



Jugendsportprogramm der Deutschen Gewichtheberjugend im BVDG

Zusammenfassung aller Beschlüsse und Bestimmungen der Jugendvollversammlungen und des Jugendausschusses in der zur Zeit gültigen Fassung. Alle anderen Bestimmungen verlieren mit der Veröffentlichung dieses Programms ihre Gültigkeit.

Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeine Bestimmungen	3
2.	Schüler	5
2.1.	Allgemeine Bestimmungen	5
2.2.	Wettkampfbestimmungen „DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14.....	6
2.3.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler	7
2.4.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler	8
2.5.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Schüler im Mehrkampf AK 13/14/15	10
2.6.	Wettkampfbestimmungen Regionale MKM der Kinder, Schüler und Jugend AK15 und jünger	12
3.	Jugend	14
3.1.	Allgemeine Bestimmungen	14
3.2.	Wettkampfbestimmungen „DGJ Jugendpokal“ AK 15-17.....	15
3.3.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend	15
3.4.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Jugend AK 16-17	17
3.5.	Wettkampfbestimmungen Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM)	17
3.6.	Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftmeisterschaften der Jugend	19
4.	Normen	20
4.1.	Allgemeine Bestimmungen	20
4.2.	Normen für die Deutschen Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15.....	20
4.3.	Normen für die Deutschen Meisterschaften der Jugend AK 16-17	20
5.	Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen.....	21
5.1.	Technikbewertung	21
5.2.	Pendellauf	23
5.3.	30m-Sprint.....	24
5.4.	Laufstest (Sternlauf).....	25
5.5.	Schlussdreisprung.....	27
5.6.	Kugelschocken.....	29
5.7.	Anristen	31
5.8.	Klimmziehen.....	32
5.9.	Zug liegend	33
5.10.	Bankdrücken	34
5.11.	Liegestütze.....	35
5.12.	Beugestütze	36
6.	Finanz- und Gebührenordnung.....	37
6.1.	Startgelder.....	37
6.2.	Startgelder und deren Verteilung	37
6.3.	Konventionalstrafe	37
7.	Ehrungen und Auszeichnungen	38
8.	Sonstige Regelungen und Bestimmungen.....	39
8.1.	Gebrauch von Ammoniak.....	39
8.2.	DGJ-Jahresbestenliste (statistische Erfassung)	39
8.3.	Vereins- und Länderwertungen.....	40

1. Allgemeine Bestimmungen

Bei allen nationalen Schüler- und Jugendmeisterschaften auf Bundesebene ist der Bundesjugendleiter oder sein Stellvertreter Wettkampfleiter. Die Statistik liegt in den Händen des DGJ- Jugendsekretariats. Die DGJ im BVDG veranstaltet folgende Meisterschaften bzw. Bundesveranstaltungen:

- **„DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14 im Rahmen des Schülerpokals**
(Zweikampf mit Technikbewertung und Athletik-Mehrkampf [Athletik-MK]) Es ist möglich, den DGJ Schülerpokal zusammen mit dem DGJ Jugendpokal zu absolvieren.
- **Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler AK 12-14 -Schülerländerpokal-**
(Zweikampf mit Technikbewertung und Athletik-MK) Es ist möglich, diesen Wettkampf zusammen mit dem DGJ Jugendpokal zu absolvieren.
- **Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler AK 12-14 im Rahmen des Schülerländerpokals**
(Zweikampf mit Technikbewertung und Athletik-MK) Es ist möglich, diesen Wettkampf zusammen mit dem DGJ Jugendpokal zu absolvieren.
- **Deutsche Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15**
(Zweikampf mit Technikbewertung und Athletik-MK)
- **Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend**
(Zweikampf mit und ohne Technikbewertung sowie Athletik-MK)
- **„DGJ Jugendpokal“ AK 15-17 im Rahmen des Jugendländerpokals**
(Zweikampf und Athletik-MK) Es ist möglich, den DGJ Jugendpokal zusammen mit dem DGJ Schülerpokal zu absolvieren.
- **Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend AK 15-17 -Jugendländerpokal-**
(Zweikampf und Athletik-MK) Es ist möglich, diesen Wettkampf zusammen mit dem DGJ Schülerpokal zu absolvieren.
- **Deutsche Meisterschaften der Jugend AK 16-17**
(Zweikampf)
- **Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM) AK 15/16/17**
(Zweikampf und Athletik-MK)
- **Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Jugend AK 15-17 im Rahmen der IDJM**
(Zweikampf)
- Die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der Schüler und Jugend (Einzel) ist teilnahmenormgebunden (siehe Punkt 4. Normen)
- Die Aus- und Durchführungsbestimmungen für genannte Meisterschaften und Bundesveranstaltungen regelt die DGJ mit ihren Beschlüssen bei den Jugendvollversammlungen (Landesjugendleitertag), die im Jugendsportprogramm zusammengefasst sind.

- Die in den „Vereinbarungen zur Ausrichtung der ...“ benannten Rahmenbedingungen müssen vom Ausrichter eingehalten werden. Dazu ist der jeweiligen Vereinbarung auch eine Check- und Terminliste beigefügt, die durch das Jugendsekretariat fortlaufend kontrolliert wird.
- Bei den Deutschen Meisterschaften der Schüler und Jugend (Einzel und Vereinsmannschaften), den Länderpokalen der Schüler und Jugend, den „DGJ Pokalen“ der Schüler und Jugend sowie bei der IDJM besteht das Startrecht nur mit gültigem BVDG-Startbuch und unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres. Ein getrenntes Startrecht für verschiedene Vereine im Einzel- bzw. Mannschaftsstartrecht gibt es nicht. Bei den Jugendwettkämpfen zählt für die Vereinszugehörigkeit nur das Einzelstartrecht.
- Bei allen anderen Veranstaltungen (LM und Regionalen Meisterschaften) obliegt es den Landesfachverbänden, ob ein BVDG-Startbuch vorliegen muss.
- Kann das Startbuch oder die Lizenzkarte am Wettkampftag nicht vorgelegt werden, da es zu kurzfristig beim BVDG beantragt wurde, besteht ein Startrecht nur, wenn neben dem trotz zwingend erforderlichem Nachweis der sportärztlichen Untersuchung auch eine schriftliche Starterlaubnis der BVDG-Geschäftsstelle vorliegt. Des Weiteren gilt hier die BVDG-Sportordnung.
- Jugendliche nichtdeutscher Staatsangehörigkeit, deren Hauptwohnsitz in Deutschland liegt, werden deutschen Staatsbürgern gleichgestellt. Ein Startrecht bei allen Deutschen Meisterschaften besteht für ausländische Staatsangehörige oder andere Nichtdeutsche nur dann, sofern sie im laufenden Jahr oder in den vergangenen beiden (2) Jahren an keiner Welt- oder Kontinentalmeisterschaft für ein anderes Land teilgenommen haben.
- Die Ziffer 6.6.5 der Sportordnung des BVDG, die so genannte 20-kg-Regelung, kommt im Schüler- und Jugendbereich nicht zur Anwendung.
- Sportkleidung: Es gilt die BVDG-Sportordnung. Der Einsatz von Spikes und eventuellen unterstützenden Kleidungsstücken (zum Beispiel Bankdrückerhemd, Riemen usw.) ist nicht erlaubt.
- Pro Woche ist für Schüler und Jugendliche (AK...- AK17) nur ein Wettkampf erlaubt.

Tabelle 1: Jahresübersicht

August		
September		
Oktober		
November	DM Schüler AK13/14/15	
Dezember		DM Jugend AK16-17
Januar		
Februar		
März	„DGJ Schülerpokal“ AK12/13/14 + DM für Länderauswahl MM der Schüler + Deutsche Vereins MM Schüler	„DGJ Jugendpokal“ AK15-17 + DM für Länderauswahl MM der Jugend
April		
Mai		
Juni	Reg MM AK15 und jünger	IDJM AK15/16/17 + Deutsche Vereins MM AK15-17
Juli		

2. Schüler

2.1. Allgemeine Bestimmungen

Wettkämpfe Schüler

- **„DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14**
(Zweikampf mit Technikbewertung u. Athletik-MK)
- **Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler**
im Rahmen des DGJ Schülerpokals
- **Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler**
im Rahmen des DGJ Schülerpokals)
- **Deutsche Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15**
(Zweikampf mit Technikbewertung u. Athletik-MK)
- **Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend**
(Zweikampf mit und ohne Technikbewertung sowie Athletik-MK)

- Die Bewertung des Gewichthebens erfolgt bundesweit einheitlich nach der gültigen Technikbewertung.
- Eine Teilnahme außer Konkurrenz ist nicht möglich. In Ausnahmefällen bedarf es der Genehmigung durch den Bundesjugendleiter bzw. des Referenten Sport und des Bundestrainers Jugend.
- Bei allen Wettkämpfen heben die Jungs bis zur AK 14 mit der 15 kg Hantel und ab der AK 15 mit der 20 kg Handel. Die Mädchen heben in allen Altersklassen mit der 15 kg Hantel. Dies gilt auch für den Warmmachraum.
- Es gelten folgende Gewichtsklassen, wenn nicht in Gewichtgruppen gehoben wird:

AK 13		AK 14		AK 15	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
-35 kg	-35 kg				
-40 kg	-40 kg	-40 kg	-40 kg		-40 kg
-45 kg	-45 kg	-45 kg	-45 kg	-45 kg	-45 kg
-49 kg	-49 kg	-49 kg	-49 kg	-49 kg	-49 kg
-55 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg	-55 kg
-61 kg	-59 kg	-61 kg	-59 kg	-61 kg	-59 kg
-67 kg	-64 kg	-67 kg	-64 kg	-67 kg	-64 kg
-73 kg	+64 kg	-73 kg	-71 kg	-73 kg	-71 kg
+73 kg		-81 kg	+71 kg	-81 kg	-76 kg
		-89 kg		-89 kg	+76 kg
		+89 kg		-96 kg	
				+96 kg	

Kampfgericht

- Die Technikbewertung erfolgt durch ein Drei-Mann-Kampfgericht (Ausnahmen wie bei den Reg.-MKM, mit einem Ein-Mann-Kampfgericht, sind möglich)
- Die drei Kampfrichter sitzen in gleicher Perspektive zum Athleten.
- Das Kampfgericht setzt sich aus lizenzierten Technikkampfrichtern zusammen.
- Jeder Kampfrichter beurteilt den Versuch selbständig.
- Zur optischen Unterstützung für die Kampfrichter hat auf der Wettkampfbühle mittig ein sichtbarer Querstrich zu sein.

Die Techniknote

- Die Bewertung des Versuchs erfolgt nach den festgesetzten Maßstäben in der Technikbewertungsvorlage.
- Die Wertungsskala bewegt sich zwischen 0 (ungültig) bis 10,0 (Höchstpunktzahl).
- Die Wertung erfolgt in 0,5 – Punkteschritten.
- Der Durchschnittswert der drei Kampfrichter wird auf zwei Nachkommastellen gerundet bekannt gegeben.

Der Wettkampfablauf

- Im Reißen und Stoßen werden jeweils drei Versuche absolviert.
- Die Versuche werden in Reihenfolge der steigenden Hantellast gemäß BVDG-Sportordnung absolviert.
- Jeder ungültige 1. oder 2. Versuch muss mit der gleichen Last wiederholt werden.
- Gültige Versuche können wiederholt werden, um einen höheren Technikpunktwert zu erreichen. Die Wiederholung der Last muss umgehend dem Versuchsermittler angezeigt werden.
- Die Standardsteigerung zwischen den Versuchen beträgt 1kg.
- Andere Steigerungen sind dem Versuchsermittler rechtzeitig bekanntzugeben.
- Ungültige Versuche werden nicht bewertet.

Mehrkampf

- Die Mehrkampfübungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert. Die letzten Hantelgruppen können aus organisatorischen Gründen ihre Mehrkampfübungen vor dem Gewichtheben absolvieren. Es muss aber eine ausreichende Pause (mehr als 2 Std.) zwischen den Mehrkampfübungen und dem Gewichtheben garantiert sein.

2.2. Wettkampfbestimmungen „DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14

Wettkampfmodus

- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK12- AK14 mit gültigem BVDG-Startbuch und unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres.
- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikwertung und athletischem Vierkampf (Laufstest, Kugelschocken, Schlussdreisprung, Anristen) durchgeführt.
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht in den jeweiligen Jahrgängen in Gewichtsgruppen nach der gültigen Mehrkampfwertung.

- Am Ende des Turniers werden das beste Mädchen und der beste Junge je Jahrgang mit je einem Ehrenpreis/ Pokal geehrt (siehe auch JgdSportprogramm Pkt. 7).
- Die Einzelwertung der Jungen erfolgt nachfolgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 15 Starter = 1 Gruppe
 - ab 16 Starter = 2 Gruppen (2x 8 Starter)
 - ab 27 Starter = 3 Gruppen (3x 9 Starter)
 - ab 36 Starter = 4 Gruppen (4x 9 Starter)
 - ab 45 Starter = 5 Gruppen (5x 9 Starter)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsgruppen (z.B. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 45 Starter gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamteilnehmer pro Jahrgang in 5 Gewichtsgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Einzelwertung der Mädchen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 13 Starterinnen = 1 Gruppe
 - ab 14 Starterinnen = 2 Gruppen (2x 7 Starterinnen)
 - ab 21 Starterinnen = 3 Gruppen (3x 7 Starterinnen)
 - ab 28 Starterinnen = 4 Gruppen (4x 7 Starterinnen)
 - ab 35 Starterinnen = 5 Gruppen (5x 7 Starterinnen)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsgruppen (z.B. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 35 Starterinnen gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamteilnehmerinnen pro Jahrgang in 5 Gewichtsgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Anzahl der Gewichtsgruppen wird an Hand der Meldelisten festgelegt und mit dem detaillierten Zeitplan veröffentlicht. Nur bei deutlichen Differenzen zwischen den Meldungen und dem IST, nach dem Wiegen, kann nochmals nachkorrigiert werden.
- Die Gruppeneinteilung erfolgt körperrgewichtsaufsteigend nach dem Wiegen aller Athleten/innen.
- Die athletischen Übungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert (siehe auch Pkt. 2.1. allgem. Bestimmungen/ Mehrkampf).
- Die Punktzahl im Reißen und Stoßen errechnet sich je Versuch anhand der Hantellast und dem zugehörigen Technikwert.
- Ungültige 1. und 2. Versuche müssen mit gleicher Last wiederholt werden.
- Gültige Versuche können wiederholt werden, um einen höheren Technikpunktwert zu erreichen. Die Wiederholung der Last muss umgehend dem Versuchsermittler angezeigt werden.
- Als Gesamtpunktzahl fließt der höchste Punktwert des Reißens und des Stoßens in die Wertung ein.
- Die Punkte aus der Athletik (4 Übungen) werden mit dem Faktor 0,5 multipliziert.

2.3. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler

AK 12-14

Wettkampfmodus

- Startberechtigt sind Gewichtheber/innen der AK12- AK14 mit gültigem BVDG-Startbuch und unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres, die vom jeweiligen Landesfachverband nominiert werden.
- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikwertung und athletischem Vierkampf (Laufstest, Kugelschocken, Schlusdreisprung, Anristen) im Rahmen des DGJ Schülerpokals durchgeführt.
- Je Bundesland darf eine (1) Mannschaft gestellt werden. Die Mannschaftsmitglieder können nur aus dem Kreis der

Teilnehmer/innen des DGJ Schülerpokals benannt werden.

- Eine Mannschaft besteht aus maximal acht (8) Athlet/innen, wobei jedes Geschlecht mindestens einmal vertreten sein muss. Für die Mannschaftswertung werden die fünf (5) besten Mehrkampfsergebnisse, mit mindestens einem (1) Jungen und einem (1) Mädchen gewertet.

2.4. Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinskampfmannschaftsmeisterschaften der Schüler

Wettkampfmodus

- Startberechtigt sind Vereinskampfmannschaften mit Gewichtheber/innen der AK12- AK14 mit gültigem BVDG- Startbuch und unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres, die im DGJ Schülerpokal starten. Die Starter/innen müssen das Einzelstartrecht für den startenden Verein haben.
- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikwertung und athletischem Vierkampf (Laufstest, Kugelschlecken, Schlussdreisprung, Anristen) im Rahmen des DGJ Schülerpokals durchgeführt.
- Eine Mannschaft besteht aus vier Starter/innen, die auch alle in die Wertung gehen. Es müssen mindestens drei Sportler/innen zum Wettkampf antreten.
- Tritt ein Verein mit mehr als 4 Sportler/innen an, so werden am Ende die 4 punktbesten Sportler/innen addiert.
- Tritt ein Verein mit mehreren Mannschaften an, so werden die Starter/innen den Punkten nach abfallend den Mannschaften zugeordnet.
- Die Punkte aus der Athletik (4 Übungen) werden mit dem Faktor 0,5 multipliziert.

Punkteberechnung

- „DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14
- Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler AK 12-14
- Deutsche Vereinskampfmannschaftsmeisterschaften der Schüler AK 12-14

Die Punkte werden berechnet:

Reißen	3 Versuche (Reißeleistung x 50 : Körpergewicht) + (zug. Technikwert x 10) (Wertung: höchster Wert)
---------------	--

Stoßen	3 Versuche (Stoßeleistung x 50 : Körpergewicht) + (zug. Technikwert x 10) (Wertung: höchster Wert)
---------------	--

Schlussdreisprung	3 Versuche, (Weite in cm x 0,2) (Wertung: bester Sprung)
--------------------------	--

Laufstest	2 Läufe 15,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte
------------------	---

Kugelschocken	3 Versuche		
	Wurfweite in cm x 7,5 : Körpergewicht		
	(Wertung: weitester Wurf)		
		AK12	AK13/14
ml.	3kg	4kg	
wbl.	2kg	3kg	

Anrsten	1 Durchgang			
	(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)			
		AK12	AK13	AK14
	ml.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.	15 10Pkt.
wbl.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.	15 10Pkt.	

Technikbewertungsvorlage und Wettkampffregeln Athletik-Mehrkampf

Siehe 5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen.

2.5. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Schüler im Mehrkampf AK 13/14/15

Wettkampfmodus

- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikbewertung sowie den Athletikübungen Schlussdreisprung, Schockwurf, Lauffest durchgeführt.
- Startberechtigt sind die Jungen und Mädchen der AK 13, 14 und 15 mit gültigem BVDG-Startbuch, der unterschriebenen Lizenzkarte des laufenden Jahres und der im Startbuch bestätigten Normerfüllung.
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht in den jeweiligen Jahrgängen in Gewichtsrgruppen.
- Die Einzelwertung der Jungen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 15 Starter = 1 Gruppe
 - ab 16 Starter = 2 Gruppen (2x 8 Starter)
 - ab 27 Starter = 3 Gruppen (3x 9 Starter)
 - ab 36 Starter = 4 Gruppen (4x 9 Starter)
 - ab 45 Starter = 5 Gruppen (5x 9 Starter)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsrgruppen (z.Bsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 45 Starter gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmer pro Jahrgang in 5 Gewichtsrgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.
- Die Einzelwertung der Mädchen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 13 Starterinnen = 1 Gruppe
 - ab 14 Starterinnen = 2 Gruppen (2x 7 Starterinnen)
 - ab 21 Starterinnen = 3 Gruppen (3x 7 Starterinnen)
 - ab 28 Starterinnen = 4 Gruppen (4x 7 Starterinnen)
 - ab 35 Starterinnen = 5 Gruppen (5x 7 Starterinnen)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsrgruppen (z.Bsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 35 Starterinnen gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmerinnen pro Jahrgang in 5 Gewichtsrgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.
- Die Anzahl der Gewichtsrgruppen wird an Hand der Meldelisten festgelegt und mit dem detaillierten Zeitplan veröffentlicht. Nur bei deutlichen Differenzen zwischen der Meldung und dem IST, nach dem Wiegen, kann nochmals nachkorrigiert werden. Die Gruppeneinteilung erfolgt körpergewichtsaufsteigend nach dem Wiegen aller Athleten/innen.
- Die athletischen Übungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert (siehe auch Pkt. 2.1. allgem. Bestimmungen/ Mehrkampf).
- Die Punktzahl im Reißen und Stoßen errechnet sich je Versuch anhand der Hantellast und dem zugehörigen Technikwert.
- Ungültige 1. und 2. Versuche müssen mit gleicher Last wiederholt werden.
- Gültige Versuche können wiederholt werden, um einen höheren Technikpunktwert zu erreichen. Die Wiederholung der Last muss umgehend dem Versuchsermittler angezeigt werden.
- Als Gesamtpunktzahl fließt der höchste Punktwert des Reißens und des Stoßens in die Wertung ein.
- Die Punkte aus der Athletik (3 Übungen) werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

Teilnahmenormen:

Es müssen vom 01.01. des Jahres bis zum Meldeschluss folgende Normen (Gesamt-Technikpunkte) nachgewiesen werden:

Gesamttechnikpunkte	Jungen	Mädchen
AK 13	180 Pkt.	170 Pkt.
AK 14	200 Pkt.	180 Pkt.
AK 15	220 Pkt.	190 Pkt.

Punkteberechnung

- Deutsche Meisterschaften der Schüler im Mehrkampf AK 13/14/15

Die Punkte werden berechnet:

Reißen 3 Versuche
 $(\text{Reißeleistung} \times 50 : \text{Körpergewicht}) + (\text{zug. Technikwert} \times 10)$
 (Wertung: höchster Wert)

Stoßen 3 Versuche
 $(\text{Stoßeleistung} \times 50 : \text{Körpergewicht}) + (\text{zug. Technikwert} \times 10)$
 (Wertung: höchster Wert)

Schlussdreisprung 3 Versuche
 Weite in cm $\times 0,2$
 (Wertung: bester Sprung)

Laufstest 2 Läufe
 15,0 sek = 100 Punkte + bzw. -0,1 sek = 2 Punkte

Kugelschocken 3 Versuche
 Wurfweite in cm $\times 7,5 : \text{Körpergewicht}$
 (Wertung: weitester Wurf)

	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16
ml.	3kg	4kg	4kg	5kg	5kg
wbl.	2kg	3kg	3kg	4kg	4kg

Technikbewertungsvorlage und Wettkampfgeln Athletik-Mehrkampf

Siehe 5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen

2.6. Wettkampfbestimmungen Regionale MKM der Kinder, Schüler und Jugend AK15 und jünger

Für die regionalen Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend wurden folgende Ländereinteilungen vorgenommen:

Norddeutsche JgdMKM	BRE; HBG; MVP; NDS; SHS
Ostdeutsche JgdMKM	BER; BRA; SAS
Westdeutsche JgdMKM	HES; NRW; THÜ; SAA;
Süddeutsche JgdMKM	BAY; BWG; RLP; SLD

Wettkampfmodus

- Die Wettkämpfe liegen in der Hauptverantwortung der Landesfachverbände, welche auch die teilnehmenden Altersbereiche, die Starterlaubnisbestimmungen und die Wertungsklassen bzw. Wertungsgruppen in der jeweiligen Ausschreibung benennen.
- Startunterlagen können das BVDG-Startbuch oder die Startausweise der teilnehmenden Landesfachverbände, mit ärztlichem Attest sein (siehe Ausschreibung).
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht, in Altersklassen, Altersgruppen oder in Jahrgängen und in Gewichtgruppen.
- Die Einteilung erfolgt nach dem Wiegen aller Starter/innen
- Für die Mannschaftswertung werden die Mehrkampfpunkte der besten vier (4) Sportler/innen pro Verein gewertet.
- Eine Auswahl von vier Übungen der folgenden Übungsgruppen kommen zur Anwendung:

	AK...-13	AK14	AK15
Schlussdreisprung	X	X	X
30m oder Pendellauf oder Laufstest	X	X	X
Schockwurf	X	X	X
Klimmziehen oder Bankdrücken oder Liegestütze	X	X	
Klimmziehen oder Zug liegend oder Liegestütze			X
Reißen mit Technikbewertung	X	X	X
Stoßen mit Technikbewertung	X	X	X

- Die athletischen Übungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert (siehe auch Pk.t 2.1. allgemeine Bestimmungen/ Mehrkampf).
- Die Punkte aus der Athletik (4 Übungen) werden mit dem Faktor 0,5 multipliziert.
- Die Ergebnisse müssen vom Ausrichter, zwecks Archivierung bzw. Veröffentlichung, in der Folgewoche nach dem jeweiligen Wettkampf an das Jugendsekretariat elektronisch geschickt werden.

Punkteberechnung

- Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend AK15 und jünger

Die Punkte werden berechnet:

Reißen	3 Versuche (Reißleistung x 50 : Körpergewicht) + (zug. Technikwert x 10) (Wertung: höchster Wert)
---------------	---

Stoßen	3 Versuche (Stoßleistung x 50 : Körpergewicht) + (zug. Technikwert x 10) (Wertung: höchster Wert)
Schlussdreisprung	3 Versuche Weite in cm x 0,2 (Wertung: bester Sprung)
Pendellauf	2 Läufe 13,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte (Wertung: schnellster Lauf) (13- gelaufene Zeit x 20+100)
30m-Sprint	2 Läufe 6,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 4 Punkte (Wertung: schnellster Lauf) (6- gelaufene Zeit x 40+100)
Lauftest	2 Läufe 15,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte
Schockwurf	3 Versuche Wurfweite in cm x 7,5 : Körpergewicht (Wertung: weitester Wurf)
Ball-, Kugelgewichte:	AK.../10 AK11/12 AK13/14 AK15
ml.	2kg 3kg 4kg 5kg
wbl.	2kg 2kg 3kg 4kg
Klimmziehen	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)
	AK.../10/11/12 AK13 AK14/15
ml.	10 15Pkt. 12 12,5Pkt. 15 10Pkt.
wbl.	10 15Pkt. 10 15Pkt. 12 12,5Pkt.
Bankdrücken	1 Durchgang Anzahl der Wh x 10 Punkte (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl 15 Wh)
	AK...-10 AK11 AK12 AK13 AK14
ml.- 50%* 57%* 65%* 70%* 75%*
wbl.- 45%* 48%* 52%* 57%* 63%* %*: % vom Körpergewicht
Liegestütze	1 Durchgang Wh x 4,5 Punkte (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)
Zug liegend	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl) %*: % vom Körpergewicht
	AK15
ml.	80%* max. 15 Wh x 10 Pkt.
wbl.	60%* max. 15 Wh x 10 Pkt.

Technikbewertungsvorlage und Wettkampffregeln Athletik-Mehrkampf

Siehe 5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen

3. Jugend

3.1. Allgemeine Bestimmungen

Wettkämpfe Jugend

- „DGJ Jugendpokal“ AK 15-17
(Zweikampf und Athletik-MK)
- **Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend**
Im Rahmen des DGJ Jugendpokals
- **Deutsche Meisterschaften der Jugend AK 16-17**
(Zweikampf)
- **Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften AK 15/16**
(Zweikampf und Athletik-MK)
- **Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Jugend AK 15-17**
(Zweikampf)

- Die Bewertung des Gewichthebens erfolgt bundesweit einheitlich nach der BVDG-Sportordnung.
- Die Wertung beim Gewichtheben erfolgt durch ein Drei-Mann-Kampfgericht (Ausnahmen und Sonderregelungen wie z.B. bei den RegMKM, mit einem Ein-Mann-Kampfgericht, sind möglich)
- Eine Teilnahme außer Konkurrenz ist nicht möglich. In Ausnahmefällen bedarf es der Genehmigung durch den Bundesjugendleiter bzw. des Referenten Sport und des Bundestrainers Jugend.
- Bei allen Wettkämpfen ab der AK 15 heben die Jungen mit der 20 kg Hantel und die Mädchen mit der 15 kg Hantel. Dies gilt auch für den Aufwärmraum.
- Die Mehrkampfübungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert.
- Grundsätzlich bedeutet, dass die letzten Hantelgruppen aus organisatorischen Gründen ihre Mehrkampfübungen vor dem Gewichtheben absolvieren können. Es muss aber eine ausreichende Pause (mehr als 2 Std.) zwischen den Mehrkampfübungen und dem Gewichtheben garantiert sein.
- Es gelten folgende Gewichtsklassen, wenn nicht in Gewichtgruppen gehoben wird:

Jungen	Mädchen
-49 kg	-40 kg
-55 kg	-45 kg
-61 kg	-49 kg
-67 kg	-55 kg
-73 kg	-59 kg
-81 kg	-64 kg
-89 kg	-71 kg
-96 kg	-76 kg
-102 kg	-81 kg
+102 kg	+81 kg

3.2. Wettkampfbestimmungen „DGJ Jugendpokal“ AK 15-17

Wettkampfmodus

- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK 15- 17 mit gültigem BVDG-Startbuch und der unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres.
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht, in Gewichtgruppen nach der gültigen Mehrkampfwertung. Am Ende des Turniers werden das gesamtbeste Mädchen und der gesamtbeste Junge als Sieger des „DGJ Jugendpokals“ geehrt.
- Die Einzelwertung der Jungen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 15 Starter = 1 Gruppe
 - ab 16 Starter = 2 Gruppen (2x 8 Starter)
 - ab 27 Starter = 3 Gruppen (3x 9 Starter)
 - ab 36 Starter = 4 Gruppen (4x 9 Starter)
 - ab 45 Starter = 5 Gruppen (5x 9 Starter)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtgruppen (z.Bsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 45 Starter gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmer pro Jahrgang in 5 Gewichtgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Einzelwertung der Mädchen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 13 Starterinnen = 1 Gruppe
 - ab 14 Starterinnen = 2 Gruppen (2x 7 Starterinnen)
 - ab 21 Starterinnen = 3 Gruppen (3x 7 Starterinnen)
 - ab 28 Starterinnen = 4 Gruppen (4x 7 Starterinnen)
 - ab 35 Starterinnen = 5 Gruppen (5x 7 Starterinnen)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtgruppen (zBsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 35 Starterinnen gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmerinnen pro Jahrgang in 5 Gewichtgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Anzahl der Gewichtgruppen wird an Hand der Meldelisten festgelegt und mit dem detaillierten Zeitplan veröffentlicht. Nur bei deutlichen Differenzen zwischen der Meldung und dem IST, nach dem Wiegen, kann nochmals nachkorrigiert werden. Die Gruppeneinteilung erfolgt körperrgewichtsaufsteigend nach dem Wiegen aller Athleten/innen.

3.3. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend im Rahmen des DGJ-Jugendpokals AK15-17

Wettkampfmodus

- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK 15- 17 mit gültigem BVDG-Startbuch und der unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres.
- Die Wettbewerbe werden im Reißen, im Stoßen, im Lauffest, im Schlussdreisprung, im Anristen sowie einer (1) Kraftübung aus Klimmziehen, Zug liegend oder Beugestütze (wbl. statt Beugestütze Liegestütze) durchgeführt.
- Die athletischen Übungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert (siehe auch Pkt. 3.1. allgem. Bestimmungen).
- Eine Mannschaft besteht aus maximal acht (8) Jugendlichen, wobei mindestens jedes Geschlecht einmal vertreten sein muss. Für das Mannschaftsergebnis werden die fünf (5) besten Leistungen, mit mindestens einem (1) Jungen und mindestens einem (1) Mädchen gewertet.
- Die Landesfachverbände melden an den Ausrichter und an das Jugendsekretariat die erweiterte Mannschaftsaufstellung, an Hand der Meldungen zum „DGJ-Jugendpokal“ entsprechend der Ausschreibungsfristen (ein Start nur zum

JgdLP ist ausgeschlossen). Auf dieser Basis wird nach dem Meldeschluss eine Meldeliste mit dem Zeitplan veröffentlicht. Die endgültige Mannschaftsaufstellung, aus den zuvor gemeldeten Athleten/innen, ist bis zum Abwiegen des ersten (1.) Starters des jeweiligen Landesfachverbandes bei der Wettkampfleitung schriftlich abzugeben.

- Die Punkte aus der Athletik (4 Übungen) werden mit dem Faktor 0,5 multipliziert.

Punkteberechnung

- Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend
 - Jugendländerpokal AK15-17
 - „DGJ Jugendpokal“ AK15-17

Die Punkte werden berechnet:

Reißen/männlich	3 Versuche Reißeleistung x 135 : Körpergewicht
Reißen/weiblich	3 Versuche Reißeleistung x 135 : Körpergewicht x 1,5
Stoßen /männlich	3 Versuche Stoßeleistung x 100 : Körpergewicht
Stoßen /weiblich	3 Versuche Stoßeleistung x 100 : Körpergewicht x 1,5
Schlussdreisprung	3 Versuche Weite in cm x 0,2 (Wertung: bester Sprung)
Laufstest	2 Läufe 15,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte
Anristen	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl) AK15/16/17 ml. 15 10Pkt. wbl. 15 10Pkt.
Klimmziehen	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl) AK15/16/17 ml. 15 10Pkt. wbl. 12 12,5Pkt.
Zug liegend	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl) %*: % vom Körpergewicht AK15 AK16 AK17 ml. 80%* max. 15 Wh x 10Pkt. 90%* max. 12 Wh x 12,5Pkt. 100% max. 10 Wh x 15Pkt. wbl. 60%* max. 15 Wh x 10Pkt. 67%* max. 12 Wh x 12,5Pkt. 75% max. 10 Wh x 15Pkt.
Beugestütze	1 Durchgang Wh x 5,0 Punkte (nur Jungen) (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)
Liegestütze	1 Durchgang Wh x 4,5 Punkte (nur Mädchen) (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)

3.4. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Jugend AK 16-17

Wettkampfmodus

- Wettbewerb: Olympischer Zweikampf nach den Regeln der BVDG- Sportordnung und den Beschlüssen der DGJ.
- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK 16- 17 mit gültigem BVDG-Startbuch, der unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres und einer im Startbuch bestätigten Normerfüllung.
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht in Gewichtsklassen der AK 16/17. Beide Jahrgänge werden zusammen gewertet.

Gewichtsklassen der Jugend und Normen DM:

Es müssen vom 01.01. des Jahres bis zum Meldeschluss folgende Normen (Zweikampfleistung) nachgewiesen werden:

Jungen		Mädchen	
	Norm		Norm
- 49 kg	113 kg	- 40 kg	45 kg
- 55 kg	128 kg	- 45 kg	52 kg
- 61 kg	142 kg	- 49 kg	59 kg
- 67 kg	153 kg	- 55 kg	68 kg
- 73 kg	164 kg	- 59 kg	75 kg
- 81 kg	173 kg	- 64 kg	83 kg
- 89 kg	188 kg	- 71 kg	92 kg
- 96 kg	195 kg	- 76 kg	96 kg
- 102 kg	200 kg	- 81 kg	100 kg
+102 kg	205 kg	+ 81 kg	104 kg

3.5. Wettkampfbestimmungen Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM)

AK 15/ 16/ 17

Wettkampfmodus

- Der Wettbewerb wird im Reißen, im Stoßen, im Schlussdreisprung, im Lauffest und im Kugelschocken durchgeführt.
- Die athletischen Übungen werden grundsätzlich erst im Anschluss des Gewichthebens absolviert (siehe auch Pkt. 3.1. allgem. Bestimmungen).
- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK 15-17 mit gültigem BVDG-Startbuch und der unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres.
- Ausländische Sportler/innen sind startberechtigt, wenn ihre Meldung ordnungsgemäß und vollständig sind sowie durch das DGJ-Jugendsekretariat bestätigt wurden. Zum Wiegen müssen ausländische Starter/innen ihren Reisepass vorlegen.
- Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht in den jeweiligen Jahrgängen in Gewichtgruppen.
- Die Einzelwertung der Jungen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:
 - bis 15 Starter = 1 Gruppe
 - ab 16 Starter = 2 Gruppen (2x 8 Starter)
 - ab 27 Starter = 3 Gruppen (3x 9 Starter)

- ab 36 Starter = 4 Gruppen (4x 9 Starter)
- ab 45 Starter = 5 Gruppen (5x 9 Starter)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsgruppen (z.Bsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 45 Starter gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmer pro Jahrgang in 5 Gewichtsgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Einzelwertung der Mädchen erfolgt nach folgendem Verteilerschlüssel:

- bis 13 Starterinnen = 1 Gruppe
- ab 14 Starterinnen = 2 Gruppen (2x 7 Starterinnen)
- ab 21 Starterinnen = 3 Gruppen (3x 7 Starterinnen)
- ab 28 Starterinnen = 4 Gruppen (4x 7 Starterinnen)
- ab 35 Starterinnen = 5 Gruppen (5x 7 Starterinnen)

Die maximale Gruppenanzahl pro Jahrgang beträgt 5 Gewichtsgruppen (zBsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 35 Starterinnen gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmerinnen pro Jahrgang in 5 Gewichtsgruppen aufgeteilt, ohne eine weitere Gruppe zu bilden.

- Die Anzahl der Gewichtsgruppen wird an Hand der Meldelisten festgelegt und mit dem detaillierten Zeitplan veröffentlicht. Nur bei deutlichen Differenzen zwischen der Meldung und dem IST, nach dem Wiegen, kann nochmals nachkorrigiert werden. Die Gruppeneinteilung erfolgt körpergewichtsaufsteigend nach dem Wiegen aller Athleten/innen.
- Die Punkte aus der Athletik (3 Übungen) werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

Punkteberechnung

Die Punkte werden berechnet:

Reißen	3 Versuche Reißeistung x 135 : Körpergewicht
Stoßen	3 Versuche Stoßeistung x 100 : Körpergewicht
Schlussdreisprung	3 Versuche Weite in cm x 0,2 (Wertung: bester Sprung) (Wertung: schnellster Lauf) (13- gelaufene Zeit x 20+100)
Kugelschocken	3 Versuche Wurfweite in cm x 7,5 : Körpergewicht (Wertung: weitester Wurf) Ball-, Kugelgewichte: AK15/16 ml. 5kg wbl. 4kg
Lauftest	2 Läufe 15,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte

3.6. Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftmeisterschaften der Jugend

im Rahmen der IDJM AK 15-17

Wettkampfmodus

- Olympischer Zweikampf mit Relativwertung für Vereinsmannschaften im Rahmen der IDJM.
- Startberechtigt sind alle Gewichtheber/innen der AK 15- 17 mit gültigem BVDG-Startbuch und der unterschriebener Lizenzkarte des laufenden Jahres.
- Die Sportler/innen starten in ihren Veranstaltungen im Rahmen der IDJM, die Einzelergebnisse werden am Ende zusammengezählt.
- Eine Mannschaft besteht aus vier Jugendlichen, die auch alle in die Wertung gehen.
- Es müssen mindestens drei Sportler/innen zum Wettkampf antreten.
- Tritt ein Verein mit mehr als 4 Sportler/innen an, so kann er mehrere Mannschaften melden. Die vier besten Sportler werden der ersten Mannschaft zugeordnet. Die nächsten vier besten Sportler der zweiten Mannschaft usw.
- Es dürfen in einer Mannschaft max. zwei Mädchen eingesetzt werden, die nach der aktuellen Relativwertung für Frauen gewertet werden. Werden mehr Mädchen eingesetzt, sind mit Abgabe der Mannschaftsaufstellung diese beiden Mädchen zu benennen. Alle weiteren Mädchen werden dann nach der Relativwertung der Jungen gewertet.

4. Normen

4.1. Allgemeine Bestimmungen

Folgende Meisterschaften und Bundesveranstaltungen sind ohne Teilnahmenormen:

- „DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14 im Rahmen des Schülerländerpokals
- Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler AK 12-14 im Rahmen des Schülerländerpokals
- Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler AK 12-14 -Schülerländerpokal-
- Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend
- „DGJ Jugendpokal“ AK 15-17 im Rahmen des Jugendländerpokals
- Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend AK 15-17 -Jugendländerpokal-
- Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM) AK 15/16/17
- Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaft der Jugend AK 15-17 im Rahmen der IDJM

Folgende Deutsche Meisterschaften sind teilnahmenormenbeschränkt:

- Deutsche Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15
- Deutsche Meisterschaften der Jugend AK 16-17

4.2. Normen für die Deutschen Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15

Es müssen vom 01.01. des Jahres bis zum Meldeschluss folgende Normen (Gesamt-Technikpunkte) im BVDG-Startbuch nachgewiesen werden:

Gesamttechnikpunkte	Jungen	Mädchen
AK 13	180 Pkt.	170 Pkt.
AK 14	200 Pkt.	180 Pkt.
AK 15	220 Pkt.	190 Pkt.

4.3. Normen für die Deutschen Meisterschaften der Jugend AK 16-17

Es müssen vom 01.01. des Jahres bis zum Meldeschluss folgende Normen (Zweikampfleistung) im BVDG-Startbuch nachgewiesen werden:

Jungen	Norm	Mädchen	Norm
- 49 kg	113 kg	- 40 kg	45 kg
- 55 kg	128 kg	-45 kg	52 kg
- 61 kg	142 kg	- 49 kg	59 kg
- 67 kg	153 kg	- 55 kg	68 kg
- 73 kg	164 kg	- 59 kg	75 kg
- 81 kg	173 kg	- 64 kg	83 kg
- 89 kg	188 kg	- 71 kg	92 kg
- 96 kg	195 kg	- 76 kg	96 kg
- 102 kg	200 kg	- 81 kg	100 kg
+ 102kg	205 kg	+ 81 kg	104 kg

5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen

Die Punkte für die Ergebnisermittlung bei den Mehrkämpfen werden wie folgt ermittelt:

- **Gewichtheben + 3 Athletikübungen:**
Punkte Gewichtheben + Punkte Athletikübungen [Athletikpunkte x 0,66] = Gesamtergebnis
- **Gewichtheben + 4 Athletikübungen:**
Punkte Gewichtheben + Punkte Athletikübungen [Athletikpunkte x 0,5] = Gesamtergebnis

5.1. Technikbewertung

REISEN UMSETZEN	<p>Startstellung / 1. Zug</p> <p>richtige Ausführung: hüftbreite Fußstellung, Zehenspitzen vor der Hantel leicht nach außen rotiert geringe Vorlage der Schulter vor der Hantel gerader Rücken Beginn der Parallelverschiebung unter Beachtung des geraden gleichmäßigen Weghebens in der Linie Schulter-Gesäß gleichzeitiges Öffnen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk Kniepassage</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: Rundrücken zu große Schultervorlage Gesäß heben Anrücken/krumme Arme</p>	<p>Punktabzug Kardinalfehler 0,5- 0,5- / stark: Kardinalfehler Kardinalfehler</p>
	<p>richtige Ausführung: Hüftgelenksöffnung bei fixiertem Kniegelenk (der Kniewinkel in dieser Passage darf nur gering oder gar nicht nachgeben bzw. kleiner werden) zwischen v1 und v2 entsteht kein (höchstens geringer) Geschwindigkeitsabfall Sportler bleibt auf ganzem Fuß</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: Knieunterschoben Geschwindigkeitsabfall nach v1 Sportler hebt Ferse</p>	<p>Punktabzug 0,5- stark: Kardinalfehler 0,5-</p>
	<p>2. Zug / Umgruppieren</p> <p>richtige Ausführung: gleichzeitiges Öffnen von Knie-, Hüft- und Fußgelenk explosive Kniestreckung gestreckte Arme vor v-max. aus Überstreckung im Hüftgelenk sofortiger Beginn aktives Körperstrecken gleichzeitiges und flaches Setzen der Füße (fußbreit nach außen) Umsetzen: schnelles Umgruppieren der Arme</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: Schleudern der Hantel nach vorn krumme Arme vor v-max keine Überstreckung der Hüfte Freier Zug verspäteter Beginn Körperstrecken</p>	<p>Punktabzug Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5-</p>
	<p>Hockesitz</p> <p>richtige Ausführung: aktives Abbremsen ab halber Hocke sicheres, symmetrisches (kurzes) Fixieren im tiefen Hockesitz ohne Verdrehung Umsetzen: .. dynamisches, senkrecht aufstehen mit geradem Rücken und ohne nach innen Drehen der Knie</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: Sprung nach vorn Sprung nach hinten (>3 cm) kein aktives Abbremsen Standreißen/ Standumsetzen Rundrücken Verdrehung im Hockesitz Nach innen Drehen der Knie Nachlaufen der Hantel (Reißen)</p>	<p>Punktabzug Kardinalfehler Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5- 0,5- 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler</p>
AUSSTOSSEN	<p>Startstellung / Auftakt</p> <p>richtige Ausführung: hüftbreiter gerader Stand Ellenbogen leicht gesenkt und nach außen senkrechter dynamischer Auftakt aus der Ruhe und auf ganzer Sohle ca. -17 cm Hantel löst sich nicht vom Körper</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: zu enger oder zu breiter Stand Ellenbogen zu hoch oder zu tief zu kurzer oder zu tiefer nicht senkrechter Auftakt Hantel löst sich vom Körper oder rutscht</p>	<p>Punktabzug 0,5- 0,5- 0,5- 0,5-</p>
	<p>Anstoß</p> <p>richtige Ausführung: sofortiger dynamischer Übergang von Auftakt zu Anstoß senkrechter, kraftvoller Anstoß mit Streckung der Fußgelenke</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: Verharren im Umkehrpunkt Anstoß nach vorn oder hinten</p>	<p>Punktabzug 0,5- 0,5-</p>
	<p>Treib- und Fallphase</p> <p>richtige Ausführung: sofortiges möglichst gleichzeitiges flaches Setzen der Füße aktives gleichmäßiges Strecken der Arme vorderes Bein im stumpfen Winkel, Fuß leicht nach innen gerichtet hinteres Bein so setzen, dass Hüfte im Schwerpunkt liegt und hinterer Fuß leicht nach außen gerichtet ist, Füße werden im Ausfallschritt hüft- bis schulterbreit gesetzt, Standstoß wird als Lösungsvariante anerkannt Fixieren und Aufstehen</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: stark verzögertes Setzen der Füße falscher Ausfallschritt: zu spitz, zu lang, zu kurz, zu tief, zu eng</p>	<p>Punktabzug 0,5- 0,5-</p>
	<p>richtige Ausführung: Aufstehen im Dreierhythmus: Vorderes Bein strecken, vorderes Bein leicht zurücksetzen, hinteres Bein heransetzen, paralleler Stand</p>	<p>Fehler, Punktabzug bei: falsches Aufstehen Nachlaufen der Hantel</p>	<p>Punktabzug 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler</p>

Prinzip:

- der Punktbereich liegt zwischen 0 (ungültige Hebung) und 10 Punkten
- je nach Qualität der Hebung/ Kardinalfehler, Fehler (stark/ schwach ausgeprägt) und Mängeln (im Gesamteindruck) gibt es nach folgender Übersicht Punktabzüge:
 - ab einem halben Punkt bis ... von der Gesamtpunktzahl 10
 - Kardinalfehler werden mit einem Punktwert von 4,0 eingestuft
 - bei mehreren Kardinalfehlern darf der Wert nicht höher als 3,0 Punkte betragen
 - zuzüglich der Einstufung nach technischen Fehlern soll auch der Gesamteindruck, (Dynamik der Hebung, Unsicherheiten, Wackler, offener Griff usw.) positiv oder negativ zur Gesamtpunktzahl beitragen.

Verbale Einstufung

sehr gut	9,0 – 10,0	Punkte
gut	7,5 – 8,5	Punkte
befriedigend	6,0 – 7,0	Punkte
mangelhaft	4,5 – 5,5	Punkte
unbefriedigend (Kardinalfehler)	3,0 – 4,0	Punkte
vollständig misslungen (ungültig)	0	Punkte

(Ein ungültiger Versuch ist eine unkorrekte Bewegung/Stellung in beiden Disziplinen entsprechend den technischen Regeln der IWF 2.4 bis 2.7). Die Bewertung erfolgt anhand der einzelnen Phasen der technischen Abläufe.

5.2. Pendellauf

Ausgangsstellung Pendellauf

Der Sportler befindet sich hinter der Startlinie.

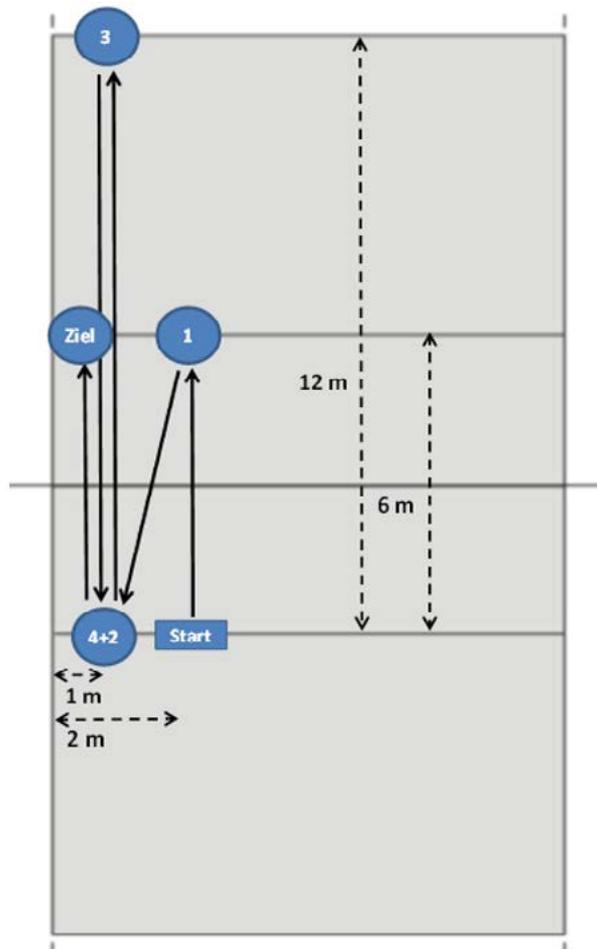
Ausführung Pendellauf

Nach dem Startkommando „auf die Plätze- fertig- los“ läuft der Sportler die Medizinbälle in der Reihenfolge Start- 1, 1- 2, 2- 3, 3- 4 und 4- Ziel an. Der Lauf ist beendet, wenn der Sportler alle Medizinbälle in der vorgeschriebenen Reihenfolge angelaufen und jeweils sichtbar mit einer Hand berührt sowie danach die Ziellinie durch das Berühren des Ziel-Balles überquert hat. Werden beim Lauf Medizinbälle durch den Sportler beim Anlaufen weggestoßen, so hat er den zusätzlichen (weiteren) Weg zurückzulegen. Wird der 4+2er Ball oder der Ziel-Ball nach innen gerollt, so ist der Lauf ungültig. Der Sportler hat zwei (2) Läufe, wobei der beste in die Wertung geht. Es ist gestattet, pro Lauf bzw. Durchgang einen Fehlstart (Frühstart) zu verursachen. Werden zwei Fehlstarts verursacht, so ist der Sportler für diesen Lauf zu disqualifizieren. Es werden grundsätzlich 2 Laufstrecken nebeneinander aufgebaut, so dass sich 2 Sportler im Wettstreit befinden.

Bewertung Pendellauf

Pendellauf	2 Läufe
	13,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte
	(Wertung: schnellster Lauf) (13- gelaufene Zeit x 20+100)

Aufbau Pendellauf



5.3. 30m-Sprint

Ausgangsstellung 30m-Sprint

Hochstart

Ausführung 30m-Sprint

Nach dem Startkommando „auf die Plätze-fertig-los“ sprintet der Sportler die vorgeschriebene 30 m in seiner Bahn. Der Lauf ist beendet, wenn der Sportler die Ziellinie mit dem Rumpf (Brust) überquert hat. Die Anzahl der Läufe beträgt zwei (2), wobei der Beste in die Wertung geht. Dabei ist es gestattet, pro Lauf bzw. Durchgang einen Fehlstart (Frühstart) zu verursachen. Werden zwei Fehlstarts verursacht, so ist der Sportler für diesen Lauf zu disqualifizieren. Es werden prinzipiell immer 2 Läufe nebeneinander ausgetragen, so dass sich 2 Sportler im Wettstreit befinden.

Bewertung 30m-Sprint

30m-Sprint	2 Läufe
	6,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 4 Punkte
	(Wertung: schnellster Lauf) (6- gelaufene Zeit x 40+100)

Material- und Flächenbedarf für 2 Stationen

- Fläche 35m x 2 m
- 2 x 2 Stoppuhren
- 2 x 2 Kampfrichter
- 1 Helfer (= auch Starter)

5.4. Lauftest (Sternlauf)

Es werden zwei Läufe in markierten Bahnen durchgeführt.

Es wird ein Parcours aus vier Medizinbällen gemäß folgender Beschreibung und abgebildeter Skizze aufgebaut:

Der Start-/Zielball (1) wird auf der Start-/Ziellinie positioniert. Dem Start-/Zielball (1) wird in gerader Linie mit einer Entfernung von 10m ein weiterer Ball (3) gegenüber gelegt. Die beiden weiteren Bälle werden zwischen den bereits positionierten Bällen (1) und (2), in direkter und gerader Linie 7 m vom Ball (1) entfernt, jeweils 2m von der direkten Linie zwischen Ball (1) und (2) nach links bzw. rechts versetzt, auf gleicher Höhe positioniert. Mit Ausnahme des Start-/Zielballs (1) dürfen alle fixiert werden.

Ausgangsstellung Lauftest (Sternlauf)

Der Sportler befindet sich links oder rechts neben dem Startball (1) vor der Start-/Ziellinie, und berührt mit einer Hand den Ball.

Ausführung Lauftest (Sternlauf)

Nach dem Startkommando „Achtung – Fertig – Los (oder Startsignal)“ läuft der Sportler die Medizinbälle in der Reihenfolge 1-2-1-3-1-4-1 oder 1-4-1-3-1-2-1 an. Dabei muss er jeden Ball mit einer Hand deutlich berühren. Ein Fehlstart ist erlaubt. Der Lauf ist beendet, wenn alle drei Bälle (2), (3) und (4), immer ausgehend vom Start-/Zielball (1), in einer der vorgeschriebenen Reihenfolgen angelaufen wurden, und der Sportler beim Überqueren der Start-/Ziellinie den Zielball (1) mit der Hand berührt.

Wird der Start-/Zielball (1) beim Anlaufen nach außen weggestoßen, muss der Sportler den weiteren Weg zurück legen. Wird der Start-/Zielball (1) nach innen gerollt ist der Lauf ungültig.

Werden die Positionen der Bälle von einem Sportler während seines Laufes verändert, sind alle Bälle vor dem Lauf des folgenden Sportlers wieder auf die vorgeschriebenen Markierungen auszurichten.

Kommt der Sportler während seines Laufes ins Stolpern und fällt hin, liegt es im Ermessen des Sportlers den Lauf fortzusetzen und die noch verbleibenden Bälle anzulaufen, um eine Zeit für die Wertung zu erzielen.

Bricht der Sportler den Lauf ab, oder läuft nicht alle Bälle in der vorgeschriebenen Reihenfolge an, ist der Lauf ungültig.

Es fungieren zwei Kampfleiter als Zeitnehmer. Der Mittelzeitwert geht in die Wertung.

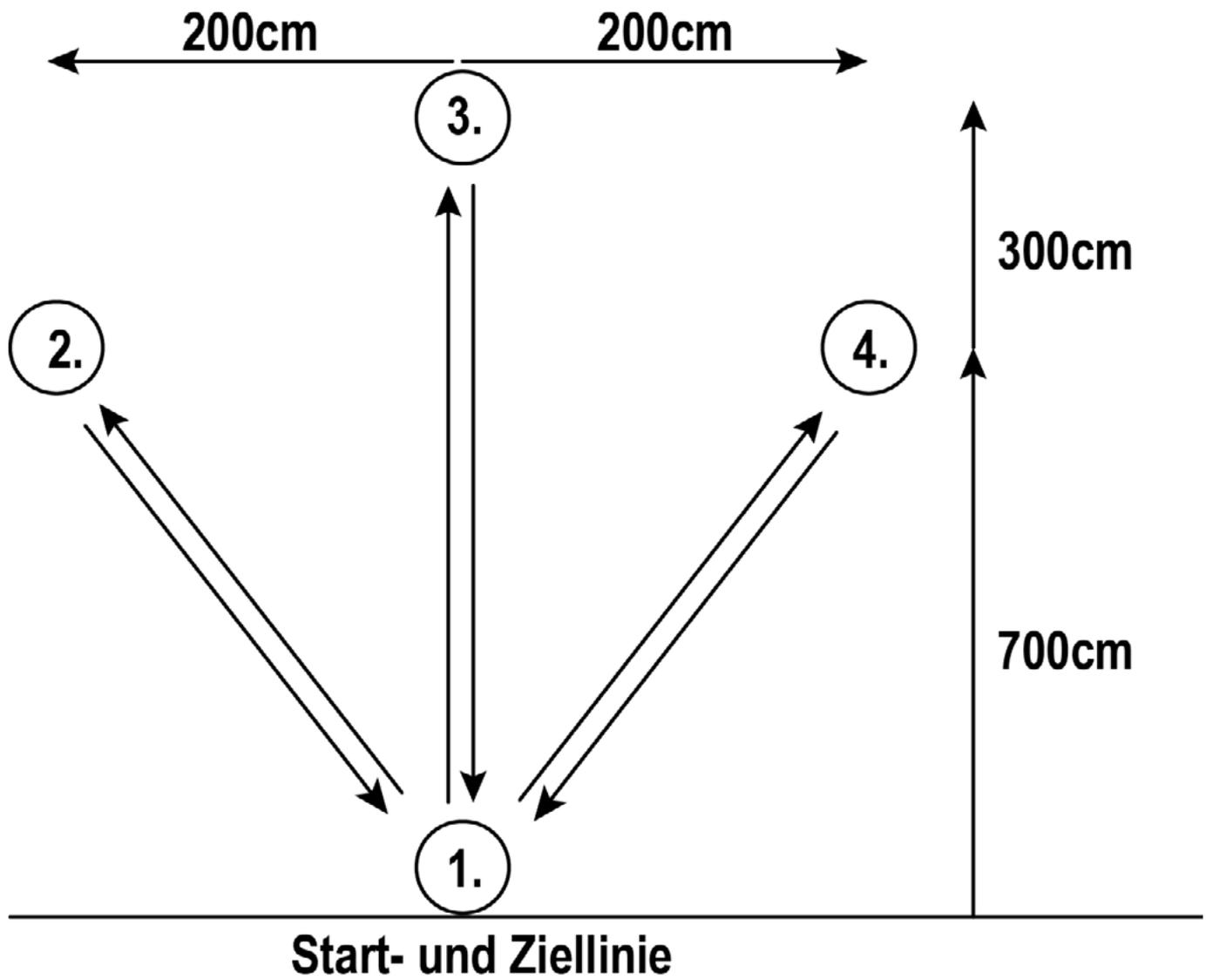
Die Verwendung von Spikes bzw. Klebemittel (Harz) ist verboten.

Bewertung Lauftest (Sternlauf)

Lauftest	2 Läufe
	15,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte

Material- und Flächenbedarf für 1 Station

- 4 gleichgroße Medizinbälle, die gegen Wegrollen fixiert sind
- 2 Stoppuhren
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer

Aufbau Laufstest (Sternlauf)

5.5. Schlussdreisprung

Ausgangsstellung Schlussdreisprung

Gesprungen wird von einer ca. 5 cm breiten Startlinie aus. Diese darf beim Absprung nicht berührt werden, sie wird in die Weitenmessung mit einbezogen.

Ausführung Schlussdreisprung

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand. Es werden beidbeinig drei (3) aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merklichen Halt zwischen den Sprüngen. Das Auftreten der Füße nach dem 1. und 2. Sprung muss parallel erfolgen. Ein Berühren des Bodens mit den Händen während des Sprungvorgangs ist nicht erlaubt. Der Schlusssprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlusssprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, sofern die Position der Füße dabei nicht zum Vorteil verändert wird. Für die Weitenmessung ist der letzte Abdruck (Füße, Hände, Gesäß usw.) ausschlaggebend. Beim Zurückfallen zählt ebenfalls der hinterste Abdruck. Die gekennzeichnete Sprunganlage (Breite: 2 m; Länge: ca. 13 m) ist seitlich nach vorn zu verlassen.

- der Sportler hat drei (3) Versuche, welche in Durchgängen durchgeführt werden, der weiteste Versuch kommt in die Wertung
- es muss rechtwinklig zum Sprung gemessen werden (Parallelmessung)

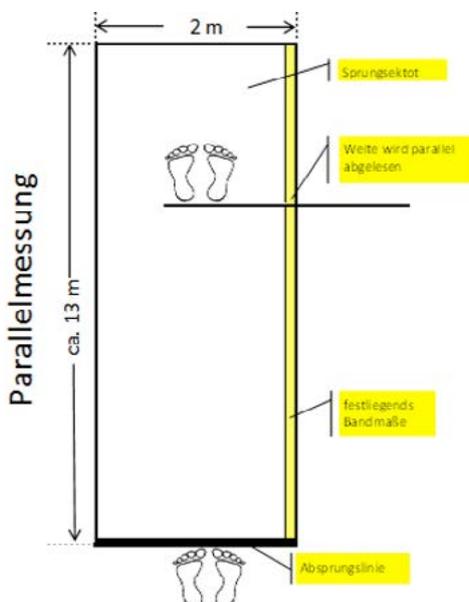
Der Sprung ist ungültig, wenn:

- der Sportler beim Absprung die Markierung berührt oder übertritt,
- vor dem Absprung angehüpft wird,
- während der Sprünge die Hände den Boden berühren,
- die Sprünge nicht mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen,
- der Sportler während des Sprunges oder der Landung die Sprungbahn seitlich oder rückwärts verlässt.

Bewertung Schlussdreisprung

Schlussdreisprung	3 Versuche (Wertung: bester Sprung)	500 cm = 100 Punkte, 10 cm \pm = \pm 2 Punkte (Weite in cm x 0,2)
--------------------------	--	--

Aufbau Schlussdreisprung



Material und Flächenbedarf für 1 Station

- Fläche Sprungsektor 2m x 13m ausgelegt mit Turnboden bzw. -läufer
- 1 Maßband 15- 20 m
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer

5.6. Kugelschocken

Ausgangsstellung Kugelschocken

Der Sportler steht mit dem Rücken in Wurfriechtung vor der Linie des Wurfkorridors. Diese Linie ist sichtbar halbiert (Markierungskreuz). Der Sportler muss vor dem Abwurf des Medizinballes oder der Kugel (in der Halle nur Hallenkugeln) seine FüÙe so korrigieren, dass links und rechts neben der Markierung ein Fuß steht (siehe Skizze).

Ausführung Kugelschocken

Der Abwurf erfolgt über den Kopf. Im Abwurf kann zurückgesprungen werden. Die Anzahl der Versuche beträgt 3, welche in Durchgängen absolviert werden. Dabei fließt die größte Weite in das Wettkampfergebnis ein.

Der Versuch ist ungültig, wenn:

- der Abwurf nicht beidarmig über den Kopf erfolgt,
- der Sportler während und nach dem Schocken die Markierungslinie berührt bzw. überschreitet,
- der Medizinball/ die Kugel außerhalb des Wurfkorridors landet.

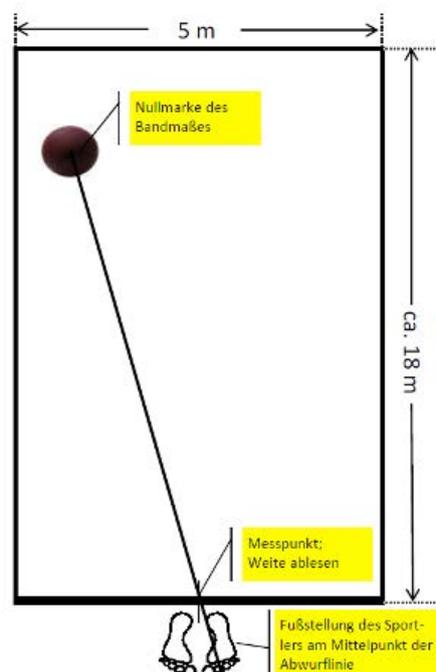
Messung der Weiten:

Am Aufprallmittelpunkt des Balles/ der Kugel wird die Nullmarkierung des Bandmaßes angelegt. Das ausgelegte Bandmaß muss durch den Markierungspunkt an der Abwurflinie gehen. Hier wird auch die Weite abgelesen.

Bewertung Kugelschocken

Schockwurf	3 Versuche (Wertung: weitester Wurf)				Wurfweite in cm x 7,5 : Körpergewicht
Ball-, Kugelgewichte:	AK../10	AK11/12	AK13/14	AK15/16/17	
ml.	2kg	3kg	4kg	5kg	
wbl.	2kg	2kg	3kg	4kg	

Aufbau Kugelschocken



Material und Flächenbedarf für 1 Station

- Fläche für Wurfkorridor 20 m x 7 m
- 1 Maßband 20- 25 m
- ausreichend Medizinbälle bzw. Kugeln in den benötigten Gewichten
- 2 Kampfrichter
- 1-2 Helfer

5.7. Anristen

Ausgangsstellung Anristen

Der Sportler hängt mit Ristgriff (Grafik 5) im Streckruhehang, die Arme und Beine sind gestreckt, am Reck bzw. Einhängereck an der Sprossenwand. Das Startkommando erfolgt, wenn der Sportler die vorgeschriebene Ausgangsposition eingenommen hat.

Ausführung Anristen

Der Sportler muss mit beiden Füßen die Stange des Recks berühren. In der Phase des Anhebens der Beine ist es gestattet, eine Beugung im Kniegelenk vorzunehmen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Körperschwerpunkt durch Beugung der Arme nicht angehoben wird. Bei der Übungsausführung darf der Kopf nicht unter die Rumpflängsachse gebracht werden.

Der Durchgang ist zu beenden, wenn die maximale Wiederholungsanzahl erreicht wurde. Nach Absolvierung eines Versuches ist in den Streckruhehang zurückzukehren. Der Kampfrichter unterstützt die Einnahme dieser Ausgangsposition. Ein Schwungholen ist nicht gestattet und macht den Versuch ungültig. Die Pause zwischen 2 Versuchen darf nicht mehr als 3 Sekunden betragen. Der Versuch ist ebenfalls ungültig, wenn der Ausführende die Griffposition mit nur einem Fuß berührt hat, oder wenn er ober- bzw. unterhalb der Reckstange mit den Füßen klammert.

Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang, in dem altersspezifische maximale Wiederholungen erlaubt sind. Die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt. Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen.

Der Durchgang ist zu beenden, wenn die maximale Wiederholungsanzahl erreicht wurde.

Bewertung Anristen

Anristen	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)		
	AK.../10/11/12	AK13	AK14/15/16/17
ml.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.	15 10Pkt.
wbl.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.	15 10Pkt.

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- 1 Reck oder 1 Einhängereck für die Sprossenwand
- 1-2 Turnmatten
- 2 Kampfrichter
- Helfer



Grafik 5

Siehe auch Anlage

5.8. Klimmziehen

Ausgangsstellung Klimmziehen

Der Sportler hängt mit Rist- oder Kammgriff im Streckruhehang am Reck bzw. Einhängereck an der Sprossenwand, die Arme und Beine sind gestreckt.

Ausführung Klimmziehen

Auf Startkommando beginnt der Sportler mit der Übung. Der Versuch ist gültig, wenn der Sportler durch gleichmäßiges Ziehen ohne Körperschwung (Hüft-, Konter- oder Pendelschwung) das Kinn bis über die Reckstange bringt. Dabei darf das Kinn jedoch nicht auf die Reckstange aufgelegt werden. Das Anziehen bzw. Anhocken der Beine ist nicht gestattet. Der Sportler darf die Beine übereinanderlegen und im Hüftgelenk an-winkeln. Nach jeder Wh ist in die Ausgangsstellung zurückzugehen.

Die Griffbreite des Sportlers an der Stange wird individuell festgelegt und darf im Wettkampf nicht verändert werden. Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang, in dem altersspezifische maximale Wiederholungen erlaubt sind. Die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt. Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen. Der Durchgang ist zu beenden, wenn die maximale Wiederholungsanzahl erreicht wurde.

Eine Wiederholung ist ungültig, wenn:

- ein Griffwechsel erfolgt, d. h. vom Kamm- zum Ristgriff oder umgekehrt,
- das Kinn aufgelegt wird,
- die Wh mit Körperschwung (Hüft-, Konter- oder Pendelschwung) eingeleitet wird,
- die Pause zwischen zwei Versuchen mehr als 3 Sekunden beträgt.

Bewertung Klimmziehen

Klimmziehen	1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)		
	AK10/11/12	AK13	AK14/15/16/17
ml.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.	15 10Pkt.
wbl.	10 15Pkt.	10 15Pkt.	12 12,5Pkt.

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- 1 Reck oder 1 Einhängereck für die Sprossenwand
- 1-2 Turnmatten
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer

Siehe auch Anlage

5.9. Zug liegend

Ausgangsstellung Zug liegend

Der Sportler liegt mit dem Körper bauchwärts auf der Bank, die Beine sind angewinkelt und das Kinn liegt fest auf der Bank auf. Der Wettkämpfer ergreift die zugereichte Hantel in ca. Schulterbreite, die Hantel muss sich im freien Hang befinden (darf nicht auf dem Boden aufsetzen). Mädchen benutzen die 15 kg Hantel und Jungen die 20 kg Hantel.

Ausführung Zug liegend

Die Arme sind gestreckt und der Kampfleiter gibt durch ein Klatschzeichen das Kommando für den Beginn des Ziehens. Beginnt der Sportler vor dem Klatschzeichen, so zählen diese Wiederholungen nicht. Das Ziehen ist mit beiden Armen gleichzeitig und gleichmäßig in zügigem Tempo bis zur Berührung der Bank auszuführen, danach sind die Arme wieder vollständig zu strecken. Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang, in dem altersspezifische maximale Wiederholungen erlaubt sind. Jede gültige Wiederholung ist vom Kampfleiter laut mitzuzählen. Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen. Der Durchgang ist zu beenden, wenn die maximale Wiederholungsanzahl erreicht wurde.

Eine Wiederholung beim „Zug liegend“ ist ungültig, wenn:

- der Sportler vor dem Startkommando des Kampfleiters beginnt,
- während des Ziehens die Arme ungleichmäßig oder einseitig angezogen werden
- die Arme in den Ellenbogengelenken nicht voll gestreckt werden (entsprechend der Streckfähigkeit des Sportlers),
- die Hantel nicht bis zur Bank (hörbar) gezogen wird,
- während des Ziehens eine seitliche Pause bemerkt wird,
- der Sportler während des Ziehens deutlich sichtbar das Kinn, den Oberkörper und die Beine hebt sowie den Hüftwinkel verkleinert,
- zwischen den Wh die Pausen länger als 5 Sekunden dauern.

Bewertung Zug liegend

Zug liegend		1 Durchgang		
		(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)		%*: % vom Körpergewicht
	AK15	AK16	AK17	
ml.	80%* max. 15 Wh x 10Pkt.	90%* max. 12 Wh x 12,5Pkt.	100% max. 10 Wh x 15Pkt.	
wbl.	60%* max. 15 Wh x 10Pkt.	67%* max. 12 Wh x 12,5Pkt.	75% max. 10 Wh x 15Pkt.	

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- 1 geeignete Bank bzw. Vorrichtung, so dass die Hantel freihängend ist
- 15 kg Hantel für Mädchen
- 20 kg Hantel für Jungen
- 2 Kampfrichter
- 2 Helfer

Siehe auch Anlage

5.10. Bankdrücken

Ausgangsstellung Bankdrücken

Der Sportler liegt mit dem Rücken auf der Bank, die Beine werden zur Stabilisierung angewinkelt, wobei sich die Füße mit der ganzen Fußsohle auf der Bank befinden. Der Wettkämpfer ergreift die ihm vom Kampfleiter zugereichte Hantel in ca. Schulterbreite auf die gestreckten Arme. Es wird die 15 kg Hantel benutzt.

Ausführung Bankdrücken

Nachdem der Sportler die Hantel auf die gestreckten Arme übernommen hat, gibt der Kampfrichter durch ein Klatschzeichen das Kommando zum Beginn des Absenkens der Hantel zur Brust. Senkt der Sportler vor dem Klatschzeichen die Hantel ab, so zählt die Wiederholung nicht und es muss erneut die Ausgangsposition eingenommen werden. Das Senken und Drücken ist mit beiden Armen gleichzeitig und gleichmäßig in zügigem Tempo bis zur sichtbaren Brustberührung und nachfolgender völliger Streckung der Arme auszuführen. Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang, in dem maximal 15 gültige Wiederholungen erlaubt sind. Jede gültige Wiederholung ist vom Kampfleiter laut mit-zuzählen. Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen. Der Durchgang ist zu beenden, wenn 15 Wiederholungen erreicht wurden.

Eine Wiederholung beim Bankdrücken ist ungültig, wenn:

- der Sportler vor dem Startkommando des Kampfleiters die Hantel absenkt,
- während des Drückens die Arme ungleichmäßig oder einseitig gestreckt werden,
- die Hantel mit Hilfe eines Konterschwungs oder Bruststoßes gedrückt wird,
- die Arme in den Ellenbogengelenken nicht vollständig gestreckt werden (entsprechend der Streckfähigkeit des Sportlers),
- die Hantel nicht sichtbar bis zur Brust gesenkt wird (Brustberührung),
- während des Drückens eine seitliche Pause bemerkt wird,
- der Sportler während des Drückens deutlich sichtbar das Gesäß oder die Fersen hebt,
- zwischen den Wh die Pausen länger als 3 Sekunden dauern.

Bewertung Bankdrücken

Bankdrücken	1 Durchgang					Anzahl der Wh x 10 Punkte
	(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl 15 Wh)					
	AK10	AK11	AK12	AK13	AK14	
ml.	50%*	57%*	65%*	70%*	75%*	
wbl.	45%*	48%*	52%*	57%*	63%*	%*: % vom Körpergewicht

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- 1 geeignete Bank
- 15 kg Hantel für Mädchen und Jungen
- 2 Kampfrichter
- 2 Helfer

Siehe auch Anlage

5.11. Liegestütze

Ausgangsstellung Liegestütze

Der Sportler liegt auf dem Boden und positioniert seine Hände etwa eine bis zwei Handbreiten seitlich entfernt auf Brusthöhe. Die Beine sind komplett ausgestreckt und die Füße stehen maximal hüftbreit nebeneinander auf dem Boden. Die Bauchmuskulatur ist fest angespannt und unterstützt den Körper maßgeblich dabei, die Körperspannung während der kompletten Übungsdurchführung zu halten.

Ausführung Liegestütze

Auf Kommando Fertig drückt der Sportler seine Arme durch und geht somit in die Startposition, auf das nun folgende Kommando los beginnt der Durchgang.. Die Arme müssen so tief gebeugt werden, dass der Armbeugewinkel kleiner als 90 Grad ist und beim Strecken muss das Ellenbogengelenk wieder durchgedrückt sein. Beim gesamten Bewegungsablauf bleibt der Körper gerade wie ein Brett, verliert keine Körperspannung und muss sich beim Beugen mit absenken (ein Abknicken im Hüftgelenk ist nicht erlaubt). Nach jeder Wiederholung ist in die Ausgangsstellung zurückzugehen. Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang und die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt. Angerechnet werden dem Sportler die innerhalb von 30 Sekunden absolvierten gültigen Wiederholungen.

Bewertung Liegestütze

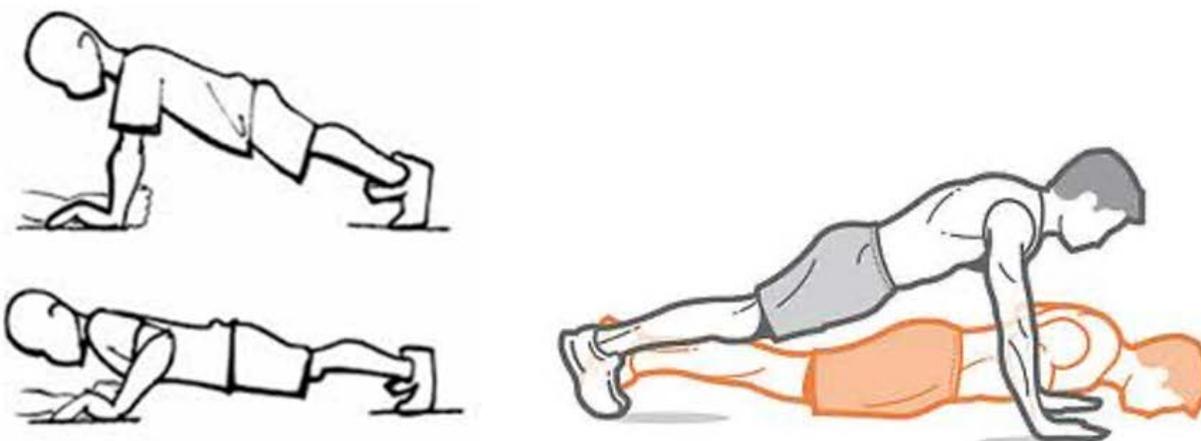
Liegestütze

1 Durchgang
(Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)

Wh x 4,5 Punkte

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- 1 Stoppuhr
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer



Siehe auch Anlage

5.12. Beugestütze

Ausgangsstellung Beugestütze

Der Sportler positioniert sich zwischen der Holmengasse und seine Arme und der gesamte Körper sind dabei vollständig gestreckt. Der Sportler darf seine Holmenbreite selbst wählen. Die Füße dürfen den Boden mit gestreckten und gebeugten Armen nicht berühren.

Ausführung Beugestütze

Auf Kommando Fertig drückt der Sportler seine Arme durch und geht somit in die Startposition, auf das nun folgende Kommando los beginnt der Durchgang.. Die Arme müssen so tief gebeugt werden, dass der Armbeugewinkel kleiner als 90 Grad ist und beim Strecken muss das Ellenbogengelenk wieder durchgedrückt sein. Beim gesamten Bewegungsablauf bleibt der Körper gerade wie ein Brett, verliert keine Körperspannung und muss sich beim Beugen mit absenken (ein Abknicken im Hüftgelenk ist nicht erlaubt). Nach jeder Wiederholung ist in die Ausgangstellung zurückzugehen. Jeder Sportler hat einen (1) Durchgang und die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt. Angerechnet werden dem Sportler die innerhalb von 30 Sekunden absolvierten gültigen Wiederholungen.

Bewertung Beugestütze

Beugestütze	1 Durchgang (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)	Wh x 5,0 Punkte
--------------------	--	-----------------

Material und Flächenbedarf für 1 Station

- Barren bzw. Beugestützvorrichtung oder Turnkästen bzw. hohe Stoßböcke
- 1 Stoppuhr
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer



Siehe auch Anlage

6. Finanz- und Gebührenordnung

6.1. Startgelder

- Deutsche Meisterschaften der Jugend (DM Jgd): 19 €
- Deutsche Meisterschaften der Schüler (DM Schüler): 18 €
- Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Schüler (DSchülerMM): 18 € /Mannschaft
- Schülerländerpokal (SchülerLP): 60 € /Landesauswahl
- „DGJ Schülerpokal“ (SchülerP): 13 €
- Jugendländerpokal (JgdLP): 60 € /Landesauswahl
- „DGJ Jugendpokal“ (JgdP): 13 €
- Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM): 19 €
- Deutsche Jugendmannschaftmeisterschaften (DJgdMM): 18€ /Mannschaft
- Regionale Jugend-Mehrkampfmeisterschaften (RegMKM): in regionaler Verantwortung

6.2. Startgelder und deren Verteilung

	Startgeld	ausrichtender Verein	DGJ
DM Schüler	18 €	11 €	7 €
Schülerpokal	13 €	11 €	2 €
SchülerLP	60 €	60 €	-
DSchülerMM	18 €	-	18 €
DM Jgd	19 €	13 €	6 €
Jugendpokal	13 €	11 €	2 €
JgdLP	60 €	60 €	-
IDJM	19 €	13 €	6 €
DJgdMM	18 €	-	18 €
RegMKM	in regionaler	Eigenverantwortung	1 €

6.3. Konventionalstrafe

Für Deutschen Meisterschaften, Länderpokale, IDJM und RegMKM's wird eine Konventionalstrafe in Höhe von 200 € festgesetzt, wenn die Meisterschaft nach einem festgesetzten Termin zurückgegeben wird. Dieser Betrag steht dem neuen Ausrichter zur Deckung der Finanzierung zur Verfügung. Dieser Betrag muss bis zu dem in der Veranstaltungsvereinbarung festgesetzten Termin vom Ausrichter auf das Konto des BVDG überwiesen werden. Nach ordnungsgemäßer Durchführung wird der Betrag umgehend zurücküberwiesen.

7. Ehrungen und Auszeichnungen

Maßnahme	Medaillen	Sitze	Pokale	Urkunden	sonstige	verantw.
DGJ Schülerpokal AK12-14	je GewGrp Platz 1-3	22	1/1 Besten je AK ml./wbl.* (verantw. DGJ)	ja/ jeder TN		Verein *6 Pokale DGJ
DM der Länderauswahlmannschaften der Schüler AK12-14	Platz 1-3	9	jeder LfV	keine	zzgl. Wanderpokal für Sieger	Verein
DM der VereinsMM Schüler AK12-14	keine		jeder Verein (verantw. DGJ)	1 je Mannschaft (verantw. Verein)		DGJ
DM der Schüler AK 13/14/15	je GewGrp Platz 1-3	18 9	Platz 1 Punktbesten je AK/ml.+ wbl. zzgl. Vereinswertung Platz 1-6 zzgl. Länderwertung Platz 1-3	ja/ jeder TN	zzgl. Wanderpokal für besten Techniker* (verantw. DGJ)	Verein
RegMKM der Kinder- Jugend AK15 und jünger	je Wertungsgruppe Platz 1-3		Platz 1-6 in der Vereinswertung	ja/ jeder TN		Verein
DGJ Jugendpokal AK15-17	je GewGrp Platz 1-3	7 9	1/1 Gesamtsieger ml./wbl.* (verantw. DGJ)	ja/ jeder TN		Verein *2 Pokale DGJ
DM der Länderauswahlmannschaften der Jugend AK15-17	Platz 1-3	9	jeder LfV	keine	zzgl. Wanderpokal für Sieger	Verein
DM der Jugend AK16-17	je Gewkl. Platz 1-3	15 9	Platz 1 Relativbesten je Jahrgang/ml.+ wbl. zzgl. Vereinswertung Platz 1-6 zzgl. Länderwertung Platz 1-3	ja/ jeder TN		Verein
IDJM AK15/16	je GewGrp Platz 1-3	12 9	Platz 1-3 Punktbesten ml./wbl.	ja/ jeder TN		Verein
DM der VereinsMM Jugend AK15-17	keine		jeder Verein (verantw. DGJ)	1 je Mannschaft (verantw. Verein)		DGJ

8. Sonstige Regelungen und Bestimmungen

8.1. Gebrauch von Ammoniak

Der Gebrauch von Ammoniak ist strengstens verboten. Der Verweis dazu muss in jeder Ausschreibung vorhanden sein.

8.2. DGJ-Jahresbestenliste (statistische Erfassung)

Das DGJ-Jugendsekretariat erstellt an Hand von Zuarbeiten der Landesfachverbände die jährliche Jahresbestenliste der DGJ. Für die Erfassung ist das offizielle Datenblatt der DGJ zu verwenden, welches zum Jahresende den Landesfachverbänden zugesendet wird und vollständig ausgefüllt termingerecht an das Jugendsekretariat zurückzusenden ist. Für die Erfassung sind folgende Gewichtsklassen verbindlich:

Kinder:

bis zur		AK 10		AK 11		AK 12	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
- 25 kg	- 25 kg						
- 30 kg	- 30 kg	- 30 kg	- 30 kg	-30 kg	-30 kg		
- 35 kg							
- 40 kg							
- 45 kg							
- 49 kg							
- 55 kg	+49 kg	- 55 kg	- 55 kg	- 55 kg	- 55 kg		
+ 55 kg		- 61 kg	+55 kg	- 61 kg	- 59kg		
		+ 61 kg		- 67 kg	+ 59 kg		
				+ 67 kg			

Schüler:

AK 13		AK 14		AK 15	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
- 35 kg	- 35 kg				
- 40 kg	- 40 kg	- 40 kg	- 40 kg		- 40 kg
- 45 kg					
- 49 kg					
- 55 kg					
- 61 kg	- 59 kg	- 61 kg	- 59 kg	- 61 kg	- 59 kg
-67 kg	- 64 kg	-67 kg	- 64 kg	- 67 kg	- 64 kg
- 73 kg	+ 64 kg	- 73kg	- 71 kg	- 73 kg	-71kg
+ 73 kg		- 81 kg	+71 kg	- 81 kg	- 76 kg
		- 89 kg		- 89 kg	+ 76 kg
		+ 89 kg		+89 kg	
				- 96 kg	
				+ 96 kg	

Jugend:

AK		AK	
16		17	
Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
- 49 kg	- 40 kg	- 49 kg	- 40 kg
-55 kg	- 45 kg	-55 kg	- 45 kg
- 61 kg	- 49 kg	- 61 kg	- 49 kg
- 67 kg	- 55 kg	- 67 kg	- 55 kg
- 73 kg	- 59 kg	- 73 kg	- 59 kg
- 81 kg	- 64 kg	- 81 kg	- 64 kg
- 89 kg	- 71 kg	- 89 kg	- 71 kg
- 96 kg	- 76 kg	+ 89 kg	- 76 kg
- 102 kg	-81 kg	- 102 kg	- 81 kg
+ 102 kg	+ 81 kg	+ 102 kg	+ 81 kg

8.3. Vereins- und Länderwertungen

Für die Ermittlung der Rangfolgen bei der Vereins- u. Länderwertung werden die Platzierungspunkte der jeweiligen Sportler (es zählt immer das Einzelstartrecht) herangezogen.

1. Platz	28 Punkte	14. Platz	12 Punkte
2. Platz	25 Punkte	15. Platz	11 Punkte
3. Platz	23 Punkte	16. Platz	10 Punkte
4. Platz	22 Punkte	17. Platz	9 Punkte
5. Platz	21 Punkte	18. Platz	8 Punkte
6. Platz	20 Punkte	19. Platz	7 Punkte
7. Platz	19 Punkte	20. Platz	6 Punkte
8. Platz	18 Punkte	21. Platz	5 Punkte
9. Platz	17 Punkte	22. Platz	4 Punkte
10. Platz	16 Punkte	23. Platz	3 Punkte
11. Platz	15 Punkte	24. Platz	2 Punkte
12. Platz	14 Punkte	25. Platz	1 Punkte
13. Platz	13 Punkte		

Erstellt:



Inhalt: Jugendausschuss DGJ,
Layout: DGJ
Stand: Januar2021