



Nachwuchsleistungssportkonzept des BVDK

Leistungstest für die Aufnahme in einen Landeskader

Bearbeiter: Maximilian Eisinger

Stand: 21.08.2025

Leistungstest für die Aufnahme in einen Landeskader

Beim Kraftdreikampf handelt es sich um eine konditionell determinierte Sportart, in der der Einstieg im Vergleich zu anderen Sportarten später erfolgt. Der erste Kontakt erfolgt bei den meisten Sportler*innen in Fitnessstudios oder in Kraftsportvereinen frühestens ab dem 14. Lebensjahr. Somit wurden die ersten motorischen und sportlichen Entwicklungsphasen des Kindes- und frühen Jugendalters bereits durchlaufen. Diese sind im späteren Jugendalter nur noch geringfügiger entwickelbar und bilden die Grundlage für die spätere (leistungs-)sportliche Laufbahn. Aus diesem Grund ist eine vielfältige sportliche Grundausbildung ausdrücklich erwünscht und sollte nicht zu früh zugunsten eines hochspezifischen Krafttrainings vernachlässigt werden. Der Entwicklungsgrad bestimmter koordinativer und konditioneller Fähigkeiten zu spezifischen Zeitpunkten gibt Aufschluss über das sportliche Talent und das Potenzial zukünftiger Leistungsentwicklung. Aus diesem Grund sollten Leistungstests im Nachwuchsbereich ein breiteres Spektrum an koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erheben, als dies in späteren Entwicklungsetappen des langfristigen Leistungsaufbaus der Fall ist.

Die Leistungstests zur Aufnahme in einen Landeskader umfassen demnach eine Mischung aus allgemeinen und sportartspezifischen Tests zur Beweglichkeit, Koordination, Schnell- und Maximalkraft, sowie Kraftausdauer, ebenso wie zur sportlichen Technik. Zusätzlich werden psychosoziale Faktoren in Einzelgesprächen erfasst. Auch wenn bestimmte anthropometrische und morphologische Faktoren einen Zusammenhang zum sportlichen Potenzial haben, werden diese im Jugendbereich auf Landessportebene noch nicht erhoben. Dies erfolgt erst bei einer potenziellen Aufnahme in den Nationalkader.

Im Nachfolgenden ist die Testbatterie beschrieben, welche zusätzlich zu den erreichten jeweiligen Kadernormen für die Beurteilung und Aufnahme von Nachwuchssportlern und -sportlerinnen in einen Landeskader verwendet wird.

Leistungstests für die Aufnahme in die Landeskader

Leistungstest	Beschreibung	Bewertung
Beweglichkeit		
Schultern	Bauchlage – Stirn auf dem Boden (auf Handtuch o.ä.). Der/die Sportler*in hält einen Holzstab in der üblichen Griffbreite bei der Kniebeuge in den Händen, mit ausgestreckten Armen über dem Kopf. Dann wird der Stab hinter den Kopf geführt.	2 Punkte: Führen des Stabs bis zum Nacken ohne Berühren des Kopfes 1 Punkt: Führen des Stabs bis zum Nacken mit veränderter Griffbreite 0 Punkte: Keine Berührung des Nackens ohne Kopfberührung oder Ausweichbewegung möglich
Unterkörper	Eine Tiefkniebeuge ohne Gewicht, mit der üblichen Kniebeuge-Standbreite wird ausgeführt, die Arme werden vor der Brust überkreuzt.	2 Punkte: wettkampfkongforme Tiefe wird ohne Ausweichbewegung erreicht 1 Punkt: gültige Tiefe wird mit veränderter Standbreite erreicht 0 Punkte: Tiefe wird nicht erreicht oder mit Kompensationsbewegungen: Runden des Rückens, Abheben der Fersen, etc.
Koordination		
Standwaage	Der/die Sportler*in führt ohne Schuhe pro Seite dynamisch drei Standwaagen in langsamem Tempo aus und hält die horizontale Position für jeweils drei Sekunden. Das freie Bein berührt zu keinem Zeitpunkt den Boden. Bei Balanceverlust muss der aktuelle Durchgang wiederholt werden. Ein Balanceverlust ist das Aufsetzen des freien Fußes oder ein Versetzen des Standfußes. Die Arme bleiben die gesamte Zeit zur Seite gestreckt. Es werden zuvor zwei unbewertete Testdurchgänge gewährt.	2 Punkte: Erreichen der horizontalen Position (Oberkörper und hinteres Bein sind waagrecht und in einer geraden Linie) in allen 6 Wiederholungen (3 p. S.) mit maximal einem Balanceverlust pro Seite 1 Punkt: fehlerfreie Ausführung mit 2-3 Balanceverlusten pro Seite <i>oder</i> 1 Punkt: 0-1 Balanceverlust pro Seite mit geringfügigen Fehlern: Horizontale Position wird nicht gänzlich erreicht, Rücken rundet leicht ein; etc.

		0 Punkte: mehr als 3 Balanceverluste auf einer Seite, deutlich ungenügende Bewegungsqualität
Allgemeine Kraftfähigkeiten		
Squat Jump (SJ) oder sitzender Vertikalsprung	<p>Option 1 – Squat Jump: Vertikalsprung aus einer selbstgewählten Kniebeuge-Höhe. Es darf keine Ausholbewegung stattfinden! Eine noch so kleine Abwärtsbewegung zu Beginn muss als ungültig gewertet werden. Die Arme bleiben seitlich in die Hüfte gestemmt. Es werden drei Probesprünge durchgeführt, danach 2-3 min Pause. Die Sprunghöhenmessung erfolgt bestenfalls mittels Kraftmessplatten oder Lichtschrankensystem, oder mit einer validen Smartphone-App wie bspw. My Jump Lab.</p>	<p>Option 2 – Vertikalsprung aus dem Sitzen: falls keine ordentliche Kontrolle der SJ-Ausführung oder keine Sprunghöhenmessung möglich ist. Aus einer sitzenden Position mit horizontalen Oberschenkeln wird ein maximaler Vertikalsprung ausgeführt. Dabei werden die Finger der Person mit Kreide markiert und am höchsten erreichten Punkt die Wand berührt. Die Höhe der Markierung wird im Anschluss gemessen und hiervon die Reichhöhe der Testperson im Stehen abgezogen. Gewertet werden drei Sprünge. Zuvor werden drei Probesprünge durchgeführt, danach 2-3 min Pause.</p>
		Es werden von einer der Varianten drei Sprünge durchgeführt und hiervon der Mittelwert der erreichten Höhen genommen. Vergleichswerte im Jugend-Bereich müssen erst etabliert werden. Im Juniorenbereich galten bislang folgende Kriterien für den SJ, gemessen mittels App: 2 Punkte: >35 cm (Männer); >27 cm (Frauen) 1 Punkt: 30-35 cm (Männer); 22-27 cm (Frauen) 0 Punkte: <30 cm (Männer); <22 cm (Frauen)

<p>Counter-Movement-Jump (CMJ) oder Jump and Reach-Test</p>	<p>Option 1 – maximaler Vertikalsprung mit Ausholbewegung, das bedeutet aus dem aufrechten Stand folgt ein schnelles Senken der Hüfte (ohne dass die Füße den Boden verlassen). Die Arme dürfen frei geschwungen und zum Schwungholen genutzt werden. Es werden drei Probesprünge durchgeführt, danach 2-3 min Pause. Die Sprunghöhenmessung erfolgt bestenfalls mittels Kraftmessplatten oder Lichtschrankensystem, oder mit einer validen Smartphone-App wie bspw. My Jump Lab.</p>	<p>Option 2 – Jump and Reach Test, falls keine Sprunghöhenmessung mittels App o.ä. möglich ist. Die Testperson steht vor der Wand, die Fingerkuppen sind mit Kreide bestrichen. Die Testperson streckt beide Arme in die Höhe und markiert mit der Spitze der Mittelfinger die Reichhöhe. Anschließend tritt sie 20-30 cm von der Wand weg, stellt sich seitlings zu ihr und springt beidbeinig mit beliebiger Auftaktbewegung nach oben und markiert an der Wand die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Die Höhe der drei Sprünge wird im Anschluss gemessen. Zuvor werden drei Probesprünge durchgeführt, danach 2-3 min Pause.</p>	<p>Es werden von einer der Varianten drei Sprünge durchgeführt und hiervon der Bestwert der erreichten Höhen genommen. Jugend (15-18 Jahre): 2 Punkte: ≥ 50 cm (Männer); ≥ 41 cm (Frauen) 1 Punkt: 43-49 cm (Männer); 34-40 cm (Frauen) 0 Punkte: < 43 cm (Männer); < 34 cm (Frauen) Junioren (19-23 Jahre): 2 Punkte: ≥ 55 cm (Männer); > 42 cm (Frauen) 1 Punkt: 48-54 cm (Männer); 36-41 cm (Frauen) 0 Punkte: < 48 cm (Männer); < 36 cm (Frauen)</p>
<p>Medizinball Druckwurf</p>	<p>Der/die Sportler*in sitzt auf einer Bank oder Hocker mit</p>	<p>Es wird die Distanz der drei Testwürfe von der Wand</p>	

<p>aus dem Sitzen</p>	<p>dem Rücken flach an einer Wand, Knie und Hüfte etwa 90° angewinkelt. Aus dieser Position werden mit einem 2 kg Medizinball drei Druckwürfe von der Brust nach vorne ausgeführt, wobei der Rücken die Wand nicht verlassen darf. Zuvor werden drei Probewürfe gewährt, danach folgen 2-3 min Pause.</p>	<p>bis zum Auftreffpunkt auf dem Boden gemessen und gemittelt. 2 Punkte: $\geq 6,50$ m (Männer); $\geq 4,50$ m (Frauen) 1 Punkt: 6,0-6,49 m (Männer); 4,20-4,49 m (Frauen) 0 Punkte: $< 6,0$ m (Männer); $< 4,20$ m (Frauen)</p>
<p>Rumpfkraft: Unterarmstütz frontal Unterarmstütz seitlich</p>	<p>Bei Jugend-Sportler*innen werden drei Durchgänge Unterarmstütz für maximale Dauer durchgeführt: einer je Seite. Dabei ist darauf zu achten, dass die Oberarme in einer senkrechten Stellung verbleiben und Hüfte und Wirbelsäule in einer Geraden gehalten werden. Die Testdurchgänge sind so im Wechsel durchzuführen, dass für jede Person mindestens eine Minute Pause zwischen den Tests sichergestellt ist. Bei Junioren-Sportler*innen werden die gleichen Rumpfkraft-Tests durchgeführt, jedoch mit Zusatzlast, welche auf die Hüfte gelegt wird. Bei Männern beträgt diese 25% der Körpermasse, bei Frauen 20%.</p>	<p>Jugendbereich, ohne Zusatzgewicht: Unterarmstütz frontal 2 Punkte: ≥ 125 s (Männer); 115 s (Frauen) 1 Punkt: 100-124 s (Männer); 90-114 s (Frauen) 0 Punkte: < 100 s (Männer); < 90 s (Frauen) Unterarmstütz seitlich 2 Punkte: ≥ 90 s (Männer); ≥ 82 s (Frauen) 1 Punkt: 70-89 s (Männer); 65-81 s (Frauen) 0 Punkte: < 70 s (Männer); < 64 s (Frauen)</p>
<p>Klimmzüge</p>	<p>Männliche Athleten haben 30 Sekunden Zeit, um so viele Klimmzüge wie möglich zu absolvieren. Dabei muss das Kinn auf Stangenhöhe gebracht werden und kein Schwung mit dem Körper geholt werden. Die Griffvariante ist jedem selbst überlassen. Für Athletinnen wird ein modifizierter Klimmzugtest durchgeführt, mit folgendem Aufbau: Zunächst wird im aufrechten L-Sitz die Stangenhöhe so eingestellt, dass diese gerade noch greifbar ist. Dann wird die Hüfte angehoben und der gestreckte Körper</p>	<p>Es fehlen aktuell Vergleichswerte für den Jugendbereich. Ein Vorschlag für die Bewertung lautet: Männer bis einschl. 83 kg-Klasse 2 Punkte: ≥ 10 Wdh 1 Punkt: 6-9 Wdh 0 Punkte: < 6 Wdh Männer ab einschl. 93 kg-Klasse 2 Punkte: ≥ 8 Wdh 1 Punkt: 5-8 Wdh 0 Punkte: < 5 Wdh</p>

	zur Stange gezogen, bis die Oberarme parallel zum Torso sind. Ein Schwungholen mit der Hüfte muss als ungültig gewertet werden. Hier gilt ebenso eine Maximaldauer von 30 Sekunden. Vor den Testversuchen ist eine ausreichende Erwärmung sicherzustellen.	Frauen 2 Punkte: ≥ 12 Wdh 1 Punkt: 8-11 Wdh 0 Punkte: < 8 Wdh
Bankziehen	Der/die Sportler*in liegt auf einer horizontalen Bank, welche auf einer Erhöhung steht, sodass eine Langhantel mit gestreckten hängenden Armen gehalten werden kann, ohne dass diese den Boden berührt. Für den Test wird die Hantelstange hochgezogen, bis sie die Bankunterkante hörbar berührt. Die Griffbreite ist so zu wählen, dass die Unterarme in der obersten Position vertikal nach unten zeigen. Männer verwenden als Hantellast 50 % der Körpermasse, Frauen 40 %. Als ungültig gewertet werden Wiederholungen, bei denen die Beine oder die Schultern/Kopf angehoben werden oder die Bankunterseite nicht berührt wird. Es werden so viele Wiederholungen wie möglich ausgeführt.	Es fehlen aktuell Vergleichswerte, bei genügend Auswahlathlet*innen müssen die Scores untereinander verglichen und gewertet werden.
Liegestütz	In der Ausgangsposition sind die Hände schulterbreit plus eine Handbreite vor eine Matte gesetzt. Die Finger zeigen nach vorn, der Körper und die Arme sind gestreckt. Es werden so viele Liegestütz wie möglich ausgeführt, dabei muss die Stirn die Matte berühren und der Körper in einer geraden Linie bleiben. Ein Durchhängen des Körpers wird als ungültig gewertet.	Es fehlen aktuell Vergleichswerte für den Jugendbereich, es werden folgende Richtwerte vorgeschlagen: 2 Punkte: ≥ 40 (Männer); ≥ 15 (Frauen) 1 Punkt: 25-39 (Männer); 9-14 (Frauen) 0 Punkte: < 25 (Männer); < 9 (Frauen)
Sportliche Technik		
Kniebeuge	Bei der Technikbewertung der Kniebeuge werden in mehreren Durchgängen mit je drei Wiederholungen mit	Pro Kriterium werden 0-2 Punkte vergeben, für 2 = „trifft vollumfänglich zu“; 1 = „trifft teilweise zu“; 0 =

	<p>mindestens 80% 1RM durchgeführt, falls dies sehr einfach ist, sollte die Last etwas erhöht werden, um Technikdefizite bei anspruchsvolleren Wiederholungen festzustellen. Ein Durchgang in der Nähe des Versagens ist jedoch zu vermeiden. Die Technikkriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der Hantelweg bleibt annähernd senkrecht• Der Hantelweg ist in Exzentrik und Konzentrik gleich• Annähernd gleiche Körperpositionen in Exzentrik und Konzentrik• Keine schnellere vert. Bewegung der Hüfte in Relation zur Hantel i. d. Konzentrik• Stabile Fußposition: kein Teil des Fußes hebt während der Bewegung vom Boden ab oder rotiert• Symmetrischer Stand• Kein sichtbares Verlagern des Körperschwerpunkts auf eine Seite• Keine Rotation der Langhantel in der Transversalebene (eine Seite vor, die andere zurück)• Kein Kippen der Langhantel zu einer Seite• Symmetrische Bewegung der Knie und/oder des Beckens• Kein Kippen des Beckens nach anterior – meist in Verbindung m. Hyperextension der LWS• Keine Flexion der Lendenwirbelsäule (butt wink)• Keine Flexion der Brustwirbelsäule im Verlauf der Bewegung• Keine zu tiefe Ablage der Hantel, unterhalb der hinteren Schulter	„mangelhaft“
--	---	--------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Kein starkes Abknicken der Handgelenke • Ellenbogen bleiben nah am Torso bzw. Arme parallel • Tiefe wird konstant und problemlos erreicht • Kein starker Knievalgus 	
Bankdrücken	<p>Bei der Technikbewertung des Bankdrückens werden in mehreren Durchgängen mit je drei Wiederholungen mit mindestens 80% 1RM durchgeführt, falls dies sehr einfach ist, sollte die Last etwas erhöht werden, um Technikdefizite bei anspruchsvolleren Wiederholungen festzustellen. Ein Durchgang in der Nähe des Versagens ist jedoch zu vermeiden. Die Technikkriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabile Schulterposition während der Bewegung ohne Positionsverlust • Feste Standposition ohne Abheben oder Bewegung der Füße • Mittige, gerade Lage auf der Bank • Gute/ausreichende Ausprägung der Brücke • Ordentliches Nutzen des Beinschubs • Gleichbleibender Auflagepunkt auf der Brust in den Wdh • Hantelweg in J-Form • Ellenbogen bleiben vertikal unter der Hantel (kein übermäßiges „tucking“/„flaring“) • Keine Rotation der Hantel in der Transversalebene (eine Seite vor, die andere zurück) • Hantel bleibt durchgängig in horizontaler Lage • Griffbreite scheint vorteilhaft • Gesäß bleibt eindeutig und konstant auf der Bank 	<p>Pro Kriterium werden 0-2 Punkte vergeben, für 2 = „trifft vollumfänglich zu“; 1 = „trifft teilweise zu“; 0 = „mangelhaft“</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe wird eindeutig erreicht 	
Kreuzheben	<p>Bei der Technikbewertung des Kreuzhebens werden in mehreren Durchgängen mit je drei Wiederholungen mit mindestens 80% 1RM durchgeführt, falls dies sehr einfach ist, sollte die Last etwas erhöht werden, um Technikdefizite bei anspruchsvolleren Wiederholungen festzustellen. Ein Durchgang in der Nähe des Versagens ist jedoch zu vermeiden. Die Technikkriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annähernd vertikaler Hantelweg • Guter Spannungsaufbau und bracing vor dem Bewegungsstart • Hantel bleibt durchgängig nah am Körper / vertikale Arme auch bei submaximalen Lasten • Schwerpunkt- bzw. Druckverteilung auf dem ganzen Fuß • Keine deutlich schnellere vertikale Bewegung der Hüfte im Vgl. zur Hantel • Keine sichtbare Ellenbogenflexion im gesamten Verlauf • Keine Flexion der Lendenwirbelsäule von Beginn an oder im Bewegungsverlauf • Kein zu frühes Durchstrecken der Knie (bei deutlicher Vorlage) • Korrekter Lockout • Kein kritisches Unterschieben der Knie • Symmetrische Beckenposition (kein shift/Verdrehung) • Keine übermäßige Hyperextension der LWS im Lockout 	<p>Pro Kriterium werden 0-2 Punkte vergeben, für 2 = „trifft vollumfänglich zu“; 1 = „trifft teilweise zu“; 0 = „mangelhaft“</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Rotation der Hantel in der Transversalebene (eine Seite vor, die andere zurück) • Kein Kippen der Hantel zu einer Seite 	
Psychosoziale Eignung		
Einzelgespräche	<p>In Einzelgesprächen sollen der sportliche Hintergrund, relevante Persönlichkeitsmerkmale, der Entwicklungsstand der Jugendlichen, die Einstellung zum Leistungssport, sowie die Motive und Ziele in Erfahrung gebracht werden. Die Eigenwahrnehmung zur Selbstwirksamkeit, sowie die Kritik- und Reflektionsfähigkeit können von Interesse sein, sind in diesem Alter jedoch enorm veränderbar und bspw. auch von den direkten Trainer*innen zu beeinflussen. Über die intrinsischen und extrinsischen Motivationsfaktoren kann abgeschätzt werden, ob es sich bei der jeweiligen Person um einen nachhaltigen Ansatz im Leistungssport handelt. Es muss jedoch eine Einschätzung der individuellen Authentizität erfolgen, da in solchen Gesprächen jede*r Sportler*in naturgemäß ein möglichst positives Bild abgeben will.</p>	<p>Da aktuell kein validiertes oder objektives Protokoll zur Bewertung der psychosozialen Eignung besteht und der subjektive Faktor des Gesprächspartners oder -partnerin groß ist, sollte keine Bewertung anhand von Punkten stattfinden. Die Gespräche dienen der persönlichen Einschätzung und fließen nicht unbedingt in die Gesamtbewertung mit ein. Einzig besonders negative Faktoren können ein Grund für eine Nicht-Aufnahme in den entsprechenden Kader sein.</p>

Die erreichte Punktzahl der jeweiligen Tests wird addiert und es ergeben sich Scores in den Kategorien „Allgemeine sportliche Fähigkeiten“, bestehend aus den Tests zu Beweglichkeit, Koordination und Kraftfähigkeiten, sowie der Kategorie „Sportliche Technik“. Die erreichte Punktzahl im Verhältnis zur maximal möglichen Punktzahl ergibt den endgültigen Score einer Kategorie. Die „Allgemeinen sportlichen Fähigkeiten“ und die „Sportliche Technik“ werden 1:1 gewichtet.

Benötigtes Equipment

- 1 Besenstiel bzw. Holzstab (Beweglichkeit – Schultern)
- 1 Stativ, 1 Smartphone mit App zur Sprunghöhenmessung, 1 Maßband – für die Apps muss i.d.R. die Beinlänge gemessen werden (Sprungtests)
oder
- Magnesia, mind. 3,50 m hohe Wand, welche beschmiert werden darf, Maßband, Hocker (Sprungtests)
- 1 Bank oder Hocker, 2 kg Medizinball, Maßband (Medizinball Druckwurf)
- 1 Stoppuhr, falls Junioren teilnehmen Gewichtsscheiben, nach Möglichkeit inkl. <1,25 kg (Rumpfkraft)
- Reckstange, höhenverstellbare Reckstange oder Rack & Langhantel (Klimmzüge)
- Freie Flachbank, Erhöhungen (Hocker, Scheibenstapel, o.ä.), Langhantel (Bankziehen)
- Ca. 5 cm hohe Turnmatte oder vergleichbares (Liegestütz)
- Zwei Wettkampfkombinationen (Technikbewertung)

Beispielhafter Zeitplan für acht Teilnehmende und mindestens zwei Trainer*innen

Uhrzeit		Inhalt
10:00	10:15	Begrüßung & Erläuterung des Lehrgangsablaufs
10:15	12:15	<p>Tests zu allgemeinen athletischen Fähigkeiten</p> <p>Die Teilnehmenden werden in so viele Gruppen eingeteilt, wie Coaches zur Testabnahme zur Verfügung stehen. Die Gruppen durchlaufen alle Stationen nacheinander, dabei ist auf eine sinnvolle Reihenfolge zu achten. Es sollten beispielsweise nicht Klimmzüge und Bankziehen oder Liegestütz und Druckwürfe direkt nacheinander ausgeführt werden, da die Leistung des zweiten Tests negativ beeinflusst würde.</p>
	10 min	Station 1: Beweglichkeit
	15 min	Station 2: Koordination - Standwaage
	15 min	Station 3: Schnellkraft - Vertikalsprünge
	8 min	Station 4: Schnellkraft - Medizinball Druckwurf
	12 min	Station 5: Kraft - Bankziehen
	12 min	Station 6: Kraft - Unterarmstütz
	15 min	Station 7: Kraft - Klimmzüge
	12 min	Station 8: Kraft - Liegestütz
12:15	12:30	Pause
12:30	14:00	<p>Kniebeuge Technikbewertung</p> <p>Es wechseln sich an zwei bis drei Kniebeugeständern je drei bis vier Athlet*innen mit den Erwärmungssätzen ab. Die bewerteten Sätze beginnen mit 3x80% 1RM und können nach Bedarf in der Last gesteigert werden. Es werden mindestens zwei Testdurchgänge durchgeführt, wobei bestenfalls zwei erfahrene Trainer*innen gemeinsam die Kriterienliste ausfüllen. Es müssen so viele bewertete Sätze erfolgen, bis alle Punkte zufriedenstellend beurteilt wurden.</p>
14:00	15:30	<p>Bankdrücken Technikbewertung</p> <p>Es wechseln sich an zwei bis drei Bänken je drei bis vier Athlet*innen mit den Erwärmungssätzen ab. Die bewerteten Sätze beginnen mit 3x80% 1RM und können nach Bedarf in der Last gesteigert werden. Es werden mindestens zwei Testdurchgänge durchgeführt, wobei bestenfalls zwei erfahrene Trainer*innen gemeinsam die Kriterienliste ausfüllen. Es müssen so viele bewertete Sätze erfolgen, bis alle Punkte zufriedenstellend beurteilt wurden.</p>
15:30	17:00	<p>Kreuzheben Technikbewertung</p> <p>Es wechseln sich an zwei bis drei Langhanteln je drei bis vier Athlet*innen mit den Erwärmungssätzen ab. Die bewerteten Sätze beginnen mit 3x80% 1RM und können nach Bedarf in der Last gesteigert werden. Es werden mindestens zwei Testdurchgänge durchgeführt, wobei bestenfalls zwei erfahrene Trainer*innen gemeinsam die Kriterienliste ausfüllen. Es müssen so viele bewertete Sätze erfolgen, bis alle Punkte zufriedenstellend beurteilt wurden.</p>

17:00	18:00	Einzelgespräche
18:00	18:10	Verabschiedung

Quellen

Bös, K. (Ed.). (2017). *Handbuch motorische Tests: sportmotorische Tests, motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Beck, J., & Bös, K. (1995). *Normwerte motorischer Leistungsfähigkeit (Vol. 1)*. Sport und Buch Strauss, Ed. Sport.