

# BUNDESEINHEITLICHE LANDESKADERKRITERIEN

---

[Auszug aus der DMSB-Leistungssport-Richtlinie 2026]

**DMSB**

[in Abstimmung mit dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V.]

**DOOSB**

MÄRZ 2026

DEUTSCHER MOTOR SPORT BUND E.V.  
Hahnstraße 70  
60528 Frankfurt

## Inhaltsverzeichnis

<b>3.1. Leistungssport auf Landesebene .....</b>	<b>2</b>
3.1.1. Präambel .....	2
3.1.2. Vorwort .....	3
3.1.3. Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien ab 2026.....	4
3.1.3.1. Grundlegende Voraussetzungen.....	4
3.1.3.2. Erfolgsorientierte Bewertung.....	4
3.1.3.3. Potenzialorientierte Bewertung .....	5
3.1.3.4. Außerordentliche/r Aufnahme/Verbleib durch sportfachliche Begründung.....	7
3.1.4. Zusätzliche Kriterien des Landessportbundes .....	7
3.1.5. Organisatorisches Verfahren .....	7
3.1.5.1. Berufung .....	7
3.1.5.2. Ausscheiden / Abberufungen .....	8
3.1.5.3. Meldung der Kaderathlet:innen .....	9
3.1.6. Leistungssportpersonal auf Landesebene.....	10
3.1.6.4. Landestrainer:in .....	10
3.1.6.5. Nachwuchsleistungssportreferent:in.....	10
3.1.7. Disziplinspezifische Rahmenrichtlinien .....	11
3.1.7.1. Automobilsport .....	12
3.1.7.2. Motorsport .....	14
3.1.8. Testmanual zur Überprüfung der allgemeinen (und disziplinspezifischen) Leistungsgrundlagen .....	19
3.1.8.1. Modalitäten.....	19
3.1.8.2. Anthropometrie .....	25
3.1.8.3. Überprüfung der motorischen Leistungsgrundlagen.....	28
3.1.8.4. Anhang zum Testmanual.....	39
3.1.9. Anhänge und Ergänzungen.....	42

## **3.1. Leistungssport auf Landesebene**

### **3.1.1. Präambel**

Die DOSB-Rahmenrichtlinie stellt einen national einheitlichen Rahmen zur kriteriengeleiteten, transparenten und einheitlichen Bewertung der Sportarten und Disziplinen im Nachwuchsleistungssport dar.

Die Rahmenrichtlinie stellt die Bedingungen für die Leistungs- und Strukturbewertung zur Nachwuchsentwicklung und -förderung.

Der deutsche Leistungssport kann nur erfolgreich sein, wenn die Förderung von Talenten vom Nachwuchs bis zur Spitze durchgängig sichergestellt wird und auf Grundlage der Richtlinienkompetenz die Spitzenverbände den sportfachlichen Gesamtprozess der Entwicklung vom Grundlagen- bis zum Hochleistungsbereich führen.

Mit Blick auf den langfristigen Leistungsaufbau ist die Förderung auf Bundesebene nur schlüssig, wenn auch auf Landesebene diese Disziplinen konsequent gefördert werden.

*Quelle: DOSB – Richtlinie zur Förderung des Nachwuchsleistungssport 2021*

### **Orientierung am langfristigen Leistungsaufbau**

Junge Athleten sollen nach den Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaus zum Leistungssport hingeführt werden. Der langfristige Leistungsaufbau (LLA), verstanden als zielorientierter und systematischer Prozess zur ganzheitlichen Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit – von den motorischen Grundfertigkeiten im Kindesalter bis zu den Spitzenleistungen im Hochleistungsalter – muss konsequent von allen Partnern gedacht und umgesetzt werden. Ziel ist die systematische Vorbereitung sportlicher Erfolge im Hochleistungsalter.

Die allgemeinen und sportartspezifischen Leistungsgrundlagen sowie die nationalen und internationalen Kriteriumswettkämpfe werden in Abstimmung zwischen Spitzenverband und DOSB definiert und festgelegt. Die Alterskategorien sind ebenfalls unter Berücksichtigung aller Phasen des langfristigen Leistungsaufbaus sportartspezifisch in Abstimmung zwischen Spitzenverband und DOSB festzulegen. Diese Festlegungen bilden die Grundlage der Bewertung.

Die Gesamtbewertung der Sportarten und Disziplinen berücksichtigt einen Zeitraum von vier Jahren. Für nichtolympischen Sport fließt der Zeitraum vom 01. Oktober bis zum 30. September ein. Die Bewertung erfolgt alle zwei Jahre (nicht-olympischer Sport in den ungeraden Jahren) für die zurückliegenden vier Jahre. Neue Disziplinen werden aufgenommen, wobei die erste Bewertung nur über den Zeitraum von zwei Jahren erfolgt.

*Quelle: DOSB – Richtlinie zur Förderung des Nachwuchsleistungssport 2021*

### **3.1.2. Vorwort**

Ein erfolgreiches Leistungssportsystem braucht für die Talentsuche und Talentförderung effektive Strukturen mit entsprechenden organisatorischen, materiellen und personellen Bedingungen. Die leistungssportliche Förderung von talentierten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf Landesebene bildet den Ausgangspunkt eines solchen Systems.

Ziel dieses Systems muss es dabei sein, sich auf die leistungsstärksten und potenzialreichsten Athlet:innen in jeder Entwicklungsstufe zu fokussieren. Es ist also auf eine Konzentration auf Leistungsträger:innen zu achten. Dadurch soll ein effektiver und effizienter Mitteleinsatz ermöglicht werden.

Der Landeskader (LK) bildet die erste offizielle Stufe im Kadersystem mit finanzieller und ideeller Förderung. Darauf aufbauend werden Athlet:innen aus dem LK mit besonderer Spitzensportperspektive in den Nachwuchskader 2 (NK 2) berufen, um in zentrale Maßnahmen des DMSB integriert zu werden. Der NK 2 ist als Übergangskader zum Bundeskader zu verstehen und verbindet somit die sportstrukturelle Landes- mit der Bundesebene.

### **3.1.3. Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien ab 2026**

Zum 01.01.2026 traten nach Vorgabe des DOSB in Rücksprache mit dem Landesausschuss Leistungssport (LA-L) ebenfalls für den Nichtolympischen Sport und somit auch für den Motorsport bundeseinheitliche Landeskaderkriterien zur stringenten Förderung des Nachwuchssport auf Landesebene in Kraft.

Die Festlegung der jeweiligen bundeseinheitlichen Kriterien für den LK und NK2 in den förderungswürdigen Disziplinen erfolgte im Sinne der Richtlinienkompetenz zwingend durch ein Fachgremium des DMSB, welches durch diesen definiert wurde und in das Promotoren, Disziplinexperten, Landestrainer:innen (sofern vorhanden) oder andere Leistungssportverantwortliche der Landesfachverbände und Trägervereine einbezogen wurden.

Dabei werden diese analog zu den Landeskaderkriterien des olympischen Sports in zwei Bewertungskategorien unterteilt, welche insgesamt aus drei Bausteinen bestehen. Zusätzlich zu den Bewertungskategorien gibt es grundlegende Voraussetzungen, die ein Athlet / eine Athletin erfüllen muss.

#### **3.1.3.1. Grundlegende Voraussetzungen**

Voraussetzungen für Bewerber sind die deutsche Staatsbürgerschaft, der ständige Wohnsitz in dem zugehörigen Bundesland und die ordentliche Mitgliedschaft in einem dem LMFV und Landessportbund/-verband angehörigen Motorsport- / Förderverein.

Da die Kriteriumswettkämpfe aller förderungswürdigen Disziplinen lizenzpflichtige DMSB- / dmsj-Prädikate sind, wird ebenfalls eine gültige DMSB-Lizenz vorausgesetzt.

Es empfiehlt sich zusätzlich zur festgestellten Sporttauglichkeit (Notwendigkeit DMSB-Lizenz) eine sportmedizinische Grunduntersuchung durchzuführen.

Athlet:innen und LMFV sollten eine Athletenvereinbarung schließen die Rechte und Pflichten für die Parteien definiert und unter anderem die Anerkennung von Richtlinien zu Anti-Doping, Safe-Sport und eine Schiedsvereinbarung beinhaltet.

Darüber hinaus gehende Rechte und Pflichten werden durch individualrechtliche Vereinbarungen zwischen dem LMFV sowie dem zuständigen Gremium und den Kadermitgliedern festgelegt.

Es sollte von allen Partnern von vornherein eine langfristige, auf mehrere Jahre angelegte Zusammenarbeit angestrebt werden.

#### **3.1.3.2. Erfolgsorientierte Bewertung**

Zur Aufnahme bzw. dem Verbleib im Kader sind bereits erzielte Wettkampfleistungen ein essenzieller Bestandteil. Hierzu wurden mit Zustimmung des DOSB disziplinspezifische Kriteriumswettkämpfe benannt, die als wichtige Meilensteine zur Bewertung der leistungssportlichen Perspektive im langfristigen Leistungsaufbau herangezogen werden.

### *I. Baustein: Kriteriumswettkämpfe nach der Rahmenrichtlinie zur Förderung des Nachwuchsleistungssports (RRL)*

Bei der erfolgsorientierten Bewertung werden Ergebnisse/Platzierungen aus den relevanten Kriteriumswettkämpfen des Vorjahres zur Beurteilung der sportlichen Leistungsfähigkeit unter realen Wettkampfbedingungen herangezogen.

Es gilt: Die Erreichung der in der Rahmenrichtlinie definierten Platzierungsnorm im Kriteriumswettkampf des jeweiligen Altersclusters entscheidet, ob die erfolgsorientierte Bewertung erfüllt ist.

Eine Übersicht über die disziplinspezifischen Rahmenrichtlinien wird im gleichnamigen Kapitel 3.1.7 dargestellt.

#### 3.1.3.3. Potenzialorientierte Bewertung

### *II. Baustein: Überprüfung der allgemeinen (und disziplinspezifischen) Leistungsgrundlagen*

Die Anpassung der DOSB-Rahmenrichtlinien zur Förderung des nichtolympischen Nachwuchsleistungssports verpflichtet alle förderungswürdigen Sportarten / Disziplinen zur Überprüfung der Leistungsgrundlagen für sämtliche Förderkader auf Landesebene ab 2026.

Hiermit soll der langfristige Leistungsaufbau und die Professionalisierung im Nachwuchsleistungssport auf Landesebene unterstützt werden.

Der Test zur Überprüfung der allgemeinen Leistungsgrundlagen ermöglicht die Bewertung allgemein-athletischer Leistungsvoraussetzungen der Motorsportler:innen die sich zur Kaderaufnahme oder den -verbleib bewerben.

Anhand der in Kapitel [3.1.8 Testmanual zur Überprüfung der allgemeinen \(und disziplinspezifischen\) Leistungsgrundlagen](#) aufgeführten Testverfahren kann der Ausprägungsgrad der motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, der zukünftigen und bereits eingesetzten Kaderathlet:innen, erhoben werden.

Die allgemeinen anthropometrischen Messungen eignen sich insbesondere für die Ermittlung der körperbaulichen Voraussetzungen sowie der aktuellen biologischen Entwicklung der Athlet:innen.

Der Baustein Überprüfung der allgemeinen Leistungsgrundlagen gilt als erfüllt, wenn die Athlet:innen 8 von 11 Testitems erfolgreich absolvieren.

#### Hinweis zu disziplinspezifischen Leistungsgrundlagen:

Zum 01.01.26 werden noch keine Testverfahren, die disziplinspezifische Anforderungen abprüfen, vorgegeben beziehungsweise veröffentlicht. Aufgrund der kaum vorhandenen Datenlage ist eine evidenzbasierte Auswahl geeigneter Test zum aktuellen Zeitpunkt nicht möglich.

Der DMSB verfolgt mittelfristig unter Einbeziehung der dann erhobenen Daten sowie des Leistungssportpersonals des Bundes und der Länder die Einführung von zusätzlichen Tests zur disziplinspezifischen Überprüfung der Leistungsgrundlagen.

### III. Baustein: Potenzialanalyse

Den abschließenden und letzten Baustein bildet die Potenzialanalyse.

Die Analyse umfasst die ganzheitliche Betrachtung der quantifizierbaren Faktoren (Bausteine Kriteriumswettkämpfe und Überprüfung der Leistungsgrundlagen) und wird um die Einschätzung des Landestrainers erweitert.

Die Potenzialanalyse sollte sich am Talentpuzzle des IAT (Institut für angewandte Trainingswissenschaft) orientieren.

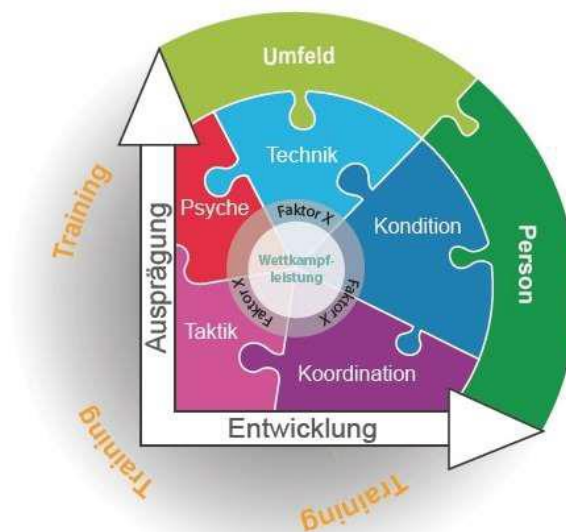


Abbildung: Talentpuzzle (Quelle: IAT)

Schwerpunkt der Analyse sollte die Bewertung der Persönlichkeit und Psyche sowie des Umfelds sein.

Werden im Rahmen der Kaderarbeit Leistungsdiagnostiken durchgeführt, so sind diese in die Analyse der Athlet:innen mit einzubeziehen.

Zusätzlich sind Trainingsleistungen durch die Landestrainer:innen zu bewerten und abschließend zu beurteilen.

Um Talente explizit sichten zu können, sollen diese an Sichtungveranstaltungen teilnehmen.

Wie die Potenzialanalyse im Detail durchgeführt wird, obliegt der Verantwortung der in den Landesmotorsportfachverbände zuständigen Gremien. Der Betrachtungszeitraum für die Analyse entspricht dem Förderzeitraum des jeweiligen Landesportbunds / Landesportverbands.

#### 3.1.3.4. Außerordentliche/r Aufnahme/Verbleib durch sportfachliche Begründung

Eine Empfehlung für die Kaderaufnahme bzw. den Kaderverbleib kann auch bei Nichterreichen der erfolgsorientierten oder potenzialorientierten Bewertung unter besonderen Voraussetzungen erfolgen.

Grundlage hierfür ist die sportfachliche Begründung der zuständigen und somit sichtenden Landestrainer:innen.

Aus der sportfachlichen Begründung muss hervorgehen, welche Kaderkriterien in welchem Umfang wieso nicht erreicht wurden. Folgend muss dargelegt werden, dass trotz fehlender Kadernorm eine Aufnahme oder ein Verbleib im Kader durch die leistungssportliche Perspektive im langfristigen Leistungsaufbau gerechtfertigt ist.

Bei Nichterreichen von mehr als einem der drei relevanten Bausteine aus den beiden Bewertungskategorien sollte von einer Aufnahme bzw. einem Verbleib im Kader abgesehen werden.

Die Empfehlung zur außerordentlichen Aufnahme ist auf LK-Ebene (bei Bedarf) dem Landessportbund / Landessportverband und auf NK 2-Ebene dem DMSB vorzulegen.

#### 3.1.4. Zusätzliche Kriterien des Landessportbundes

Die positive Beurteilung der beiden Bewertungskategorien Erfolg und Potenzial sowie die Erfüllung aller weiteren im Kapitel 3.1.3 beschriebenen Voraussetzungen bleibt Kern des Erhalts oder Fortführens des Kaderstatus.

Sollten darüber hinaus Vorgaben und Kriterien des Landessportbundes existieren, sind diese ebenfalls unbedingt einzuhalten.

Stehen die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien des DMSB in Gänze oder in Teilen mit den Vorgaben und Richtlinien des LSB in Konflikt oder konterkarieren diese, muss sich in regionalen Abstimmungen unter Beteiligung aller am Nachwuchsleistungssport teilhabenden Akteure (LSB, DMSB, LMFV, Athletenvertreter:innen, etc.) auf einen abgestimmten Kriterienkatalog geeinigt werden. Dieser Kriterienkatalog ist im Anschluss seitens des LMFV gegenüber der LK-Athlet:innen jederzeit und mit Verweis auf die bereits bestehenden Richtlinien / Kriterien des DMSB und LSB transparent darzustellen.

#### 3.1.5. Organisatorisches Verfahren

##### 3.1.5.1. Berufung

###### *1. Berufung in den LK*

Das spezifische Verfahren zur Berufung von Kaderathlet:innen, sowie die Rechte und Pflichten der Kadermitglieder sind in den Richtlinien des jeweiligen LMFV festgelegt. Darüber hinaus gehende Pflichten werden durch individualrechtliche Vereinbarungen zwischen dem LMFV sowie dem zuständigen Gremium und den Kadermitgliedern festgelegt. Es sollte von allen Partnern von vornherein eine langfristige, auf mehrere Jahre angelegte Zusammenarbeit angestrebt werden.

Die Berufung in den LK ist für ein Kalenderjahr gültig und muss anschließend bestätigt werden.

### *II. Berufung in den NK 2*

Die Berufung in den Nachwuchskader 2 erfolgt durch den DMSB auf Vorschlag der Landesmotorsportfachverbände.

Die NK 2 – Sportler:innen werden aufgrund ihrer Perspektive (bestätigt und bescheinigt durch die Leistungssportverantwortlichen der Länder) oder nach zentralen Sichtungsmaßnahmen des DMSB durch ein Fachgremium mit Zustimmung des DMSB Vorstandes und unter Einbeziehung der verantwortlichen (Nachwuchs-) Disziplintrainer:innen berufen.

Die Berufung ist für ein Kalenderjahr gültig und muss in jedem Jahr durch den DOSB bestätigt werden.

Das Höchstalter der NK 2-Athlet:innen wird durch die Altersklasse 2 innerhalb der Rahmenrichtlinie für langfristigen Leistungsaufbau für die jeweilige Disziplin definiert.

Der Einstieg in den NK 2 ist grundsätzlich nur nach vorheriger Zugehörigkeit zum LK möglich. Sichtung von Quereinsteiger:innen in den NK 2 stellt eine Ausnahme dar und muss durch eine sportfachliche Begründung abgesichert sowie mit der Zustimmung des LMFV versehen sein. Der DMSB ist über eventuelle Quereinsteiger:innen im vorab zu informieren.

### 3.1.5.2. Ausscheiden / Abberufungen

#### *I. Ausscheiden: Fehlende leistungssportliche Perspektive*

Entscheidend für den Verbleib in der jeweiligen Kaderstufe ist eine angemessene Leistungsentwicklung insbesondere in Bezug auf Wettkampferfolge, Trainingserfolge und Leistungsdiagnostik, sowie persönliche Entwicklung. Sollte das zuständige Gremium auf Landes-, bzw. Bundesebene eine mangelnde leistungssportliche Perspektive attestieren, so scheidet der Athlet / die Athletin mit Ablauf des Kalenderjahres aus dem Kader aus.

#### *II. Ausscheiden: Überschreiten der maximalen Kaderverweildauer*

Des Weiteren ist die maximale Kaderverweildauer von drei Jahren für die jeweilige Kaderstufe grundsätzlich nicht zu überschreiten. Ausnahmen sind in Abhängigkeit der disziplinspezifischen Rahmenrichtlinie sowie den Vorgaben und weiterführenden Richtlinien des Landessportbundes / -verbandes möglich. Sollte ein Aufstieg in die nächsthöhere Kaderstufe aufgrund fehlender Erfolge oder fehlendem Potenzial nicht gegeben sein, so scheidet die Athletin / der Athlet mit Ablauf des Kalenderjahres automatisch aus dem Kader aus.

Eine Information über das Ausscheiden ist dem / der Betreffenden bzw. den Erziehungsberechtigten rechtzeitig anzuzeigen und bei Bedarf anhand der Kriterien (Erfolg

und Potenzial) durch die zuständigen Landestrainer:innen und / oder dem Leistungssportpersonal ggf. dem entscheidenden Gremium zu belegen.

### *III. Unterjährige Abberufungen*

Unterjährige Abberufungen aus den Kadern können u.a. durch mangelnde disziplinierte, sportliche und fachliche Gründe oder einer Kombination aus diesen erfolgen. Eine Abberufung ist durch das zuständige Entscheidungsgremium des Landesfachverbandes auszusprechen.

#### **3.1.5.3. Meldung der Kaderathlet:innen**

Die Kaderlisten für das kommende Kalenderjahr müssen fristgerecht beim jeweiligen Landessportbund/-verband eingereicht werden. Fristen und Formalia sind beim LSB zu erfragen oder der aktuell geltenden Leistungssportrichtlinie des Landes zu entnehmen.

Es empfiehlt sich die Landeskaderliste inklusive der mit dem DMSB abgestimmten NK 2 – Athlet:innen zum 01.01. des Kalenderjahres final erstellt zu haben.

Die LMFV sind zusätzlich verpflichtet, die Meldungen der Kaderlisten für den Landessportbund/-verband ebenfalls an den DMSB weiterzuleiten. Hierfür ist das vorgesehene Dokument zur Jahresplanung auf Landesebene zu benutzen, welches allen Landesverbänden im [Downloadbereich des Leistungssports](#) zur Verfügung gestellt wird, zu benutzen.

### **3.1.6. Leistungssportpersonal auf Landesebene**

Aus Gründen des Umfangs wurde auf die Ausführungen dieses Kapitels verzichtet.

Diese sind der [DMSB-Leistungssport-Richtlinie 2026](#) enthalten.

3.1.6.4. Landestrainer:in

*(siehe DMSB-Leistungssport-Richtlinie 2026)*

3.1.6.5. Nachwuchsleistungssportreferent:in

*(siehe DMSB-Leistungssport-Richtlinie 2026)*

### 3.1.7. Disziplinspezifische Rahmenrichtlinien

Um den Leistungsstand der Kaderbewerber:innen und aktiven Kadermitglieder einschätzen zu können, dienen die Kriteriumswettkämpfe des entsprechenden Altersclusters der disziplinspezifischen Landeskaderkriterien. Darüber hinaus können Leistungen aus anderen Prädikatswettbewerben (national und international) für die Kaderaufnahme oder den Kaderverbleib herangezogen werden.

#### Kadernormen (jeweils Tabelle 1)

Nachfolgend sind die Tabellen der Rahmenrichtlinie des Nachwuchsleistungssports mit den disziplinspezifischen Kriteriumswettkämpfe nach den jeweiligen Altersklassen samt zugehörigem Alterscluster, orientiert am langfristigen Leistungsaufbau, dargestellt.

Die Kriteriumswettkämpfe sind mit Platzierungsspannen versehen, die zur Erfüllung der Kadernorm von den Athlet:innen zu erreichen sind. Anhand dieser Platzierungsspannen kann eine Zuordnung (Aufnahme / Verbleib) zu den Kaderstufen vorgenommen werden.

#### Bewertung der LMFV nach Rahmenrichtlinie (Tabelle 2)

Die jeweils zweite Tabelle der einzelnen Disziplinen stellt die Bewertungsgrundlage für die Arbeit der LMFV im Nachwuchsleistungssport dar.

Erreichte Platzierungswerte in den angegebene Kriteriumswettkämpfen der jeweils höchsten Jugend- und Juniorenwettkämpfen in den Altersklassen 2 und 3 werden gemäß Vorgabe von - und durch den DOSB ausgewertet und in eine Bepunktung der Disziplinen umgerechnet. Die hierbei entstandenen Werte haben direkten Einfluss auf die finanzielle Bezuschussung im Leistungssport auf Landesebene. Ausgewertet wird jeweils in einem vier Jahres Zyklus (bspw. Oktober 21 – Oktober 25).

Ab 2026 wird als zusätzlicher Bewertungsfaktor die *Überprüfung der allgemeinen und disziplinspezifischen Leistungsgrundlagen* herangezogen.

Die weiteren Bewertungsfaktoren werden im Kapitel *3.1.9 Anhänge und Ergänzungen* beschrieben.

### 3.1.7.1. Automobilsport

#### I. Kartsport

RRL Deutscher Motor Sport Bund e.V., Kart, m/w*				
Alterklasse	Alters-Cluster	Wettbewerb/Test	Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe
AK1 (GLT)	6-9	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) Kart Slalom Deutsche Mini Kart Meisterschaft		
	9-12	<i>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> Deutsche Mini Kart Meisterschaft	1-10	LK
AK2 (ABT)	12-15	<i>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> Deutsche Kart Meisterschaft OK-N Junior	1-10	NK 2
		Deutsche Kart Meisterschaft OK-N Deutsche Kart Meisterschaft KZ2	1-10 1-10	
AK3 (AST)	12-18	<i>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> FIA Karting European Championship OK Junior FIA Karting World Championship OK Junior	1-20 1-20	NK 1
		FIA Karting European Championship KZ2 FIA Karting World Cup KZ2	1-20 1-20	
AK4 (HLT)	15+	<i>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> FIA Karting European Championship OK FIA Karting World Championship OK FIA Karting European Championship KZ FIA Karting World Championship KZ	4-20 9-20 4-20 9-20	PK
		<i>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> FIA Karting European Championship OK FIA Karting World Championship OK FIA Karting European Championship KZ FIA Karting World Championship KZ	1-3 1-8 1-3 1-8	

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchsleistungssport					
Einteilung Alterklasse LLA	Alters-cluster	Alters-Reglement	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	9-12	9-13	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) Deutsche Mini Kart Meisterschaft		
AK 2 (ABT)	12-15	12-16	<i>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> <i>Höchste Jugendwettbewerbe</i>		
			Deutsche Kart Meisterschaft OK-N Junior	1	1-10
			Deutsche Kart Meisterschaft OK-N Deutsche Kart Meisterschaft KZ2	1 1	1-10 1-10
AK 3 (AST)	12-18	12-14	<i>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</i> <i>Höchste Juniorwettbewerbe</i>		
			FIA Karting European Championship OK Junior FIA Karting World Championship OK Junior	1 1	1-10 1-10

## *II. Rallye*

Die disziplinspezifischen Kriteriumswettkämpfe für Rallye sind zur finalen Abstimmung freigegeben und stehen anschließend in der DMSB-Leistungssportrichtlinie zur Verfügung.

## *III. Rundstrecke*

Die disziplinspezifischen Kriteriumswettkämpfe für Rundstrecke sind zur finalen Abstimmung freigegeben und stehen anschließend in der DMSB-Leistungssportrichtlinie zur Verfügung.

### 3.1.7.2. Motorsport

#### I. Bahnsport

RRL Deutscher Motor Sport Bund e.V., Bahnsport, m/w				
Altersklassen	Alters-cluster	Wettbewerb/Test	Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe
AK1 (GLT)	<10	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A PW50 dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A		
AK2 (GLT-ABT) AK1 (GLT-ABT)	10-15	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		
AK2 (ABT)		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A PW50	1-4	LK
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A	1-4	
	dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior BII 85 ccm	1-4		
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior B 125	1-4	
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior C 250	1-4	
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior D 500R	1-4	
		FIM Europe: European 85cc Youth Speedway Racing Cup	1-4	
		FIM Europe: European 125cc Youth Track Racing Cup	9-16	
		FIM Europe: European 190cc Youth Speedway Racing Cup	9-16	
		FIM Speedway Youth Gold Trophy 125	9-16	
	12-16	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		
		FIM Europe: European 125cc Youth Track Racing Cup	1-8	NK 2
	FIM Europe: European 190cc Youth Speedway Racing Cup	1-8		
		FIM Speedway Youth Gold Trophy 125	1-8	
		Wettbewerbe FIM Europe Youth (U16)	9-16 +Semifinale Platz 1-4	
		Wettbewerbe FIM Youth (U16)	9-16 +Semifinale Platz 1-4	
AK3 (ABT-AST)	14-21	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		
AK3 (AST)		Wettbewerbe FIM Europe Youth (U16)	1-8	NK 1
	Wettbewerbe FIM Youth (U16)	1-8		
		Wettbewerbe FIM Europe Junior (U19, U24)	9-16 +Semifinale Platz 1-6	
		Wettbewerbe FIM Junior (U21, U23)	9-16 +Semifinale Platz 1-6	
	16+	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		
		Wettbewerbe FIM Europe Junior (U19, U24)	1-8	PK
		Wettbewerbe FIM Junior (U21, U23)	1-8	
AK4 (HLT)		FIM Europe Europameisterschaften Erwachsene	4-16 +Semifinale Platz 1-4	
		FIM Weltmeisterschaften Erwachsene	9-16 +Semifinale Platz 1-4	
	16+	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		
		FIM Europe Europameisterschaften Erwachsene	1-3	WK
		FIM Weltmeisterschaften Erwachsene	1-8	

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchsleistungssport				
Einteilung Alterklasse LLA	Alters-cluster	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	10-15	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A PW50 dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior A dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior BII 85 ccm		
AK 2 (ABT)	12-16	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Jugendwettbewerb</b>		
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior B 125	1	1-10
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior C 250	1	1-10
		dmsj – Deutsche Jugend-Bahnsport-Meisterschaft / Junior D 500R	1	1-10
		Wettbewerbe FIM Europe Youth (U16) (European Championship)	1	1-10
		Wettbewerbe FIM Youth (U16) (World Championship)	1	1-10
AK3 (AST)	16-U19-U24	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Juniorwettbewerb</b>		
		Wettbewerbe FIM Europe Junior (U19, U24) (European Championship)	1	1-10
		Wettbewerbe FIM Junior (U21, U23) (World Championship)	1	1-10

## II. Enduro

Deutscher Motor Sport Bund e.V., Enduro, m/w*				
Altersklassen	Alters-cluster	Wettbewerb/Test	Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe
AK1 (GLT)	7-9	<i>Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib)</i> dmsj Enduro Jugend Cups (50) dmsj Jugend Enduro Finale (50)		
AK2 (ABT)	9-16	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> dmsj Jugend Enduro Finale (65, 85a, 125) dmsj Enduro Jugend Cup Klasse 5 European Mini Enduro Cup Women European Mini Enduro Cup dmsj Dt. Enduro Junioren Meisterschaft Klasse J2 DMSB Enduro-Damen Cup	1-3 1-3 1-5 6-15 1-4 1-4	LK
		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> European Mini Enduro Cup dmsj Dt. Enduro Junioren Meisterschaft Klasse J1 Youth SuperEnduro World Championship Youth Enduro European Championship Youth Enduro World Championship Junior SuperEnduro World Championship Junior Hard Enduro World Championship Junior Women's Enduro World Cup Junior Enduro World Championship	1-5 1-4 4-15 4-15 4-15 9-15 4-15 4-15 9-15	NK 2
AK3 (ABT-AST) AK2 (ABT-AST)	16-23	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Int. Deutsche Enduro Meisterschaft (Championat) Youth SuperEnduro World Championship Youth Enduro European Championship Youth Enduro World Championship Junior Super Enduro World Cup Junior SuperEnduro World Championship Junior Hard Enduro World Championship Junior Women's Enduro World Cup Junior Enduro World Championship	1-5 1-3 1-3 1-8 4-8 1-8 1-8 1-3 1-8	NK 1
AK3 (AST)		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Junior SuperEnduro World Cup	1-3	
AK4 (AST-HLT) AK3 (AST-HLT)	16+	SuperEnduro European Championship SuperEnduro World Championship Prestige Hard Enduro World Championship Senior Enduro European Championship Women Enduro European Championship Enduro World Championship Women Enduro World Championship	1-3 9-15 9-15 1-3 4-8 4-15 9-15	PK
AK4 (HLT)		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> SuperEnduro European Championship SuperEnduro World Championship Prestige Hard Enduro World Championship Senior Enduro European Championship Enduro World Championship Women Enduro World Championship	1-3 1-8 1-8 1-3 1-3 1-8	WK

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchssport					
Altersklasse	Alters-cluster	Alters-Reglement	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	11-14	12-16 9-16	<i>Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib)</i> European Mini Enduro Cup Women European Mini Enduro Cup dmsj Jugend Enduro Finale (65, 85a)		
AK 2 (ABT)	14-21	9-16 16-21	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Jugendwettbewerbe</b> dmsj Jugend Enduro Finale (125) dmsj Enduro Jugend Cup Klasse 5	1 1	1-10 1-10
		14-18 16-21	Youth SuperEnduro World Championship Youth Enduro World Championship	1 1	1-10 1-10
AK3 (AST)	16-23	16-23	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Juniorwettbewerb</b> Junior Super Enduro World Cup Junior SuperEnduro World Championship Junior Hard Enduro World Championship Junior Women's Enduro World Cup Junior Enduro World Championship	1 1 1 1 1	1-10 1-10 1-10 1-10 1-10

### III. Motocross

RRL Deutscher Motor Sport Bund e.V., Motocross, m/w					
Altersklassen	Alters-cluster	Wettbewerb/Test		Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe
AK1 (GLT)	8-12	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 50			
	10-14	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>			
dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 65		1-10	LK		
European Championship EMX 65		1-20 (Finaleinzug)			
FIM Junior Motocross World Championship 65		1-20			
ADAC MX Junior Cup 85		1-20			
dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 85		1-20			
European Championship EMX 85		21-30 (Finaleinzug)			
AK2 (ABT)	10-14	FIM Junior Motocross World Championship 85		21-30	
		dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 125		1-15	
		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>			
		European Championship EMX 85		1-20 (Finaleinzug)	
AK3 (ABT-AST) AK2 (ABT-AST)	13-17	FIM Junior Motocross World Championship 85		1-20	NK 2
		ADAC MX Junior Cup 125 (int. offen)		1-5	
		European Championship EMX 125		6-20	
AK3 (AST)	16-23	FIM Junior Motocross World Championship 125		16-20	NK 1
		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>			
		ADAC MX Youngster Cup 250 (int. offen)		1-10	
		ADAC MX Masters (MX1) (int. offen)		1-10	
		DMX (Deutsche Motocross Meisterschaft Damen)		1-5	
AK 3 (AST-HLT)	16-23	Deutsche Motocross Meisterschaft 250 (EU offen)		1-5	
		European Championship EMX 125		1-5	
		FIM Junior Motocross World Championship 125		1-15	
AK4 (AST-HLT)		FIM Motocross World Championship MX2 (250)		16-20	
AK4 HLT	16-23	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>			PK
		FIM World Supercross Championship SX2		1-8	
		FIM Motocross World Championship MX2 (250)		1-15	
		EMX Damen		4-20	
	European Championship EMX 250		4-20		
	FIM World Supercross Championship		9-20		
	FIM Motocross World Championship WMX (Damen)		9-20		
	FIM Motocross World Championship MXGP		9-20		
16-27	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>			WK	
	EMX Damen		1-3		
	European Championship EMX 250		1-3		
	FIM World Supercross Championship		1-8		
	FIM Motocross World Championship WMX (Damen)		1-8		
FIM Motocross World Championship MXGP		1-8			
FIM Motorcross of Nations		1-8			

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchsleistungssport					
Einteilung Alterklasse LLA	Alters-cluster	Alters-Reglement	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	8-12	8-12 8-12 10-12	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 65 European Championship EMX 65 FIM Junior Motocross World Championship 65		
AK 2 (ABT)	10-14		<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Jugendwettbewerbe</b>		
		10-15	dmsj Deutsche-Jugend-Motocross-Meisterschaft 85	1	1-10
		11-14 12-14	European Championship EMX 85 FIM Junior Motocross World Championship 85	1 1	1-10 1-10
AK 3 (AST)	13-17		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Juniorwettbewerbe</b>		
		13-17	European Championship EMX 125	1	1-10
		13-17	FIM Junior Motocross World Championship 125	1	1-10

#### IV. Straßensport

RRL Deutscher Motor Sport Bund e.V., Straßensport, m/w*							
Altersklasse	Alters-cluster	Wettbewerb/Test	Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe			
AK1 (GLT)	6-10	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) dmsj Deutsche-Pocket-Bike-Meisterschaft dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft (110)					
AK2 (ABT)	10-14	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>					
		dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft 160	1-8	LK			
		dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft 190	1-8				
		FIM: MiniGP 160cc Finale	6-20				
FIM: MiniGP 190cc Finale	9-20						
AK3 (AST)	13-17	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		NK 2			
		FIM: MiniGP 160cc Finale	1-5				
		FIM: MiniGP 190cc Finale	1-8				
		ADAC Junior Cup (250)	1-8				
		IDM SPK	1-8				
		FIM Europe: Northern Talent Cup (250)	6-15				
		FIM Europe: European Talent Cup (250)	16-20				
		IDM600	1-8				
		FIM: RedBull MotoGP Rookies Cup (250)	9-20				
		FIM: JuniorGP World Championship	9-20				
	14-18	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		NK 1			
		FIM Europe: Northern Talent Cup (250)	1-5				
		FIM Europe: European Talent Cup (250)	1-15				
		FIM: RedBull MotoGP Rookies Cup (250)	1-8				
		FIM: JuniorGP World Championship	1-8				
		FIM Europe: Moto2 European Championship	1-8				
		FIM: SuperBike World Championship SPB (div BOP)	1-8				
		FIM: SuperBike World Championship SSP (750)	9-20				
		FIM: Moto2 (765)	9-20				
			18-25		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		PK
FIM: SuperBike World Championship SSP (750)	1-8						
FIM: Moto2 (765)	1-8						
FIM: MotoE World Championship	9-10						
FIM: Endurance World Championship	9-20						
FIM: SuperBike World Championship (1000)	9-20						
FIM: Women's Circuit Racing World Championship	9-10						
FIM: MotoGP	9-20						
18+	18+			<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b>		WK	
				FIM: MotoE World Championship	1-8		
		FIM: Endurance World Championship	1-8				
		FIM: SuperBike World Championship (1000)	1-8				
		FIM: Women's Circuit Racing World Championship	1-8				
FIM: MotoGP	1-8						

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchsleistungssport					
Altersklasse	Alters-cluster	Alters-Reglement	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	8-12	8+	Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib) (dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft (110))		
AK 2 (ABT)	12-16	10-14 12-16 10-14 12-16	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Jugendwettbewerbe</b>		
			dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft 160	1	1-10
			dmsj Deutsche-Mini-Bike-Meisterschaft 190	1	1-10
			FIM: MiniGP 160cc Finale	1	1-10
FIM: MiniGP 190cc Finale	1	1-10			
AK3 (AST)	14-19	14-17 14-19 14-18 14-25	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Juniorwettbewerbe</b>		
			FIM Europe: Northern Talent Cup (250)	1	1-10
			FIM Europe: European Talent Cup (250)	1	1-10
			FIM: RedBull MotoGP Rookies Cup (250)	1	1-10
FIM: JuniorGP World Championship (250)	1	1-10			

## V. Trial

RRL Deutscher Motor Sport Bund e.V., Trial, m/w					
Altersklasse	Alters-cluster	Wettbewerb/Test		Platzierungen für Kadernorm	Orientierung Kaderstufe
AK1 (GLT)	10-15, Klasse2: 12-17	<i>Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib)</i>			
		<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> dmsj Deutscher Schüler-Trial-Pokal Klasse 5 dmsj Deutscher Jugend-Trial-Pokal Klasse 4 dmsj Deutscher Jugend-Trial-Cup Klasse 3 DMV Ladies Cup B  dmsj Deutscher Jugend-Trial-Meisterschaft Klasse 2 Trial European International Cup Youth		1-8 1-8 1-8 1-8  9-15 1-15	LK
AK2 (ABT)	11-18	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> DMV Ladies Cup A dmsj Deutscher Jugend-Trial-Meisterschaft Klasse 2 Deutsche Trial-Meisterschaft Klasse 1 Deutsche Frauen-Trial-Meisterschaft Klasse 1  Trial European International Women's Cup Trial European Championship Youth (U16) Trial European Championship Junior (U23) Trial World Championship Trial 3 (125) (U21)		1-8 1-8 1-6 1-6  4-8 9-15 9-15 9-15	NK 2
		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Trial European International Women's Cup Trial European Championship Youth (U16) Trial European Championship Junior (U23) Trial World Championship Trial 3 (125) (U21)  Trial World Championship Trial 2 Women Trial World Championship Trial 2		1-3 1-8 1-8 1-8  9-15 9-15	NK 1
AK3 (ABT-AST)	12-21	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Trial World Championship Trial 2 Women Trial World Championship Trial 2		1-8 1-8	PK
AK3 (AST)		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Trial European Championship Women Trial European Championship X-Trial World Championship Women X-Trial World Championship Trial World Championship Women GP Trial World Championship GP		4-10 4-10 9-10 9-10 9-15 9-15	
AK4 (HLT)	14-23	<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Trial European Championship Women Trial European Championship X-Trial World Championship Women X-Trial World Championship Trial World Championship Women GP Trial World Championship GP		1-3 1-3 1-8 1-8 1-8 1-8	WK
		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> Trial European Championship Women Trial European Championship X-Trial World Championship Women X-Trial World Championship Trial World Championship Women GP Trial World Championship GP		1-3 1-3 1-8 1-8 1-8 1-8	

Bewertete Zielwettkämpfe im Sinne des Langfristigen Leistungsaufbaus nach RRL Nachwuchsleistungssport					
Einteilung Altersklasse LLA	Alters-cluster	Alters-Reglement	Wettbewerb/Test	Anzahl Entscheidungen	Platzierung für RRL
AK 1 (GLT)	8-12	8-18	<i>Überprüfung der Leistungsgrundlagen (Aufnahme und Verbleib)</i> dmsj Deutscher Jugend-Trial-Pokal Klasse 4 dmsj Deutscher Jugend-Trial-Cup Klasse 3 dmsj Deutscher Jugend-Trial-Meisterschaft Klasse 2		
AK 2 (ABT)	10-16	8-18	<b>Nationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Jugendwettbewerbe</b> dmsj Deutscher Jugend-Trial-Meisterschaft	1	1-10
			13-15	Trial European International Women's Cup Trial European Championship Youth (U16)	1 1
AK3 (AST)	14-23		<b>Internationale Kriteriums-Wettkämpfe</b> <b>Höchste Juniorwettbewerbe</b> Trial European Championship Junior (U23) Trial World Championship Trial 3 (125) (U21)	1 1	1-10 1-10

## **3.1.8. Testmanual zur Überprüfung der allgemeinen (und disziplinspezifischen) Leistungsgrundlagen**

### 3.1.8.1. Modalitäten

#### *I. Testzeitpunkt*

Die Durchführung der Überprüfung der Leistungsgrundlagen soll mit Beginn der Landeskaderförderung als Eingangstest (bei der Bildung des Landeskaders oder bei der ersten Maßnahme des Landeskaders) und im Anschluss daran mindestens jährlich als Wiederaufnahme-/ Verbleibkriterium erfolgen. Die Zeitpunkte können vom jeweiligen Landesverband individuell vorgenommen werden. Grundsätzlich findet die Überprüfung der Leistungsgrundlagen im ablaufenden Jahr und vor dem 01.01. des Folgejahres, statt. Zu beachten sind hinsichtlich der Terminierung der Leistungsüberprüfung, die individuellen Regelungen der Landessportbünde zum Einreichen von Landeskaderlisten. Dementsprechend sollte der Testzeitpunkt passend gewählt werden.

Aus ökonomischen und zeitlichen Gründen wird der Test bevorzugt an einem Tag durchgeführt, so dass in kurzer Zeit viele aufeinanderfolgende Testverfahren realisiert werden. Demzufolge ist auf eine standardisierte Durchführung der einzelnen Testverfahren sowie einer „richtigen“ zeitlichen Aneinanderreihungen der Übungen zu achten.

In Hinblick auf die zeitliche Ökonomie bei der Durchführung der Tests, kann die Reihenfolge geändert werden. Es ist zu beachten, dass die Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit als letztes durchgeführt wird, um Ermüdungseffekte und somit die Verfälschung von anderen Testergebnissen zu vermeiden.

Die Testung sollte im ausgeruhten Zustand der Testpersonen möglichst am Wochenende stattfinden und morgens beginnen.

Im Gesamtkontext sollen die Tests auf Landesebene auf dem vorliegenden Testmanual aufgebaut werden, um zu den verschiedenen Altersklassen entsprechende Ergebnisse zu sammeln und langfristig Entwicklungsverläufe darzustellen.

#### *II. Testdurchführung*

Vorab ist zu erwähnen, dass sämtliche Testinhalte der Anthropometrie und die unspezifischen Tests verpflichtend in der unten ausgewiesenen Form durchgeführt werden müssen.

Das Warm-Up kann eigenständig gestaltet werden.

Benötigt wird eine Turnhalle oder ein vergleichbares Testareal, geschützt vor äußeren Einflüssen. Der Aufbau der Teststationen sollte exakt nach Anleitung des Manuals erfolgen. In dem Manual ist eine Materialliste zu finden, die Angaben über alle benötigten Materialien für die Teststationen enthält. Bei der Testdurchführung ist zudem auf eine genaue Einhaltung der Mess- und Ausführungsbestimmungen zu achten. Empfohlen ist

die Bereitstellung des Testmanuals für jede Trainerin und jeden Trainer bzw. für jede Teststation.

Es ist für eine ausreichende Anzahl an Testpersonal zu sorgen. Das Testpersonal wird durch den zuständigen Landestrainer vor Beginn des Tests angeleitet. Empfohlen sind Trainerinnen und Trainer mit einer DOSB-Trainer-C/B Lizenzausbildung. Jeder Trainer sollte 1 bis maximal 3 Stationen betreuen, um einen reibungslosen und effizienten Ablauf des Tests zu ermöglichen.

### *III. Datenerfassung*

Jeder Teilnehmer kriegt einen Laufzettel. Der Laufzettel wird an den einzelnen Teststationen bei der betreuenden Person abgegeben. Nach Beendigung des Tests werden die erhobenen Daten eingetragen und der Laufzettel wird dem Teilnehmer wieder überreicht.

Wenn alle Tests absolviert wurden, müssen die Laufzettel dem Landestrainer/ Verantwortlichen ausgehändigt werden. Die Daten aus den Laufzetteln werden, in die dafür vorgesehene Excel-Datei, übertragen.

Sowohl die Laufzettel als auch die gesamte Excel Liste werden durch die Landesmotorsportfachverbände aufbewahrt und an den DMSB e.V. übermittelt.

Dies dient dazu, den leistungssportlichen Entwicklungsstand der Landeskaderathleten nachzuvollziehen, sowie Bundesweite Vergleiche ziehen zu können. Des Weiteren hilft die Übermittlung der Leistungsdaten, sportart- und disziplinspezifische Anforderungsprofile zu erstellen und somit die sportwissenschaftliche Auseinandersetzung mit disziplinspezifischen, leistungsbestimmenden Parametern voranzutreiben.

Alle benötigten Dokumente zur Durchführung der Überprüfung der Leistungsgrundlagen, werden den durchführenden Organisationen zur Verfügung gestellt. Die Dokumente sind auf der Website des DMSB im [Downloadbereich des Leistungssports](#) hinterlegt.

#### Ansprechpersonen:

- Fabian Rühling ([fruehling@dmsb.de](mailto:fruehling@dmsb.de))
- Philipp Thiele ([pthiele@dmsb.de](mailto:pthiele@dmsb.de))

#### IV. Übersicht Testprogramm

<b>Anthropometrie</b>		
Körperhöhe stehend	Körperhöhe sitzen	Körpergewicht

<b>Warm-Up</b>
<p>Die Gestaltung des Warm-Up liegt im Ermessen der Landestrainer:innen.</p> <p>Das Warm-Up dient der Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems und der in den Tests beanspruchten Skelettmuskulatur, um Verletzungen vorzubeugen und optimale Leistungen in den einzelnen Tests zu erbringen.</p> <p>Das Warm-Up sollte ca. 10- 15 Minuten dauern.</p> <p>Mögliche Inhalte des Warm-Up:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Movement Preparations/ dynamisches Dehnen</li> <li>▪ Niedrig intensive Laufeinheit gepaart mit Elementen des Lauf A-B-C ´s</li> <li>▪ Verschiedene Übungen mit Thera-Bändern (Resistance-Bändern)</li> </ul>

<b>Unspezifische Testinhalte</b>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
20 Meter - Sprint	Reaktionszeit	Balancieren (Einbeinstand)	Balancieren (Rückwärts)	Langhang
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Unterarmliegestütz	Klimmzüge	Standweitsprung	Seitliches Hin- und Herspringen	Liegestützen
<b>11</b>				
Ausdauerlauf – Shuttlerun				

## V. Materialliste

Material	Anzahl	Bemerkungen
Lichtschranke	2	20 Meter – Sprint Start und Ziel
Klebeband	1	Eine Rolle Klebeband, um z.B. Maßbänder zu befestigen und Markierungen auf dem Boden anzubringen. Das Klebeband sollte gut sichtbar sein.
Maßband	1-2	Mindestens 20 Meter länge
(Digitale) Waage	1	Geeicht
Sportbank	1-2	Mind. 4m Länge
Reckstange	1	Alternativ Sprossenwand
Soundsystem	1	Mobiltelefon + Lautsprecherbox + Shuttle Run Audio Datei ( <a href="#">Shuttle Run - Audio Datei</a> )*
Stoppuhr	5	
Laptop mit (Kabel-) Maus (Internetzugang)	1	Laptop idealerweise an einem separaten Ort auf einem Tisch mit Stuhl.
Turnmatte	1-2	
Laufzettel	n	Benötigte Zahl: Anzahl der zu beobachtenden Testpersonen ausgedruckt oder digitale Datenerfassung

\*Shuttle Run Datei unter „(3)Audiodatei für Intervall-Shuttle-Run-Test (ISRT) mit akustischem Signal (Piepton)“ bei den 3 untereinander stehenden Punkten in der Abspielleiste herunterladbar.

## VI. Stationsliste mit Material

	Körpergröße stehend	Körpergröße sitzend	Körpergewicht	20 – Meter Sprint	Klimmzüge	Seitliches Hin- und Herspringen	Streckhang	Standweitsprung	Liegestütze	Unterarm liegestütz	Einbeinstand	Rückwärts balancieren	Reaktionszeit	Ausdauerlauf – Shuttlerun
Lichtschranke				2			1		1					
Stoppuhr						1	1		1	1	1			
Klebeband				1		1		1						
Maßband	1	1		1				1						
Digitale Waage			1											
Sportbank						1						1		
Reckstange					1/2		1							
T- Schiene*											1			
Turnmatte										1				
Soundsystem														1
Laptop mit Maus													1	
Laufzettel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

\*Die T-Schiene muss vor der Überprüfung der Leistungsgrundlagen anhand der angegebenen Maße (s. „Einbeinstand“) angefertigt werden. Die T-Verbindung kann geklebt oder geschraubt werden.

## VII. Ablaufplan

Im Hinblick auf die verschiedenen Belastungsnormative und beanspruchten Muskelgruppen sollten die Tests in folgender Reihenfolge durchgeführt werden, um Verfälschungen durch Ermüdungseffekte zu vermeiden:

- Anthropometrie
  - Körperhöhe stehend
  - Körperhöhe sitzend
  - Körpergewicht
  
- Warm Up
  
- Überprüfung der motorischen Leistungsgrundlagen
  - 20m Sprint **(1)**
  - Reaktionszeit **(2)**
  - Streckhang **(3)**
  - Balancieren (Einbeinstand) **(4)**
  - Balancieren (Rückwärts) **(5)**
  - Klimmzug **(6)**
  - Seitliches Hin- und Herspringen **(7)**
  - Liegestützen **(8)**
  - Standweitsprung **(9)**
  - Unterarmliegestütz **(10)**
  - Shuttle Run **(11)**

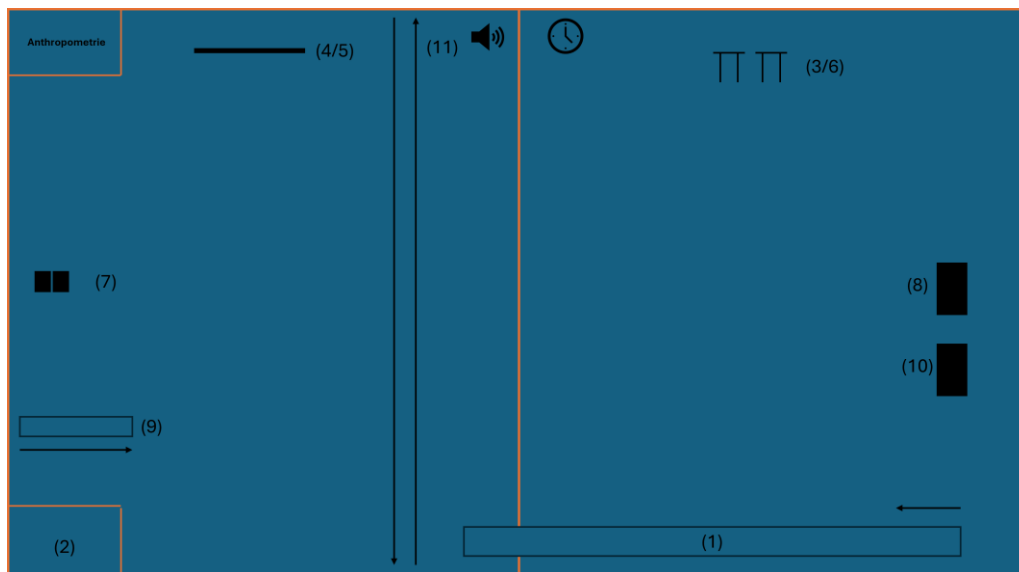
Die Testleiter sind angehalten, die Testperson vor jedem Test/ Durchgang zu fragen, ob sie sich in der Lage fühlt den Test zu absolvieren. Zwischen 2 verschiedenen Tests sollte die Wartezeit/ Pausenzeit minimiert werden (Ausnahme Shuttle Run).

Die Pausenzeit zwischen 2 Durchgängen eines Tests soll maximal 90 Sekunden betragen. Wird diese Zeit signifikant überschritten (mehr als 120 Sekunden) so muss dies im Erfassungsbogen unter „Anmerkungen“ vermerkt werden. Bei Tests mit mehreren Durchgängen, absolviert eine Testperson im Optimalfall beide Durchgänge nacheinander, bevor die nächste Person getestet wird.

Um die Zeit im Blick zu halten, sollte im Optimalfall eine gut sichtbare Uhr in der Sporthalle/ Turnhalle (oder anderes vergleichbares Areal) vorhanden sein.

Es empfiehlt sich, die Testpersonen gruppenweise (in 3er oder 4er Gruppen) zur Überprüfung der Leistungsgrundlagen einzuladen, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

### VIII. Exemplarischer Aufbau der Testbatterie



Der Shuttle Run sollte je nach Testablauf, gruppenweise möglichst schnell im Anschluss zu den vorangegangenen Tests durchgeführt werden. Vor Beginn des Shuttle Runs sollte die letzte Testperson aus der Gruppe mindestens 5-10 Minuten Pause haben.

Der effiziente Aufbau der Teststationen darf räumlich und zeitlich, individuell gestaltet werden, soll jedoch im Optimalfall von der definierten Reihenfolge nicht abweichen, um Ermüdungseffekte zu minimieren (falls Abweichungen: Reihenfolge kenntlich machen, unter „Anmerkungen“). Sollte aufgrund von zeitlichen oder organisatorischen Rahmenbedingungen von der empfohlenen Reihenfolge abgewichen werden, soll diese dokumentiert werden und es muss auf ausreichend Pausenzeit zwischen 2 Tests geachtet werden, um Ermüdungseffekte zu vermeiden.

### 3.1.8.2. Anthropometrie

#### *1. Körperhöhe stehend*

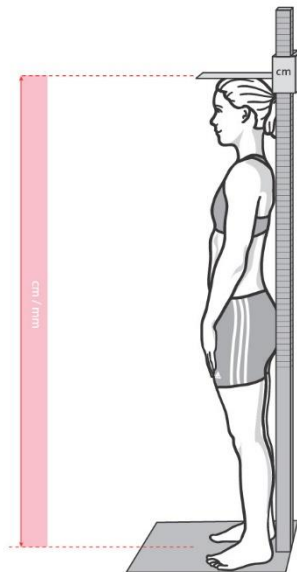
Die Messung der Körperhöhe stehend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an einer Wand oder Messeinrichtung. Die Füße sind geschlossen und die Arme hängen seitlich am Körper. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.

Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt.

Die Füße sind geschlossen und ein Zopf ist hinten gebunden oder die Haare sind offen.

Körperhöhe stehend vom Scheitel bis zum Boden in cm mit einer Nachkommastelle  
(z.B. 178,7 cm)



Copyright: *evoletics*® – eine Marke der *science on field GmbH*

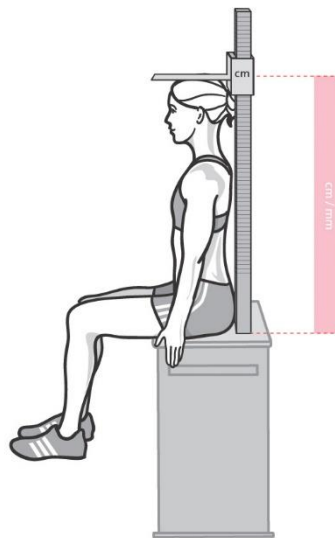
## II. Körperhöhe sitzend

Die Messung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken und Gesäß an einer Wand oder Messeinrichtung. Knie- und Hüftgelenk sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Der Kopfanschlag oder ein Kopfbrett müssen gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzusatmen und die Luft anzuhalten.

Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.

Ein Zopf ist hinten gebunden oder die Haare sind offen.

Körperhöhe sitzend vom Scheitel bis zur Sitzfläche in cm mit einer Nachkommastelle  
(z.B. 95,2 cm)



Copyright: *evoletics® – eine Marke der science on field GmbH*

### *III. Körpergewicht*

Die Messung des Körpergewichts erfolgt ohne Schuhe und in Sportkleidung (möglichst einheitlich, bestehend aus Trikot / Shirt + Shorts / Hose). Dazu stellt sich die Person in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage und verlagert ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.

Die Waage muss auf festem und ebenem Untergrund stehen.

Die Messung sollte in einem sichtgeschützten Bereich stattfinden.

Unmittelbar davor sollte auf Essen und Trinken verzichtet werden.

Körpergewicht in kg mit einer Nachkommastelle

(z.B. 95,2 kg)



Copyright: *evoletics*® – eine Marke der *science on field GmbH*

### 3.1.8.3. Überprüfung der motorischen Leistungsgrundlagen

#### 1. 20 Meter – Sprint

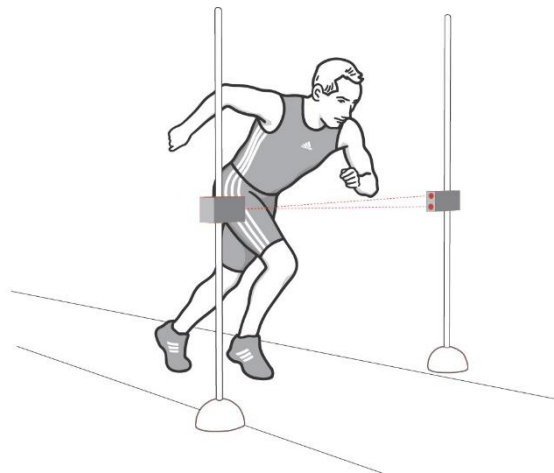
Ziel des Tests ist es, eine Distanz von 20 m so schnell wie möglich mit einer kleinen Vorlaufstrecke zu bewältigen. Jede Testperson erhält 2 Versuche. Der bessere wird gewertet.

An der Startmarkierung erfolgt der Start ohne Kommando. Die Testperson durchläuft die Messstrecke so schnell sie können.

Die Lichtschranken werden jeweils in etwa auf Kniehöhe positioniert und 20 m voneinander entfernt, jeweils auf einer Linie ausgerichtet aufgestellt.

Vor der Startlichtschranke wird genau in 1 m Entfernung eine Markierung geklebt, hinter der gestartet wird. Der Start erfolgt im Stehen.

Nach der Ziellichtschranke ist auf ausreichend Auslaufzone zu achten (mindestens 10 m).



*Copyright: evoletics® – eine Marke der science on field GmbH*

#### Bei einer Zeitmessung mit Stoppuhren muss folgendes beachtet werden:

- Die Testperson steht direkt an der Startlinie.
- Eine betreuende Person gibt ein (gut hörbares, lautes, akustisches) Startsignal und steht orthogonal zur Laufstrecke, auf Höhe der Startlinie.
- Eine 2. Betreuende Person steht orthogonal zur Laufstrecke, auf Höhe der Ziellinie.
- Die Stoppuhr wird von der 2. Person mit dem (akustischen) Startsignal gestartet.
- Die Stoppuhr wird von der 2. Person gestoppt, sobald die Testperson die Ziellinie überquert.
- Die „Handstoppung“ muss im Laufzettel mit „HS“ unter „Anmerkungen“ vermerkt werden.

## II. Reaktionszeit

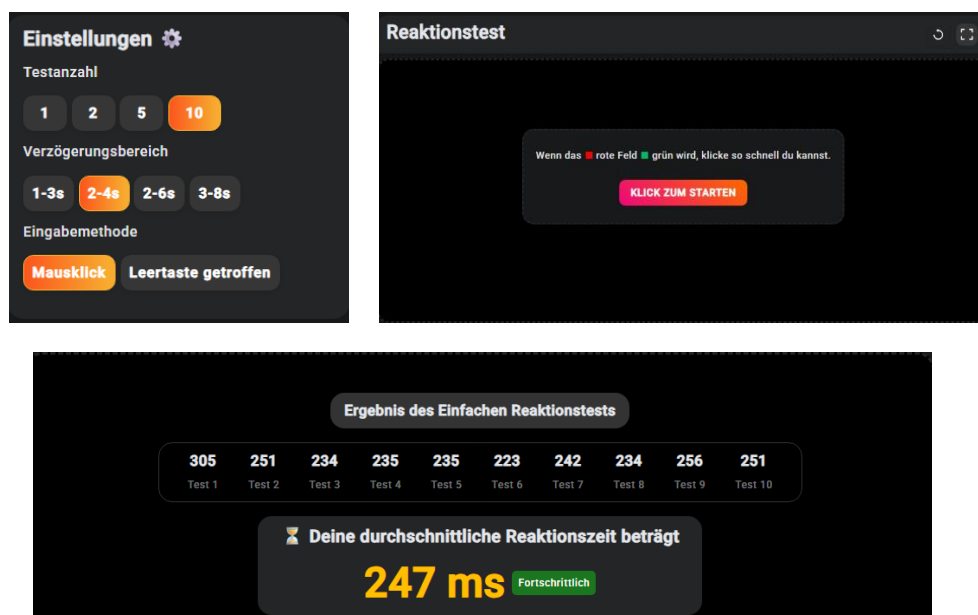
Der Test überprüft die Reaktionsschnelligkeit des sensomotorischen Systems auf optische Reize.

Die Testperson hat die Aufgabe, möglichst schnell auf 10 Farbwechsel (von rot auf grün) zu reagieren.

Der Test ist auf [dieser Website](#) frei verfügbar.

Die Testperson sitzt vor einem Laptop/ PC mit entspannter Armhaltung. Der Finger der Testperson darf auf der Maustaste liegen. Die Testperson soll jedes Mal, wenn der Bildschirm von rot auf grün wechselt, so schnell wie es geht die Maustaste klicken. Nach jedem erfolgreichen Versuch muss die Maustaste ein weiteres Mal geklickt werden, um den Test fortzusetzen.

Die Einstellungen auf der Testseite sollen wie auf der Abbildung gezeigt, eingestellt werden (Testanzahl: 10; Verzögerungsbereich: 10 Sek.; Eingabemethode: Mausclick). Eingetragen wird die durchschnittliche Reaktionszeit und die jeweils kürzeste und längste Reaktionszeit (Bsp.: Durchschnitt: 247ms; Maximum: 305ms; Minimum: 223ms)



Quelle: <https://cpstest.org/de/reaction-time-test/>, Worth, A., Woll, A., Albrecht, C. A., Karger, C., Mewes, N., Oberger, J., Schlenker, L., Schmidt, S. C. E., Wagner, M. O., & Bös, K. (2015). MoMo-Längsschnittstudie "Physical Fitness and Physical Activity as Determinants of Health Development in Children and Adolescents"

Der Test findet im „Vollbildmodus“ statt. Die Testperson darf 2-3 Probeversuche durchführen, um sich mit dem Test vertraut zu machen. Wenn die Probeversuche absolviert wurden, wird der Test neu gestartet (Runder Pfeil neben der Vollbildeinstellung). Die Testperson kriegt einen Versuch. Bei Antizipationsversuchen (drücken vor dem Farbwechsel) ist zu intervenieren und der Test neu zu starten.

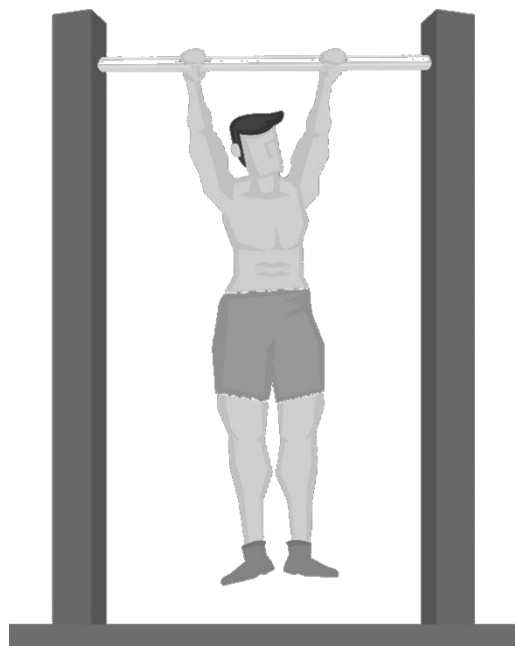
## *II. Streckhang*

Der Streckhang Test überprüft die Kraftausdauer im Oberkörper.

Ziel des Tests ist es, so lange wie möglich im Streckhang in Schulterbreite an der Reckstange zu hängen.

Bei dieser Übung hängt die Testperson im Streckhang an der Reckstange. Die Reckstange ist schulterbreit zu greifen. Sobald die Testperson den Griff verändert oder los lässt, ist der Versuch beendet.

Es ist der Untergriff zu verwenden (Handflächen zeigen zum Gesicht).



*(lizenzfreies Bild)*

### III. Balancieren (Einbeinstand)

Das Ziel des Tests ist es, die sensomotorische Regulation bei Präzisionsaufgaben zu überprüfen.

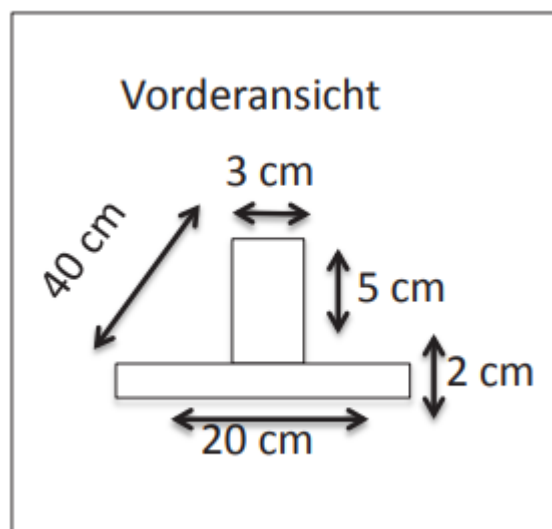
Die Testperson soll versuchen, 60 Sekunden lang mit einem Fuß auf der Balancierschiene zu stehen. Sie stellt sich mit dem präferierten Fuß auf die T-Schiene. Das Spielbein wird frei in der Luft gehalten. Die Arme dürfen zum Ausbalancieren verwendet werden (s. Abb.). Berührt der freie Fuß den Boden, soll 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 oder die T-Schiene überhaupt nicht berührt.

Der Testleitende demonstriert die Durchführung. Die Testperson darf zu Testbeginn probieren auf welchem Fuß sie sicherer steht. Es gibt einen Versuch. Dokumentiert werden die Fehler (Absteigen oder Absetzen des Spielbeins auf den Boden oder auf die Schiene).

Die T-Schiene muss rutschfest auf dem Boden befestigt werden. Der Test wird mit Sportschuhen durchgeführt.



Quelle: Einbeinstand (by MoMo study Team)



Quelle: T-Schiene (by MoMo study Team)

#### IV. Balancieren (Rückwärts)

Das Ziel des Tests ist es, die Koordination bei Präzisionsaufgaben sowie die dynamische Ganzkörpergleichgewichtsfähigkeit; exterozeptiv geführt, zu überprüfen.

Die Aufgabe besteht darin, in jeweils 2 gültigen Versuchen, innerhalb von maximal 10 Sekunden, rückwärts über den Balken (umgedrehte Turnbank), zu balancieren. Der Testversuch startet stets von der „Startplattform“ (Turnkasten) aus. Jede Testperson bekommt 2 Probeläufe. Der erste Probelauf erfolgt in Laufrichtung vorwärts. Der zweite Probelauf erfolgt rückwärts. Danach erfolgen die beiden gewerteten Läufe in Laufrichtung rückwärts. Der Testleiter demonstriert zu Beginn die Aufgabe.

Gezählt wird die Anzahl des Fußaufsetzens beim Rückwärtsgehen über den Balken. Das erste Fußaufsetzen wird noch nicht gewertet. Erst wenn der zweite Fuß die Startplattform verlässt und den Balken berührt, zählt der Testleiter laut die Punkte (Schritte). Gewertet wird die Anzahl der Schritte, bis ein Fuß den Boden berührt oder 8 Punkte erreicht sind. Berührt ein Fuß den Boden, ist der Versuch beendet und die absolvierten Schritte werden eingetragen. Es werden beide Versuche protokolliert. Um den Test zu bestehen reicht 1 erfolgreicher Versuch.

Sollte die Strecke mit weniger als 8 Schritten bewältigt werden, so sind 8 Punkte anzurechnen. Braucht die Person länger als 10 Sekunden um die Strecke zu absolvieren, gilt der Versuch als „nicht bestanden“ und der Versuch wird nicht wiederholt.

Zum Testaufbau wird eine umgedrehte Turnbank und eine „Startplattform“ benötigt. Als Startplattform dient ein Sprungkasten (s. Abb.). Die umgedrehte Turnbank wird rutschfest auf dem Boden fixiert. Es wird zudem empfohlen, die Seiten der Turnbank aufgrund der Erhöhung, mit Turnmatten auszukleiden, um Stürze abzufedern.



Quelle: Rückwärts balancieren (by MoMo study Team)

## *II. Klimmzug*

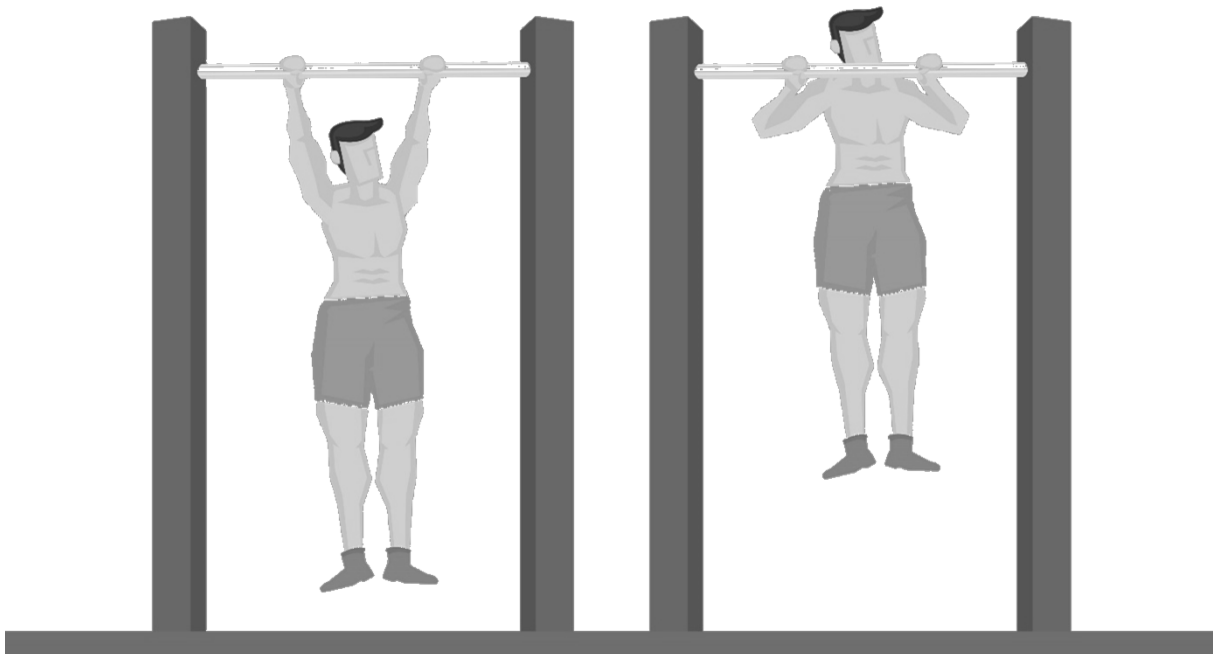
Der Klimmzüge Test überprüft die Ausprägung der Kraftfähigkeiten der oberen Extremitäten.

Ziel der Aufgabe ist es, das Kinn so oft wie möglich über die Reckstange nach oben zu ziehen.

Der Klimmzug beginnt im Streckhang in Schulterbreite an der Reckstange. Unter Beibehaltung der Körperstreckung bringt die Testperson durch Beugen der Arme das Kinn über die Reckstange. Anschließend erfolgt das Absenken des Körpers bis zur erneuten Armstreckung. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind nicht gestattet. Um das auszuschließen, können die Beine auch nach hinten angewinkelt und die Füße verschränkt werden. Jede Einzelbewegung ist sauber auszuführen, bei Verletzung der Durchführungsbestimmungen (z.B. kein vollständiges Strecken der Arme, Körperschwünge, Pendeln) wird die Wiederholung nicht gewertet! Der Abbruch des Tests erfolgt, wenn die Pause zwischen den Wiederholungen länger als drei Sekunden dauert oder die Testperson den Boden berührt.

Es ist der Untergriff zu verwenden (Handflächen zeigen zum Gesicht).

Gewertet wird der beste Versuch, es sind 2 Versuche möglich.



*(lizenzfreies Bild)*

### *III. Seitliches Hin- und Herspringen*

Das seitliche Hin- und Herspringen testet die ganzkörperliche Koordination und im speziellen die Koordination der unteren Extremitäten unter Zeitdruck.

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich innerhalb von 15 Sekunden seitlich über die Mittellinie einer markierten Fläche (100 cm breit und 50 cm hoch) hin- und herzuspringen. Die Markierung wird mithilfe von gut-sichtbarem Klebeband auf dem Hallenboden angebracht. Vor Testbeginn können 5 Probesprünge absolviert werden. Die Testperson hat 2 Versuche. Zwischen den Versuchen ist eine Pause von ca. einer Minute.

Der Testleiter zählt die erfolgreichen Sprünge. Ein Sprung wird als erfolgreich gewertet, wenn die Testperson mit beiden Beinen abspringt und landet.

Ein Sprung wird als „ungültig“ gewertet, wenn:

- Landung außerhalb des Zielbereichs (Mittellinie oder außerhalb)
- Kein gleichzeitiges Landen oder Abspringen mit beiden Füßen

Bei ungültigen Versuchen soll die Testperson trotzdem so lange weiter springen, bis die 15 Sekunden Testzeit abgelaufen sind. Die ungültigen Versuche werden am Ende abgezogen.



*Quelle: Seitliches Hin- und Herspringen (by MoMo study Team)*

## *II. Liegestütze*

Ziel des Tests ist es, die dynamische Kraftausdauer der oberen Extremitäten und der stabilisierenden Rumpfmuskulatur zu überprüfen.

Durch die Hohe Varianz hinsichtlich Ausführungsform ist zwingend die unten beschriebene, standardisierte Ausführungsform durchzuführen. Die betreuende Person hat die Ausführungsform der Testperson zu demonstrieren. Anschließend darf die Testperson 2 Probeversuche absolvieren.

Die Testperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich

durchführen. Die Versuchsperson liegt in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist (s. Abb.). Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden. Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist (extremes „Fallenlassen“ gilt als ungültige Wiederholung). Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berührt die Versuchsperson die Hände hinter dem Rücken.

Der Testleiter zählt die richtig ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden, d.h. es wird jedes Mal gezählt, wenn sich die Hände wieder in Bauchlage hinter dem Rücken berühren



*Quelle: Liegestütze (by MoMo study Team)*

## II. Standweitsprung

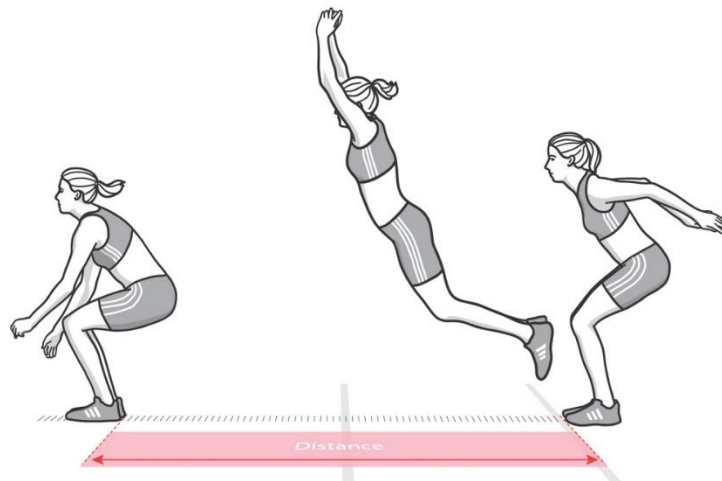
Der Standweitsprung Test überprüft die Schnellkraft in der Beinmuskulatur.

Ziel des Tests ist es, einen beidbeinigen Standweitsprung so weit wie möglich durchzuführen.

Zu Beginn der Bewegung steht die Testperson beidbeinig mit den Fußspitzen an der Markierung (die Markierung darf nicht berührt werden). Die Testperson bewegt sich aus dem schulterbreiten Stand in eine individuelle optimale, einmalige Ausholbewegung und springt explosiv so weit wie möglich nach vorne. Es wird von Beginn der Markierung bis zum nächstgelegenen Landungspunkt (z.B. Ferse) gemessen. Die Person darf nach der Landung nach vorne fallen und mit den Händen abstützen, solange sie die Füße stehen lässt. Werden die Füße nach der Landung bewegt, gilt der Versuch als ungültig und wird wiederholt.

Gewertet wird der beste Wert, es werden 2 Versuche durchgeführt. Vor den Wertungsversuchen darf die Testperson einen Probesprung absolvieren.

Es empfiehlt sich, den Nullpunkt des Maßbandes an einer Haltelinie zu orientieren, sodass diese als Startmarkierung genutzt werden kann. Zudem ist das Maßband an mehreren Stellen am Boden zu befestigen und das Ende außerhalb des möglichen Landebereichs zu platzieren, damit der Landebereich hindernisfrei ist.



Copyright: *evoletics*® – eine Marke der *science on field GmbH*

### *III. Unterarmliegestütz*

Der Unterarmliegestütz überprüft die statische Rumpfkraftausdauer.

Ziel des Tests ist es, den Unterarmliegestütz in sauberer Ausführungsform für eine definierte Zeit (in Abhängigkeit des Alters der Testperson) zu halten.

Die saubere Ausführungsform kennzeichnet sich durch die korrekte Position der Ellenbogen unter den Schultern, Gerades Aufsetzen der Füße, Gestreckte Beine, Gerader Rücken und Blick nach unten (s. Abb.).

Ist die saubere Ausführungsform nicht über den geforderten Zeitraum gegeben, bspw. durch das Abkippen der Hüfte („durchhängen“) oder eine übermäßige Krümmung des Rückens („Buckel“), gilt der Test als nicht bestanden.

Kleine Repositionierungen der Unterarme oder der Füße sind gestattet.

Vor Testbeginn ist der Testperson gestattet, den Unterarmliegestütz zu testen.

Die Testperson hat 2 Versuche, die geforderte Zeit zu erreichen. Schafft die Testperson die geforderte Zeit im ersten Versuch, wird auf den 2. Versuch verzichtet.



*(lizenzfreies Bild)*

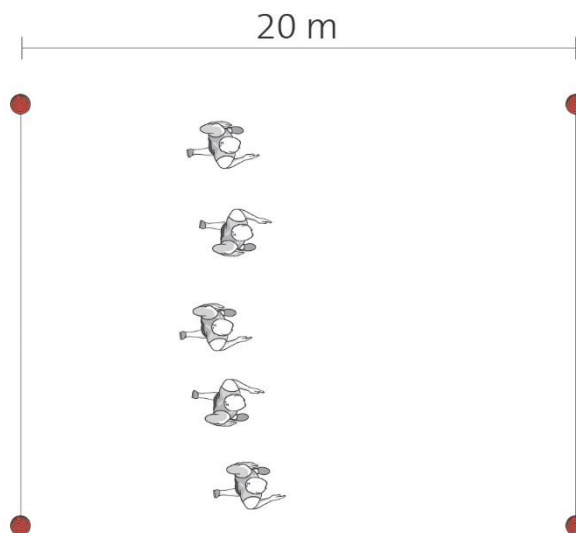
#### IV. Ausdauerlauf – Shuttlerun

Der Ausdauerlauf – Shuttlerun Test überprüft die Ausdauer und die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Ziel des Tests ist es, möglichst lange zu laufen, während sich die Geschwindigkeit stetig erhöht.

Der Shuttlerun ist ein Pendellauf zwischen zwei im Abstand von 20 m parallel verlaufenden Linien. Zum Start platzieren sich alle Testpersonen im Mindestabstand von 1m auf der Startlinie und starten nach dem Countdown mit dem ersten akustischen Signal. Anschließend laufen die Testpersonen zwischen den beiden Linien hin und her, wobei die Laufgeschwindigkeit durch die Intervalle zwischen den Signaltönen vorgegeben ist. Dabei muss jeweils bei Ertönen des Signals mit mindestens einem Fuß die jeweilige Linie berührt werden. Zu Beginn des Tests ist die Laufgeschwindigkeit mit 2,2 m/s bzw. 8 km/h als langsam anzusehen, sie erhöht sich mit zunehmender Testdauer nach jeder Stufe in definierten Intervallen. Erreicht die Testperson die jeweilige Linie 3 mal hintereinander nicht, wenn der Signalton erfolgt, scheidet die Testperson aus dem Test aus.

Ein bis zwei Schritte Vorsprung oder Rückstand zum Signalton sind am Anfang gestattet.

Die Testpersonen absolvieren die Übung in zwei Gruppen.



*Copyright: evoletics® – eine Marke der science on field GmbH*

### 3.1.8.4. Anhang zum Testmanual

#### I. Kadernormwerte

##### Altersklasse U-13

Test	Ziel U-13 männlich	Ziel U-13 weiblich
<b>20m Sprint</b>	3,8 Sek.	4,0 Sek.
<b>Reaktionszeit</b>	Max. 300ms	Max. 310ms
<b>Balancieren (Einbeinstand)</b>	Max. 6 Fehler	Max. 6 Fehler
<b>Balancieren (Rückwärts)</b>	4 Schritte	4 Schritte
<b>Klimmzug</b>	Anzahl 1	Anzahl 1
<b>Seitliches Hin- und Herspringen</b>	Anzahl 28	Anzahl 26
<b>Langhang</b>	50 Sek.	40 Sek.
<b>Standweitsprung</b>	140 cm	125 cm
<b>Unterarmliegstütz</b>	30 Sek.	20 Sek.
<b>Liegestütze</b>	Anzahl 11	Anzahl 11
<b>Shuttle Run</b>	Level 6 Bahn 5	Level 5 Bahn 2

##### Altersklasse U-16 und Ü-16

Test	Ziel U-16 männlich	Ziel Ü-16 männlich	Ziel U-16 weiblich	Ziel Ü-16 weiblich
<b>20m Sprint</b>	3,6 Sek.	3,4 Sek.	3,8 Sek.	3,6 Sek.
<b>Reaktionszeit</b>	Max. 280ms	Max. 260ms	Max. 280ms	Max. 260ms
<b>Balancieren (Einbeinstand)</b>	Max. 4 Fehler	Max. 3 Fehler	Max. 4 Fehler	Max. 3 Fehler
<b>Balancieren (Rückwärts)</b>	5 Schritte	6 Schritte	5 Schritte	6 Schritte
<b>Klimmzug</b>	Anzahl 2	Anzahl 4	Anzahl 1	Anzahl 2
<b>Seitliches Hin- und Herspringen</b>	Anzahl 35	Anzahl 40	Anzahl 25	Anzahl 30
<b>Langhang</b>	40 Sek.	60 Sek.	30 Sek.	45 Sek.
<b>Standweitsprung</b>	170 cm	195 cm	135 cm	155 cm
<b>Unterarmliegstütz</b>	40 Sek.	60 Sek.	30 Sek.	45 Sek.
<b>Liegestütze</b>	Anzahl 12	Anzahl 15	Anzahl 10	Anzahl 12
<b>Shuttle Run</b>	Level 7 Bahn 5	Level 8 Bahn 3	Level 6 Bahn 5	Level 7 Bahn 2

## II. Laufzettel

<b>Laufzettel: Überprüfung der Leistungsgrundlagen - Landeskader</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort und Datum:</li> <li>• Hauptverantwortung (Testleiter):</li> <li>• Name der Testperson:</li> <li>• Geburtsdatum der Testperson:</li> <li>• Disziplin:</li> </ul>										
<p><b>Anthropometrische Messungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Größe (stehend):</li> <li>• Größe (sitzend):</li> <li>• Gewicht (in kg):</li> </ul>										
<b>Überprüfung der allgemeinen Leistungsgrundlagen</b>										
(1) 20m Sprint [Sek]	(2) Reaktionszeit [Durchschnitt, Maximum, Minimum]	(4) Einbeinstand [Anzahl Fehler]	(5) Rückwärts balancieren 2 Versuche [Anzahl Schritte/8]	(3) & (6) Streckhang und Klimmzug [sek] & [Wdh.]	(7) Seitliches Hin- und Herspringen [Wdh.]	(8) Liegestützen [Wdh.]	(9) Staudweitsprung [cm]	(10) Unterarmige- Stütz [sek]	(11) Shuttle Run [Bahn/Lenve]	
Anmerkungen:										
Reihenfolge der Testitems:										
Begründung (bei Abweichung):										
Hiermit versichere ich (Testleiter), die ordnungsgemäße Durchführung und wahrheitsgemäße Erfassung der Testdaten: Ort/ Datum & Unterschrift: _____										

Der Laufzettel und die Excel-Liste zur Übermittlung der Messwerte kann auf der Website des DMSB im [Downloadbereich des Leistungssports](#) abgerufen werden.

### *III. Datenschutzerklärung*

Die Datenschutzerklärung betrifft die erhobenen Daten der durchgeführten Überprüfung der Leistungsgrundlagen der Landesverbände. Sie ist ein wesentliches Instrument für die perspektivische Leistungsoptimierung im Deutschen Motor Sport Bund e.V. (DMSB).

Alle bei der Überprüfung der Leistungsgrundlagen erhobenen persönlichen Daten werden nach dem Bundesdatenschutzgesetz erfasst, verarbeitet und gespeichert. Erfasst werden alle Parameter, die im Testmanual beschrieben wurden und zur Landeskadernominierung erforderlich werden. Bei der Nutzung zu wissenschaftlichen Zwecken (auch im Rahmen von wissenschaftlichen Publikationen) sind die Daten zu anonymisieren, sodass kein Bezug zu Einzelpersonen hergestellt werden kann.

Die Datenschutzerklärung wird durch die volljährigen Athlet\*innen, im Falle der Minderjährigkeit durch gesetzliche Vertreter\*innen, zugestimmt bzw. widerrufen. Hierfür ist es zwingend erforderlich, dass **VOR** der Testung, alle Nutzer\*innen, bei minderjährigen Athlet\*innen die gesetzlichen Vertreter\*innen, dieser Datenschutzerklärung zustimmen und diese unterschrieben an den zuständigen Trainer oder die Trainerin als Original zurücksenden. Die Datenschutzerklärungen werden systematisch durch den zuständigen Trainer oder die Trainerin gesammelt.

Die Datenschutzerklärung gilt für alle durchgeführten Überprüfungen der Leistungsgrundlagen der Landesmotorsportfachverbände.

Abzurufen ist Sie auf der Website des DMSB im [\*Downloadbereich des Leistungssports\*](#).

### 3.1.9. Anhänge und Ergänzungen

#### **Bewertungsfaktoren der Rahmenrichtlinie**

Unter dem Kriterium „Potential“ werden unter Berücksichtigung des langfristigen Leistungsaufbaus eine *Überprüfung der allgemeinen und disziplinspezifischen Leistungsgrundlagen, ein oder mehrere nationale Nachwuchs-Kriteriumswettkämpfe* sowie die *Anteile der Athleten aus dem Kaderkreis NK1 und NK2* bewertet.

Die Maßnahmen zur Überprüfung der allgemeinen und sportart-spezifischen Leistungsgrundlagen werden vom Spitzenverband festgelegt. Diese Überprüfung findet am Ende des Grundlagentrainings (=zur Aufnahme in den LK, AK1) statt. Die Leistungsgrundlagen können neben den vielseitigen Grundlagentest auch ein geringer zu gewichtendes, sportartspezifisches Wettkampfergebnis enthalten.

Die nationalen Nachwuchs-Kriteriumswettkämpfe sollen in der Ausbildungsetappe „Aufbautraining“ (AK2) definiert werden und allen Landesfachverbänden soll es möglich sein, daran teilzunehmen.

Aufbautraining (AK2) = LK = Betrachtung nationale Nachwuchs-Kriteriumswettkämpfe

In die Bewertung des Kriteriums „Erfolg“ fließen *ein oder mehrere internationale Nachwuchs-Kriteriumswettkämpfe* in der Entwicklungsetappe Anschlussstraining (AK3) sowie die *Anteile der Athleten aus dem Kaderkreis WK und PK* ein.

Anschlussstraining (AK3) = NK2 = Betrachtung internationale Nachwuchs-Kriteriumswettkämpfe

## Bewertungsskala zur Einschätzung leistungssportlicher Perspektive

1+	15	weit über	Empfehlung - klare Aufnahme / Bestätigung	Leistungssteigerung
1	14	Durchschnitt		
1-	13	über	Empfehlung - Bestätigung / Aufnahme	
2+	12	Durchschnitt		
2	11	Durchschnitt	Empfehlung - kritisch: Abstimmung notwendig zur Aufnahme / Bestätigung - Tendenz pro	Leistungsstagnation
2-	10			
3+	9	unter	Empfehlung - kritisch: Abstimmung notwendig zur Aufnahme / Bestätigung - Tendenz kontra	
3	8		Durchschnitt	
3-	7	weit unter	Empfehlung - kritisch: Abstimmung notwendig zur Aufnahme / Bestätigung - Sonderfall	Leistungsverschlechterung
4+	6		Durchschnitt	
4	5	nicht akzeptabel	Empfehlung - keine Aufnahme / Ausschluss	
4-	4			
5+	3			
5	2			
6	1			

Spalte 1: Schulnote | Spalte 2: Punktbewertung | Spalte 3: Leistungsvergleich | Spalte 4: Empfehlung Kaderstatus | Spalte 5: Leistungsveränderung

Diese Bewertungsskala kann als Orientierungsrahmen zur Einschätzung leistungssportlicher Perspektive dienen, um eine Empfehlung zur Kaderaufnahme oder -verbleib auszusprechen. Bewertet werden hierbei zwei vergleichbare Perioden der Leistungsentwicklung.

Die Systematik zur Vergabe eines Punktrichtwerts (graue Zeile) soll im Zuge der stetigen Anpassung und Überarbeitung der Kaderkriterien zusammen mit den Leistungssportverantwortlichen der Landesebene entwickelt werden.