

## Deutsche Einzel- und Mannschafts-Meisterschaften der Masters im Gewichtheben 2024 vom 21.-24.03. in Nagold

### Allgemeine Infos

<b>Termin:</b>	21.03.-24.03.2024
<b>Veranstalter:</b>	Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. Baden-Württembergischer Gewichtheberverband e.V.
<b>Ausrichter/Durchführung:</b>	Weightlifting Fitness Club Nagold
<b>Wettkampfstätte:</b>	Sporthalle Nagold-Iselshausen Schulweg 22, 72202 Nagold-Iselshausen (Zugang über Hauptstr. 56)

### Wettbewerb:

Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften im Olympischen Zweikampf nach den Regeln des BVDG und den Beschlüssen der BVDG-Sportordnung.

### Altersklassen Männer/Frauen:

M/W 30	30 – 34 Jahre	Jahrgang 1994 – 1990
M/W 35	35 – 39 Jahre	Jahrgang 1989 – 1985
M/W 40	40 – 44 Jahre	Jahrgang 1984 – 1980
M/W 45	45 – 49 Jahre	Jahrgang 1979 – 1975
M/W 50	50 – 54 Jahre	Jahrgang 1974 – 1970
M/W 55	55 – 59 Jahre	Jahrgang 1969 – 1965
M/W 60	60 – 64 Jahre	Jahrgang 1964 – 1960
M/W 65	65 – 69 Jahre	Jahrgang 1959 – 1955
M/W 70	70 – 74 Jahre	Jahrgang 1954 – 1950
M/W 75	75 – 79 Jahre	Jahrgang 1949 - 1945
M/W 80	80 – 84 Jahre	Jahrgang 1944 - 1940
M/W 85	ab 85 Jahren	Jahrgang 1939 und älter

Männer heben in den Altersklassen M30 - M85+ und den Gewichtsklassen 55 kg bis +109 kg.  
Frauen heben in den Altersklassen W30 – W85+ und in den Gewichtsklassen 45 kg bis +87 kg.

**Ein Wechsel der Gewichtsklasse nach oben oder nach unten für gemeldete Sportler ist nur bis zum 07. März 2024 per Email an [mastersport@bvdg-online.de](mailto:mastersport@bvdg-online.de) möglich!**

Die Siegerermittlung erfolgt in allen Alters- und Gewichtsklassen nach den Regeln des Olympischen Zweikampfes anhand des Zweikampfergebnisses.

### Mannschaften:

Eine Mannschaft besteht aus fünf, mindestens 4 Masters des gleichen Vereins mit Erststartrecht. Es können hierbei auch Masterinnen für gemischte Mannschaften eingesetzt werden.

Die Mannschaftswertung basiert auf 5 HeberInnen pro Mannschaft, wobei es nur eine Gesamtwertung für alle Mannschaften gibt. Dafür sind die Leistungen der Männer nach der SMF-Formel (Sinclair 2017-20) zu berechnen und für

die Mannschaft zu addieren, die der Frauen nach der SHMF-Formel. Treten neben Männer-auch gemischte Mannschaften an, sind die von den Frauen erreichten SHMF-Punkte mit 1,5 multipliziert einzurechnen. Für den Vergleich reiner Frauenmannschaften mit den Männern ist das Mannschaftsgesamtergebnis mit 1,5 hochzurechnen.

Mannschaftsmeldungen sind bis zum 07. März 2024 mit beigefügtem Meldeformular an die Emailadresse [mastersport@bvdg-online.de](mailto:mastersport@bvdg-online.de) zu melden.

Ansonsten finden die BVDG-Wettkampfbestimmungen zur Durchführung von Mannschaftswettbewerben Anwendung.

## Normen:

Die Mindestleistung für Frauen beträgt sowohl im Reißen wie auch im Stoßen 21 Kg, für Männer 26 Kg. Ab der Altersklasse M80/W75 kann die Mindestleistung in Relation zu den Qualifikationsnormen reduziert werden. Der Ausrichter stellt entsprechend eine leichtere Hantel (5kg) zur Verfügung.

**Der Deutsche Meistertitel kann nur dem/der Meister/in zugesprochen werden, wenn sie/er die Zweikampfleistungen in der nachfolgenden Tabelle (Norm) erfüllt hat.**

### Medaillen- und Qualifikationsnormen für die DM-Masters 2024 in Nagold (80% WM Norm (2023))

**Qualifikationszeitraum: 01. Mai 2023 - 07. März 2024**

#### Männer

GWKL	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+
55	144	128	121	112	104	94	85	75	66	56	46	37
61	160	143	134	125	115	104	94	84	73	63	50	40
67	174	155	146	136	125	113	102	91	80	68	56	43
73	185	165	155	144	133	120	109	97	85	72	59	46
81	196	174	164	153	141	127	115	102	90	76	63	48
89	205	182	172	160	147	133	120	107	94	80	65	50
96	211	188	177	165	152	137	124	110	97	82	66	50
102	216	192	181	169	156	141	127	113	99	82	66	50
109	221	196	185	172	159	144	130	115	99	83	66	50
109+	227	202	190	177	164	148	133	116	100	83	66	50

#### Frauen

GWKL	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+
45	81	72	67	61	54	47	42	37	33	28	23	18
49	89	79	74	68	60	52	46	41	36	31	26	20
55	99	88	83	75	67	58	51	45	40	34	29	22
59	105	93	88	80	71	62	54	48	42	37	30	24
64	111	98	92	84	74	65	56	51	45	39	32	25
71	117	104	98	89	79	69	60	54	47	41	34	26
76	121	108	101	92	82	71	62	55	49	42	34	26
81	125	111	104	95	84	73	64	57	50	43	35	26
87	129	114	107	97	86	75	66	59	51	43	35	26
87+	135	120	112	102	91	79	69	61	52	43	35	26

## Startberechtigung:

Nichtdeutsche Teilnehmer sind nach § 32 der Sportordnung, Beschluss vom 10. Dezember 1995, startberechtigt, sofern sie zum Zeitpunkt des Wettkampfes 5 Jahre Startrecht im BVDG haben laut Eintrag im BVDG-Startbuch.

#### **Achtung:**

Zur Teilnahme an Wettkämpfen sind nur Athleten berechtigt, die im Besitz eines Startbuches, einer Jahreslizenz und einer unterschriebenen Schiedsvereinbarung (unterschriebene Rückseite der Jahreslizenz) des BVDG sind. Ein erworbenes NADA-Zertifikat ist hierfür unerlässlich.

Ergänzend gilt für diese Masters-DM die verpflichtende Vorlage des Formulars "Bestätigung geltender Anti-Doping Bestimmungen" bei Abwaage (s. Anlage).

#### **Startgeld:**

Das Startgeld beträgt € 45,- pro Teilnehmer und € 20,- pro Mannschaft. Die Vereine haften für die Zahlung der Startgelder, auch bei Nichtteilnahme gemeldeter Sportler.

**DE53 6709 2300 0033 0401 64**

**(Bitte bei Überweisung den Namen des Starters angeben)**

**Startgelder, sowohl für Einzelsportler als auch für Mannschaften, sind bis zum 14. März 2024 auf obiges Konto zu überweisen. SportlerInnen (und Mannschaften), für die bis zu diesem Zeitpunkt kein Zahlungseingang verzeichnet werden kann, sind nicht startberechtigt!**

Quittungen für Startgelder können per beigefügtem Formular in der Geschäftsstelle des BVDG angefordert werden.

#### **Auszeichnungen:**

Alle Teilnehmer erhalten Urkunden, die ersten drei jeder Gewichtsklasse Medaillen. Ebenso erfolgt eine Altersklassenehrung der besten Heberinnen und Heber ihrer jeweiligen Altersklasse, sowie der besten Heberin bzw. des besten Hebers der Gesamtveranstaltung nach SMF/SHMF (Grand Master).

Die Mannschaften von Platz 1 – 6 erhalten Pokale.

Des Weiteren ist der WFC Nagold um Ehrenpreise bemüht.

Die Siegerehrungen finden zwischen dem Reißen und Stoßen in der jeweils nachfolgenden Veranstaltung in **Sportkleidung** statt.

#### **Meldungen:**

Die Meldungen sind bis spätestens **29. Februar 2024** über das Online-Portal des BVDG durchzuführen. Die Vereine sind eigenständig für die Meldung ihrer Sportler verantwortlich.

Mannschaftsmeldungen sind bis zum 29. Februar mit beigefügtem Meldeformular an die Emailadresse [master-sport@bvdg-online.de](mailto:master-sport@bvdg-online.de) zu melden.

Nachmeldungen werden unter Berechnung des doppelten Startgeldes akzeptiert, wenn sie bis spätestens **7. März 2024** im Online-Portal des BVDG eingehen.

#### **Deutsche Rekorde:**

Deutsche Rekorde können nur im Rahmen der 6 Wettkampfversuche aufgestellt werden.

#### **Leitung:**

**Wettkampfleitung:** BVDG-Mastersreferentin Daniela Jantzen

**Technische Leitung:** Ralf Schumacher, WFC Nagold

## Kampfleiter:

Werden durch den BVDG-Kampfrichterreferenten nominiert und eingeladen.

## Anti-Doping-Bestimmungen und Dopingkontrollen:

Ein Start bei der Deutschen Meisterschaft der Masters 2024 ist nur möglich gegen Vorlage des ausgefüllten und unterzeichneten Formulars "Bestätigung geltender Anti-Doping-Bestimmungen" (Anlage zu dieser Ausschreibung). Dies ist bei der Waage zwingend vorzulegen. Ohne dieses unterzeichnete Formular ist kein Start möglich.

Dopingkontrollen werden durchgeführt.

## Zeitplan:

Startlisten und erforderliche Zeitplanänderungen werden nach dem **29. Februar 2024 / 07. März 2024** auf der Webseite der Deutschen Masters: [www.german-masters-weightlifting.de](http://www.german-masters-weightlifting.de) sowie des BVDG: [www.german-weightlifting.de](http://www.german-weightlifting.de) veröffentlicht. Ansonsten sind im Zeitplan nur die Anfangszeiten der ersten Tagesveranstaltung sowie die Wiegezeiten verbindlich. Die Anfangszeiten nachfolgender Veranstaltungen können sich abhängig von der Zahl der antretenden Starter/innen verschieben.

Der Veranstalter behält sich vor, den Zeitplan und Gruppeneinteilung nach dem Anmeldeschluss, entsprechend den Meldungen anzupassen. Die endgültige Einteilung wird am **11. März 2024** über die Homepage der German Masters sowie des WFC Nagold <http://weightlifting-nagold.de/> veröffentlicht.

### Sonntag, 17. März 2024

**18:00** Technische Besprechung und Einteilung der Kampfleiter (virtuell)

### Donnerstag, 21.03.2024

#### 09:45 Eröffnung und Begrüßung

**08:00 – 09:00** Abwiegen M80/M85+, alle GK

**10:30 – 11:30** Abwiegen M70 und M75, alle GK

**13:00 – 14:00** Abwiegen W75-W50, alle GK

**15:15 – 16:15** Abwiegen M65, alle GK

**18:15 – 19:15** Abwiegen M60, -55 bis -81

**10:00** Wettkampfbeginn M80/M85,+ alle GK

**12:30** Wettkampfbeginn M70 und M75, alle GK

**15:00** Wettkampfbeginn W75-W50, alle GK

**17:15** Wettkampfbeginn M65, alle GK

**17:15** Wettkampfbeginn M60, -67 bis -81

### Freitag, 22.03.2024

**07:00 – 08:00** Abwiegen M60, -89kg bis 109+kg

**09:00 – 10:00** Abwiegen M55, -61kg bis -89kg

**11:15 – 12:15** Abwiegen M55, -96kg bis 109+kg

**13:45 – 14:45** Abwiegen M50, alle

**17:00 – 18:00** Abwiegen W45/alle GK und  
W40/ -45 bis 59kg

**09:00** Wettkampfbeginn M60, -89kg bis 109+kg

**11:00** Wettkampfbeginn M55, -61kg bis -89kg

**13:15** Wettkampfbeginn 55, -96kg bis 109+kg

**15:45** Wettkampfbeginn 50, alle

**19:00** Wettkampfbeginn W45/alle GK und  
W40/ -45 bis 59kg

### Samstag, 23.03.2024

**07:00 – 08:00** Abwiegen W40, -64kg bis 87+kg

**09:00 – 10:00** Abwiegen M45, alle

**11:15 – 12:15** Abwiegen M40, alle

**13:45 – 14:45** Abwiegen W35, alle

**17:00 – 18:00** Abwiegen M35, -55kg bis -81kg

**09:00** Wettkampfbeginn W40, -64kg bis 87+kg

**11:00** Wettkampfbeginn M45, alle

**13:15** Wettkampfbeginn M40, alle

**15:45** Wettkampfbeginn W35, alle

**19:00** Wettkampfbeginn M35, -55kg bis -81kg

---

## Sonntag, 24.03.2024

<b>07:00 – 08:00</b>	Abwiegen W30, -45kg bis 59kg	<b>09:00</b>	Wettkampfbeginn W30, -45kg bis 59kg
<b>09:15 – 10:15</b>	Abwiegen M35, -89kg bis 109+kg	<b>11:15</b>	Wettkampfbeginn M35, -89kg bis 109+kg
<b>12:15 – 13:45</b>	Abwiegen W30, -64kg bis 87+kg	<b>14:15</b>	Wettkampfbeginn W30, -64kg bis 87+kg
<b>14:15 - 15:15</b>	Abwiegen M30, -55kg bis 89kg	<b>16:15</b>	Wettkampfbeginn M30, -55kg bis 89kg
<b>16:45 – 17:45</b>	Abwiegen M30, -96kg bis 109+kg	<b>18:45</b>	Wettkampfbeginn M30, -96kg bis 109+kg

---

## Einverständniserklärung Film- und Fotoaufnahmen

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung erklären die Sportler sich damit einverstanden, dass zum Zwecke der Dokumentation, Illustration und Darstellung der Veranstaltung Bilder und/oder Videos gemacht werden und im Zusammenhang mit der Veranstaltung zeitlich unbegrenzt und beliebig oft zur Veröffentlichung bzw. zur Sendung im Live-Streaming in allen Medien, insbesondere auf den Homepages, in Publikationen, in werblichen Maßnahmen und Anzeigen sowie auf Profilen in sozialen Netzwerken von German Masters Weightlifting und dem Bundesverband Deutscher Gewichtheber verwendet und zu diesem Zweck bearbeitet werden dürfen.

## Quartiere:

Unterkünfte waren durch ein gesondertes Verzeichnis auf der Homepage des Veranstalters veröffentlicht.

<http://weightlifting-nagold.de/>

Die Unterkünfte werden in Eigenregie bestellt und direkt mit den Hotels/Pensionen abgerechnet.

---

Thomas Rieger  
Vizepräsident Sport  
BVDG

Daniela Jantzen  
Mastersreferentin  
BVDG

Karsten Schüßler  
Präsident BWG

Ralf Schumacher  
WFC Nagold e.V.

## Deutsche Einzel- und Mannschafts-Meisterschaften der Masters im Gewichtheben 2024

### Meldeformular Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus fünf, mindestens 4 Masters des gleichen Vereins mit Erststartrecht. Es können hierbei auch Masterinnen für gemischte Mannschaften eingesetzt werden. Ein Deutscher Mannschaftsmeister der Masterinnen wird ermittelt, wenn ein Verein mindestens 4 Heberinnen stellen kann.

Pro Mannschaft kann eine Reserve gemeldet werden, die bei Ausfall eines Stammhebers die Mannschaft komplettiert.

Bei mehreren Mannschaften pro Verein sind entsprechend ein Meldeformular pro Mannschaft einzureichen.

<b>Meldender Verein:</b>			
<b>Mannschaftstyp:</b>	_____ Männermannschaft		
	_____ Frauenmannschaft		
	_____ gemischte Mannschaft		
<b>Stamm-Mannschaft</b>			
<i>Name, Vorname</i>	<i>m/w</i>	<i>Geburtsjahr / AK</i>	<i>Gewichtsklasse</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<b>ReserveheberIn:</b>			
6.			

**Das Meldeformular ist bis zum 29. Februar 2024 an die Emailadresse [mastersport@bvdg-online.de](mailto:mastersport@bvdg-online.de) einzureichen.**

Die Startgebühr von 20,00 EUR / Mannschaft ist bis zum 14. März 2024 auf das Konto der BVDG Masters, IBAN DE53 6709 2300 0033 0401 64, zu überweisen.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name in Druckbuchstaben und Unterschrift der meldenden Person

## Quittungsantrag über Startgelder für die Deutsche Meisterschaft der Masters 2024

<b>Verein:</b>	
<b>Anschrift:</b>	
<b>Ansprechpartner:</b>	
<b>Email:</b>	
<b>Telefonnummer</b>	

<b>Anzahl der gemeldeten Sportler:</b>	
<b>Anzahl der gemeldeten Mannschaften:</b>	

Der Quittungsantrag ist bei der Geschäftsstelle des BVDG einzureichen.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name in Druckbuchstaben und Unterschrift der meldenden Person

## Bestätigung geltender Anti-Doping-Bestimmungen

Ich bestätige, dass ich mich vor dieser Meisterschaft über die gültigen Anti-Doping-Bestimmungen und entsprechenden Regularien informiert habe:

- BVDG Anti-Doping Code 2021 (ADC) Stand 31.12.2020
- Liste zulässiger Medikamente – Stand 01.01.2023
- Liste der verbotenen Substanzen- Stand Liste vom 01.01.2023
- NADA Code 2021
- Rechtsordnung BVDG
- Strafordnung des BVDG
- Sportordnung des BVDG
- Medizinische Ausnahmegenehmigung
- Allgemeine Hinweise für Ausnahmegenehmigung
- Medikamentenanfrage
- Verbotsliste (Wettkampf u. Training, (allgem. Hinweise))

Von den enthaltenen Bestimmungen, insbesondere

- von den nach Dopingverstößen auszusprechenden Zulassungssperren,
- von meinen Verpflichtungen, die sich aus der Wettkampf-/Sportordnung sowie den Rahmen-Richtlinien zur Bekämpfung des Dopings ergeben, sowie
- von meinen Mitwirkungs- und Unterstützungspflichten nach dem Dopingkontroll-System

habe ich Kenntnis genommen und bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich diese Regelungen anerkenne und die Durchführung der Kontrollen bei Wettbewerben und außerhalb des Wettkampfes unterstützen werde.

<b>Name, Vorname</b>	
<b>Verein</b>	
<b>Altersklasse</b>	
<b>Gewichtsklasse</b> (gem. Meldung zu dieser Meisterschaft)	
<b>Datum / Unterschrift:</b>	



