



Kadernominierungskriterien

Landeskader

2026/27



Thüringer Schützenbund e.V.

Im Rahmen einer Leistungssportreform des DOSB, wurden im Deutschen Schützenbund (DSB) Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien eingeführt. Diese sind in einem separaten Dokument im Anhang ersichtlich. Sie bilden den Rahmen für Länderspezifischen Kriterien. Auf Grund vereinfachter Sprache, ist das gesamte Dokument in der männlichen Form verfasst, gilt aber vollumfänglich für alle Personen aller Geschlechter.

Landesspezifische Kriterien des Thüringer Schützenbundes (TSB)

Landeskader werden in den Olympischen Disziplinen Flinte, Pistole, Bogen und Gewehr in den Altersklassen Schüler bis Herren I/Damen I berufen.

Oberstes Ziel ist die Erreichung höchster sportlicher Leistungen, um Bundeskader zu werden. Nominierung für den Nachwuchs-, Perspektiv- und Olympiakader des DSB mit Teilnahme an EM, WM, WC, Olympia.

Die Thüringer Olympia- bis Nachwuchskader des DSB sind integrierter Bestandteil der Landesauswahl.

Der Trainerrat des TSB, ist unter Beachtung der Bundeseinheitlichen Kriterien, für die Erstellung der Länderspezifischen Kriterien verantwortlich und schlägt dem Präsidium des TSB die Landeskader vor. Die Landesstützpunkttrainer reichen ihre Nominierungsvorschläge beim Trainerrat ein. Sie sind die Hauptverantwortlichen im Ausbildungs- und Trainingsprozess der Landeskader.

In den Landeskader können diejenigen Athleten aufgenommen werden, die eine der folgenden Bedingungen erfüllen:

- a) das Sportgymnasium in Oberhof (SGO) besuchen (Realschul- oder Gymnasialteil),
- b) eine vom Sport geförderte und begleitende Berufsausbildung absolvieren,
- c) ein vom Sport gefördertes und begleitendes Studium durchführen,
- d) einer Sportfördergruppe der Landes-/Bundespolizei oder Bundeswehr angehören,
- e) ein FSJ/BFD im Sport im TSB oder der SSZ Suhl GmbH absolvieren,
- f) ein mehrmaliges wöchentliches Training im Heimatverein unter fachlicher Anleitung und in Abstimmung mit dem Landesstützpunkttrainer sicherstellen sowie an festgelegten zusätzlichen Trainingszeiten am Landes- und Bundestützpunkt in Suhl teilnehmen können.

Der Landeskaderstatus ab der Jugendklasse ist mit einem Förderweg am Landes- und Bundesstützpunkt in Suhl verbunden, sofern die Kapazitäten des TSB dies zulassen.

Sportler der Schülerklassen und der Disziplin Gewehr können auch ohne o.g. Bedingungen (ausgenommen f) in den Landeskader aufgenommen werden, müssen jedoch zusätzlich und regelmäßig am Regionalstützpunkttraining teilnehmen.

Ab Damen I- und Herrenklasse I werden nur Athleten in den Landeskader aufgenommen, die das Ziel haben Bundeskader zu werden und perspektivisch eine realistische Olympiateilnahme anstreben.

Voraussetzung für den Verbleib im Landeskader Herren/Damen ist ab dem Alter von 25 Jahren das Erreichen der Bundeskadernorm.

Allgemeine Hinweise:

- Hauptkriterium ist die sportliche Einzelleistung nach disziplinspezifischen Kriterien
- Ausgeschiedene Bundeskader können als Landeskader wieder nominiert werden, wenn o.g. Bedingungen und die Nominierungskriterien erfüllt sind

- Quereinsteiger aus anderen Sportarten/Disziplinen können nach Eignungstest, Probetraining und o.g. Bedingungen in den Landeskader aufgenommen werden
- Die Aufnahme in den Landeskader bzw. der Verbleib ist in begründeten Ausnahmefällen auch über Trainerentscheid möglich. Dies und ggf. weitere Veränderungen oder Nachnominierungen sind von den Landesstützpunkttrainer mit Begründung an den Trainerrat des TSB einzureichen.
- Landeskader werden jährlich vom 01.11. des laufenden Jahres bis zum 31.10. des darauffolgenden Sportjahres neu berufen

Grundsätzlich sind Kaderberufungen und die damit verbundene Förderung immer abhängig von den wirtschaftlichen Möglichkeiten des TSB, auch wenn die Kriterien und Richtwerte erfüllt sind!

Leistungsstarke Athleten ohne Landeskaderstatus, können bei Erreichen der Teilnahmebedingungen (z.B. Mindeststringzahlen) über eine Meldung der Landesstützpunkttrainer an den DSB-Ranglisten und Nominierungswettkämpfen für den DSB-Bundeskader auf Selbstkostenbasis teilnehmen.

Disziplinspezifische Kriterien

Gewehr:

Richtwerte:

	Herren	Damen	Jun I m	Jun I w	Jun II m	Jun II w	Jugend m	Jugend w	Schüler m	Schüler w
LG (Zehntelwertung)	Ø 619* Ø 621	Ø 623* Ø 625	Ø 610	Ø 615	Ø 605	Ø 610	Ø 390 Ø 400*	Ø 390 Ø 405*	Ø 180* Ø 190**	Ø 180* Ø 190**
LG 3 x 20							Teilnahme LaPo, LM	Teilnahme LaPo, LM	Grundlagen -training	Grundlagen -training
KK 3 x 20	Ø 573* Ø 575	Ø 577* Ø 579	Ø 565	Ø 570	Ø 560	Ø 565	Ø 545 Ø 555*	Ø 545 Ø 560*		
	*erstes Jahr	*erstes Jahr					*letztes Jugendjahr	*letztes Jugendjahr	*vorletztes Schülerjahr **letztes Schülerjahr	*vorletztes Schülerjahr **letztes Schülerjahr
Normwettkämpfe Kaderverbleib	Thüringer Landespokal / Thüringer Landesmeisterschaft KK / Thüringer Landesmeisterschaft LG / DM / nationale – internationale Kaderauswahlwettkämpfe. Maßgebend für den Kaderverbleib ist die Leistungsentwicklung und die verpflichtende Teilnahme an den o.g. Wettkämpfen.									
Normwettkämpfe für erstmaliges Erreichen des Kaderstatus	Thüringer Landespokal / LM KK / DM / zwei nationale bzw. internationale Wettkämpfe in Absprache mit der Landestrainerin.						Thüringer Landespokal / Thüringer Landesmeisterschaft / DM / WK mit Einladung durch Landestrainerin			
Für die erstmalige Aufnahme in den Landeskader bildet der sich aus den Ergebnissen von 4 Normwettkämpfen (Kaderauswahlwettkämpfe, nationale / internationale WK haben hier Priorität) ergebende Durchschnitt den Vergleich mit den o.g. Durchschnittswerten.										

Pistole:

Richtwerte:

	Herren	Damen	Jun I m	Jun I w	Jun II m	Jun II w	Jugend m	Jugend w	Schüler m	Schüler w
LP 60/40/20	575	570	560	550	550	545	361	360	168	168
SFP 60	580		560		550		555			
SP 60		575		557		550		540		

Teilnahme an den ausgeschriebenen Normwettkämpfen (Joschi-Cups, Thüringer Landespokal, Thüringer Landesmeisterschaft, Deutsche Meisterschaft, Jugendverbandsrunden auf Einladung). Anhand dieser Wettkämpfe werden die disziplinspezifischen Leistungen beurteilt. Die sportliche Einzelleistung wird immer im Bezug zum Alter der Sportler*innen bewertet.

Bogen:

Richtwerte: Freiluft

	Herren	Damen	Junioren	Juniorinnen	Jugend m	Jugend w	Schüler m	Schüler w
Recurve 70m/60m/40m	645	625	605	585	590	570	B 570 letztes Jahr*	B 550 letztes Jahr*
			625 letztes Jahr	605 letztes Jahr	615 letztes Jahr	595 letztes Jahr	A 590*	A 570*
							A 630 letztes Jahr	A 610 letztes Jahr
Compound 50m/40m	690	670	650	630	620	600	625	600
			670 letztes Jahr	650 letztes Jahr	635 letztes Jahr	615 letztes Jahr	635 letztes Jahr	615 letztes Jahr

Zur Beurteilung der disziplinspezifischen Leistungen ist die Teilnahme an der Landesmeisterschaft Bogen Freiluft des TSB sowie eines weiteren TSB- oder DSB- Wettkampfes Bogen Freiluft verpflichtend. Während der Saison sollten auf einem Rekordberechtigten Wettkampf die Ringzahl mindestens erreicht werden.

* Richtwerte gelten auch zur Aufnahme in die Sportförderung am Sportgymnasium Oberhof ab Klasse 7.

Flinte:

Richtwerte:

Alter	bis 14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	ab 25
Klasse	Schüler	Jugend 1.Jahr	Jugend 2.Jahr	Jun II 1.Jahr	Jun II 2.Jahr	Jun I 1.Jahr	Jun I 2.Jahr	U25	U25	U25	U25	Herren/ Damen
Disziplin	Skeet M											
Richtwerte beim 125 Schuss Wettkampf	1x BELKN*+ 1x JBL ≥ 100 (Schnitt pro Runde = 20) inkl.LK und SK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 100 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 108 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1 x JBL ≥ 112 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 114 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 119 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 120 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 120 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 120 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL Bundeskader norm inkl.LK und BK Athletik Test.

Disziplin	Skeet W												
Richtwerte beim 125 Schuss Wettkampf	1x BELKN*+ 1x JBL ≥ 100 (Schnitt pro Runde = 20) inkl.LK und SK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 100 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 106 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 108 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 110 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 112 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 113 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 115 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 116 inkl.LK und BK Athletik Test.
Disziplin	Trap M												
Richtwerte beim 125 Schuss Wettkampf	1x BELKN*+ 1x JBL ≥ 100 (Schnitt pro Runde = 20) inkl.LK und SK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 100 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 105 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 107 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 109 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 111 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 113 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 115 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 117 inkl.LK und BK Athletik Test.
Disziplin	Trap W												
Richtwerte beim 125 Schuss Wettkampf	1x BELKN*+ 1x JBL ≥ 100 (Schnitt pro Runde = 20) inkl.LK und SK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 80 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 90 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 100 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 101 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 102 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 104 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 106 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 108 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 110 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 112 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 112 inkl.LK und BK Athletik Test.	1x BELKN* + 1x JBL ≥ 112 inkl.LK und BK Athletik Test.

Die Richtwerte müssen zweimal erreicht werden: *einmal die Bundeseinheitliche Landeskadernorm (BELKN*)* (<https://www.dsb.de/kaderinfos>) und **einmal die vorgegebene Jahresbestleistung in einem separaten Wettkampf.**
Die Erfüllung der Jahresbestleistung (JBL) kann durch die offizielle Teilnahme an (J/U18) EM, (J) WM, (J) WC oder durch Sportler im ersten Trainingsjahr ersetzt werden.
Drei Treffer werden zur Jahresbestleistung addiert bei DM Top 3 oder bei der Gesamtwertung der JVR Platz 1 oder Platz 1 im Finale der JVR.
Zwei Treffer werden zur Jahresbestleistung addiert, wenn der Sportler bei den DM auf Platz 4-10 oder in den Platz 2-3 im JVR Finale.
Ein Treffer werden zur Jahresbestleistung addiert bei einer JVR Platzierung Top 3 oder einer DSB-Rangliste Top 3 addiert.
Die Richtwerte und Leistungsnachweise können bis Ende der DM 2026 bei einem vom DSB festgelegten Bundeskader Norm Wettkämpfen, der Deutsche Meisterschaft sowie bei der Thüringer Landesmeisterschaft des TSB erbracht werden (Trapstand lt. DSB-Sportordnung).

Trainerrat TSB



ANLAGE

Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien DSB

Im Rahmen der Leistungssportreform des DOSB werden ab dem Sportjahr 2025 bundeseinheitliche Kriterien für die Berufung von Landeskader- sowie NK 2-Athleten eingeführt. Der Deutsche Schützenbund hat einen entsprechenden Kriterienkatalog erstellt, nach welchem die Landeskader berufen werden sollen. Die Landeskaderkriterien orientieren sich dabei an den geltenden Bundeskaderkriterien.

Die Nominierung zu einem Landeskader erfolgt durch ein Expertengremium des jeweiligen Landesverbandes.

Grundsätzlich orientieren sich die Landeskaderkriterien an den gültigen disziplinspezifischen Bundeskaderkriterien NK1, den nationalen Ergebnissen im Rahmen von Deutschen Meisterschaften und DSB-Ranglisten. Das anzustrebende, disziplinübergreifende Ziel der Landeskader besteht jeweils in einer Nominierungsperspektive für den Nachwuchsbundeskader.

Von den Landeskaderathleten wird eine leistungsorientierte Einstellung, die Bereitschaft zur Veränderung und Anpassung der Schießtechnik sowie die Bereitschaft zur athletischen Grundlagenausbildung erwartet.

Neben den schießsportlichen Leistungen gibt es eine Reihe weiterer leistungsbestimmender Faktoren, die Einfluss auf den langfristigen Leistungsaufbau hin zum Spitzensport haben.

Die Sportler in den Landeskadern werden durch Lehrgangmaßnahmen, Wettkämpfe, Stützpunkttraining und Saisonplanung bei der Optimierung von Athletik, Schießtechnik, und Wettkampfstrategien betreut und unterstützt.

Sie trainieren bestenfalls regelmäßig unter fachlicher Anleitung an den Landesleistungszentren und / oder Talentzentren der Landesverbände sowie in Abstimmung mit dem Landestrainer / Heimtrainer bei ihren Heimatvereinen.

Die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien werden in den jährlichen Klausurtagungen der Disziplin-Bundestrainer gemeinsam mit den Disziplin-Landestrainern evaluiert und, ggf. vorrangig hinsichtlich der in den verschiedenen Altersklassen zu erbringenden schießsportlichen Leistungen, angepasst. Dieses Verfahren hat sich als Instrument zur Abstimmung der Landeskaderkriterien hin zu Bundeskaderkriterien bewährt.

Im Rahmen der regionalen Zielvereinbarungen werden mit den beteiligten Landesverbänden zusätzlich folgende Zielstellung für die Landeskader formuliert:

Nutzung IAT-Datenbank IDA: verpflichtend ein Jahr vor möglichem Eintritt in Bundeskader lückenlose Dokumentation (01.11.-31.10.) - bestenfalls Nutzung mit Eintritt in LK

Dies ist somit für alle Landeskaderathleten bindend und Voraussetzung für eine mögliche zukünftige Bundeskadernominierung.

Hinsichtlich der aktuell gültigen, altersabhängigen (Schüler, Jugend, Junioren) und geschlechtsspezifischen Kaderkriterien, wie z.B. die zu erbringenden schießsportlichen Leistungen sei an dieser Stelle auf die Ausschreibungen der einzelnen Landesverbände verwiesen.

Formale Voraussetzungen:

- Anerkennung der geltenden Anti-Doping-Bestimmungen (World Anti-Doping Code „WADC“, Nationaler Anti-Doping Code „NADC“, Anti-Doping Bestimmungen des jeweiligen Weltverbandes WA bzw. ISSF sowie die des DSB) und im Zuge dessen Teilnahme an Anti-Doping-Schulungen des Landesverbandes oder weiteren Schulungsangeboten
- Nach Möglichkeit Teilnahme an der sportmedizinischen Untersuchung an einem anerkannten Untersuchungszentrum nach Vorgaben des jeweiligen Landessportbundes, insbesondere NK 2 Athleten
- Teilnahme am athletischen Grundlagentest für Landeskader in der Altersklasse 1, Teilnahme am Athletiktest für Bundeskader in den Altersklassen 2 und 3.

Sportliche Voraussetzungen

- Mindestens zweimal wöchentlich Schießtraining, wenn möglich am Stützpunkt
- Kennen und Beherrschen des jeweiligen Technikleitbildes sowie Wille zur Weiterentwicklung dieser Elemente
- Regelmäßiges Training von Athletik, Koordination und Konzentration
- Umsetzung des Rahmentrainingsplans sowie des individuellen Trainingsplans, welche von einem Landestrainer erstellt, werden
- Regelmäßige Teilnahme an zentralen Lehrgangmaßnahmen, zu welchen der Landesverband einlädt;
- Teilnahme an Ranglisten, Vergleichswettkämpfen und sonstigen nationalen und internationalen Wettkämpfen, zu welchen eingeladen wird und weiterführenden Charakter haben

Nachweis sportförderlicher Umfeldbedingungen sowie der persönlichen Eignung:

Hierzu bieten sich **Gespräche** des Leistungssportpersonals (LV) mit Sorgeberechtigten und Athleten und **Beobachtungen** im Rahmen von Wettkampferveranstaltungen an.

Leitfaden:

Persönliche Eignung:

- allgemeine Konstitution/Gesundheitszustand;
- motivational:
Interesse am Leistungssport,
Bereitschaft zu regelmäßigem Training (allg.
Kondition/Koordination/Technik) nach Möglichkeit an einem Stützpunkt;
- Reife:
altersgemäße Selbständigkeit,
Reife auch unter dem Aspekt des sicheren Umgangs mit den
Sportgeräten;

Umfeld/Material:

- Materialausstattung;
- Trainingsmöglichkeiten;
- duale Belastbarkeit (Schule/Sport);
- familiäre Unterstützung (Zeit, Mobilität, Ausrüstung);
- Aufklärung über zu erwartendes zeitliches und finanzielles Investment;
- waffenrechtliche Erfordernisse (Dokumente/Transport).

Sonstige Voraussetzungen

- Anerkennung von Werten des Sports, z.B. Regeltreue, Fair-Play, Toleranz und Respekt gegenüber Teammitgliedern, Trainingspartnern sowie Konkurrenten
- Gesunde und leistungssportgerechte Ernährung sowie ein dem Leistungssport angepasster Lebensstil

Bundeseinheitliche Landeskadernominierungskriterien Bogen

Die Testung besteht aus vier unterschiedlichen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Koordination/spezielle Kraft und der Schießleistung. Eine Bewertung der Übungen findet in einer Bewertungsskala statt, in der pro Übung max. fünf Punkte vergeben werden können. Insgesamt können maximal **20 Punkte** erreicht werden. Um die Nominierungskriterien zu bestehen, müssen in allen Altersstufen und Klassen mindestens **10 Punkte** erreicht werden. Bei jeder Übung muss mindestens 1 Punkt erreicht werden.

1. Übung Ausdauer

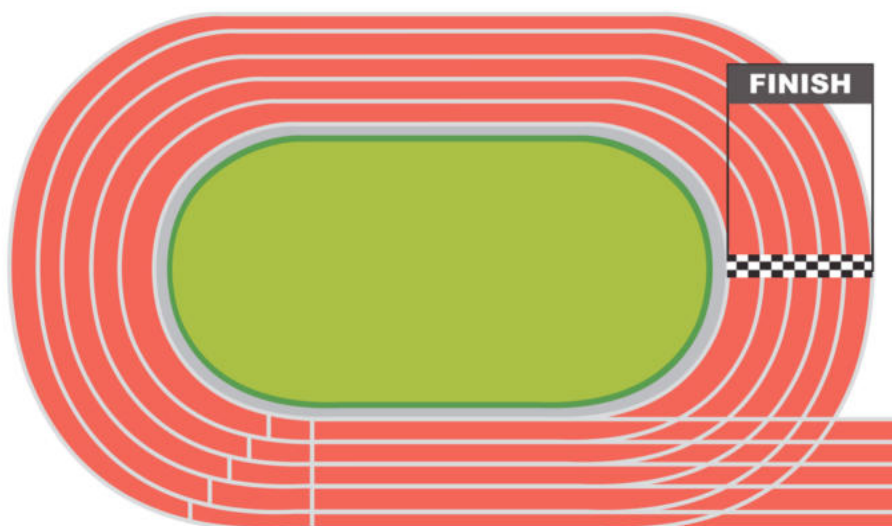
Dauerlauf 30 Minuten (Laufbahn)

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
2.000m	2.400m	2.800m	3.200m	$\geq 3.600m$

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
1.800m	2.200m	2.600m	3.000m	$\geq 3.400m$

weiblich



2. Übung Kraft

Planking Unterarmstütz

Unterarmstütz/Planking (Stabilität&Kraft), Anlehnung an Bourban

Ablauf der Übung

- Ziel ist es, so lange wie möglich die korrekte Plank-Position (Unterarmstütz) zu halten. Gemessen wird dabei die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Der Athlet liegt in Bauchlage auf einer Matte.
- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat durchgehend Kontakt mit einem Kastenelement.
- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander. aufgestützt, die Hände berühren den Kasten nicht.
- Der Athlet geht in die Ausgangsposition: Unterarmstütz (Plank).
- Die Querstange als Messelement wird nun in der Stützposition auf Höhe des unteren Rückens eingestellt und fixiert.

- Sobald das Messelement eingestellt ist, kann der Athlet nochmals in Bauchlage ausruhen bis zum Beginn der Übung.
- Zu Beginn der Übung geht der Athlet wieder in die Ausgangshaltung der Plankposition.
- Mit dem Erreichen der korrekten Plankposition beginnt die Übung.

Abbruchkriterien:

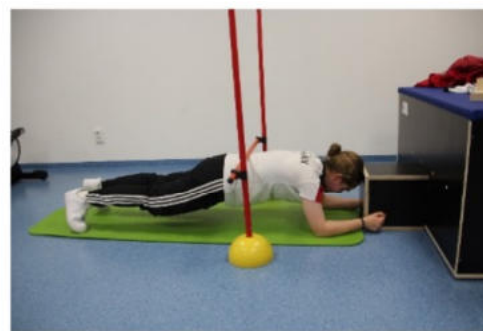
- Der Kontakt zum Messelement geht verloren.
- Der Kontakt zum Kastenelement geht verloren.
- Der Athlet hält sich am Kastenelement fest.
- Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Übungsleiter, mit der dritten Verwarnung wird die Übung abgebrochen.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
30 sek	1 min	1:30 min	2 min	$\geq 2:30$ min

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
20 sek	50 sek	1:20 min	1:50 min	$\geq 2:20$ min

weiblich



Quelle: DSB

3. Übung spezielle Kraft / Koordination Ankerhaltetest / Stresstest

Ablauf der Übung:

- Ziel ist es, so lange wie möglich die korrekte Halteposition (Positionsphase 3) zu halten. Gemessen wird dabei die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Der Athlet verwendet für die Übung sein eigenes und derzeitiges Material inkl. dem aktuellen eingestellten Zuggewicht.
- Der Athlet geht in die PP3 und hält den ausgezogenen Bogen mit eingelegtem Pfeil im Vollauszug.
- Sobald die optimale Position nach dem Transfer erreicht wurde, beginnt die Zeitmessung.
- Ziel ist es, so lange wie möglich in einer geraden und kraftvollen Stützzlinie zu verbleiben

Abbruchkriterien:

- Der Kontakt von Sehne und Nase wird verlassen
- Die Stützzlinie wird verlassen
- Der Athlet kann das Zuggewicht nicht mehr halten

- Bei nicht korrekter Ausführung darf der Übungsleiter die Übung abbrechen

Zur Unterstützung der Auswertung, kann der Athlet parallel gefilmt werden.

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
15 sek	20 sek	25 sek	30 sek	>=35 sek

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
13 sek	18 sek	23 sek	28 sek	>=33 sek

Weiblich

4. Schießleistung / Leistungsnachweis 72 Pfeile

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
520 Ringe	550 Ringe	580 Ringe	600 Ringe	>=620 Ringe

Männlich

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
500 Ringe	530 Ringe	560 Ringe	590 Ringe	>=610 Ringe

Weiblich

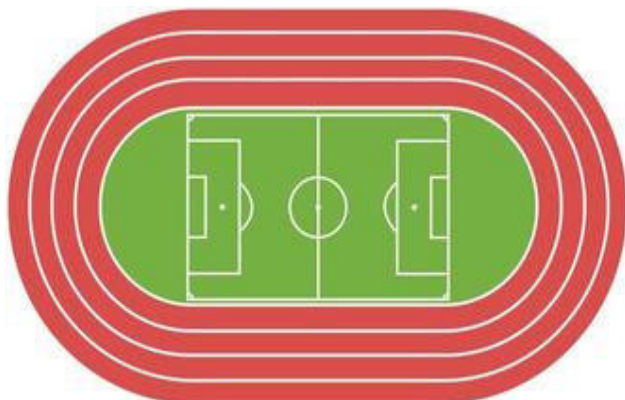
Bundeseinheitliche Landeskadernominierungskriterien Flinte, Gewehr, Pistole

Die Testung besteht aus vier unterschiedlichen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht. Für jede Altersstufe gelten unterschiedliche Mindestvoraussetzungen die zu erfüllen sind. Eine Bewertung der Übungen findet in einer Bewertungsskala statt, in der pro Übung max. fünf Punkte vergeben werden können. Insgesamt können maximal **20 Punkte** erreicht werden. Um die Nominierungskriterien zu bestehen, müssen in allen Altersstufen und Klassen mindestens **12 Punkte** erreicht werden. Der Erfüllungszeitraum soll nach Absprache mit den LSBs festgesetzt werden.

Test 1: Cooper Test (Ausdauer)

Testablauf: Ein Lauf von 12 Minuten Dauer, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt und notiert wird. Ein Geländelauf ist nicht zulässig.

Benötigtes Material: Laufbahn, Stoppuhr



Einstufung der Ergebnisse:

Jungen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	2150	2225	2300	2375	2450	2525	2600
4 Punkte	1975	2050	2125	2200	2275	2350	2425
3 Punkte	1775	1850	1925	2000	2075	2150	2225
2 Punkte	1575	1650	1725	1800	1875	1950	2025
1 Punkte	1375	1450	1525	1600	1675	1750	1825

Mädchen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	1850	1900	1925	1950	1975	2000	2025
4 Punkte	1700	1725	1750	1775	1800	1825	1850
3 Punkte	1500	1525	1550	1575	1600	1625	1650
2 Punkte	1300	1325	1350	1375	1400	1425	1450
1 Punkte	1050	1075	1100	1125	1150	1175	1200

Werte angelehnt an Friedmann/Köhler/Keller

Die Auswahl des Coopertests ermöglicht den Landesverbänden, die keinen direkten Zugriff auf eine Laufbahn haben, oder anderen Bedingungen unterliegen, den Test im Rahmen von Schulnoten zu bewerten (Bestätigung des Sportlehrers mit der gelaufenen Meterzahl) oder zum Beispiel die Leistung bei einer Abnahmestelle des Deutschen Sportabzeichens abzulegen und sich dort bestätigen zu lassen.

Test 2: Einbeinstand (Gleichgewicht)



Quelle: DSB

Testablauf (nach MoMo):

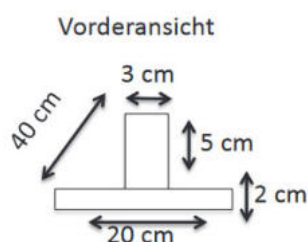
Die Versuchsperson soll versuchen, eine Minute lang mit einem Fuß auf der Balancierschiene zu stehen. Sie stellt sich mit dem präferierten Fuß auf die T-Schiene. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden (s. Abb. oben). Berührt der freie Fuß den Boden, soll der Einbeinstand sofort wieder eingenommen werden. Die Uhr läuft bei diesem kurzen Bodenkontakt weiter. Wird jedoch komplett von der Schiene abgestiegen, dann wird die Stoppuhr so lange angehalten, bis die Testperson wieder dieselbe Ausgangsstellung eingenommen hat. Die Testaufgabe ist perfekt gelöst, wenn das Spielbein während einer Minute den Boden überhaupt nicht berührt. Es erfolgt eine Demonstration durch den Testleiter. Die Testperson darf zu Testbeginn probieren, auf welchem Fuß sie sicherer steht. Es wird ein Versuch durchgeführt.

Durchführung (nach MoMo):

Es werden die Bodenkontakte mit dem Spielbein während einer Minute gezählt. Bei mehr als 30 Kontakten wird abgebrochen. Der Standfuß darf während des Tests nicht gewechselt werden. Bei längerem Bodenkontakt mit dem Spielbein oder bei einem kompletten Abstieg wird die Zeit angehalten, bis die Versuchsperson den Einbeinstand mit demselben Bein wieder eingenommen hat. Dann lässt der Versuchsleiter die Zeit weiterlaufen. Das Spielbein darf während der gesamten Ausführung die Schiene nicht berühren. Wurde bei mehr als 30 Kontakten abgebrochen, erfolgt keine Testwiederholung. Insgesamt wird ein Versuch durchgeführt.

Benötigtes Material:

- T-Schiene (auf rutschfestem Untergrund)
- Stoppuhr
- Hinweis: Die Übung wird in Turnschuhen durchgeführt
- Gestaltung T-Schiene:
- Ein Balken mit 3 cm Breite, 5 cm Höhe und 40 cm Länge
- Stabiles Brett zur Befestigung des Balkens (z.B. Maße laut Zeichnung)



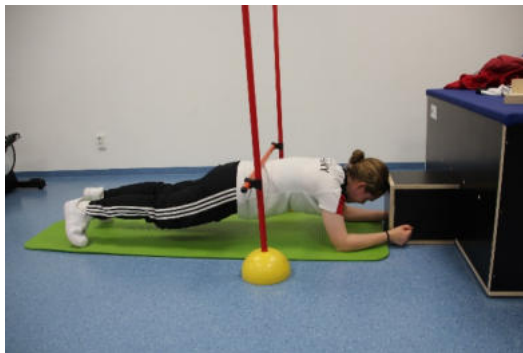
Einstufung der Ergebnisse:

Jungen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer
5 Punkte	0	0	0	0	0	0	=0
4 Punkte	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1
3 Punkte	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2
2 Punkte	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4
1 Punkte	=/>5	=/>5	=/>5	=/>5	=/>5	=/>5	=/>5

Mädchen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer	Absetzer
5 Punkte	0	0	0	0	0	0	0
4 Punkte	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1	=/>1
3 Punkte	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2	=/>2
2 Punkte	=/>3	=/>3	=/>3	=/>3	=/>3	=/>3	=/>3
1 Punkte	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4	=/>4

Werte angelehnt an Niessner, C.; Utesch, T.; Oriwol, D.(2020) Representative Percentile Curves of Physical Fitness From Early Childhood to Early Adulthood: The MoMo Study; Public Health, 8(2020)

Test 3: Ventraler Test in Anlehnung an Bourban



Quelle: DSB

Testbeschreibung:

- Ziel ist es so lange wie möglich die korrekte Plank (Unterarmstütz) Position zu halten. Gemessen wird die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer Matte.
- Der Scheitelpunkt des Kopfs hat durchgehend Kontakt mit dem Element des Schwedenkastens.
- Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme sind schulterbreit und parallel zueinander aufgestützt, die Hände berühren den Kasten nicht.
- Die Testperson geht in die Ausgangsposition einer Unterarmstütz (Plank).
- Die Querstange als Messelement wird nun in der Stützposition auf Höhe des unteren Rückens eingestellt und fixiert.

- Sobald das Messelement eingestellt ist, kann die Testperson nochmals in Bauchlage ausruhen bis Testbeginn.
- Zu Testbeginn geht die Testperson wieder in die Ausgangshaltung der Plank.
- Mit dem Erreichen der korrekten Plank Position beginnt der Test.

Abbruchkriterien

- Die Testperson verliert den Kontakt zum Messelement.
- Die Testperson verliert den Kontakt zum Kastenelement.
- Die Testperson hält sich am Kastenelement fest.
- Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Testleiter, mit der dritten Verwarnung wird der Test abgebrochen.

Benötigtes Material:

- 1 Element zur Anlehnung des Kopfs (z.B. kleiner Kasten)
- 1 Stoppuhr
- 1 Matte
- 3 Hürdenstangen mit 2 Füßen und 2 Verbindungsclips



Einstufung der Ergebnisse:

Jungen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	≥ 96s	≥ 100s	≥ 106s	≥ 105s	≥ 110s	≥ 113s	≥ 115s
4 Punkte	≥ 84s	≥ 89s	≥ 98s	≥ 97s	≥ 100s	≥ 102s	≥ 108s
3 Punkte	≥ 72s	≥ 79s	≥ 91s	≥ 85s	≥ 90s	≥ 93s	≥ 99s
2 Punkte	≥ 60s	≥ 69 s	≥ 84s	≥ 80s	≥ 83s	≥ 88s	≥ 90s
1 Punkte	≥ 48s	≥ 59 s	≥ 75s	≥ 75s	≥ 77s	≥ 80s	≥ 83s

Mädchen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	≥ 75s	≥ 90s	≥ 88s	≥ 90s	≥ 95s	≥ 97s	≥ 100s
4 Punkte	≥ 66s	≥ 76s	≥ 79s	≥ 79s	≥ 83s	≥ 88s	≥ 90s
3 Punkte	≥ 57s	≥ 63s	≥ 71s	≥ 71s	≥ 74s	≥ 77s	≥ 80s
2 Punkte	≥ 48s	≥ 51s	≥ 63s	≥ 63s	≥ 66s	≥ 70s	≥ 72s
1 Punkte	≥ 39s	≥ 40s	≥ 55s	≥ 55s	≥ 57s	≥ 60s	≥ 63s

Werte angelehnt an Lesinski M, Schmelcher A, Herz M, Puta C, Gabriel H, Arampatzis A, et al. (2020) Maturation-, age-, and sex-specific anthropometric and physical fitness percentiles of German elite young athletes. PLoS ONE 15(

Test 4: Biering-Sorenson Test



Testbeschreibung:

- Ziel ist es, so lange wie möglich die Rumpfstreckerhaltung in neutraler Position zu halten. Gemessen wird die maximale Zeit bis zum Abbruch.
- Die Testperson liegt in Bauchlage auf einer Bank oder einem stabilen Tisch.
- Die Beckenkämme und die obere Beckenregion (SIAS) liegen fest auf der Auflagefläche, die Unterkörperhälfte (Becken und Beine) wird mit Gurten fixiert, damit kein Abheben oder Mitschwingen möglich ist.
- Der Oberkörper ragt frei über das Bankende hinaus und wird zu Testbeginn in horizontaler Position gehalten.
- Die Arme sind vor der Brust verschränkt.
- Zu Testbeginn nimmt die Testperson die korrekte Ausgangsstellung (Oberkörper horizontal) ein.
- Mit Erreichen der Horizontalposition beginnt die Zeitmessung.

Abbruchkriterien:

- Der Oberkörper sinkt sichtbar unter die Horizontale ab.
- Die Testperson kann die Position nicht mehr aktiv halten.
- Die Testperson löst die Fixierung oder stützt sich mit den Armen ab.
- Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt eine Verwarnung durch den Testleiter, mit der dritten Verwarnung wird der Test abgebrochen.

Benötigtes Material:

- 1 stabile Bank oder Therapieliege (mit ausreichender Länge)
- 2–3 Fixiergurte für Becken und Beine
- 1 Stoppuhr
- ggf. kleine Matte/Polster für Beckenaufgabe

Einstufung der Ergebnisse:

Jungen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	≥ 112s	≥ 115s	≥ 117s	≥ 121s	≥ 126s	≥ 130s	≥ 135s
4 Punkte	≥ 100s	≥ 104s	≥ 109s	≥ 110s	≥ 115s	≥ 119s	≥ 124s
3 Punkte	≥ 89s	≥ 90s	≥ 102s	≥ 98s	≥ 102s	≥ 106s	≥ 113s
2 Punkte	≥ 76s	≥ 78s	≥ 88s	≥ 85s	≥ 91s	≥ 94s	≥ 102s
1 Punkte	≥ 64s	≥ 66s	≥ 72s	≥ 73s	≥ 73s	≥ 81s	≥ 90s

Mädchen	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre	18 Jahre
5 Punkte	≥ 113s	≥ 117s	≥ 122s	≥ 126s	≥ 131s	≥ 137s	≥ 140s
4 Punkte	≥ 102s	≥ 106s	≥ 112s	≥ 116s	≥ 119s	≥ 125s	≥ 128s
3 Punkte	≥ 91s	≥ 95s	≥ 101s	≥ 106s	≥ 108s	≥ 113s	≥ 117s
2 Punkte	≥ 80s	≥ 83s	≥ 91s	≥ 95s	≥ 97s	≥ 102s	≥ 106s
1 Punkte	≥ 70s	≥ 72s	≥ 81s	≥ 86s	≥ 86s	≥ 90s	≥ 95s

Werte angelehnt an Dejanovic, Harvey, McGill; Changes in Torso Muscle Endurance Profiles in Children Aged 7 to 18 Years: Reference Values. Arch Phys Med Rehabil 2012;93:2295-301

Einheitliche Landeskadernormen Flinte Trap

Schüler	75 Scheiben	36-45 Treffer (Serienschnitt 13-15 Treffer)
Jugend	125 Scheiben	75-90 Treffer (Serienschnitt 16-18 Treffer)
Jugend weibl.	125 Scheiben	70 Treffer (Serienschnitt 14 Treffer)
Junioren II	125 Scheiben	95-105 Treffer (Serienschnitt 19-21 Treffer)
Juniorinnen II	125 Scheiben	90 Scheiben (Serienschnitt 18)
Junioren I	125 Scheiben	105-110 Treffer (Serienschnitt 21-22 Treffer)
Juniorinnen I	125 Scheiben	100-105 Treffer (Serienschnitt 20-21 Treffer)

Erfüllung der LK-Normen zu folgenden Wettkämpfen:

Jugendverbandsrunden, Landesmeisterschaften, Deutsche Meisterschaften, DSB-Ranglisten, Benannte WK über DSB, Pokalwettkämpfe nach Belegung der Teilnahme mittels WK-Protokolls + Unterschriften zweier nicht Verbands zugehöriger Trainer (setzt die Fairness aller Beteiligten voraus)

Einheitliche Landeskadernormen Flinte Skeet

Schüler	75 Scheiben	36-45 Treffer (Serienschnitt 13-15 Treffer)
Jugend	125 Scheiben	75-90 Treffer (Serienschnitt 16-18 Treffer)
Junioren II	125 Scheiben	95-105 Treffer (Serienschnitt 19-21 Treffer)
Junioren I	125 Scheiben	105-115 Treffer (Serienschnitt 21-23 Treffer)

Erfüllung der LK-Normen zu folgenden Wettkämpfen möglich:

Jugendverbandsrunden (ab Schülerklasse), Landesmeisterschaften (ab Schülerklasse), Deutsche Meisterschaften (ab Schülerklasse), DSB-Ranglisten (ab leistungsstarker Jugendklasse m/w)

Einheitliche Landeskadernormen Gewehr

Leistungsnachweise: Richtwerte

In der folgenden Tabelle sind Richtwerte für die Erstaufnahme in den Landeskader angegeben, von denen der LT jedoch auf der Basis seines sportfachlichen Urteils in Abstimmung mit dem LV in beide Richtungen abweichen kann. Durch den Nachweis der Richtwerte leitet sich für den Athleten kein Anspruch zur Aufnahme in den Landeskader ab.

Für die Bewertung schießsportlicher Leistung ist bei der Verwendung von Resultaten darauf zu achten, dass nach Möglichkeit mehrere Messzeitpunkte im Verlauf einer Saison Berücksichtigung finden können, um der Entwicklung speziell in den jüngeren Klassen Rechnung zu tragen.

Folgende Wettkämpfe können sich (in Abhängigkeit des Wettkampfangebotes) als Kriterium anbieten:

- Meisterschaften: Landesmeisterschaften, Deutsche Meisterschaften
- Eigens zur Talentsichtung generierte Wettkämpfe, wie Sichtungsveranstaltungen oder Jahrgangsbestschießen etc.

Disziplin	Schüler (die letzten 2 Jahre)	Jugend (für 1./ 2. Jahr)	Junioren II (für 1./2.Jahr)	Junioren I*
LG				
männlich	180,0 R.	190,0 R./ 390,0 R.	400,0 R./ 605,0 R.	610,0 R.
weiblich	180,0 R.	190,0 R./ 390,0 R.	405,0 R./ 610,0 R.	615,0 R.
3P				
männlich		ohne / 545 R.	555 R. / 560 R.	565 R.
weiblich		ohne / 545 R.	560 R./ 565 R.	570 R.

Tabelle: Richtwerte für die Erstaufnahme in den Landeskader Gewehr

*Für diese Altersklasse erfolgen Aufnahmen von außen in aller Regel nur noch in Ausnahmefällen bei Quereinsteigern oder wegen Landesverbandswechsel.

Anmerkung zu den Richtwerten: Die Angabe erfolgt unter Vorbehalt, da veränderte Bekleidungsregeln wie sie aktuell von der ISSF diskutiert werden, bei Übernahme durch den DSB für die Gewehrdisziplinen Effekte auf das allgemeine Ergebnisniveau sowie Entwicklungsgeschwindigkeiten der jüngeren Jahrgänge haben können.

Der Kaderverbleib bestimmt sich maßgeblich durch das sportfachliche Urteil des Landestrainers, in das neben dem Leistungsniveau auch die Einschätzung von Entwicklungsperspektive sowie der besonderen Kadergegebenheiten oder Nachfragesituation höherer Kaderstrukturen etc.

miteinfließen können. Hier bietet sich ein Leistungsüberblick über mehrere Wettkämpfe der Saison an. Diese Wettkämpfe können sich zusammensetzen aus:

- Meisterschaften: Landesmeisterschaften, Deutsche Meisterschaften;
- Ländervergleichskämpfe;
- Jugendverbandsrunden und anderen relevanten Wettkämpfen der dsj;
- Ranglisten: landesverbandsintern bzw. DSB-Rangliste;
- Internationale Wettkämpfe.

Weitere für den LV bedeutsame Wettkämpfe können diese Auswahl ergänzen.

Einheitliche Landeskadernormen Pistole

Die Leistungsnachweise sind im Schüler und Jugendbereich als Richt- und Entwicklungswerte zu verstehen. Vom Erreichen des Richtwertes liegt noch kein Anspruch auf die Nominierung für den Landeskader vor, im Umkehrschluss heißt dies aber auch, es können Athleten*innen, die eine besondere Entwicklungsperspektive haben in den Landeskader berufen werden. Eine entsprechende kurze sportfachliche Begründung ist dabei zu formulieren.

Ab den Juniorenbereich II sind festgelegte Leistungsnachweise (Ringzahlen) auf entsprechenden Wettkämpfen zu schießen. Folgende Wettkämpfe können für den Leistungsnachweis in den entsprechenden Altersklassen herangezogen werden:

- IWK Berlin, Shooting Hopes Pilsen
- H&N Cup, ISCH Hannover
- Jugendverbandsrunde, Mastercup (Schüler)
- Landesverbandswettkämpfe
- Landesmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften
- Ranglistenwettkämpfe der LV und des DSB
- regional bedeutsame WK, internationale WK
- zudem können nach Ermessen der LV, Wettkämpfe mit entsprechendem Niveau benannt werden

Disziplin	Schüler	Jugend	Junioren II	Junioren I
LP m 20	150 – 170			
LP m 40		345 – 355	363	367
LP m 60			545	550
LP w 20	150 – 170			
LP w 40		340 – 350	360	363
LP w 60			540	545
SP w		500 – 520	538	543

Tabelle: Leistungsnachweise- Normen und Richtwerte je Altersklasse