

GEWICHTHEBEN

Aufnahmeklasse: 7. Klasse

Voraussetzende und sportartspezifische Kriterien:

Leistungsanforderungen in folgenden Übungen:

Reißen und Stoßen mit Technikwertung,
Laufstest,
Schlussweitsprung,
Schlussdreisprung,
Schockwurf (3kg),
Bankdrücken,
Zug liegend,
Klimmziehen und
Bodenturnen.

Gesamturteil: Bewertung erfolgt nach 30 Punktetabelle des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber (BVDG),

in die Wertung gelangen stets 4 Übungen.


7. Klasse / AK 13 = 75 Punkte

AK 14 = 90 Punkte

Weiterführungsklassen: Landes- bzw. Bundeskaderzugehörigkeit entsprechend der Altersklasse,
Entscheidung durch ein **Trainerteam** (Landestrainer, Verbands- und Vereinstrainer)

Quereinsteiger: Erfüllung der Landes- bzw. Bundeskaderkriterien entsprechend dem Jahrgang, bei Nachsichtungen erfolgt durch die Landestrainer eine individuelle Leistungsbewertung auf Grund des Trainingsalters, der bisherigen sportlichen Laufbahn und der zu erwartenden sportlichen Perspektive.

Überprüfungstermine: 1. Überprüfungstermin im November
2. Überprüfungstermin im Januar
weitere Überprüfungen im Rahmen der Überprüfungswettkämpfe der Jugend C und D.

Weitere Auskünfte: Thomas Schindler
Landestrainer des Berliner Gewichtheber-Verbandes
Landesleistungszentrum
Paul-Heyse-Str. 25, 10407 Berlin
 (030) 42 01 17 74