



# Vereinskader

## **Allgemeine Voraussetzungen**

- Vereinszugehörigkeit zum USV Potsdam, Abt. Taekwondo
- Mindest-Graduierung: 09. Kup
- Mindestalter: Im laufenden Jahr wird man 7 Jahre alt
- Leistungsbereitschaft
- Sportgerechte Lebensweise

## **Allgemeine Anforderungen**

- Regelmäßiges Training beim USV Potsdam, Abt. Taekwondo
- Teilnahme an mindestens 4 Turnieren pro Jahr

## **Anforderungen für den Zweikampfkader**

- Spaß am Kämpfen und an Turnieren.
- Beweglichkeit: Mindestens 35 Punkte (Tabelle auf Seite 3; Beweglichkeit)
- Kraft: Mindestens 65 Punkte (siehe Tabellen auf Seite 2; Kraft)

## **Anforderungen für den Technikkader**

- Spaß am Poomsaelaufen und Freude an hohen Kicks
- Jeweilige Formen müssen sicher beherrscht werden
- Beweglichkeit: Mindestens 45 Punkte (Tabelle auf Seite 3; Beweglichkeit)
- Kraft: Mindestens 60 Punkte (siehe Tabellen auf Seite 2; Kraft)

## **Berufungsdauer**

Die Berufung in den Vereinskader erfolgt, sobald alle Voraussetzungen und Anforderungen erfüllt sind. Die Berufung gilt bis zum Ende des folgenden Kalenderjahres.

Bis 8 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	
Liegestütze/ 1min	24	22	22	20	20	18	18	16	16	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Planke v / min	2min	2min	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3	1,3	1,2	1,2	1,1	1,1	1min	1min	40s	40s	30s	30s	20s	20s	
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang								
	3	3	2	2	1	1	12	12	8	8	4	4	18	18	14	14	12	12	8	8	
Beinschwünge	52	52	48	48	44	44	40	40	36	36	32	32	28	28	26	26	24	24	20	20	
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe								
	3	3	2	2	1	1	5	5	3	3	2	2	5	5	4	4	3	3	2	2	
Dreisprung / m	4,8	4,8	4,6	4,6	4,3	4,3	4	4	3,7	3,7	3,4	3,4	3	3	2,6	2,6	2,3	2,3	2	2	
Schlussweitsprung/ m	1,85	1,7	1,8	1,65	1,75	1,6	1,7	1,55	1,65	1,5	1,6	1,45	1,55	1,4	1,5	1,35	1,45	1,3	1,4	1,25	
Seilspringen / 1min	100	100	80	80	70	70	60	60	50	50	40	40	30	30	25	25	20	20	15	15	
30m Sprint / s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s	7,4s	8,0s	7,6s	8,2s	7,8s	8,4s	8,0s	8,6s	8,2s	8,8s	8,4s	9,0s	8,6s	9,2s	8,8s	9,4s	
Levelllauf	6.4	6.4	5.9	5.9	5.4	5.4	4.9	4.9	4.4	4.4	3.8	3.8	3.6	3.6	3.4	3.4	2.9	2.9	2.4	2.4	

Bis 11 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	30	28	28	26	26	24	24	22	22	20	20	18	18	16	16	14	14	12	12	10
Planke v / min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min	45s	45s	30s	30s
Klimmzüge Schräghang	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	4	4	3	3	2	2	14	14	10	10	6	6	24	22	20	18	16	14	12	10
Beinschwünge	56	56	52	52	48	48	44	44	40	40	36	36	32	32	30	30	28	28	26	26
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	4	4	3	3	2	2	7	7	5	5	4	4	8	8	7	7	6	6	5	5
Dreisprung / m	5,4	5,4	5,2	5,2	5	5	4,8	4,8	4,6	4,6	4,3	4,3	4	4	3,7	3,7	3,4	3,4	3	3
Schlussweitsprung/ m	2	1,85	1,95	1,8	1,9	1,75	1,85	1,7	1,8	1,65	1,75	1,6	1,7	1,55	1,65	1,5	1,6	1,45	1,55	1,4
Seilspringen / 1min	160	160	140	140	120	120	100	100	80	80	70	70	60	60	50	50	40	40	30	30
30m Sprint / s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s	6,8s	7,4s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s	7,4s	8,0s	7,6s	8,2s	7,8s	8,4s	8,0s	8,6s
Levelllauf	8.4	8.4	7.9	7.9	7.4	7.4	6.9	6.9	6.4	6.4	5.9	5.9	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0

Bis 12 - 15 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	36	32	34	30	32	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18	20	16	18	14
Planke v / min	3min	3min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min	45s	45s
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	9	5	7	4	5	3	18	16	14	12	10	8	28	24	24	20	20	16	16	12
Beinschwünge	58	58	56	56	54	54	52	52	50	50	48	48	46	46	42	42	38	38	34	34
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	10	10	8	8	5	5	12	12	10	10	8	8	18	18	16	16	14	14	12	12
Dreisprung / m	7	6,7	6,7	6,4	6,4	6,1	6,1	5,8	5,8	5,5	5,5	5,2	5,2	4,9	4,9	4,6	4,6	4,3	4,3	4
Schlussweitsprung/ m	2,3	2,05	2,25	2	2,2	1,95	2,15	1,9	2,1	1,85	2,05	1,8	2	1,75	1,95	1,7	1,9	1,65	1,85	1,6
Seilspringen / 1min	170	170	160	160	150	150	140	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	90	80	80
30m Sprint / s	5,4s	6,0s	5,6s	6,2s	5,8s	6,4s	6s	6,6s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s	6,8s	7,4s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s
Levelllauf	11.6	10.6	11.0	10.0	10.5	9.5	10.0	9.0	9.2	8.2	8.7	7.7	8.0	7.0	7.4	6.4	6.5	5.5	6.0	5.0

Ab 16 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	40	36	38	34	36	32	34	30	32	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18
Planke v / min	3,15	3,15	3min	3min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	10	6	9	5	8	4	20	17	15	13	11	9	30	26	26	22	22	18	18	14
Beinschwünge	60	60	58	58	56	56	54	54	52	52	50	50	48	48	46	46	44	44	42	42
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	12	12	10	10	7	7	14	14	12	12	10	10	24	24	22	22	20	20	18	18
Dreisprung / m	8	7,5	7,7	7,2	7,3	6,8	7	6,5	6,7	6,2	6,3	5,8	6	5,5	5,7	5,2	5,4	4,9	5,2	4,7
Schlussweitsprung/ m	2,6	2,2	2,55	2,15	2,5	2,1	2,45	2,05	2,4	2	2,35	1,95	2,3	1,9	2,25	1,85	2,2	1,8	2,15	1,75
Seilspringen / 1min	180	180	170	170	160	160	150	150	140	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	90
30m Sprint / s	4,8s	5,4s	5,0s	5,6s	5,2s	5,8s	5,4s	6s	5,6s	6,2s	5,8s	6,4s	6s	6,6s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s
Levelllauf	12.1	11.1	11.6	10.6	11.0	10.0	10.6	9.6	9.8	8.8	9.0	8.0	8.4	7.4	7.7	6.7	7.2	6.2	6.5	5.5

**Beweglichkeit:**

Übung / Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Fussdehnung /cm	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Briefmarke	0, Arme hoch	0, Arme krumm	5°	10°	15°	20°	25°	30°	35°	
Rumpftiefb. / cm	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-7	-6	-4
Seitspagat / cm	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16
Quer re / cm	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16
Quer li / cm	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16

**ab 40 Jahre Breitensport**

Übung / Punkte	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Fussdehnung /cm	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Briefmarke	0, Arme krumm	0°	5°	10°	15°	20°	25°	30°	35°	40°
Rumpftiefb. / cm	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-6	-4	-2
Seitspagat / cm	0	4	6	8	10	12	15	20	25	30
Quer re / cm	0	4	6	8	10	12	15	20	25	30
Quer li / cm	0	4	6	8	10	12	15	20	25	30



## Vereinskader - Rechte

### **Welche Vorteile hat es, in den Kader zu kommen?**

- Du erhältst gezieltes, auf dich zugeschnittenes Training, das dich optimal bei deinen Zielen unterstützt.
- Berechtigung, einen Schriftzug "Kader" auf dem Vereins-T-Shirt zu tragen
- Du trainierst in exklusiven Einheiten mit anderen Kadersportlern und das fokussiert, anspruchsvoll, leistungsorientiert.
- Vorbereitung auf, Begleitung zu und Teilnahmeberechtigung an herausragenden Turnieren (s.u.)

### **An welchen herausragenden Turnieren darf ich nach Absprache als Kader teilnehmen?**

- Bundesranglisten-Turniere
- Deutsche Meisterschaften
- G-Turniere

### **An welchen Trainingseinheiten darf man nur als Kader teilnehmen?**

#### Im Kampfbereich:

Donnerstag: 17:00 - 19:00 Uhr  
Freitag: 18:00 - 20:00 Uhr  
Sonntag: 12:00 - 14:00 Uhr

#### Im Formenbereich:

Freitag: 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag: 15:00 - 18:00 Uhr

Darüber hinaus können persönliche Absprachen getroffen werden.

# Vereinskader - Bedeutung der Athletiküberprüfung

## **Welche Verpflichtungen gehen mit dem Vereinskaderstatus einher?**

- Die allgemeinen Voraussetzungen (insbesondere die sportgerechte Lebensweise und Leistungsbereitschaft) müssen erfüllt bleiben.
- Die allgemeinen Anforderungen müssen erfüllt bleiben.
- Die spezifischen Anforderungen für den Kampf- oder Technikkader müssen erfüllt bleiben.
- Die jährliche Teilnahme an der Athletikabnahme ist verpflichtend.

## **Wer muss an der Athletikabnahme teilnehmen?**

Alle, die ein Interesse daran haben, leistungsorientiert beim USV Potsdam Abt. Taekwondo zu trainieren, müssen teilnehmen.

## **Was passiert, wenn man es zeitlich nicht zur Athletikabnahme schafft?**

### Noch kein Kader:

- Kaderstatus kann nicht erworben werden
- insb. keine Teilnahme an Bundesranglisten- und G-Turnieren sowie den deutschen Meisterschaften
- insb. Teilnahme an bestimmten Trainingseinheiten nicht oder nur in Ausnahmefällen möglich.
- insb. kein Anspruch auf individuelle Förderung oder Turniervorbereitung.

### Bereits im Kader:

- Kaderstatus wird zum Jahresende ausgesetzt.
- Auf Initiative des Sportlers muss in Absprache mit dem bereichsspezifischen Haupttrainer eine individuelle Möglichkeit gefunden werden, die Leistung nachzuweisen.
- Wenn ein Kadersportler ohne nachvollziehbare Gründe weder an der Abnahme teilnimmt noch eigenständig eine Lösung sucht, greifen folgende Konsequenzen:
  - Keine Teilnahme an Bundesranglisten-Turnieren, Deutschen Meisterschaften und G-Turnieren
  - Keine Teilnahme an definierten Trainingseinheiten.

### **Was passiert, wenn man die Athletik-Normen nicht schafft?**

Wer die Kadernormen knapp nicht schafft, aber leistungsorientiert trainieren möchte, kann in Absprache mit dem bereichsspezifischen Haupttrainer eine Übergangslösung suchen, um die Normen zeitnah zu erbringen.