>3 cm) kein aktives Abbremsen Standreißen/ Standumsetzen Rundrücken Verdrehung im Hockesitz Nach innen Drehen der Knie Nachlaufen der Hantel (Reißen)	Punktabzug Kardinalfehler Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5- 0,5- 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler
AUSSTOSSEN	Startstellung / Auftakt richtige Ausführung: hüftbreiter gerader Stand Ellenbogen leicht gesenkt und nach außen senkrechter dynamischer Auftakt aus der Ruhe und auf ganzer Sohle ca. -17 cm Hantel löst sich nicht vom Körper	Fehler, Punktabzug bei: zu enger oder zu breiter Stand Ellenbogen zu hoch oder zu tief zu kurzer oder zu tiefer nicht senkrechter Auftakt Hantel löst sich vom Körper oder rutscht	Punktabzug 0,5- 0,5- 0,5- 0,5-
	Anstoß richtige Ausführung: sofortiger dynamischer Übergang von Auftakt zu Anstoß senkrechter, kraftvoller Anstoß mit Streckung der Fußgelenke	Fehler, Punktabzug bei: Verharren im Umkehrpunkt Anstoß nach vorn oder hinten	Punktabzug 0,5- 0,5-
	Treib- und Fallphase richtige Ausführung: sofortiges möglichst zeitgleiches flaches Setzen der Füße aktives gleichmäßiges Strecken der Arme vorderes Bein im stumpfen Winkel, Fuß leicht nach innen gerichtet hinteres Bein so setzen, dass Hüfte im Schwerpunkt liegt und hinterer Fuß leicht nach außen gerichtet ist, Füße werden im Ausfallschritt hüft- bis schulterbreit gesetzt, Standstoß wird als Lösungsvariante anerkannt Fixieren und Aufstehen	Fehler, Punktabzug bei: stark verzögertes Setzen der Füße falscher Ausfallschritt: zu spitz, zu lang, zu kurz, zu tief, zu eng	Punktabzug 0,5- 0,5-
	richtige Ausführung: Aufstehen im Dreierhythmus: Vorderes Bein strecken, vorderes Bein leicht zurücksetzen, hinteres Bein heransetzen, paralleler Stand	Fehler, Punktabzug bei: falsches Aufstehen Nachlaufen der Hantel	Punktabzug 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler

Prinzip:

- der Punktbereich liegt zwischen 0 (ungültige Hebung) und 10 Punkten
- je nach Qualität der Hebung/ Kardinalfehler, Fehler (stark/ schwach ausgeprägt) und Mängeln (im Gesamteindruck) gibt es nach folgender Übersicht Punktabzüge:
 - ab einem halben Punkt bis ... von der Gesamtpunktzahl 10
 - Kardinalfehler werden mit einem Punktwert von 4,0 eingestuft
 - bei mehreren Kardinalfehlern darf der Wert nicht höher als 3,0 Punkte betragen
 - zuzüglich der Einstufung nach technischen Fehlern soll auch der Gesamteindruck, (Dynamik der Hebung, Unsicherheiten, Wackler, offener Griff usw.) positiv oder negativ zur Gesamtpunktzahl beitragen.

Verbale Einstufung:

sehr gut	9,0 – 10,0 Punkte
gut	7,5 – 8,5 Punkte
befriedigend	6,0 – 7,0 Punkte
mangelhaft	4,5 – 5,5 Punkte
unbefriedigend (Kardinalfehler)	3,0 – 4,0 Punkte
vollständig misslungen (ungültig)	0 Punkte

(Ein ungültiger Versuch ist eine unkorrekte Bewegung/Stellung in beiden Disziplinen entsprechend den technischen Regeln der IWF 2.4 bis 2.7)

Die Bewertung erfolgt anhand der einzelnen Phasen der technischen Abläufe.