

Bundeseinheitliche Landeskaderkriterien

18.12.2025

Inhalt

1. Hintergrund	3
2. Ziele	3
3. Voraussetzungen	5
a. Grundlegende Voraussetzung	5
b. Sportmotorische Voraussetzung	5
c. Taktische Voraussetzung	6
d. Technische Voraussetzung	7
e. Wettkampfvoraussetzung	8
f. Persönliche Voraussetzung	8
g. Umfeld	8
4. Sportlermaske	9
5. Schlusswort	11
6. Anhang	12
Theorietest	12
Beschreibung Athletiktest	12

1. Hintergrund

Der Landeskader bildet gemäß der Definition des DOSB die erste Stufe im nationalen Kadersystem. Die Berufung erfolgt durch den zuständigen Landesseglerverband unter Berücksichtigung der Vereinszugehörigkeit.

Voraussetzung für die Aufnahme ist ein leistungssportlich orientiertes, methodisch gesteuertes Training gemäß den Vorgaben des Deutschen Segler-Verbandes (<https://rtk.segeln.sport-iat.de/startseite>) sowie die Erfüllung bundeseinheitlicher, altersgemäßer Kriterien. Diese orientieren sich am DOSB-Anforderungsprofil (Stand: 18.01.2023).

Die Förderung erfolgt über die Landesverbände.

Die Landeskaderkriterien im Segeln vereinen sportartspezifische Leistungsanforderungen mit bundesweit anerkannten Standards und bilden die Grundlage für eine zielgerichtete Nachwuchsförderung im deutschen Segelsport.

2. Ziele

Die Landeskaderkriterien bilden die Grundlage für eine strukturierte Förderung junger Segler*innen im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) und orientieren sich an den Phasen Allgemeine Grundausbildung (AGA), Grundlagentraining (GLT) und Aufbautraining (ABT).

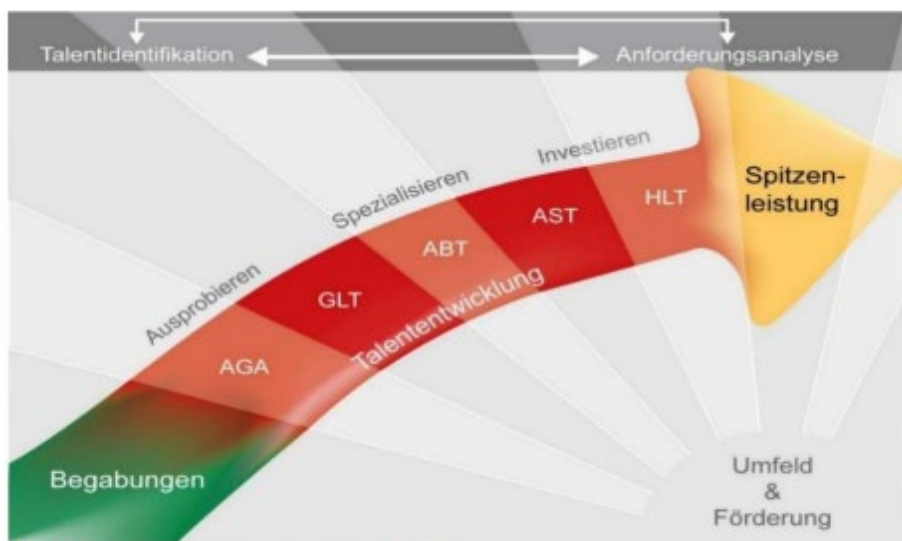


Abbildung: Langfristiger Leistungsaufbau

Quelle: IAT

Im Vordergrund steht eine vielseitige, altersgerechte Ausbildung mit breitem Fähigkeitsprofil. Eine frühzeitige Spezialisierung soll vermieden werden, um das sportliche Potenzial durch vielseitige Belastungen zu entfalten.

Die Kriterien definieren bundeseinheitlich gültige Mindestanforderungen für die Berufung in einen Landeskader. Landesverbände können über die Mindeststandards hinausgehende Anforderungen formulieren.

Die Landeskader dienen als Vorbereitung auf den Bundeskader (NK2, NK1) und sind eingebettet in eine aufeinander aufbauende Kaderstruktur. Der Übergang erfolgt leistungs- und potenzialbasiert.

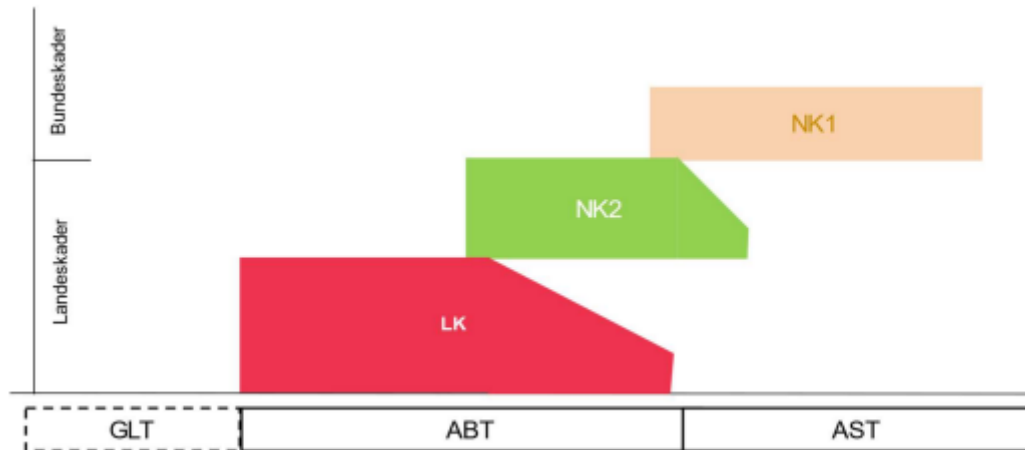


Abbildung: Aufbauende Kadersystematik

Die Kriterien basieren auf dem IAT-Talentpuzzle und berücksichtigen körperliche, technische, taktische, psychische sowie umfeldbezogene Faktoren – nicht nur Wettkampfergebnisse.

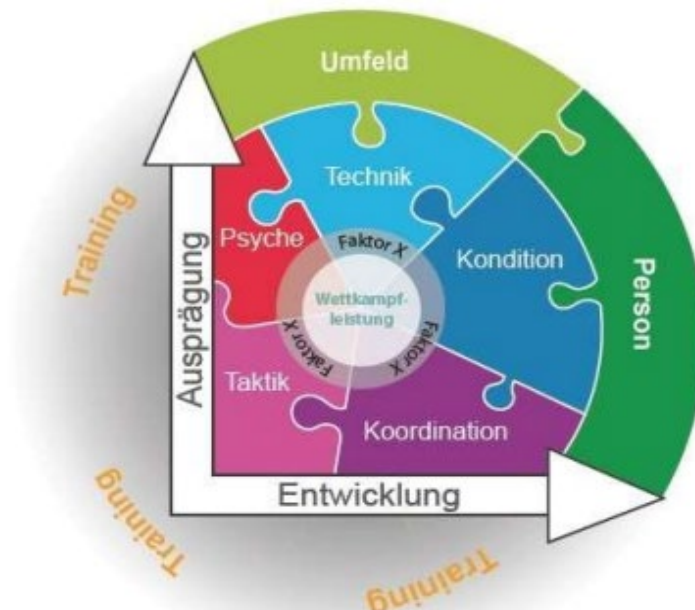


Abbildung: Talentpuzzle

Quelle: IAT

Grundlage der Kaderberufung sind dokumentierte Trainings- und Testleistungen, die regelmäßig im Rahmen segelspezifischer Leistungsüberprüfungen und Wettkämpfe erhoben werden. Der Kaderprozess wird durch qualifizierte Trainer*innen begleitet. Das soziale und schulische Umfeld der Athletinnen und Athleten wird aktiv in die Karriereplanung einbezogen (z. B. Eliteschulen des Sports, duale Karriere).

3. Voraussetzungen

a. Grundlegende Voraussetzung

Für die Berufung in einen Landeskader sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

1. Anerkennung des Leitbildes des Deutschen Segler-Verbandes (<https://www.dsv.org/ueber-uns/gesellschaftliche-verantwortung/leitbild/>)
2. Anerkennung der Anti-Doping Vereinbarung (<https://www.dsv.org/ueber-uns/gesellschaftliche-verantwortung/anti-doping/>)
3. Anerkennung des Leitfadens Schutz vor Gewalt (<https://www.dsv.org/ueber-uns/gesellschaftliche-verantwortung/schutz-vor-gewalt/>)
4. Nachweis der Sporttauglichkeit/sportmedizinische Grunduntersuchung
5. Anerkennung der World Sailing Fairplay-Richtlinien (in World Sailing Racing Rules of Sailing enthalten s. Rule 2 und Rule 69, <https://www.sailing.org/inside-world-sailing/rules-regulations/racingrules/>)
6. Dokumentation in der Sportlermaske (siehe Kapitel 4)

b. Sportmotorische Voraussetzung

Die sportmotorischen Fähigkeiten bilden eine zentrale Grundlage für das seglerische Leistungspotenzial. Für die Landeskaderaufnahme in AK1/U16 werden folgende Bereiche überprüft:

- Kraftausdauer & Rumpfstabilität
- Koordination
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Die Testelemente orientieren sich an den sportartübergreifenden Empfehlungen des IAT. Alle Landeskader müssen einen einheitlichen Athletiktest absolvieren. Die Übungsbeschreibung ist im Anhang zu finden. Die folgenden Tabellen bilden die zu erreichende Leistung für 2026 ab.

	Übung	AK13 M	AK13 F
1	Differenzsprung	28 cm	20 cm
2	T-Test	9.5 s	9.5 s
3	Bankziehen	10 Wdh.	8 Wdh.
4	Bankdrücken	8 Wdh.	2 Wdh.
5	Hollow Hold	22.5 s	22.5 s
6	Seitstütz L	22.5 s	22.5 s
7	Seitstütz R	22.5 s	22.5 s
8	Wandsitzen/Seilspringen(3min/1min)	80 Wdh.	75 Wdh.
9	4 Min Rudertest	850 m	750 m

	Übung	AK14 M	AK14 F
1	Differenzsprung	31.5 cm	22.5 cm
2	T-Test	8.5 s	8.5 s
3	Bankziehen	14 Wdh.	10 Wdh.
4	Bankdrücken	12 Wdh.	4 Wdh.
5	Hollow Hold	27 s	27 s
6	Seitstütz L	27 s	27 s
7	Seitstütz R	27 s	27 s
8	Wandsitzen/Seilspringen(3min/1min)	90 Wdh.	85 Wdh.
9	4 Min Rudertest	900 m	800 m

	Übung	AK15 M	AK15 F
1	Differenzsprung	35 cm	25 cm
2	T-Test	7.5 s	7.5 s
3	Bankziehen	18 Wdh.	12 Wdh.
4	Bankdrücken	15 Wdh.	8 Wdh.
5	Hollow Hold	30 s	30 s
6	Seitstütz L	30 s	30 s
7	Seitstütz R	30 s	30 s
8	Wandsitzen/Seilspringen(3min/1min)	100 Wdh.	95 Wdh.
9	4 Min Rudertest	1000 m	850 m

Die Übungen orientieren sich an der Nachwuchskader-2-Sichtung des Spitzenverbands. Die zugrundeliegenden Referenzwerte basieren auf evidenzbasierten Datenerhebungen: einer Stichprobentestung am Bundesstützpunkt-Nachwuchs in Warnemünde mit einer Proband*innengröße von 40 Personen sowie auf den Werten der Nachwuchskader-2-Sichtung am Bundesstützpunkt Kiel.

Die Werte werden fortwährend geprüft und bei Bedarf angepasst.

c. Taktische Voraussetzung

Taktische Fähigkeiten im Segeln betreffen vor allem das strategische und taktische Verhalten auf der Regattabahn, z. B. im Startverfahren, bei Positionsentscheidungen oder im Reagieren auf Wetterveränderungen.

- Grundverständnis für Strategie, Taktik, Physik des Segelns und Regelverständnis wird im Theorietest abgeprüft
- Individuelle Einschätzung durch Verantwortliche des Landesverbandes zur Entwicklung (Wettkampfbeobachtungen, Lagebeurteilung, Entscheidungsverhalten)

Zur Überprüfung wird jährlich ein Theorietest geschrieben. Der Test für das Jahr 2026 befindet sich im Anhang. Folgende Prozentzahlen müssen in 2026 erreicht werden:

Übung	AK13 M	AK13 F
Theorie	40%	40%

Übung	AK14 M	AK14 F
Theorie	50%	50%

Übung	AK15 M	AK15 F
Theorie	60%	60%

d. Technische Voraussetzung

Technik ist im Segeln entscheidend für die Bootskontrolle, Geschwindigkeit und Manöver.

- Bootsbeherrschung unter verschiedenen Wind- und Wellenbedingungen (Stabilität, Segeltrimm, Manöver)
- Disziplinspezifisches Manövertraining (positionsabhängig)
- Grundkenntnisse zu Trimm, Anpassung von Segeleinstellungen und Bootsbau
- Die technische Bewertung erfolgt in der Praxis durch Verantwortliche des Landesverbandes

Zur Überprüfung wird zusätzlich jährlich ein Theorietest geschrieben. Der Test für das Jahr 2026 befindet sich im Anhang. Folgende Prozentzahlen müssen in 2026 erreicht werden:

Übung	AK13 M	AK13 F
Theorie	40%	40%

Übung	AK14 M	AK14 F
Theorie	50%	50%

Übung	AK15 M	AK15 F
Theorie	60%	60%

e. Wettkampfvoraussetzung

Die Wettkampfleistung wird dezentral von den Landesverbänden erfasst und bewertet, um auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Landesverbände eingehen zu können.

- Ergebnisse von regionalen, nationalen und teilweise internationalen Regatten
- Entwicklungstendenz über die Saison ist entscheidend, nicht nur Einzelresultate
- Mindestanforderungen: aktive Teilnahme an regionalen und nationalen Wettkämpfen angepasst ans Alter (<https://rtk.segeln.sport-iat.de/trainingsetappen/langfristiger-leistungsaufbau/ziele>)

f. Persönliche Voraussetzung

Zentrale Voraussetzung ist die individuelle Entwicklungsperspektive. Erfasst werden:

- Trainingshistorie und -alter
- Motivation und Selbstreflexion
- Einschätzung zur Trainings- und Leistungsbereitschaft durch Verantwortliche des Landesverbandes
- Angaben erfolgen in der Sportlermaske (angelehnt an das IAT-Talentpuzzle)

g. Umfeld

Der langfristige Leistungsaufbau erfordert ein stabiles und unterstützendes Umfeld:

- Bereitschaft zur Teilnahme an Stützpunktmaßnahmen
- Koordination Schule-Sport (z. B. sportbetonte Schulen, EdS/PdL, duale Karriereplanung)
- Verfügbarkeit qualifizierter Trainer*innen und Trainingsgruppe

4. Sportlermaske

In der Sportlermaske werden alle relevanten Parameter festgehalten. Mit Hilfe eines Ampelsystems (grün/gelb/rot) können die einzelnen Prädiktoren eine objektive Stütze zur Potentialeinschätzung liefern.

Die Entwicklung der Sportlermaske für Landeskader fußt auf der seit 2018 eingesetzten NK2-Sportlermaske des Deutschen Segler-Verbandes.

Steuermann/Steuerfrau	Name	Vorname		Jg.	Landes- trainer*in/ Vereinstrainer*in	LSV	Kader 20xx	Kader 20xx	Boots- klasse/ Disziplin
		Name	Vorname	Jg.					

Ergebnisse 20xx	Unterlagen fristgerecht eingereicht	Schule/ Ausbildung	Theorietest	Rahmen- bedingungen Bundesland	Perspektiv- aussage	Persönlich- keit
Ergebnisse national und international	Nur bei Bewerbung	Notendurchschnitt; Möglichkeit Trainingsmaß-nahmen während der Schulzeit bestreiten zu können, Zeitmanagement	Bestanden, nicht bestanden, Identifizierung von inhaltlichem Verbesserungs- potential	Trainingsstätte, Wochentrainings, Blocktrainings, Abdeckung Landesverband, Verein	erkennbare Entwicklungs- tendenzen, Eigeninitiative	Integration in TG, intrinsische Motivation, Verhalten, Entwicklungsverlauf zu "mündige/r Sportler*in"

Gesundheit	Anthropo- metrie	Athletiküberprüfung Steuermann/frau	Athletiküberprüfung Vorschoter/in	Finanzen/ Material	Wechsel in TG der LLZ/ LSP/ BSP-N	Bemerkungen
Verletzungs- historie	Gewicht, Größe, Alter, biologisches Alter	Score	Score	Förderung durch Verein, Elternhaus, Sponsoren- akquise		

5 Schlusswort

Die strukturierte Erfassung über die Athletik- und Theorietestung sowie über die Sportlermaske stellt sicher, dass die Kaderberufung auf einer ganzheitlichen und potenzialorientierten Basis erfolgt – ergänzbar durch landesspezifische Wettkampfwerte.

Somit wird gewährleistet, dass auf die individuellen strukturellen Unterschiede in den Bundesländern eingegangen werden kann und zeitgleich an einem standardisierten Ausbildungslevel festgehalten wird.

6 Anhang

Theorietest

Zur Überprüfung der taktischen und technischen Voraussetzungen wird jährlich ein Theorietest geschrieben. Der Theorietest enthält Fragen zu folgenden Themenbereichen:

- Wetter und Strom
- Bootspflege
- Sicherheit
- Trimm und Fahrtechnik
- Regelkunde
- Taktik und Strategie
- Taktische Regelkunde
- Wettkampfvorbereitung

Der Theorietest wird den Landestrainer*innen zum Jahresbeginn zur Verfügung gestellt und von den Landesverbänden selbstständig durchgeführt und ausgewertet.

Beschreibung Athletiktest

Vertikalsprung/Differenzsprung

Testmaterial:

Hohe Wand, Magnesia/Kreide oder Klebetape, Messinstrument

Testzielsetzung:

Erfassung der Sprungkraft und Schnellkraft der unteren Extremitäten

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in steht seitlich direkt an einer hohen Wand. Zunächst werden die Fingerspitzen mit Magnesia eingerieben, alternativ kann Kreide oder Klebetape verwendet werden. In aufrechter Haltung und bei gestrecktem Arm markiert der/die Sportlerin mit den Fingerspitzen die persönliche Maximalhöhe im Stand (Kontrollmarkierung).

Anschließend beugt er/sie die Knie leicht, nimmt Schwung und springt möglichst explosiv aus dem Stand nach oben, wodurch eine zweite Markierung oberhalb der Kontrollmarke gesetzt wird – entweder durch erneutes Abdrücken mit den Fingerspitzen, durch Kreidespur oder durch Anbringen des Klebetapes.

Während der Sprungauführung bleibt die Körperhaltung stabil, es wird auf eine möglichst aufrechte Landung geachtet.

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Die Differenz zwischen der unteren (Kontrollmarkierung) und oberen Markierung wird in Zentimetern mit einem Maßband senkrecht an der Wand gemessen.

Fehlerquellen sind z.B.:

- Unsachgemäßes Abdrücken oder mehrfache Markierungen

- Nicht gestreckter Arm bei der Ausgangsmarkierung
- Abspringen mit beiden Füßen nicht vom selben Punkt bzw. kein Standabsprung
- Rutschen, Ausfallschritt, unsaubere Landung

Hinweis zur Durchführung:

Der/die Sportler*in führt zunächst mindestens einen Probesprung durch. Die endgültige Markierung erfolgt in der Regel im ersten Versuch, Wiederholungen sind bei unklarer Ausführung erlaubt, jedoch sollte das beste valide Ergebnis gewertet werden. Auf eindeutige Markierungen ist besonders zu achten. Die Übungsleitung überprüft die korrekte Ausgangshaltung und die nachvollziehbare Markensetzung.

Agility T-Test (Variante 5 m vorwärts + 2 x 2,5 m lateral)**Testmaterial:**

Hütchen, Stoppuhr, Feldmarkierungen

Testzielsetzung:

Messung der Beweglichkeit, Schnelligkeit und Richtungswechselkompetenz

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in startet in einer natürlichen Grundstellung an einer zentral platzierten Startlinie. Auf Signal sprintet er*sie 5 Meter vorwärts zum ersten Hütchen, berührt dieses mit der Hand, bewegt sich dann seitwärts 2,5 Meter zum rechten Hütchen, anschließend seitwärts 5 Meter zum linken Hütchen, zurück 2,5 Meter zur Mitte und zum Schluss rückwärts 5 Meter zurück zur Startlinie. Dabei muss stets mit dem äußeren Fuß das Hütchen berührt werden.

Messwertaufnahme:

Zeitnahme vom Startsignal bis zur Rückkehr an die Startlinie.

Hinweise zur Durchführung:

Vor dem Test aufwärmen; der Test wird maximal zweimal durchgeführt, das beste Ergebnis zählt. Handplatzierung an den Hütchen wird kontrolliert.

Bankziehen mit 50% des Körpergewichts**Testmaterial:**

Langhantel, Erhöhte Bank oder Bankziehhilfe, Hantelstange, Gewichtsscheiben zur Anpassung auf 50% des Körpergewichts

Testzielsetzung:

Messung der maximalen Kraft und Kraftausdauer der Zugmuskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in liegt in Bauchlage auf einer erhöhten Bank und führt eine maximale Anzahl korrekter Bankzüge mit einer Langhantel, welches 50% seines*ihres Körpergewichts entspricht, durch. Eine korrekt ausgeführte Wiederholung beginnt mit gestreckten Armen und endet mit dem Kontakt der Hantel an der Bank.

Messwertaufnahme:

Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen bis zum Kraftversagen.

Hinweise zur Durchführung:

Die korrekte Ausführung wird überwacht. Die Wiederholungen werden nur gezählt, wenn die volle Bewegungsamplitude ausgeführt wird.

Bankdrücken mit 50% des Körpergewichts**Testmaterial:**

Flachbank, Hantelstange, Gewichte zur Einstellung auf 50% des Körpergewichts

Testzielsetzung:

Erfassung der Kraft und Kraftausdauer der Brust- und Armmuskulatur

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in legt sich auf die Bank und drückt so oft wie möglich das Gewicht (50% Körpergewicht) kontrolliert nach oben und senkt es wieder ab.

Messwertaufnahme:

Anzahl der sauberen Wiederholungen bis zur Ermüdung.

Hinweise zur Durchführung:

Spotter sollte anwesend sein. Die Bewegungsführung muss kontrolliert sein, volle Streckung und kontrolliertes Absenken bis zum Brustkontakt sind Pflicht.

Minimalziel: Mindestens 10 Wiederholungen.

Hollow Hold**Testmaterial:**

Zwei Yoga-Klötze (23 cm Länge x 15 cm Breite x 7,5 cm Höhe)

Testzielsetzung:

Erfassung der isometrischen Rumpfkraft und -spannung

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in liegt flach auf dem Boden und streckt die Beine nach vorne aus. Die Hände werden überkreuzt auf den Schultern abgelegt. Die Schultern und die Fersen werden knapp über einem Yogaklotz positioniert, so dass diese während der Übung leicht angehoben sind. Der untere Rücken und das Gesäß bleiben fest auf dem Boden aufliegen und ziehen nicht hoch.

Die Testperson hält diese Position statisch so lange wie möglich. Die Zeit wird in Sekunden gemessen.

Messwertaufnahme/Bewertung/Fehlerquellen:

Gewertet wird die Haltezeit in Sekunden ohne technische Fehler.

Fehler sind insbesondere:

- Anwinkeln der Beine (Beine nicht gestreckt halten)
- Schultern oder Füße berühren den Yogaklotz (Position nicht halten)
- Hände lösen sich von den Schultern (Hände müssen überkreuzt auf den Schultern verbleiben)
- Abheben oder Durchbiegen des unteren Rückens vom Boden

Der Test endet, sobald ein Fehler auftritt oder die Position nicht mehr gehalten werden kann.

Hinweis zur Durchführung:

Die Übungsleitung kontrolliert kontinuierlich die korrekte Körperhaltung und stoppt die Zeit bei Auftreten von Fehlern. Die Übung kann nach einer kurzen Pause wiederholt werden, das beste Ergebnis wird protokolliert.

Minimalziel: Haltezeit von mindestens 30 Sekunden.

Seitstütz mit 60 BPM Metronom

Testmaterial:

Metronom (60 bpm)

Testzielsetzung:

Messung der isometrischen Rumpfstabilität und Ausdauer

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in nimmt die Seitstützposition ein. Synchron zum Metronom (60 bpm) wird der Körper mit jedem Schlag minimal angehoben und gesenkt, sodass jede Position jeweils eine Umdrehung des Metronoms dauert.

Messwertaufnahme:

Gewertet wird die maximale Zeit in Sekunden, die der/die Sportler*in die Aufgabe fehlerfrei und synchron zum Takt ausführt.

Hinweise zur Durchführung:

Die Körperlinie muss stets gerade bleiben, ein Durchhängen oder Heben der Hüfte führt zum Abbruch. Die Hände bzw. Ellenbogen bleiben fixiert.

4 Minuten Rudertest

Testmaterial:

Rudergerät mit Leistungsmessung

Testzielsetzung:

Erfassung der aeroben Ausdauerleistung

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in rudert 4 Minuten lang mit maximal möglicher Leistung auf dem Rudergerät.

Messwertaufnahme:

Gesamtstrecke in Metern wird gemessen.

Hinweise zur Durchführung:

Vor dem Test Aufwärmen, während des Tests gleichmäßiges Tempo versuchen, Motivation zum maximalen Einsatz sicherstellen.

Wandsitzen/Seilspringen

Testmaterial:

Freie Wand, Stoppuhr

Testzielsetzung:

Messung der Kraftausdauer und Schnellkraft nach isometrischer Vorbelastung.

Testaufgabe und Testdurchführung:

Der/die Sportler*in lehnt mit Rücken an der Wand und rutscht in eine Position, bei der die Oberschenkel parallel zum Boden sind (90°-Winkel im Knie). 180 Sekunden Wandsitzen gefolgt von 60 Sekunden Seilspringen auf maximale Wiederholung.

Messwertaufnahme:

Zeit in Sekunden und durchgeführte Sprünge mit Seil.

Hinweise zur Durchführung:

Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen, Rücken bleibt an der Wand. Test wird bei Fehlern gestoppt.