



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

Teil 1 FORMALE VORAUSSETZUNGEN

- 1.1 Athlet*innen-Stammdaten
- 1.2 Kontaktdaten der Erziehungsberechtigten
- 1.3 Ehrenkodex für Athlet*innen
- 1.4 Unterstützungserklärung der Erziehungsberechtigten
- 1.5 Nachweis über Sportmedizinische Grunduntersuchung
- 1.6 Nachweis über Anti-Doping-Zertifikat
- 1.7 Unbedenklichkeitsnachweis Duale Karriere
- 1.8 Datenschutzvereinbarung



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

ATHLET*INNEN-STAMMDATEN

Vorname								
Name								
Geschlecht (zutreffendes bitte ankreuzen)	Männl.		Weibl.		Divers			
Anschrift								
e-Mail Adresse								
Mobil-Nummer								
Geburtsdatum								
Staatsbürgerschaft (bzw. Nachweis der Beantragung)								
Kategorie (für die folgende Saison) Zutreffendes bitte ankreuzen	U12	U14	U16	U18	U20	U23	Senior	
Sektion / Mitgliedschaft im Verein								
Zweite Sportart (inkl. Angabe über Stunden / Woche)								
<p>*Mit der Berufung in einen Nachwuchskader erfolgt eine klare Priorisierung. Parallele Sportarten können nur in einem Umfang betrieben werden, die der Leistungsentwicklung im Skimo nicht entgegensteht.</p>								



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

KONTAKTDATEN ALLER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN PERSONEN

Name und Anschrift aller Erziehungsberechtigten	
Mobil-Nummern aller Erziehungsberechtigten	
E-Mail-Adressen aller Erziehungsberechtigten	



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

EHRENKODEX FÜR ATHLET*INNEN

hiermit erkläre ich

[Vor- und Nachnamen des*der Athlet*in],

dass ich mich als Kaderathlet*in zu einem Ehrenkodex bekenne, der auf den Werten und Zielen des Deutschen Alpenvereins basiert. Dieser Kodex dient dazu, die Integrität des Sports und die Werte unserer Gemeinschaft zu wahren. Indem ich mich diesen Grundsätzen verpflichte, trage ich zu einer positiven Entwicklung des Skibergsteigens bei und fördere ein Umfeld, das allen Athletinnen und Athleten gleichermaßen gerecht wird.

1. Athlet*innen der Nachwuchskader verpflichten sich, die Werte und Ziele des Verbandes mitzutragen und durch ihr Auftreten und Verhalten Repräsentanten des DAV zu sein.
2. Athlet*innen der Nachwuchskader verstehen sich als eigen- und mitverantwortliche Persönlichkeiten in ihrer Entwicklung. Sie ergreifen Eigeninitiative und bemühen sich die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche sportliche Entwicklung mitzugestalten.
3. Athlet*innen der Nachwuchskader versuchen, einen für die Leistungsentwicklung förderlichen Lebensstil zu führen. Sie verurteilen jegliches Doping, den Medikamentenmissbrauch, die Leistungsmanipulation und Unfairness. Sie sind sich der Suchtgefahren von Nikotin, Cannabis und Alkohol bewusst und distanzieren sich als Athlet*innen davon. Sie vermeiden insgesamt solche Verhaltensweisen, die zu gesundheitlichen Spätschäden führen können.
4. Athlet*innen wissen, dass sie Verantwortung auch für ihr späteres Leben nach dem aktiven Hochleistungssport tragen. Daher bemühen sie sich um gute Abschlüsse von schulischen und beruflichen Ausbildungen.



5. Athlet*innen achten die anderen Mitglieder ihrer Trainingsgemeinschaft und respektieren unter dem Prinzip der Fairness sowohl Konkurrent*innen und Wettkampfoffizielle.
6. Athlet*innen behalten sich das Recht auf Kritik vor. Sie verpflichten sich jedoch, mit öffentlicher Kritik zurückhaltend zu sein und zu versuchen, Probleme zunächst mit den direkt Betroffenen und/oder den im DAV-Verantwortlichen zu lösen. Insgesamt fühlen sie sich den Zielen des DAV, wie sie in der Satzung und in den Ordnungen niedergelegt sind, solidarisch und loyal gegenüber.
7. Umweltbewusstsein: Als Teil der Skimo-Community sind Athlet*innen der Nachwuchskader oft am Berg und bewegen sich in sensiblen Umwelträumen. Daher achten sie darauf, die natürliche Umgebung, in der sie Sport treiben, zu schützen und zu erhalten. Sie hinterlassen keine Spuren und respektieren die Tier- und Pflanzenwelt. Sie engagieren sich für umweltfreundliche Praktiken und tragen dazu bei, die Ökosysteme der Skitourengebiete zu bewahren.

[Datum, Unterschrift des*der Athlet*in]



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

UNTERSTÜTZUNGSERKLÄRUNG DER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

hiermit erklären wir

[Vor- und Nachnamen der Erziehungsberechtigten]

als Erziehungsberechtigte von

[Name des Kindes],

dass wir unser Kind in seinen leistungssportlichen Aktivitäten uneingeschränkt unterstützen werden.

Wir sind uns der Bedeutung eines stabilen Unterstützungssystems für die erfolgreiche Teilnahme an leistungssportlichen Aktivitäten bewusst und sind fest entschlossen, unserem Kind auf seinem sportlichen Weg zur Seite zu stehen. Dazu zählen insbesondere:

Zeitliche Verfügbarkeit: Wir werden sicherstellen, dass unser Kind an allen erforderlichen Trainings- und Lehrgangsmaßnahmen, Wettkämpfen und anderen sportlichen Veranstaltungen teilnehmen kann. Hierfür werden wir unsere Zeit entsprechend organisieren und sicherstellen, dass unser Kind die notwendige Unterstützung erhält, um seine sportlichen Ziele zu erreichen.



Emotionale Unterstützung: Wir verstehen, dass unser Kind im Leistungssportsystem einem hohen Erwartungs- und Leistungsdruck ausgesetzt ist. Wir unterstützen unser Kind in einer nachhaltigen und gesunden Entwicklung, indem wir unserem Kind einen leistungsunabhängigen, sicheren Hafen bieten. Wir bieten unserem Kind die notwendige Sicherheit in Zeiten von mangelndem Erfolg und vermeiden zusätzlichen Erwartungsdruck aufzubauen.

Finanzielle Unterstützung: Wir sind uns bewusst, dass die leistungssportlichen Aktivitäten unseres Kindes finanzielle Belastungen mit sich bringen. Wir versuchen sicherzustellen, dass unser Kind über die notwendige Ausrüstung und Ressourcen verfügt, um seine sportlichen Aktivitäten auszuüben. Der zuständige Verein/Sektion/Verband kann Ansprechpartner für Unterstützungsleistungen sein.

Kommunikation mit dem Verband: Wir verstehen die Angebote des Deutschen Alpenvereins und seiner Unterorganisationen als wertvolle Unterstützung für die sportliche Entwicklung unseres Kindes und sind uns bewusst, dass diese Angebote zum Großteil im Ehrenamt geleistet werden. Aus diesem Bewusstsein heraus werden wir respektvoll, proaktiv und wertschätzend mit dem Verband und seinen Akteuren kommunizieren. Wir werden eigeninitiativ sicherstellen, dass wir über alle relevanten Informationen und Anforderungen informiert sind. Wir werden eng mit dem Trainerteam und anderen Verantwortlichen zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass unser Kind die bestmögliche Unterstützung erhält.

[Datum, Unterschrift aller erziehungsberechtigten Personen]



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

NACHWEIS ÜBER ABSOLVIERTE SPORTMEDIZINISCHE GRUNDUNTERSUCHUNG

Hiermit bestätigen wir, dass der*die Athlet*in

Vorname: _____

Name: _____

den Nachweis über eine sportmedizinische Grunduntersuchung vorgelegt hat.

Es liegt keine medizinische Kontraindikation vor, die einem leistungssportlichen Training / Wettkampf entgegensteht.

Datum, Unterschrift eines Verantwortlichen des Landesverbandes



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

ANTI-DOPING ZERTIFIKAT
auszufüllen vom zuständigen Landesverband



Die Gesundheit stellt die wichtigste Leistungsvoraussetzung für eine langfristige Leistungssportkarriere dar. Der Deutschen Alpenverein setzt sich aktiv für einen gesunden und sauberen Leistungssport ein. Dazu zählen auch Maßnahmen zur Doping-Prävention. Aus diesem Grund müssen alle Athlet*innen, die in einen offiziellen Kader des Alpenvereins aufgenommen werden wollen, ein Anti-Doping-Zertifikat der NADA erlangen. Hierfür ist ein E-Learning-Programm zu absolvieren. Details und der Zugang zum E-Learning Programm gibt es unter:

<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/angebote/e-learning>

Hiermit bestätigen wir, dass der*die Athlet*in

Vorname: _____

Name: _____

das offizielle E-Learning Programm der NADA erfolgreich absolviert und das entsprechende Zertifikat vorgelegt hat.

Datum, Unterschrift eines Verantwortlichen des Landesverbandes



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

UNBEDENKLICHKEITSNACHWEIS DUALE KARRIERE

auszufüllen von den Erziehungsberechtigten

Der Spagat zwischen Sport und Ausbildung/Beruf ist für junge Athlet*innen eine große Herausforderung, erst recht in einer Zeit, da die Ansprüche und Belastungen in Schulen und Hochschulen wachsen. Sportliche Talentfördermaßnahmen können nur dann erfolgreich sein, wenn sie Hand in Hand mit der persönlichen Entwicklung in Schule, Studium und Ausbildung gehen. Aus diesem Grund ist für die Einladung zu Maßnahmen des DAV und dessen untergliederten Institutionen nur dann möglich, wenn die duale Karriere in gesicherten Bereichen verläuft. Dies ist insbesondere nicht der Fall, wenn der*die Athlet*in versetzungsgefährdet ist. Wir werden den*die Trainer*in und/oder Verband unverzüglich in Kenntnis setzen, falls sich Probleme bei der Dualen Karriere andeuten, damit in einer kooperativen gemeinsamen Absprache das bestmögliche gemeinsame Vorgehen besprochen werden kann.

Hiermit bestätigen wir, dass der*die Athlet*in

Vorname: _____

Name: _____

dies zur Kenntnis genommen hat.

Es liegt kein Grund zur Annahme vor, dass die Versetzung ins nächste Schuljahr gefährdet sein könnte.

Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

Datenschutzerklärung

auszufüllen von den Erziehungsberechtigten

Einverständniserklärung zur Erhebung und Speicherung von personenbezogenen Daten zur Leistungsdiagnostik innerhalb des DAV Kadersystems / DAV Talentförderung – Skibergsteigen

Name, Vorname (Athlet*in): _____

Ich bin über die Verarbeitung personenbezogener Daten informiert und stimme dieser zu.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit der gemachten Angaben und stimme der Speicherung und Auswertung meiner Daten, insbesondere der Ergebnisse von Leistungstests zu.

Die Leistungsdiagnostik umfasst aktuell die Bereiche Technik und Koordination, Taktik, Psyche, Kondition und Gesamtbewertung. Außerdem werden in einem Fragebogen Daten zu den allgemeinen Lebensumständen sowie Daten zur körperlichen Entwicklung erhoben. Alle Fragebögen / Testformulare sind in der Anlage (BENKK-Testformulare.pdf) abrufbar. Eine individuelle übergreifende Diagnostik steht gleichermaßen dem Bundesverband sowie dem jeweiligen Landesverband zu Auswertungszwecken zur Verfügung.

Die Speicherung erfolgt für die Dauer der Kaderzugehörigkeit, sowie für weitere 2 Jahre nach Beendigung der Kaderzugehörigkeit. Neben der individuellen Erfassung werden diese Daten anonymisiert für Prognosemodelle verwendet. Zweck der Datenerhebung und -speicherung ist die nachhaltige und langfristige individuelle Förderung des/der Athlet*in nach aktuellen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ich bin damit einverstanden, dass personenbezogene Daten, sowie Testergebnisse meiner Leistungsdiagnostik durch die Landesverbände an den Bundesverband übermittelt und dort auch gespeichert und verarbeitet werden. Die Daten werden in der Systemumgebung des Bundesverbandes gespeichert und mittels Analyseprogrammen verarbeitet. Soweit bei der Auswertung und Speicherung Dienstleister genutzt werden, haben wir die erforderlichen Auftragsverarbeitungsverträge geschlossen.

Verantwortliche Stelle ist die DAV Leistungssport gGmbH (Anni-Albers-Str. 7, D-80807 München; leistungssport@alpenverein.de)



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

Datenschutzhinweis:

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht
Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, Auskunft zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an die verantwortliche Stelle übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ort, Datum	
Vorname, Name Athlet*in	
Unterschrift	

Bei Minderjährigen Athlet*innen

Ort, Datum	
Vorname, Name erster Erziehungsberechtigte*r bzw. gesetzlicher Vertreter	
Unterschrift	

Ort, Datum	
Vorname, Name zweiter Erziehungsberechtigte*r bzw. gesetzlicher Vertreter	
Unterschrift	



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

Teil 2 SPORTFACHLICHE VORAUSSETZUNGEN

- 2.1. Anthropometrische Daten
- 2.2. Umfeld
- 2.3. Trainer*innen-Einschätzung zu Motivation und Volition
- 2.4. Athletik
- 2.4. Technik & Koordination
- 2.5. Taktik
- 2.6. Überprüfung der Seil- und Sicherungstechnik
- 2.7. Ergebnis-Übersicht



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - PERSON

Vorname: _____

Name: _____

Anthropometrische Daten

Zur korrekten Erhebung der Daten siehe beiliegendes Testmanual

Körpergröße (in cm)	
Sitzhöhe (in cm)	
Beinlänge (in cm)	
Körpergewicht (in kg)	
Body-Mass-Index	
Alter des puberalen Wachstumsschubes (separater Tabelle zu entnehmen)	



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - UMFELD

Vorname: _____

Name: _____

Fahrzeit zur nächsten Trainingsstätte (in Min.)					
Konditionelle Trainingsinfrastruktur , die regelmäßig zur Verfügung steht (in Min.)	Ausdauer	Kraft	Skitechnik	Athletik	
Anzahl betreuter Trainingseinheiten pro Woche					
Anzahl nicht-betreuter Trainingseinheiten pro Woche					
Qualifikation des*der Heimtrainer*in (DOSB-Lizenz-Stufe)	Ohne Liz.	TrC LS	TrB LS	TrA LS	Dipl.Tr.
Angebot für regelmäßiges, angeleitetes Athletiktraining	besteht			besteht nicht	
Angebot der regelmäßigen physiotherapeutischen Betreuung	besteht			besteht nicht	
Angebot der regelmäßigen Ernährungsberatung	besteht			besteht nicht	



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - PSYCHE

Auszufüllen vom zuständigen Stützpunkttrainer

Vorname: _____

Name: _____

MOTIVATIONALE, VOLITIVE UND SOZIAL-EMOTIONALE KOMPONENTEN				
Bewertungs-Schema 0 = trifft gar nicht zu 1 = trifft etwas zu 2 = trifft überwiegend zu 3 = trifft ausgesprochen zu				
Der Athlet / die Athletin hat ein klares leistungssportliches Ziel und demonstriert eine erkennbare Leistungsbereitschaft .	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfolgt seine / ihre leistungssportlichen Ziele freiwillig bzw. unabhängig von äußerem Druck.	0	1	2	3
Trainingsinhalte, die schwierig sind – oder individuelle Schwächen offenbaren, packt der Athlet / die Athletin entschlossen und ehrgeizig an.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin hat eine ausgeprägte Fähigkeit zur Emotionsregulation . In emotionalen Situationen findet der Athlet / die Athletin adäquate Handlungsoptionen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin kann hemmende / störende Einflüsse und Gedanken gut ausblenden und sich auf die im Training und Wettkampf geforderten Aufgaben konzentrieren .	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin ist offen, kritikfähig und entwicklungsbereit . Frühe sportliche Erfolge spornen ihn/ sie eher an noch mehr zu tun, anstatt sich darauf auszuruhen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin handelt und kommuniziert zuverlässig .	0	1	2	3

Der Athlet / die Athletin verhält sich im Kontext von Trainingsgruppen – trotz individueller Entwicklungsziele – fair, freundlich und wertschätzend gegenüber Anderen.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfügt über ein hohes Maß an Kreativität in seinen (Bewegungs-) handlungen und findet individuelle Lösungen für (Bewegungs-) probleme.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin demonstriert einen großen Bewegungsdrang . Dieser äußert sich z.B. in der Erschaffung von Bewegungsräumen auch abseits der Trainingsinhalte.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin verfügt über eine gute Vorstellungskraft . Er / sie erkennt geforderte Techniken auf der Strecke.	0	1	2	3
Der Athlet / die Athletin kann seine / ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen . Diese Fähigkeit demonstriert er/ sie auch durch realistische Pacingstrategien.	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 36 Pkt.)				



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL – Grundlagentest

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Kniebeuge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Planke (max. Zeit)	
Beweglichkeit	
Grätsche (Punkte laut Bewertungstabelle)	
Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten) (Punkte laut Bewertungstabelle)	
Hüftbeuger / Iliopsoas (Punkte nach Bewertungstabelle)	
Balance	
Slackline (Punkte laut Bewertungstabelle)	



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL – ATHLETIK - REFERENZWERTE

Zielwerte U12 bis U20

Referenzwerte für die einzelnen Tests sind in der Saison 2026 dem Dokument „BENKK Grundlagentest Skimo.xlsx“ zu entnehmen.



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - TECHNIK & KOORDINATION

Vorname: _____

Name: _____

Bundeseinheitliche Nachwuchskaderkriterien				
Beurteilung Technik				
Vorname				Datum
Nachname				Art der Beurteilung
Jahrgang				
Aufstiegstechnik				
Kriterium	Gesamteindruck	Spitzkehren	Aufstiegsrhythmus	
Beurteilung	0	0	0	
Mittelwert	0			
Abfahrtstechnik				
Kriterium	Tempokontrolle / Mut	Gesamteindruck Piste	Gesamteindruck freies Gelände	
Beurteilung				
Mittelwert	0			
Wechseltechnik				
Kriterium	Hanhabung der Bindung	Aufziehen der Felle	Skier am Rucksack	Abziehen der Felle
Gesamteindruck alle Wechsel				
Beurteilung				
Mittelwert	0			
Gesamtbeurteilung	Aufstiegstechnik		Abfahrtstechnik	Wechseltechnik
Mittelwert	0		0	0
Beurteilung Gesamt	ja	nein		
Bestanden				
Beurteiler	Vorname	Nachname	Funktion	Unterschrift



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - TECHNIK & KOORDINATION Erläuterungen zu Bewegungsqualitätsmerkmalen

Aufstiegstechnik Gleichmäßiges Laufen	Hier soll beurteilt werden, wie die Konstanz in der Lauftechnik im Aufstieg ist. Gleichmäßiger Rhythmus und Schrittlänge sowie angepasste Variation an die Geländegegebenheiten ist zu berücksichtigen.
Aufstiegstechnik Arm-Stockeinsatz	Hier wird beurteilt, ob der Athlet einen sinnvollen Stockeinsatz in seine Aufstiegstechnik integriert. Einsatzzeitpunkt, Einstichpunkt der Stockspitze sowie das Durcharbeiten des Stockeinsatzes sind ebenso Gütekriterien. Technisch soll die 1:1 und die 2:1 Technik abgeprüft werden. Hauptaugenmerk liegt auf einem ökonomischen Passgang.
Aufstiegstechnik Mittige Skibelastung	Eine mittige Skibelastung führt zu einem guten Gleichgewicht auf den Skiern. Ebenso hat der Athlet dadurch die Möglichkeit die Gleitphase der Ski ökonomisch auszunutzen und somit die Aufstiegsgeschwindigkeit rein durch technische Aspekte zu erhöhen. Hier ist auch darauf zu achten, wie die Hüftöffnung im Schrittverlauf durchgeführt wird, zur Einhaltung der optimalen Skiposition.
Aufstiegstechnik Spitzkehren	Im Bereich der Spitzkehrentechnik ist zu beurteilen, ob der Athlet in jedem Gelände diese flüssig durchführen kann. Hier sind die Spitzkehren im klassischen Sinne abzutesten aber auch die Spitzkehren in der Sprinttechnik hinsichtlich der Durchquerung von Diamanten.
Aufstiegstechnik Kanteneinsatz	Der richtige Kanteneinsatz beim Steigen in steilerem Gelände ermöglicht eine effizientere Aufstiegsgeschwindigkeit. Diese ist dem Gelände anzupassen und das richtige Verhältnis zwischen Haltewinkel und Vortriebsgeschwindigkeit situativ anzupassen.

Abfahrtstechnik Parallele Skistellung	Hier wird darauf geachtet, ob der Athlet in der Lage ist eine durchgängige parallele Skistellung zu halten. Diese gewährleistet eine gute Gleichgewichtsperformance und ist die Voraussetzung für die notwendige wettkampfbasierte Skitechnik. Die Breite der parallelen Skistellung ist der Technik anzupassen.
Abfahrtstechnik Tempokontrolle	Dies klingt im ersten Moment etwas kontraproduktiv, da wir uns in einer Sportart bewegen wo die geringste Wettkampfzeit den Sieg bedeutet und daher anzunehmen ist, dass das höchstmögliche Tempo dazu notwendig ist. Dies ist auch richtig, jedoch mit der Einschränkung der Kontrolle über das Tempo zu jeder Zeit. Denn nur so kann eine sichere Wettkampfleistung erbracht werden, welche reproduktiv ist. Daher ist bei der Beurteilung darauf zu achten, welcher Athlet diese Tempokontrolle durchführen kann. Es ist jedoch keine negative Eigenschaft, wenn ein Athlet gerne ans Limit geht. Diese Eigenschaft sollte nicht unterbunden werden, sondern in kontrollierbare Bahnen gelenkt werden. Ebenso ist dabei darauf zu achten, welche Athleten hier die Performance deutlich Richtung Sicherheit lenken. Hier besteht die Aufgabe des Trainers darin dieses Sicherheitsgefühl langsam an höhere Geschwindigkeiten anzupassen. Grundsätzlich ist uns bei der Aufnahme in einen Landeskader jedoch wichtig, dass dieser Punkt in seiner individuellen Ausprägung vorhanden ist und angewandt werden kann, um einen sicheren Trainingsbetrieb gewährleisten zu können.
Abfahrtstechnik Bewegungsfluss	Im Sinne des Bewegungsflusses ist gemeint, dass der Athlet seine Bewegung rhythmisch an den Kurvenverlauf anpassen kann. Hier ist auch zu beurteilen, ob die Bewegungen notwendig sind in ihrem Umfang und der Intensität. Dabei ist darauf zu achten, ob es notwendige Ausgleichsbewegungen sind oder gegebenenfalls unnötige angelernte Bewegungsbilder, welche durch Trainingsmaßnahmen reduziert werden können. Grundsätzlich sollte nur der notwendige Bewegungsumfang in der notwendigen Intensität über den Kurvenverlauf durchgeführt werden, welche zur Bewältigung der gewählten Technik benötigt wird. Ein rhythmischer und angepasster Bewegungsfluss über den gesamten Kurvenverlauf ermöglicht den minimalen Krafteinsatz zum Erreichen der gewünschten Abfahrtsgeschwindigkeit und daher die ökonomischste Bewältigung der Abfahrt.
Abfahrtstechnik Rhythmische Fahrweise	Dieser Punkt ist über den gesamten Abfahrtsbereich zu beurteilen. Hier ist das Gütekriterium, dass der Athlet seinen Kurvenradius und seinen Kanteinsatz über die gesamte Abfahrt in ein rhythmisches Bewegungsbild umwandeln kann und somit auch Tempokontrolle und Krafteinsatz optimal steuern kann. Der Rhythmus kann während der Abfahrt gewechselt werden und den Geländegegebenheiten angepasst. Dies ist als sehr positives Gütekriterium zu betrachten. Jedoch sollte zwischen den Anpassungen der gewählte Rhythmus aufrechterhalten werden.
Abfahrtstechnik Variabler Kurvenradius	Die Wahl des angepassten Kurvenradius während der Abfahrt deutet auf eine situative Geländeanpassung hin und ist ein Gütekriterium in der Betrachtung. Hier ist zu beurteilen, ob der Athlet seinen Kurvenradius dem Gelände entsprechend öffnet oder schließt und dadurch eine sichere, tempokontrollierte Abfahrt durchführen kann. Dies ist auch ein Zeichen, ob der Athlet über die notwendigen technischen Variablen verfügt, den Kurvenradius anzupassen, oder ob hier eine Schulung der technischen Variabilität von Nöten ist.
Abfahrtstechnik Sicheres Bremsen	Dieser Punkt klingt so selbstverständlich, dass es komisch erscheint, dass dieser extra aufgelistet wird. Jedoch ist das sichere Abbremsen und Halten ein unerlässlicher Sicherheitsaspekt und daher in der Gesamtbetrachtung ein notwendiger abzurufender Punkt. Hier ist darauf zu achten, dass der Athlet nicht nur durch die Pflugstellung seine Geschwindigkeit reduzieren kann und / oder zum Halten kommt, sondern auch durch die parallele Bremstechnik. Diese ist nur durchführbar, wenn der Athlet die notwendigen Gewichtsverlagerungen und Be- und Entlastungen sowie den notwendigen Kantwinkel erzeugen kann. Daher gibt diese Betrachtung auch weitere technische Hinweise auf den gesamten technischen Ausbildungsstand des Athleten und notwendige Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung.

Wechseltechnik Schritte der Wechseltechnik	Bei der Beurteilung der durchgeführten Schritte wird beurteilt, ob diese schon eingespielt sind und daher wiederholbar. Ebenso die Sinnhaftigkeit der Schritte hinsichtlich der Wechselgeschwindigkeit und die Präzision der Durchführung der Schritte und die dafür notwendigen Handgriffe.
Wechseltechnik Handhabung der Bindung	Bei der Handhabung der Bindung ist zu beurteilen, ob der Athlet die Schritte der Wechseltätigkeiten an den Bindungsteilen korrekt durchführen kann und ob auch alle notwendigen Schritte durchgeführt werden. Hier ist das Verriegeln der Bindung und das Entriegeln vordergründig zu bewerten. Auch der Umgang mit dem Stopper ist hier zu beurteilen.
Wechseltechnik Aufziehen der Felle	Beim Aufziehen der Felle sind die dafür im Vorfeld durchgeführten Verstauung zu beurteilen so wie das eigentliche Anbringen der Felle. Hier ist auch zu beurteilen, ob die Lauffläche der Ski davor abgewischt wurde. Ob der Spanner korrekt eingehängt wird sowie das Abstreichen der Felle zur Erhöhung der Haftfähigkeit.
Wechseltechnik Verstauen der Felle	Dabei ist zu unterscheiden, ob dem Athleten bewusst ist, ob die Felle im weiteren Wettkampfverlauf nochmals gebraucht werden und daher ein zusammenlegen notwendig ist oder die Benutzung eines weiteren Felles oder ob diese nicht mehr benötigt werden und daher ein reines Verstauen nach den Regeln der ISMF durchgeführt werden kann.
Wechseltechnik Skier am Rucksack befestigen	Beim Wechsel in eine Tragepassage muss der Athlet seine Skier mit mindestens 2 Fixierungen am Rucksack verstauen. Hier ist der Ablauf sowie die Handhabung im Fokus beim Fixieren der Skier.
Wechseltechnik Abziehen der Felle	Beim Abziehen wird zwischen zwei Wechselarten unterschieden. Diese begründen sich im weiteren Wettkampfverlauf und/oder ob der Athlet eine weiteres Fellpaar mit sich führt. Wenn der Athlet das Fell für den weiteren Wettkampfverlauf nicht mehr benötigt, dann kann im sogenannten „Sprintwechsel“ abgefellt werden. Dieser ist deutlich schneller und kennzeichnet sich durch ein gleichzeitiges Abziehen der Felle und einem reinen Verstauen dieser. Wenn der Athlet die Felle noch weiter im Wettkampfverlauf benötigt, dann ist das Abfellen und zusammenlegen angebracht. Diese beiden Abfelloptionen sollen bei der Beurteilung betrachtet werden und diese auch wieder in Relation zum Trainingsalter der Athleten.



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL – TAKTIK / KOGNITION

Vorname: _____

Name: _____

TAKTIK / KOGNITION				
Bewertungs-Schema 0 = auffällige Defizite 1 = eher schlecht 2 = eher gut 3 = auffällig gut				
Streckenbesichtigung	0	1	2	3
Fokus / Konzentration	0	1	2	3
Ausnutzen von Überholmöglichkeiten	0	1	2	3
Umgang mit gegnerischen Überholmöglichkeiten	0	1	2	3
Pacing / Tempowechsel	0	1	2	3
Ausnutzen von Wechselzonen	0	1	2	3
Ausnutzung der Leistungsbereitschaft	0	1	2	3
	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 21 Pkt.)				



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

PUZZLETEIL - TAKTIK / KOGNITION

Erläuterungen zu Ausprägungsmerkmalen

Streckenbesichtigung	Es erfolgt eine ausführliche Informationsbeschaffung über die zu bewältigende Wettkampfstrecke. Schlüsselstellen, mögliche Überholungsmöglichkeiten, Gefahrenstellen, Pacingstrategien sowie Anfahrtspunkte in der Abfahrt werden ausgiebig erkundet. Für den Wettkampf sind dementsprechend klare taktische Begehungsstrategien für Qualifikationsläufe, Heats, Runden oder den Massenstart erkennbar, die sich in den nachfolgend aufgeführten Merkmalsausprägungen manifestiert.
Fokus / Konzentration	Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Wettkampfaufgabe und eine gute Konzentrationsfähigkeit äußern sich in einem hohen Maß an Handlungssicherheit. Die Bewegungshandlungen erfolgen ohne größeres Zögern. Der Blick bleibt auf die eigene Leistung gerichtet und schweift nicht in die Umgebung kontinuierlich ab. Jedoch mit einer gewissen Aufmerksamkeitsoffenheit hinsichtlich des Wettkampfgeschehnis und dementsprechenden Anpassungen.
Ausnutzen von Überholmöglichkeiten	Es erfolgt eine kontinuierliche Anpassung der Taktik an das aktuelle Wettkampfgeschehen und dementsprechende Beurteilung ob und wie Überholmöglichkeiten im Aufstieg sowie in der Abfahrt ausgenutzt werden können. Gegebenenfalls durch Anpassung der Pacingstrategien für diese Überholphasen.
Umgang mit gegnerischen Überholvorgängen	Der Athlet/ Die Athletin achtet im Wettkampfgeschehen auf mögliche Überholvorgänge. Bewertet diese anhand seiner Leistungsreserven und Pacingstrategien und verhindert diese, oder bereitet mögliche Rücküberholungsmanöver vor. Dies kann im Aufstieg, bei den Wechselphasen sowie in der Abfahrt geschehen.
Pacing / Tempowechsel	Es sind situativ-angepasste Geschwindigkeitswechsel zu beobachten. Bei Verschärfung des Wettkampftempo wird, wenn sinnvoll, eine höhere Bewegungsgeschwindigkeit gewählt. In ruhigeren Passagen wird, wenn sinnvoll, bewusst kontrollierter gegangen, um Kraftreserven für Tempoverschärfungen und Überholmanöver zu haben.
Ausnutzen von Wechselzonen	Der Athlet / Die Athletin sucht sich vorausschauend einen geeigneten Raum in der Wechselzone. Diese zur Überholung, Verhinderung von Überholung und in Berücksichtigung der sauberen und schnellen Wechseltätigkeitsdurchführung.
Ausnutzung der Leistungsbereitschaft	Kann der der/die Athlet*in ihre maximale Leistungsbereitschaft abrufen und sich über den Wettkampf gesehen voll verausgaben.



BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SKIBERGSTEIGEN

ERGEBNIS-ÜBERSICHT

Vorname: _____

Name: _____

Formale Voraussetzungen zur Berufung liegen vor	Ja	Nein
Es liegen ausreichende Umfeld-Voraussetzungen zur Berufung vor	Ja	Nein
Gesamtscore Technik & Koordination (Mindestanforderung = 12 Pkt.)	/ von 27 Punkten	
Gesamtscore Taktik (Mindestanforderung = 10Pkt.)	/ von 21 Punkten	
Athletische Voraussetzungen zur Berufung liegen vor (Bei mehr als 50% der Tests wurden die Mindestanforderungen erreicht)	Ja	Nein
Gesamtscore Psyche (Mindestanforderung = 18 Pkt.)	/ von 36 Punkten	