



Bayernkaderkonzeption Gewichtheben

mit Normen und Kriterien für die Einstufung in den Bayernkader (LK/NK2-Kader)

Leistungssport Gewichtheben

Kaderstruktur

Bayernkader:

Kaderstatus	Alter	Alter Erstantrag	Alter Letztantrag
Landeskader (LK) Frauen	14 - 17 Jahre ^{*1}	13 Jahre	16 Jahre
Landeskader (LK) Männer	14 - 17 Jahre ^{*1}	13 Jahre	16 Jahre
Nachwuchskader2 (NK2) Frauen	15 - 20 Jahre ^{*2}	14 Jahre	19 Jahre
Nachwuchskader2 (NK2) Männer	15 - 20 Jahre ^{*2}	14 Jahre	19 Jahre

^{*1} Einstufung nach der LK Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check), Mindestanforderung nach den bundeseinheitlichen LK-Kriterien

^{*2} Einstufung nach der NK2 Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check) oder Differenz zur NK1-Norm (KET)

Bundeskader:

Kaderstatus	Alter	Alter Erstantrag	Alter Letztantrag
Perspektivkader (PK) Frauen	20 - 28 Jahre ^{*3}	19 Jahre ^{*4}	
Perspektivkader (PK) Männer	20 - 28 Jahre ^{*3}	19 Jahre ^{*4}	
Nachwuchskader1 (NK1) Frauen	16 - 25 Jahre ^{*3}	15 Jahre	24 Jahre
Nachwuchskader1 (NK1) Männer	16 - 25 Jahre ^{*3}	15 Jahre	24 Jahre

^{*3} Einstufung nach der PK-Norm oder NK1-Norm aus den Kader- und Entwicklungstabellen (KET)

^{*4} Erstantrag für jüngere Jahrgänge bei Erfüllung der PK-Norm AK19 (KET) möglich

Kriterien und Normen

Allgemeine Kriterien

- Stellen eines Kaderantrages
- Verweildauer im Landeskader (LK) beträgt maximal 3 Jahre
- 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 und Stützpunktrainer in den Bereichen Jahresplanung (Periodisierung, Wettkämpfe, Lehrgänge) und Trainingsplanung
- Erstellen und Umsetzung einer individuellen Trainingsplanung nach den Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaues unter Verwendung von *iDA Gewichtheben* (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

- Schüler Seite 3
- Jugend Seite 4

Kinder - AK11/12 (u12)

Altersspezifische Orientierungen:

- Bereitschaft zum regelmäßigen Grundlagen-Training
- Teilnahme an Wettkämpfen
 - Bayerisches Frühjahrsturnier
 - Bezirksmeisterschaft
 - Bayerische Meisterschaft
 - Bayerisches Herbstturnier

Talent-Pool Orientierungen:

Perzentile ^{*1} Gewichtheben und Athletik

Übung	Mädchen		Jungen	
	AK11	AK12	AK11	AK12
Reißen	50	50	50	50
Stoßen	50	50	50	50
Kugelschocken	50	50	50	50
Schlussdreisprung	50	50	50	50
Sternlauf	50	50	50	50

^{*1} aus der Landeskader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

- Die Orientierungen der AK11 für die Aufnahme in den Talent-Pool AK12.
- Die Orientierungen der AK12 für die Aufnahme in den Talent-Pool AK13 Schüler.

Orientierungen:

AK11 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-28	-32	-36	-40	-44	-48	-53	-58	-63	+63
	34	38	42	46	49	52	55	58	62	66
Jungen	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-65	+65
	40	44	48	52	55	58	62	65	68	72

AK12 (Zweikampfleistung und Gewichtsklasse)

Mädchen	-28	-32	-36	-40	-44	-48	-53	-58	-63	+63
	44	48	52	56	60	64	68	73	78	82
Jungen	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-65	+65
	54	58	62	66	70	74	78	82	87	92

Schüler - AK13/14/15 (u15)

Altersspezifische Kriterien:

- Nachweis von einem Jahr Grundlagen-Training mit Wettkämpfen
- 2 - 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
 - DGJ Schülerpokal (AK14/15)
 - Süddeutsche Meisterschaft (AK13)
 - Int. Deutsche Meisterschaft (AK14/15)
 - Bayerische Meisterschaft
 - Deutsche Meisterschaft Nachwuchs (AK14/15)
- Teilnahme auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV

Leistungskriterium:

Landeskader-Grenzperzentile^{*1} Gewichtheben und/oder Athletik = 3 von 5 Übungen

Übung	Mädchen			Jungen		
	AK13	AK14	AK15	AK13	AK14	AK15
Reißen	50	50	50	50	50	50
Stoßen	50	50	50	50	50	50
Kugelschocken	50	50	50	50	50	50
Schlussdreisprung	50	50	50	50	50	50
Sternlauf	50	50	50	50	50	50

^{*1} aus der Landeskader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

- 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.
- Mädchen und Jungen der AK13-15 die laut BioFinal (IAT Rechner) retardiert sind müssen als Aufnahmenormen die Normen aus dem Vorjahr erreichen.

NK2-Grenzperzentile^{*1} Gewichtheben und/oder Athletik = 3 von 5 Übungen

Übung	Mädchen		Jungen	
	AK14	AK15	AK14	AK15
Reißen	70	70	70	70
Stoßen	70	70	70	70
Kugelschocken	70	70	70	70
Schlussdreisprung	70	70	70	70
Sternlauf	70	70	70	70

^{*1} aus der NK2 Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

- Die Normen der AK14 sind die Aufnahmenormen für den NK2-Kader AK15.
- Die Normen der AK15 sind die Aufnahmenormen für den NK2-Kader AK16 Jugend.
- Mädchen und Jungen der AK14-15 die laut BioFinal (IAT Rechner) retardiert sind müssen als Aufnahmenormen die Normen aus dem Vorjahr erreichen.
- Über eine Aufnahme in den NK2-Kader entscheidet der BVDG.

Jugend - AK16/17 (u17)

Altersspezifische Kriterien:

- Nachweis von einem Jahr Grundlagen-Training mit Wettkämpfen
- 3 - 4 Trainingseinheiten pro Woche
- Teilnahme an den Kriteriums-Wettkämpfen
 - DGJ Jugendpokal
 - Int. Deutsche Meisterschaft
 - Bayerische Meisterschaft
 - Deutsche Meisterschaft Nachwuchs
- Teilnahme auf Einladung an Kaderlehrgängen des BGKV

Leistungskriterium:

Landeskader-Grenzperzentile^{*1} Gewichtheben und/oder Athletik = 3 von 5 Übungen

Übung	Mädchen	Jungen
	AK16	AK16
Reißen	50	50
Stoßen	50	50
Kugelschocken	50	50
Schlussdreisprung	50	50
Sternlauf	50	50

^{*1} aus der Landeskader Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

- Die Normen der AK16 sind die Aufnahmenormen für den LK-Kader AK17 Jugend.

NK2-Grenzperzentile^{*1} Gewichtheben und Athletik = Reißen + Stoßen + eine athletische Übung

Übung	Mädchen	Jungen
	AK16	AK16
Reißen	70	70
Stoßen	70	70
Kugelschocken	70	70
Schlussdreisprung	70	70
Sternlauf	70	70

^{*1} aus der NK2 Perzentil-Berechnungsmaske (Kader-Check)

- Die Normen der AK16 sind die Aufnahmenormen für den NK2-Kader AK17 Jugend.
- Die Norm der AK17-19 richtet sich nach der Differenz zur KET und wird vom BVDG bewertet.
- Über eine Aufnahme in den NK2-Kader entscheidet der BVDG.