

Gewichtheben

Aufnahmeklasse: 7.Klasse

Voraussetzende und sportartspezifische Kriterien:

Leistungsanforderungen in folgenden Übungen:

Reißen und Stoßen mit Technikwertung,
Lauffest,
Schlußweitsprung,
Schlußdreisprung,
Schockwurf (3kg),
Bankdrücken,
Zug liegend,
Klimmziehen und
Bodenturnen.

Gesamturteil: Bewertung erfolgt nach 30 Punktetabelle des Berliner Gewichtheber – und Kraftsportverband e.V.
in die Wertung gelangen stets 4 Übungen.

7. Klasse / AK 13 = 75 Punkte
AK 14 = 90 Punkte

Weiterführungsklassen: Landes- bzw. Bundeskaderzugehörigkeit entsprechend der Altersklasse
Seiteneinsteiger: Erfüllung der Landes- bzw. Bundeskaderkriterien entsprechend dem Jahrgang, bei Nachsichtungen erfolgt durch das Trainerteam 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 des Athletikpokals der Kinder und Schüler

Weitere Auskünfte: Landestrainer des Berliner Gewichtheber-Verbandes
Landesleistungszentrum
Paul – Heyse - Str. 29, 10407 Berlin
☎ (030) 42011774