BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN (2026)

Der Nachwuchsleistungssport im Deutschen Alpenverein entwickelt sich äußerst positiv und konnte in der Saison 2025 mit zahlreichen internationalen Medaillen und Titeln glänzen. Wir sind stolz auf unsere Athlet*innen und ihre Trainer*innen und bedanken uns zugleich bei den zahlreichen Unterstützer*innen im direkten Umfeld, die maßgeblich zu diesen Erfolgen beigetragen haben.

Mit der erstmaligen Verabschiedung bundeseinheitlicher Nachwuchskaderkriterien Ende 2024 wurde ein wichtiger Meilenstein erreicht. Damit konnten sowohl förderpolitische Anforderungen des DOSB und der Landessportbünde, als auch eigene sportfachliche Entwicklungsziele im Nachwuchsleistungssport berücksichtigt werden. Bereits in der ersten praktischen Anwendung zeigte sich, wie positiv sich diese Neuerungen auswirken: Trainer*innen mussten im Rahmen der gemeinsamen Bewertung von Technik- und Taktikmerkmalen ihre unterschiedlichen Beobachtungen präzise formulieren und miteinander abgleichen, um zu einer einheitlichen Einschätzung zu gelangen. Solche Prozesse fördern die fachliche Kommunikation im Trainer*innenteam und die zielgerichtete Arbeit im Training mit den Athlet*innen.

Uns ist bewusst, dass die Entscheidung zur Einführung solcher Prozesse oft schneller getroffen ist als die konkrete Umsetzung im Alltag. Umso mehr danken wir allen Beteiligten für die engagierte Zusammenarbeit, die erfolgreiche Implementierung in der Saison 2025 und die konstruktiven Optimierungsvorschläge.

Zentrale Anregungen aus den Landesverbänden bezogen sich insbesondere auf das Datenmanagement sowie auf inhaltliche Anpassungen in den Technik-Taktik-Protokollen. Für das Datenmanagement konnte mithilfe von Fördermitteln eine eigenständige App inklusive Datenbank entwickelt werden (PowerBENKK-Projekt), die ab der Saison 2026 das aufwändige Übertragen von Laufzetteln in Excel-Tabellen ablösen wird. Zudem wurden die Technik-Taktik-Protokolle disziplinspezifisch ausdifferenziert und im Zuge der Altersklassenumstellung umfassend angepasst.

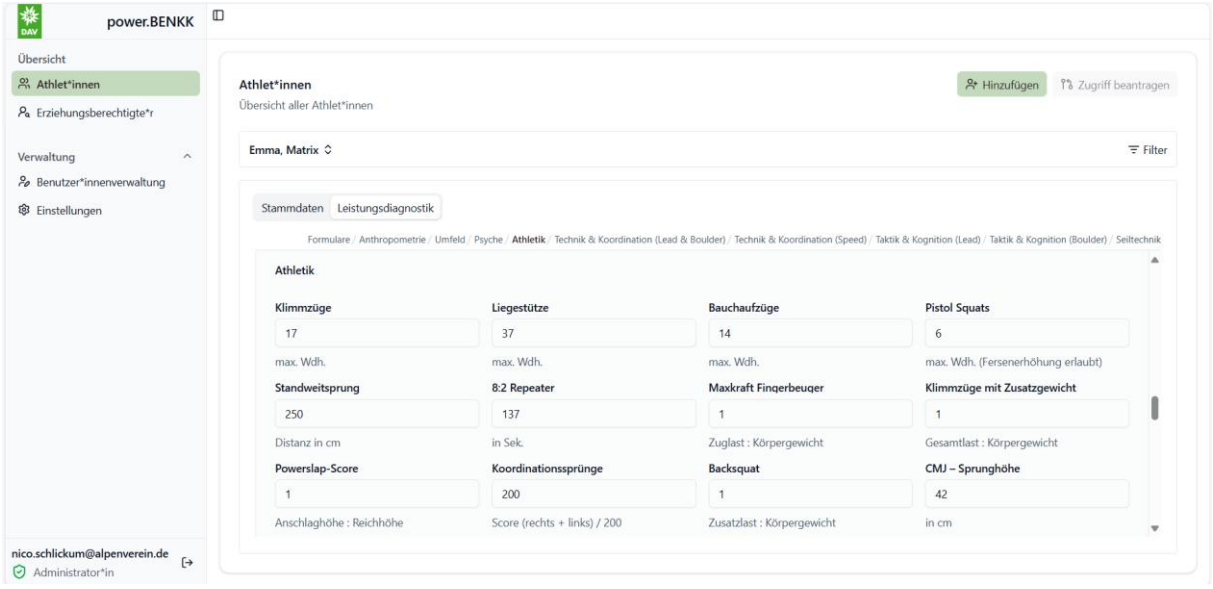


Abbildung 1: Screenshot der neuen powerBENKK App zur digitalen Erfassung der Testdaten

Es bleibt selbstverständlich dabei, dass die bundeseinheitlichen Nachwuchskaderkriterien lediglich Mindestanforderungen darstellen. Sie sind bewusst niedrigschwellig gewählt, sodass die landeseigenen Trainingsphilosophien weiterhin Anwendung finden können und müssen. Die Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen kann also auf Landesebene um die Bewertung von Wettkampfergebnissen erweitert werden, um für die Kadernominierung ein ganzheitliches Bild der Leistungsfähigkeit heranzuziehen.

Gleichzeitig ist es für die Weiterentwicklung der Kaderkriterien entscheidend, dass bei der Durchführung von Leistungstests jeweils bis zur Ausbelastung getestet wird und nicht nach Erreichung der Mindestanforderungen abgebrochen wird.

Nur so kann die entstehende Datenbank langfristig belastbare Erkenntnisse darüber liefern, welche Zubringerleistungen tatsächlich im Zusammenhang mit einer erfolgreichen Leistungsentwicklung stehen.

Mit der Implementierung der bundesweit verfügbaren zentralen Athlet*innen-Datenbank wird ein weiterer wichtiger Meilenstein im Nachwuchsleistungssport erreicht. Sie soll die Leistungsentwicklung unserer jungen Athletinnen nachhaltig absichern und zugleich ein vertieftes Verständnis für die langfristige Leistungsentwicklung ermöglichen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sollen zukünftig bundesweit in die Trainingspraxis einfließen können. Daher ist der aktuelle Prozess eng mit der Weiterentwicklung der Rahmentrainingskonzeption verknüpft, deren digitale Veröffentlichung in Zusammenarbeit mit dem IAT Leipzig ebenfalls im Jahr 2026 erfolgt.

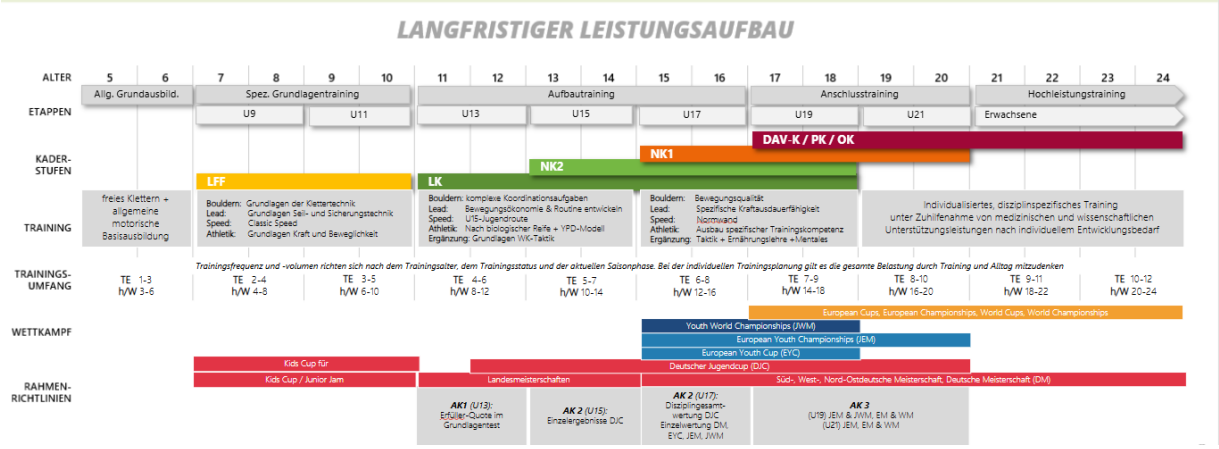
Wir bedanken uns bei allen Beteiligten, die diesen Entwicklungsprozess mit ihrem Engagement, ihrer Expertise und ihrem konstruktiven Beitrag unterstützen und damit wesentlich zur erfolgreichen Zukunft des Nachwuchsleistungssports im DAV beitragen.

Philipp Abels
Sportdirektor

Nico Schlickum
Bundestrainer Bildung & Wissenschaft

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN (2026)

Altersstruktur der Nachwuchskader (LFF bis NK2)



Die Factsheets Sportklettern, die mit den Landesverbänden im Frühjahr 2025 geteilt wurden, visualisieren die Altersstruktur der Nachwuchskader im Deutschen Alpenverein.

LFF (Landesfrühförderung): U9-U11/U13
Ab der U9 können die Landesverbände Nachwuchstalente aus den Sektionen bereits in Form von Workshops und Lehrgängen in ihrer Entwicklung unterstützen und diese zur Sichtung nutzen. Die Verantwortung liegt jedoch in den Sektionen. Die Landesfrühförderung kann auch in der U13 noch als wertvolles Instrument dienen. Die Visualisierung der Überlappung von LFF und LK wird im Zuge der Überarbeitung der Rahmentrainingskonzeption noch angepasst.

Landeskader U13 – U19
Frühestmöglicher Zeitraum zur Berufung in den Landeskader ist die U13. Eine Berufung in diesem Zeitraum sollte sorgfältig geprüft und nur bei entsprechender Reife und nach mehrjährigem Grundlagentraining erfolgen. Eine Berufung in den Landeskader in der U21 ist grundsätzlich nicht vorgesehen. Im Falle einer Berufung in den NK2 oder positiver Potenzialeinschätzung durch den Landesverband, kann in der Saison 2026 noch ein Landeskaderstatus vergeben werden. Hinsichtlich des Grundlagentests sind in diesem Fall die gleichen Anforderungen wie in der U19 zu erfüllen.

NK2 U15 – U19
Eine Berufung in den NK2 kann bereits ab der U15 erfolgen. In 2026 kann eine Berufung bis in die U21 erfolgen. Perspektivisch wird in der U21 der DAV-Kader als entsprechende Alternative zum NK2 anvisiert. Die entsprechenden Nominierungskriterien werden zur Saison 2027 angepasst.

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN (2026)

Teil 1
FORMALE VORAUSSETZUNGEN

(Änderungen für 2026 sind farblich hervorgehoben)

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

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

ATHLET*INNEN-STAMMDATEN

Vorname											
Name											
Geschlecht *(zutreffendes bitte ankreuzen)*	Männl.		Weibl.		Divers						
Anschrift											
E-Mail-Adresse											
Mobil-Nummer											
Geburtsdatum											
Staatsbürgerschaft *(bzw. Nachweis der Beantragung)*											
Jugend (für die folgende Saison) *Zutreffendes bitte ankreuzen*	U11	U13	U15	U17	U19	U21					
	Die U11 wurde auf Wunsch einiger LV mit aufgenommen, um die Daten des Grundlagentests bereits früher erfassen zu können. Die frühestmögliche Berufung in den Landeskader bleibt weiterhin die U13.										
Sektion / Mitgliedsnummer des Vereins im DAV-LV											
Zweite Sportart (inkl. Angabe über Stunden / Woche)	*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

KONTAKTDATEN ALLER ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN PERSONEN

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

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

EHRENKODEX FÜR ATHLET*INNEN

hiermit erkläre ich

_____

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

dass ich mich als Mitglied des Deutschen Alpenvereins und 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 Sportkletterns bei und fördere ein Umfeld, das allen Athletinnen und Athleten gleichermaßen gerecht wird.

1. Athlet*innen des Deutschen Alpenvereins 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 im Deutschen Alpenverein 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 als auch Routenbauer*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 Kletter-Community sind Athlet*innen des Deutschen Alpenvereins oft am Fels und bewegen sich in sensiblen Umwelträumen. Daher achten sie darauf, die natürliche Umgebung, in der sie klettern, 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 Klettergebiete zu bewahren.

_____

[Datum, Unterschrift des*der Athlet*in]

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

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 es 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. Wir werden die finanziellen Belastungen, die mit der Teilnahme am Leistungssport verbunden sind, tragen und nach Möglichkeiten suchen, zusätzliche Unterstützung zu erhalten, wenn dies erforderlich ist. Auch der 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 SPORTKLETTERN

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 SPORTKLETTERN

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 - vor Berufung in den Landeskader – vorgelegt hat.

_____

Datum, Unterschrift eines Verantwortlichen des Landesverbandes

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

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 Berufung in einen offiziellen Kader des Deutschen Alpenvereins die Vorlage des letzten Zeugnisses notwendig. Dieses darf in keinem Fall versetzungsgefährdend sein.

Hiermit bestätigen wir, dass der*die Athlet*in

Vorname: _____

Name: _____

sein/ihr letztes Schulzeugnis vorgelegt hat.

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

_____

Datum, Unterschrift aller Erziehungsberechtigten

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

Teil 2
SPORTFACHLICHE VORAUSSETZUNGEN

(Neuerungen für die Saison 2026)

2.1. Testübersicht und Mindestanforderungen

2.2. Anthropometrische Daten

2.3. Umfeld

2.4. Trainer*innen-Einschätzung zu Motivation und Volition

2.5. Athletik

- U13
- U15
- U17 (Bouldern / Lead)
- U17 (Speed)
- U19 (Bouldern / Lead)
- U19 (S)

2.6. Technik & Koordination (Bouldern / Lead)

2.7. Technik & Koordination (Speed)

2.8. Taktik & Kognition (Bouldern)

2.9. Taktik & Kognition (Lead)

2.10. Überprüfung der Seil- und Sicherungstechnik

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	*Fließt nur indirekt in die Beurteilung mit ein - Erforderlich für alle Altersklassen*					
Umfeld						
Motivation und Volition	*Beurteilung erfolgt unter Berücksichtigung des Alters und der allgemeinen Reife. Mindestanforderung = 23 Punkte*					
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.) *(Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)*		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 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				
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 Fingespitzen oberhalb der Fuße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL ATHLETIK - JUGEND U15

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Bauchaufzüge (max. Anzahl)	
Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge (Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)	
Counter-Movement-Jump (CMJ) Sprunghöhe (in cm) Sprungkraft (in N/kg)	
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 Fingespitzen oberhalb der Fuße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL ATHLETIK - JUGEND U17 (BOULDER + LEAD)

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Bauchaufzüge (max. Anzahl)	
Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge (Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)	
8:2 Repeater (in Sek.)	
Powerslap-Score Anschlaghöhe: Reichhöhe	
Counter-Movement-Jump (CMJ) Sprunghöhe (in cm) Sprungkraft (in N/kg)	
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 Fingespitzen oberhalb der Fuße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL ATHLETIK - JUGEND U17 (Speed)

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Bauchaufzüge (max. Anzahl)	
Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge (Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)	
Powerslap-Score (Anschlaghöhe : Reichhöhe)	
Counter-Movement-Jump (CMJ) Sprunghöhe (in cm) Sprungkraft (in N/kg)	
Beweglichkeit	
Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten) Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingespitzen oberhalb der Fuße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL ATHLETIK - JUGEND U19 (Boulder & Lead)

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge (max. Anzahl)	
Liegestütze (max. Anzahl)	
Bauchaufzüge (max. Anzahl)	
Pistol Squats / Einbeinige Kniebeuge (Abbruch nach Mindestanforderungen erlaubt)	
8:2 Repeater (in Sek.)	
Maximalkraft (isometrisch) der Fingerbeuger *Tindeq Sensor – Peak Load Messung* Gemessene Zugkraft : Körpergewicht	
Maximalkraft (dynamisch) der Oberkörperzugmuskulatur *Klimmzüge mit Zusatzlast* Gesamtlast : Körpergewicht	
Powerslap-Score (Anschlaghöhe : Reichhöhe)	
Counter-Movement-Jump (CMJ) Sprunghöhe (in cm) Sprungkraft (in N/kg)	
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 Fingespitzen oberhalb der Fuße (in cm) = negativer Wert	

BUNDESEINHEITLICHE NACHWUCHSKADER-KRITERIEN IM SPORTKLETTERN

PUZZLETEIL ATHLETIK - JUGEND U19 (Speed)

Vorname: _____

Name: _____

Kraft	
Klimmzüge mit Zusatzgewicht (max. Zusatzlast in kg)	
Powerslap-Score (Anschlaghöhe : Reichhöhe)	
Back Squat / Kniebeuge mit Zusatzgewicht (max. Zusatzlast in kg)	

Sprungkraft	
Counter-Movement-Jump (ohne Arme) Maximale Sprunghöhe (in cm)	
Counter-Movement-Jump (ohne Arme) Sprungkraft (in N)	

Beweglichkeit	
Stand and Reach (Rumpfbeuge vom Kasten) Fingerspitzen unter Füßen (in cm) = positiver Wert Fingespitzen oberhalb der Fuße (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. Fußeinsatz	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.
Fußeinsatz	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 *Bewegungen zu Ende bringen*	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.
Geschwindigkeits-kontinuität	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 Rastpostionen 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 Rast-positionen	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.
Zeitpunkt Clippen / Position / Effizienz	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.
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 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 abgetapter Strukturen, im Vermeiden unerlaubter Tritte auf Haken sowie im korrekten Verhalten bei technischen Vorfällen. Mangelhafte Regelkenntnis führt hingegen zu Unsicherheiten, Punktverlusten oder regelbedingten Abbrüchen.

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 Erfolgschancen 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.
Committment	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 Selbst-einschätzung	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 Wettkampfregeln, 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				
Bewertungs-Schema 0 = keinerlei Kompetenzen 1 = Grobe Bewältigung (Sammeln von Wissen, Bewegungs- und Handlungserfahrungen) 2 = Beherrschung (Üben und automatisieren) 3 = Variable Beherrschung (Beherrschung unter Störeinflüssen und in verschiedenen Situationen)				
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 *(Bei mehr als 50% der Tests wurden die Mindestanforderungen erreicht)*	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	