

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

ATHLET*INNEN-STAMMDATEN

Vorname						
Name						
Geschlecht <i>(zutreffendes bitte ankreuzen)</i>	Männl.		Weibl.		Divers	
Anschrift						
E-Mail-Adresse						
Mobil-Nummer						
Geburtsdatum						
Staatsbürgerschaft <i>(bzw. Nachweis der Beantragung)</i>						
Jugend <i>(für die folgende Saison) Zutreffendes bitte ankreuzen</i>	U11	U13	U15	U17	U19	U21
	<i>Die U11 wurde auf Wunsch einiger LV mit aufgenommen, um die Daten des Grundagentests bereits früher erfassen zu können. Die frühestmögliche Berufung in den Landeskader bleibt weiterhin die U13.</i>					
Sektion / Mitgliedsnummer des Vereins im DAV-LV						
Zweite Sportart <i>(inkl. Angabe über Stunden / Woche)</i>	*Mit der Berufung in einen Nachwuchskader erfolgt eine klare Priorisierung. Parallele Sportarten können nur in einem Umfang betrieben werden, welcher der Leistungsentwicklung im Klettersport nicht entgegensteht.					

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

TESTÜBERSICHT - MINDESTANFORDERUNGEN

*Tabelle 1: Testübersicht und Mindestanforderungen zur Berufung von Athlet*innen in den Landeskader und den NK2. Grundsätzlich gilt, dass alle Athlet*innen die für ihre Ziel-Altersklasse festgelegten Tests absolvieren und dabei die jeweiligen Mindestanforderungen erfüllen müssen; Ein*e Athlet*in der U15 muss beim Wechsel in die U17 folglich die Mindestanforderungen der U17 erfüllen.*

Altersklasse/ Test	U13	U15	U17 (B+L)	U17 (Speed)	U19 (B+L)	U19 (Speed)
Anthropometrie	<i>Fließt nur indirekt in die Beurteilung mit ein - Erforderlich für alle Altersklassen</i>					
Umfeld	<i>Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des Alters und der allgemeinen Reife.</i>					
Motivation und Volition	<i>Mindestanforderung = 23 Punkte</i>					
Athletik						
Klimmzüge (max. Wdh.)	3	5	8	8	10	
Liegestütze (max. Wdh.)	5	10	12	12	15	
Bauchaufzüge (max. Wdh.)	3 (gehockt)	3	5	5	5	
Pistol Squats (Wdh.) <i>(Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)</i>		3	5	5	5	
Standweitsprung (Distanz in cm)	150					
8:2-Repeater (in Sek.)			100		120	
Maxkraft Fingerbeuger Zuglast : Körpergewicht					0,50	
Maximalkraft Oberkörper-Zug / Klimmzüge mit Zs.Gew. Gesamtlast : Körpergewicht					1,10	1,10
Powerslap-Score Anschlaghöhe : Reichhöhe			0,50	0,60	0,60	0,70
Backsquat Zusatzlast : Körpergewicht						0,60
CMJ – Sprunghöhe (in cm)		25	30	30	30	35
CMJ – Sprungkraft (in N/kg)		16	17	19	19	20
Score-Koordinationssprünge	40	60	80		100	
Spagat-Score Zehenabstand : Beinlänge	1,50	1,60	1,70		1,80	
Stand and Reach (in cm)	-5	-5	0	0	+5	0
Technik und Taktik						
Technik Lead/Bouldern	21	23	23		26	
Technik Speed	11	13		15		18
Taktik Lead	9	14	18		20	
Taktik Bouldern	9	14	18		20	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL - PERSON

Vorname: _____

Name: _____

Anthropometrische Daten

Zur korrekten Erhebung der Daten siehe Testmanual 2025

Körpergröße (in cm)	
Sitzhöhe (in cm)	
Reichhöhe (ab U17) (in cm)	
Beinlänge (in cm)	
Körpergewicht (in kg)	
Body-Mass-Index	
Alter des puberalen Wachstumsschubes (separater Tabelle zu entnehmen)	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL - UMFELD

Vorname: _____

Name: _____

Fahrzeit zur nächsten Trainingsstätte (in Min.)					
Disziplinspezifische Infrastruktur, die regelmäßig zur Verfügung steht	Bouldern	Lead	Speed	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 SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL - PSYCHE

Auszufüllen vom zuständigen Stützpunktrainer

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				
1. Der Athlet / die Athletin hat ein klares leistungssportliches Ziel und demonstriert eine erkennbare Leistungsbereitschaft .	0	1	2	3
2. Der Athlet / die Athletin verfolgt seine / ihre leistungssportlichen Ziele freiwillig bzw. unabhängig von äußerem Druck.	0	1	2	3
3. Trainingsinhalte, die schwierig sind – oder individuelle Schwächen offenbaren, packt der Athlet / die Athletin entschlossen und ehrgeizig an.	0	1	2	3
4. Der Athlet / die Athletin hat eine ausgeprägte Fähigkeit zur Emotionsregulation . In emotionalen Situationen findet der Athlet / die Athletin adäquate Handlungsoptionen.	0	1	2	3
5. 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
6. 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
7. Der Athlet / die Athletin handelt und kommuniziert zuverlässig .	0	1	2	3

8. Der Athlet / die Athletin verhält sich im Kontext von Trainingsgruppen – trotz individueller Entwicklungsziele – fair, freundlich und wertschätzend gegenüber Anderen.	0	1	2	3
9. 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
10. Der Athlet / die Athletin demonstriert einen großen Bewegungsdrang . Dieser äußert sich z.B. in der Erschaffung eigener Bewegungsräume auch abseits der Kletterwand.	0	1	2	3
11. Der Athlet / die Athletin verfügt über eine gute Vorstellungskraft . Er / sie erkennt geforderte Bewegungen an der Wand.	0	1	2	3
12. Der Athlet / die Athletin kann seine / ihre eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen . Diese Fähigkeit demonstriert er/ sie auch durch realistische Bewegungsversuche an der Wand.	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 36 Pkt.)				
Mindestanforderungen zur Berufung				
23 Pkt.				

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL **ATHLETIK - JUGEND U13**

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Bauchaufzüge gehockt (max. Anzahl)	
Standweitsprung (Distanz in cm)	
Koordination	
Score-Koordinationssprünge Score (rechts + links) / 200	
Beweglichkeit	
Spagat-Score (Grätschsitz an der Wand) (Zehenabstand : Beinlänge)	
Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten) Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingerspitzen oberhalb der Füße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL TECHNIK & KOORDINATION - LEAD & BOULDER

Vorname: _____

Name: _____

TECHNIK / BEWEGUNGSQUALITÄT – LEAD & BOULDER				
Bewertungs-Schema 0 = auffällige Defizite 1 = eher schlecht 2 = eher gut 3 = auffällig gut				
1. Bewegungsrepertoire	0	1	2	3
2. Bewegungsfluss	0	1	2	3
3. Schwungaufbau und -übertragung	0	1	2	3
4. Krafteinsatz	0	1	2	3
5. Statisches Gleichgewicht	0	1	2	3
6. Dynamisches Gleichgewicht	0	1	2	3
7. Fußesatz	0	1	2	3
8. Hüfteinsatz	0	1	2	3

9. Präzision	0	1	2	3
10. Körperposition	0	1	2	3
11. Phasenstruktur	0	1	2	3
12. Geländeausnutzung	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 36 Pkt.)				

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

APPENDIX TECHNIK & KOORDINATION - LEAD & BOULDER Erläuterungen zu Bewegungsqualitätsmerkmalen

Bewegungsrepertoire	Bewegungsrepertoire bezeichnet die Vielfalt an kletterspezifischen Bewegungsmustern, die ein*e Athlet*in zur erfolgreichen Bewältigung verschiedener Bewegungsaufgaben beherrscht. Es lässt sich daran beobachten, wie variabel, kreativ und effizient Bewegungen ausgeführt werden – etwa wenn für dieselbe Aufgabe unterschiedliche, situationsangepasste Lösungen gefunden werden.
Bewegungsfluss	Bewegungsfluss beschreibt die kontinuierliche Ausführung einer Ganzkörperbewegung durch die harmonische Aneinanderreihung von Körperteilbewegungen. Eine hohe Bewegungsqualität entsteht, wenn Bewegungen ohne Unterbrechungen oder Kollisionen ausgeführt werden. Dies bedeutet, dass die Bewegung sowohl im räumlichen, zeitlichen als auch im dynamischen Verlauf gleichmäßig und flüssig erfolgt.
Schwungaufbau und -übertragung	Schwungaufbau und -übertragung beschreiben die gezielte Erzeugung und Weitergabe von Bewegungsenergie. Ein effektiver Schwungaufbau zeigt sich, wenn ein*e Athlet*in durch dynamische Bein- oder Körperschwünge Höhe oder Beschleunigung erzeugt. Die Schwungübertragung wird sichtbar, wenn diese Energie kontrolliert über Rumpf und Arme weitergeführt wird, um beispielsweise weite Züge effizient zu erreichen.
Krafteinsatz	Der optimale Krafteinsatz beschreibt einen effizienten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in den Phasen der Kletterbewegung. Es sind akzentuierte Impulse erkennbar, um Bewegungen einzuleiten. Am Ende der Zugphase ist eine deutliche Entspannung der Arm-, Schulter und Rumpfmuskulatur erkennbar. Es ist ein großes Bewegungsausmaß erkennbar, da die Antagonisten während der Zugphase Bewegung entspannt bleiben und die Bewegungsausführung nicht hemmen.
Statisches Gleichgewicht	Äußerlich erkennbare Ruhe und Stabilität in Rastpositionen. Erkennbare Verlagerung des KSP mit deutlicher Entlastung der Arm-, Schulter und Rumpfmuskulatur. Reduzierung von Drehmomenten durch Wahl geeigneter Tritte und Kontaktflächen. Unbelastetes Antreten zur Vorbereitung der Zugphase. Variable Verwendung von Techniken zur Vermeidung von Ungleichgewicht (Vorder-/Hinterscheren, Pendelbein).
Dynamisches Gleichgewicht	Dynamisches Gleichgewicht beschreibt die Fähigkeit, das Gleichgewicht nach Störungen – etwa durch Sprünge, Schwungbewegungen oder ein kurzes Abrutschen – schnell wiederherzustellen. Äußerlich zeigt es sich in einer

	kontrollierten Anpassung des Körperschwerpunkts, stabilisierenden Gegenbewegungen von Armen und Beinen sowie einer schnellen Reorganisation der Griff- und Fußpositionen, die einen flüssigen Bewegungsfortsatz ermöglichen.
Fußesinsatz	Effiziente Platzierung der Füße, um eine stabile Position einzunehmen oder um eine Bewegung kraftsparend einzuleiten. Die Positionierung der Füße bringt die Knie und Hüften in gute Ausgangspositionen für die Bewegungseinleitung. Im Bedarfsfall werden die Füße an der Wand auf Reibung gesetzt. Variabler Einsatz von Hook-Techniken zur Stabilisierung des Gleichgewichts während der Zugphase.
Hüfteinsatz	Aktive Kontrolle über die Beckenposition, um Gleichgewicht in der Wand herzustellen. Für die effiziente Bewegungseinleitung erfolgt eine deutlich erkennbare Ausholbewegung im Becken. Durch den aktiven Hüftimpuls wird die notwendige Zugarbeit der Arme reduziert.
Präzision	Griffe und Tritte werden beim ersten Kontakt korrekt positioniert. Wiederholtes Nachjustieren ist nicht notwendig. Das Timing der Teilkörperbewegungen ist so aufeinander abgestimmt, dass Griffe i.d.R. im toten Punkte gegriffen werden. Die Bewegungseinleitung erfolgt zielgerichtet ohne unnötige KSP-Trajektorien.
Körperposition	Zur Bewegungseinleitung und während der Zugphase ist die Körperposition so gewählt, dass eine optimale Belastungsrichtung der Griffe, Tritte und Kontaktflächen gewährleistet ist. Die Körperposition erlaubt großräumige Züge. Die Körperposition wird während dynamischen Zügen zielgerichtet verändert werden, um in optimaler Belastungsrichtung zu landen und schnell ins Gleichgewicht zu kommen.
Phasenstruktur <i>Bewegungen zu Ende bringen</i>	Deutlich Erkennbare Differenzierung der Funktionsphasen der Kletterbewegung. Erkennbare Vorbereitungsphase durch bedachte Trittwahl und Hüftauslösung. Weitergreifen im Moment der maximalen KSP-Beschleunigung und aktives Weiterführen der Bewegung aus dem Haltearm. Bewegungen werden „zu Ende“ gebracht. Die Bewegung endet in einem stabilen Gleichgewicht mit deutlich erkennbarer Entspannung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur. In Bewegungskombinationen geht die Stabilisierungsphase über in die Hauptphase der folgenden Teilbewegung.
Geländeausnutzung und räumliches Verständnis	Effiziente Ausnutzung von Kontaktflächen, Wandstrukturen zur Entlastung der Arbeitsmuskulatur, sofern möglich und sinnvoll „no-hand-rests“, Höhengewinn auf Platten durch kraftsparende KSP-Verschiebung, Identifikation von „versteckten“ Verschneidungen, Anwendung geländespezifischer Techniken (Hooks and Kanten), Korrekte Detektion von Feed-Forward-Lösungen

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL TECHNIK & KOORDINATION - SPEED

Vorname: _____

Name: _____

TECHNIK / BEWEGUNGSQUALITÄT - SPEED				
Bewertungs-Schema				
0 = auffällige Defizite				
1 = eher schlecht				
2 = eher gut				
3 = auffällig gut				
1. Timing am Start	0	1	2	3
2. Explosivität am Start	0	1	2	3
3. Kopplungsfähigkeit	0	1	2	3
4. Rumpfstabilität	0	1	2	3
5. Präzision Hände	0	1	2	3
6. Präzision Füße	0	1	2	3
7. Geschwindigkeits- kontinuität	0	1	2	3
8. Technikstabilität	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 24 Pkt.)				

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

APPENDIX TECHNIK & KOORDINATION - SPEED Erläuterungen zu Bewegungsqualitätsmerkmalen

Timing am Start	Timing am Start beschreibt im Speedklettern die präzise Abstimmung der vorbereitenden und einleitenden Bewegungssequenz mit dem Startsignal. Gutes Timing zeigt sich, wenn die Bewegung harmonisch mit dem Signal eingeleitet wird und kurze, aber regelkonforme Reaktionszeiten ermöglicht. Schlechtes Timing erkennt man an zu frühem oder verspätetem Auslösen, ruckartigen Übergängen oder einem instabilen Start mit Zeitverlusten.
Explosivität am Start	Explosivität am Start beschreibt die Fähigkeit, in kürzester Zeit maximale Kraft zu entwickeln und den Körperschwerpunkt kontrolliert aus der Startposition zu beschleunigen. Äußerlich erkennbar wird sie an einer druckvollen und koordinierten Streckung von Beinen und Rumpf, einer stabilen Körperspannung sowie einem präzisen Timing im Rhythmus des Startsignals, das einen flüssigen und kraftvollen Übergang in die ersten Züge ermöglicht.
Kopplungsfähigkeit	Kopplungsfähigkeit beschreibt die Verbindung von Körperteilbewegungen zur effizienten Kraftübertragung. Im Speedklettern dominiert dabei eine ipsilaterale Kopplung, bei der Hand und Fuß derselben Seite synchron arbeiten, um schnelle, rhythmische Bewegungen zu ermöglichen und eine gleichmäßige Beschleunigung der Körpermasse zu ermöglichen.
Rumpfstabilität	Rumpfstabilität beschreibt im Speedklettern die Fähigkeit, den Oberkörper während der gesamten Bewegung stabil zu halten und dadurch Kraft effizient zwischen Armen und Beinen zu übertragen. Gute Rumpfstabilität zeigt sich an einer klaren, kompakten Körperlinie, minimalen seitlichen Ausweichbewegungen und einem kontrollierten Körperschwerpunktverlauf. Mangelhafte Rumpfstabilität erkennt man an Verdrehungen, Aufschaukeln oder einem „Abknicken“ in Hüfte oder Rumpf, was oft zu unruhigen Bewegungen, Kraftverlusten und Rhythmusstörungen in der Route führt.
Präzision der Hände	Präzision der Hände beschreibt im Speedklettern die Fähigkeit, Griffe schnell, gezielt und stabil zu treffen. Gute Präzision zeigt sich daran, dass Griffe direkt und sicher angesteuert werden, ohne Nachjustieren oder Abrutschen, und die Bewegung sofort fließend weitergeführt wird. Mangelhafte Präzision erkennt man an unsauberen Treffpunkten, häufigem Nachgreifen oder kurzen Stopps, die den Bewegungsfluss stören und Zeit kosten.
Präzision der Füße	Präzision der Füße beschreibt im Speedklettern die Fähigkeit, die Füße schnell, stabil und kontrolliert zu setzen – sowohl auf genormten Tritten als auch bei Reibungspositionen an der Wand. Gute Präzision zeigt sich in direktem

	Antreten ohne Suchbewegungen, einer gewissen Steifigkeit im Sprunggelenk und ruhigem, belastungsstabilem Halt. Mangelhafte Präzision äußert sich in instabilen Setzungen, Nachtreten oder Wegrutschen, was Rhythmus und Geschwindigkeit stört.
Geschwindigkeitskontinuität	Geschwindigkeitskontinuität beschreibt im Speedklettern die Fähigkeit, vom Start bis ins Ziel einen gleichmäßigen, fließenden Bewegungsrhythmus beizubehalten, ohne Tempoeinbrüche oder unnötige Korrekturen. Gute Kontinuität zeigt sich an konstant hoher Geschwindigkeit, stabilen Bewegungswinkeln von Armen und Beinen sowie einem harmonischen Übergang zwischen den Zügen. Unterbrochene Kontinuität erkennt man an sichtbaren Tempowechseln, unruhigen Bewegungsabläufen oder ineffizienten Positionen, die Zeit kosten.
Technikstabilität	Technikstabilität beschreibt im Speedklettern die Fähigkeit, eine konstante, saubere Bewegungsausführung über mehrere Läufe hinweg zu zeigen. Hohe Technikstabilität zeigt sich an wiederholbar präzisen Startsequenzen, gleichbleibendem Rhythmus, stabiler Körperlinie und konsistenten Hand- und Fußbewegungen. Geringe Technikstabilität erkennt man an Abweichungen in den Bewegungsabläufen oder Teilkörperbewegungen, die den Rhythmus stören und zu Zeitverlusten führen können.

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL TAKTIK & KOGNITION - LEAD

Vorname: _____

Name: _____

TAKTIK / KOGNITION - LEAD				
Bewertungs-Schema				
0 = auffällige Defizite				
1 = eher schlecht				
2 = eher gut				
3 = auffällig gut				
1. Informationsbeschaffung vor der Begehung / Observation	0	1	2	3
2. Bewegungsverständnis	0	1	2	3
3. Fokus / Konzentration	0	1	2	3
4. Bewegungs- / Handlungssicherheit	0	1	2	3
5. Pacing / Tempowechsel Bewegungskombinationen	0	1	2	3
6. Ausnutzen v. Rastpositionen	0	1	2	3
7. Zeitpunkt Clippen / Position / Effizienz	0	1	2	3
8. Umstellungsfähigkeit	0	1	2	3
9. Regelkenntnis	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 24 Pkt.)				

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

APPENDIX TAKTIK & KOGNITION - LEAD Erläuterungen zu Ausprägungsmerkmalen

Informations- beschaffung vor der Begehung / Observation	Es erfolgt eine ausführliche Informationsbeschaffung über die zu kletternde Route. Schlüsselstellen, mögliche Lösungen, Bewegungskombinationen, sowie Clip- und Rastpositionen werden ausgiebig erkundet. Während des Kletterns ist dementsprechend eine klare Begehungsstrategie erkennbar, die sich in flüssigen Klettersequenzen, zielgerichteten Bewegungsentscheidungen, effizienter Ausnutzung von Clip- und Rastpositionen u.s.w. äußert.
Bewegungsverständnis	Der Athlet/ Die Athletin demonstriert eine gute Orientierung in der Wand. Es wird grundsätzlich in einer situativ-angepassten Bewegungsgeschwindigkeit geklettert. Es sind klare Bewegungskombinationen erkennbar. Unnötiges „Suchen und Ausprobieren“ ist nicht erkennbar. Füße und Hände werden schnell und effizient platziert. Belastungsrichtungen werden schnell und korrekt getroffen. Wandstrukturen werden genutzt, um die Arbeitsmuskulatur zu entlasten. Wo angebracht wird entschieden, großräumig und dynamisch geklettert. Dabei wird die eigene Reichweite realistisch eingeschätzt.
Fokus / Konzentration	Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Bewegungsaufgabe und eine gute Konzentrationsfähigkeit äußern sich in einem hohen Maß an Handlungssicherheit. Die Bewegungshandlungen erfolgen ohne größeres Zögern. Der Blick bleibt auf die Wand gerichtet und schweift nicht in die Umgebung (mögliche Zuschauer) ab. Während des Kletterns werden zuverlässig alle Zwischensicherungen geclippt. Es sind insgesamt wenig Bewegungskorrekturen notwendig, da die Begehungsstrategie konzentriert verfolgt wird.
Bewegungssicherheit / Handlungssicherheit	Bewegungen werden zielstrebig, mit hoher Präzision und ohne größeres Zögern ausgeführt. Während eines Zuges sind keine gehemmten Verzögerungen oder ineffiziente Abbremsbewegungen erkennbar. Der Athlet/ die Athletin führt Bewegungen mutig und mit klar erkennbarer Intention aus.
Pacing / Tempowechsel und Bewegungs- kombinationen	Es sind situativ-angepasste Geschwindigkeitswechsel zu beobachten. In schwierigen Kletterpassagen wird, wenn sinnvoll, eine höhere Bewegungsgeschwindigkeit gewählt. In leichteren Passagen wird, wenn sinnvoll, bewusst ruhig geklettert. Wo sinnvoll, werden Bewegungssequenzen zu Bewegungskombinationen aneinandergereiht, um einen flüssigen Rhythmus und eine effiziente Bewegungsgeschwindigkeit zu erreichen.

Ausnutzen von Rastpositionen	<p>An geeigneten Stellen werden stabile Positionen zum Rasten eingenommen. Dabei gilt: Die Rastposition erlaubt eine realistische Regeneration. Rastpositionen führen also zu einer sichtlichen Entspannung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur. An Rastpositionen wird eine sinnvolle Pause eingelegt. Zu schnelles Weiterklettern wird nicht demonstriert.</p>
Zeitpunkt Clippen / Position / Effizienz	<p>Der Athlet/ Die Athletin clippt grundsätzlich in stabiler Position und in angemessener Höhe (auf Hüfthöhe). Wo sinnvoll werden Doppelclips angewendet. Das Clippen erfolgt in effizienter Position (nicht am gebeugten Arm). Wenn möglich und angebracht, wird zunächst zur sinnvollen Regeneration in der Clip-Position gerastet, bevor geclippt wird.</p>
Umstellungsfähigkeit	<p>Auf Grundlage von Bewegungserfahrungen (siehe Umgang mit Versuchen) werden situativ-angepasste Bewegungslösungen ausprobiert. Offensichtlich erfolglose Versuche führen zur Anpassung der Lösungsstrategie und alternativen Bewegungshandlungen. Auch während einer erfolglosen Bewegungseinleitung werden – sofern möglich – noch zielorientierte Anpassungen vorgenommen.</p>
Regelkenntnis	<p>Regelkenntnis beschreibt das Verständnis und die sichere Anwendung der Wettkampfregeln, um sich regelkonform und taktisch klug zu verhalten. Sie zeigt sich z. B. im Wissen, wann ein „Plus“ vergeben wird, im richtigen Nutzen nicht abgetappter Strukturen, im Vermeiden unerlaubter Tritte auf Haken sowie im korrekten Verhalten bei technischen Vorfällen. Mangelhafte Regelkenntnis führt hingegen zu Unsicherheiten, Punktverlusten oder regelbedingten Abbrüchen.</p>

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL TAKTIK & KOGNITION - BOULDER

Vorname: _____

Name: _____

TAKTIK / KOGNITION - BOULDER				
Bewertungs-Schema				
0 = auffällige Defizite				
1 = eher schlecht				
2 = eher gut				
3 = auffällig gut				
1. Informationsbeschaffung vor der Begehung / Observation	0	1	2	3
2. Bewegungsverständnis	0	1	2	3
3. Versuchsmanagement	0	1	2	3
4. Belastungsmanagement	0	1	2	3
5. Zeitmanagement	0	1	2	3
6. Committment	0	1	2	3
7. Realistische Selbsteinschätzung	0	1	2	3
8. Umstellungsfähigkeit	0	1	2	3
9. Regelkenntnis	0	1	2	3
Gesamtscore (Max: 24 Pkt.)				

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

APPENDIX TAKTIK & KOGNITION - BOULDER Erläuterungen zu Ausprägungsmerkmalen

Informations- beschaffung vor der Begehung / Observation	Es erfolgt eine ausführliche Informationsbeschaffung über die zu kletternden Boulder. Es erfolgt eine visuelle Inspektion der Wandstruktur, Kontaktflächen und Chalkspuren. Mögliche Körperpositionen, Belastungsrichtungen, Bewegungssequenzen und -kombinationen werden durch „Beta-Imitationen“ am Boden vorweggenommen. Während des Kletterns ist dementsprechend eine klare Begehungsstrategie erkennbar, die sich in flüssigen Klettersequenzen und zielgerichteten Bewegungsentscheidungen äußert.
Bewegungsverständnis	Der Athlet/ Die Athletin demonstriert eine gute Orientierung in der Wand. Es wird grundsätzlich in einer situativ-angepassten Bewegungsgeschwindigkeit geklettert. Es sind klare Bewegungskombinationen erkennbar. Unnötiges „Suchen und Ausprobieren“ ist nicht erkennbar. Füße und Hände werden schnell und effizient platziert. Belastungsrichtungen werden schnell und korrekt getroffen. Wandstrukturen werden genutzt, um die Arbeitsmuskulatur zu entlasten. Wo angebracht wird entschieden, großräumig und dynamisch geklettert. Dabei wird die eigene Reichweite realistisch eingeschätzt.
Versuchs- management	Versuchsmanagement beschreibt im Bouldern die Fähigkeit, Anzahl, Ablauf und Intensität der Versuche optimal zu steuern. Gute Athlet*innen planen ihre Versuche strategisch, analysieren Fehler, passen ihre Taktik an und nutzen Pausen effektiv. Schwaches Versuchsmanagement zeigt sich in überhasteten Wiederholungen, fehlenden Anpassungen oder unzureichender Erholung, was die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich verringert.
Belastungs- management	Belastungsmanagement im Bouldern beschreibt im Wettkampf die Fähigkeit, Kraft und Energie sowohl über alle Boulder hinweg als auch innerhalb eines einzelnen Boulders gezielt zu steuern. Gute Athlet*innen planen die Anzahl ihrer Versuche bewusst, nehmen sich ausreichend Erholungszeit zwischen den Versuchen und brechen einen Boulder rechtzeitig ab, wenn die Erfolgchancen sinken, um Ressourcen für die restlichen Boulder zu bewahren. Schwaches Belastungsmanagement zeigt sich in zu vielen unstrukturierten Versuchen, unzureichenden Pausen und einem deutlichen Leistungsabfall in späteren Bouldern.
Zeitmanagement	Zeitmanagement im Bouldern beschreibt die Fähigkeit, die verfügbare Zeit vom Warm-up über die Observation bis zu den Versuchen optimal zu nutzen. Gute Athlet*innen beobachten effizient, wärmen sich gezielt auf und steuern Versuche sowie Pausen so, dass sie im richtigen Moment ihre Leistung auf den Punkt abrufen können. Schwaches Zeitmanagement zeigt sich in überhasteten

	Entscheidungen, unzureichender Vorbereitung oder fehlendem Überblick in entscheidenden Momenten.
Commitment	Commitment im Bouldern beschreibt die Fähigkeit, geplante Bewegungen entschlossen und ohne Zögern auszuführen, insbesondere bei riskanten oder weiten Zügen sowie koordinativen Sprüngen. Gutes Commitment zeigt sich in klaren, dynamischen Bewegungen mit vollem Vertrauen in die gewählte Lösung. Fehlendes Commitment erkennt man an zögerlichen, „unehrlichen“ Versuchen, bei denen Athlet*innen den Zug nicht konsequent durchziehen und damit die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich verringern.
Realistische Selbsteinschätzung	Realistische Selbsteinschätzung im Bouldern beschreibt die Fähigkeit, die eigenen technischen, physischen und mentalen Fähigkeiten korrekt einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Gute Selbsteinschätzung zeigt sich in entschlossenem Klettern bei realistischen Chancen und bewusstem Abbruch oder Anpassung bei zu hohem Risiko. Fehlende Selbsteinschätzung äußert sich in unnötigem Zögern oder überambitionierten Versuchen.
Umstellungsfähigkeit	Auf Grundlage von Bewegungserfahrungen (siehe Umgang mit Versuchen) werden situativ-angepasste Bewegungslösungen ausprobiert. Offensichtlich erfolglose Versuche führen zur Anpassung der Lösungsstrategie und alternativen Bewegungshandlungen. Auch während einer erfolglosen Bewegungseinleitung werden – sofern möglich – noch zielorientierte Anpassungen vorgenommen.
Regelkenntnis	Regelkenntnis im Bouldern beschreibt das Verständnis und die sichere Anwendung der Wettkampffregeln, um Wertungen zu optimieren und Fehler zu vermeiden. Gute Regelkenntnis zeigt sich im sicheren Umgang mit Zonen- und Topwertungen, dem Erkennen und Beachten von Tape-Markierungen, dem bewussten Ausführen taktischer Bewegungskorrekturen, um eine Wertung zu sichern, sowie im Vermeiden klarer Regelverstöße wie dem Berühren nicht zugehöriger Startgriffe oder verbotener Flächen. Fehlende Regelkenntnis führt dagegen zu Unsicherheiten, vermeidbaren Abzügen oder verpassten Wertungen.

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

HINWEISE ZUR ÜBERPRÜFUNG DER PUZZLETEILE TECHNIK & KOORDINATION UND TAKTIK & KOGNITION

Die Überprüfung der technisch, koordinativen sowie taktischen Fähigkeiten erfolgt zunächst nur in der Disziplin Lead. In Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption soll die Überprüfung in altersangepassten Routen erfolgen. Die Schwierigkeitsgrade orientieren sich am langfristigen Leistungsaufbau und liegen einen halben UIAA-Grad unter dem, in der RTK formulierten, Anforderungsniveau der jeweiligen Alterklasse.

Jugend	Schwierigkeitsgrad Lead der Technik- / Taktiküberprüfung
Jugend U13.1	8
Jugend U13.2	8 / 8+
Jugend U15.1	8+
Jugend U15.2	9-
Jugend U17.1	9
Jugend U17.2	9 / 9+
Jugend U19.1	9+/10-
Jugend U19.2	10-

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

SEIL- UND SICHERUNGSTECHNIK

Vorname: _____

Name: _____

Seil – und Sicherungstechnik				
<p>Bewertungs-Schema</p> <p>0 = keinerlei Kompetenzen</p> <p>1 = Grobe Bewältigung (Sammeln von Wissen, Bewegungs- und Handlungserfahrungen)</p> <p>2 = Beherrschung (Üben und automatisieren)</p> <p>3 = Variable Beherrschung (Beherrschung unter Störeinflüssen und in verschiedenen Situationen)</p>				
Toprope klettern	0	1	2	3
Toprope sichern	0	1	2	3
Vorstieg klettern	0	1	2	3
Vorstieg sichern	0	1	2	3

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

ERGEBNIS-ÜBERSICHT

Vorname: _____

Name: _____

Formale Voraussetzungen zur Berufung liegen vor	Ja	Nein
Es liegen ausreichende Umfeld-Voraussetzungen zur Berufung vor	Ja	Nein
Score PSYCHE	/ von 36 Punkten	
Athletische Voraussetzungen zur Berufung liegen vor <i>(Bei mehr als 50% der Tests wurden die Mindestanforderungen erreicht)</i>	Ja	Nein
Score TECHNIK – BOULDER & LEAD	/ von 36 Punkten	
Score TECHNIK – SPEED	/ von 24 Punkten	
Score TAKTIK – LEAD	/ von 27 Punkten	
Score TAKTIK – BOULDER	/ von 27 Punkten	