



# **Jugendsportprogramm der Deutschen Gewichtheberjugend im BVDG**

*Stand: 15. Januar 2020*

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	
2.1. Allgemeine Bestimmungen .....	5
2.2. Wettkampfbestimmungen „DGJ Schülerpokal“ (AK 12/13/14) .....	7
2.3. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler -Schülerländerpokal- (AK 12-14) .....	8
2.4. Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler im Rahmen des DGJ Schülerpokals AK 12-14 .....	9
2.5. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Schüler AK 13/14/15 .....	11
2.6. Wettkampfbestimmungen Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend .....	14
3. Jugend	
3.1. Allgemeine Bestimmungen .....	16
3.2. Wettkampfbestimmungen „DGJ Jugendpokal“ (AK 15-17) .....	17
3.3. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend -Jugendländerpokal- (AK 15-17) .....	18
3.4. Wettkampfbestimmungen Deutsche Meisterschaften der Jugend (AK 16-17) .....	20
3.5. Wettkampfbestimmungen Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (IDJM) (AK 15/16/17) .....	21
3.6. Wettkampfbestimmungen Deutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Jugend im Rahmen der IDJM (AK 15-17) .....	22
4. Normen	
4.1. Allgemeine Bestimmungen .....	24
4.2. Normen Deutsche Meisterschaften der Schüler (AK 13/14/15) .....	24
4.3. Normen Deutsche Meisterschaften der Jugend (AK 16-17) .....	25
5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen .....	25
5.1. Technikbewertung .....	26
5.2. Pendellauf .....	28
5.3. 30m- Sprint .....	29
5.4. Differenzsprung .....	30
5.5. Schlusdreisprung .....	31
5.6. Schockwurf .....	32
5.7. Anristen .....	33
5.8. Klimmziehen .....	34
5.9. Zug liegend .....	35
5.10. Bankdrücken .....	36
5.11. Liegestütze .....	37
5.12. Beugestütze .....	38
6. Auszug der Finanz- und Gebührenordnung der DGJ	
6.1. Startgelder .....	39
6.2. Startgelder und deren Aufteilung .....	39
6.3. Konventionalstrafe .....	39
7. Ehrungen und Auszeichnungen bei Meisterschaften und Veranstaltungen auf Bundesebene .....	40

8. Sonstige Regelungen und Bestimmungen	
8.1. Gebrauch von Ammoniak .....	41
8.2. DGJ-Jahresbestenliste (statistische Erfassung) .....	41
8.3. Vereins- und Länderwertungen .....	42





## 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:

*(siehe auch Tabelle 1)*

-  **„DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14 im Rahmen des Schülerländerpokals**  
(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 dem Sporttauglichkeitsnachweis. 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 und der Sporttauglichkeitsnachweis vorliegen müssen.
- Kann das Startbuch 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**




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


## 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 jugendverantwortlichen Bundestrainers.
-  Bei allen Wettkämpfen heben die Jungs bis zur AK 14 mit der 15 kg Hantel und ab der AK 15 mit der 20 kg Hantel. 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 Wettkampfböhrle 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.
- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikwertung und athletischem Vierkampf (Pendellauf, Kugelschocken, Schlussdreisprung, Anrsten) 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 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.B. 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 (z.B. 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 Gewichtsklassen 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 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 Reißen 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, die vom jeweiligen Landesfachverband nominiert werden.
-  Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikwertung und athletischem Vierkampf (Pendellauf, 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 Mehrkampfleistungen, mit mindestens einem (1) Jungen und einem (1) Mädchen gewertet.



## 2.4. Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler

### Wettkampfmodus:

- Startberechtigt sind Vereinsmannschaften mit Gewichtheber/innen der AK12- AK14 mit gültigem BVDG- Startbuch, die im DGJ Schülerpokal starten.  
Die Starter/innen müssen das Einzelstartrecht für den startenden Verein haben.
- Der Wettbewerb wird im Reißen und Stoßen mit Technikbewertung sowie den Athletikübungen
  - Differenzsprung
  - Pendellauf
  - Schockwurf
  - 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.

### „DGJ Schülerpokal“ AK 12/13/14

### Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Schüler AK 12-14

### Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Schüler AK 12-14

#### Die Punkte werden nach folgenden Formeln berechnet:

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

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

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

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

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

<b>Anrsten</b>	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.


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




### **Technikbewertungsvorlage und Wettkampfregelein 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
- Pendellauf oder 30m-Sprint	durchgeführt.
-  Startberechtigt sind die Jungen und Mädchen der AK 13, 14 und 15 mit gültigem BVDG-Startbuch, ärztlichem Untersuchungsnachweis und einer im Startbuch bestätigten Normerfüllung.
-  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 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 (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 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 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 Reißen 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) im BVDG-Startbuch nachgewiesen werden:

Gesamttechnikpunkte	Jungen	Mädchen
<b>AK 13</b>	180 Pkt.	170 Pkt
<b>AK 14</b>	200 Pkt.	180 Pkt.
<b>AK 15</b>	220 Pkt.	190 Pkt.

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

Die Punkte werden nach folgenden Formeln berechnet:

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

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

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

<b>Pendellauf</b>	2 Läufe $13,0 \text{ sek} = 100 \text{ Punkte} + \text{bzw. } -0,1 \text{ sek} = 2 \text{ Punkte}$ (Wertung: schnellster Lauf) <span style="float: right;">(13- gelaufene Zeit x 20+100)</span>
-------------------	---

oder

<b>30m-Sprint</b>	2 Läufe $6,0 \text{ sek} = 100 \text{ Punkte} + \text{bzw. } -0,1 \text{ sek} = 4 \text{ Punkte}$ (Wertung: schnellster Lauf) <span style="float: right;">(6- gelaufene Zeit x 40+100)</span>
-------------------	---

<b>Schockwurf</b>	3 Versuche				
	Wurfweite in cm x 7,5 : Körpergewicht (Wertung: weitester Wurf)				
	AK12	AK13	AK14	AK15	AK16
ml.	3kg	4kg	4kg	5kg	5kg
wbl.	2kg	3kg	3kg	4kg	4kg

**Technikbewertungsvorlage und Wettkampffregeln Athletik-Mehrkampf:**

siehe 5. Durchführungsbestimmungen und Bewertungen der Wettkampfübungen

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

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

<b>Norddeutsche JgdMKM</b>	BRE; HBG; MVP; NDS; SHS
<b>Ostdeutsche JgdMKM</b>	BER; BRA; SAS
<b>Westdeutsche JgdMKM</b>	HES; NRW; THÜ; SAA;
<b>Süddeutsche JgdMKM</b>	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.
- 🏹 Folgende Übungen kommen zur Anwendung

	AK...-13	AK14	AK15
Schlussdreisprung	X	X	X
30m oder Pendellauf	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 Pkt. 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.

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

**Die Punkte werden nach folgenden Formeln berechnet:**

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

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

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

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

oder

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

<b>Schockwurf</b>	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

<b>Klimmziehen</b>	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.

oder

<b>Bankdrücken</b>	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

oder

<b>Liegestütze</b>	1 Durchgang Wh x 4,5 Punkte (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)
--------------------	---

oder

<b>Zug liegend</b>	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.	

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






### **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 jugendverantwortlichen Bundestrainers.
-  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 Gewichtsrgruppen 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.

Die Einzelwertung erfolgt nach Geschlecht, in Gewichtsrgruppen 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 beträgt 5 Gewichtsrgruppen (z.B. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 45 Starter gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmer 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 beträgt 5 Gewichtsrgruppen (zBsp. Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer), sollten also mehr als 35 Starterinnen gemeldet sein, so wird die Anzahl der Gesamtteilnehmerinnen 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 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.
-  Der Wettbewerb wird im Reißen, im Stoßen, im Schlussdreisprung und 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 (3 Übungen) werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

## Deutsche Meisterschaften für Länderauswahlmannschaften der Jugend

-Jugendländerpokal- AK 15-17

„DGJ Jugendpokal“ AK 15-17

**Die Punkte werden nach folgenden Formeln 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)

**Anrsten** 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.

**oder**

**Zug liegend** 1 Durchgang %\*: % vom Körpergewicht  
(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)

	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.

**oder**

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




**oder**

**Liegestütze** 1 Durchgang  
Wh x 4,5 Punkte  
(nur Mädchen) (Wertung: max. Anzahl in 30 sek.)

Die Punkte aus der Athletik (3 Übungen) werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

### 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, ärztlichem Untersuchungsnachweis 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) im BVDG-Startbuch nachgewiesen werden:

<b>Jungen</b>	<i>Norm</i>	<b>Mädchen</b>	<i>Norm</i>
- 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 Pendellauf und im Schockwurf 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 ärztlichem Untersuchungsnachweis.  
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 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 (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 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 körpergewichtsaufsteigend nach dem Wiegen aller Athleten/innen.
- Die Punkte aus der Athletik (3 Übungen) werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.

**Die Punkte werden nach folgenden Formeln berechnet:**

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

**3.6. Wettkampfbestimmungen Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften der Jugend 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 ärztlichem Untersuchungsnachweis.
-  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
<b>AK 13</b>	<i>180 Pkt.</i>	<i>170 Pkt.</i>
<b>AK 14</b>	<i>200 Pkt.</i>	<i>180 Pkt.</i>
<b>AK 15</b>	<i>220 Pkt.</i>	<i>190 Pkt.</i>



### 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:

<b>Jungen</b>	Norm	<b>Mädchen</b>	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

<b>REISSEN</b>	<b>Startstellung / 1. Zug</b>		
	<b>richtige Ausführung:</b> 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	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> Rundrücken zu große Schultervorlage Gesäß heben Anrücken/krumme Arme	<b>Punktabzug</b> Kardinalfehler 0,5- 0,5- / stark: Kardinalfehler Kardinalfehler
	<b>richtige Ausführung:</b> 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	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> Knieunterschoben Geschwindigkeitsabfall nach v1 Sportler hebt Ferse	<b>Punktabzug</b> 0,5- stark: Kardinalfehler 0,5-
	<b>2. Zug / Umgruppieren</b>		
	<b>richtige Ausführung:</b> gleichzeitiges Öffnen von Knie-, Hüft- und Fußgelenk explosive Kniestreckung gestreckte Arme vor v-max. aus Überstreckung im Hüftgelenk sofortiger Beginn aktives Körpernken gleichzeitiges und flaches Setzen der Füße (fußbreit nach außen) Umsetzen: schnelles Umgruppieren der Arme	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> Schleudern der Hantel nach vorn krumme Arme vor v-max keine Überstreckung der Hüfte Freier Zug verspäteter Beginn Körpernken	<b>Punktabzug</b> Kardinalfehler 0,5-Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5-
<b>AUSSTOSSEN</b>	<b>Hockesitz</b>		
	<b>richtige Ausführung:</b> 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	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> 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)	<b>Punktabzug</b> Kardinalfehler Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5- 0,5- 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler
	<b>Startstellung / Auftakt</b>		
	<b>richtige Ausführung:</b> 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	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> 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	<b>Punktabzug</b> 0,5- 0,5- 0,5- 0,5-
	<b>Anstoß</b>		
<b>richtige Ausführung:</b> sofortiger dynamischer Übergang von Auftakt zu Anstoß senkrechter, kraftvoller Anstoß mit Streckung der Fußgelenke	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> Verharren im Umkehrpunkt Anstoß nach vorn oder hinten	<b>Punktabzug</b> 0,5- 0,5-	
<b>Treib- und Fallphase</b>			
<b>richtige Ausführung:</b> sofortiges möglichst zeitgleiches 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	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> stark verzögertes Setzen der Füße falscher Ausfallschritt: zu spitz, zu lang, zu kurz, zu tief, zu eng	<b>Punktabzug</b> 0,5- 0,5-	
<b>Fixieren und Aufstehen</b>			
<b>richtige Ausführung:</b> Aufstehen im Dreierhythmus: Vordere Bein strecken, vordere Bein leicht zurücksetzen, hinteres Bein heransetzen, paralleler Stand	<b>Fehler, Punktabzug bei:</b> falsches Aufstehen Nachlaufen der Hantel	<b>Punktabzug</b> 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler	

**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:

Der Sportler befindet sich hinter der Startlinie.

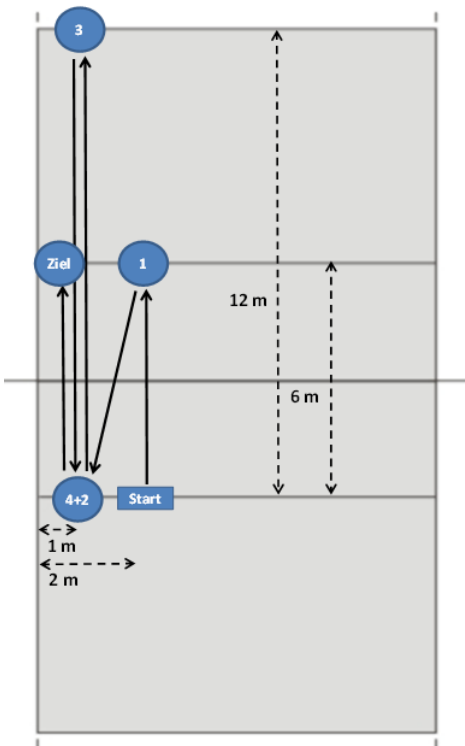
Ausführung:

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:

<b>Pendellauf</b>	2 Läufe
	13,0 sek= 100 Punkte +bzw.-0,1 sek= 2 Punkte
	(Wertung: schnellster Lauf) <span style="float: right;">(13- gelaufene Zeit x 20+100)</span>



### Material- und Flächenbedarf für 2 Stationen:

- Fläche 15m x 6m
- 2 x 4 Medizinbälle (Ø > ??cm)
- 2 x 2 Stoppuhren
- 2 x 2 Kampfrichter
- 2 x 1 Helfer (= auch Starter)

### 5.3. 30m- Sprint

Ausgangsstellung: Hochstart

Ausführung:

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:

<b>30m-Sprint</b>	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. Differenzsprung

Ausgangsstellung:

Der Sportler steht mit beiden Füßen parallel vor einer Messwand bzw. Messvorrichtung. Das Kampfgericht führt die Ermittlung der individuellen maximalen Reichhöhe mit kreidepräparierten Fingerkuppen an der Messvorrichtung durch.

Ausführung:

Der Sportler leitet mit einer Gegenbewegung, halbe Kniebeuge, seinen Absprung ein und springt senkrecht in die Höhe ab, um mit kreidepräparierten Fingerkuppen an der Messvorrichtung einen sichtbaren Abdruck zu markieren. Das Ergebnis ist die Differenz zwischen Reichhöhe und Sprunghöhe.

Jeder Sportler hat zwei Versuche, welche hintereinander absolviert werden. Die größte Differenz geht in die Wertung.

Bewertung Differenzsprung:

<b>Differenzsprung</b>	2 Versuche (Wertung: bester Sprung)	Differenz in cm x 2,25
------------------------	--	------------------------

Material- und Platzbedarf für 1 Station:

- Fläche Messwand (Turnhallenwand)
- 1 Maßband
- 1 Podest (Turnhallenhocker oder Turnkasten)
- 2 Kampfrichter
- 1 Helfer
- Kreide oder Magnesia für Fingerkuppenpräparierung

Der Differenzsprung kann bei Vorhandensein einer elektronischen Sprungmatte auch als **counter move jump** durchgeführt werden

Ausgangsstellung/ Ausführung:

Der Sportler steht mit beiden Füßen parallel mittig auf der elektronischen Sprungmatte, die Hände sind während des gesamten Sprunges an der Hüfte. Der Sportler springt selbständig nach dem Kommando „los“ ab und kommt mit gestreckten Beinen wieder auf der Sprungmatte auf. Das Ergebnis ist die angezeigte Differenz.

Jeder Sportler hat zwei Versuche, welche hintereinander absolviert werden. Die größte Differenz geht in die Wertung.

Bewertung counter move jump:

<b>counter move jump</b>	2 Versuche Differenz in cm x 3,00 (Wertung: bester Sprung)
--------------------------	--

## 5.5. Schlussdreisprung

Ausgangsstellung und Ausführung:

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

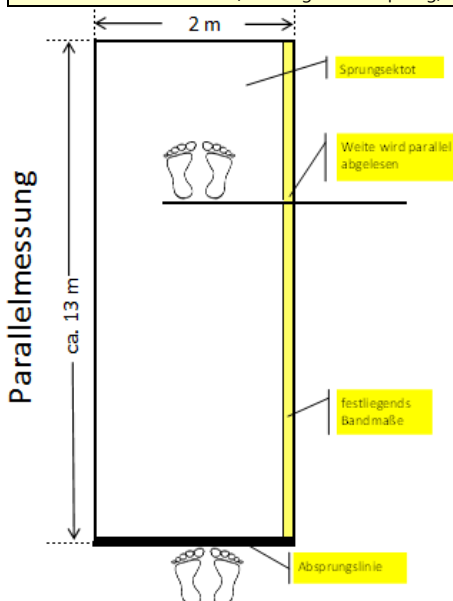
- der Sportler hat drei (3) Versuche, welche in Durchgängen durchgeführt werden, der weiteste Versuch kommt in die Wertung
- es muss rechtwinklig zum Sprung gemessen werden (Parallelmessung),

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 Schlusdreisprung:

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



Material- und Flächenbedarf für 1 Station:

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

## 5.6. Schockwurf

**Ausgangsstellung und Ausführung:**

Der Sportler steht mit dem Rücken in Wurfrichtung 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 Füße so korrigieren, dass links und rechts neben der Markierung ein Fuß steht (siehe Skizze).

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:

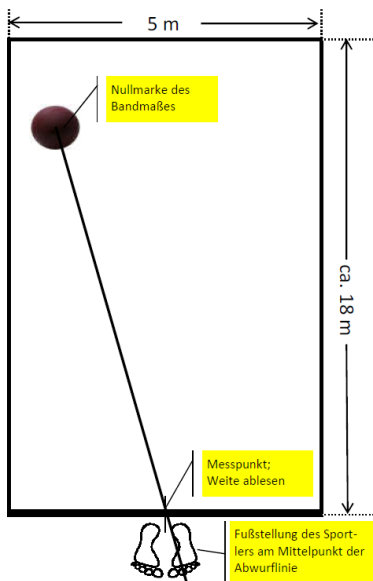
- der Abwurf nicht beidarmig über den Kopf erfolgt,
- der Sportler während und nach dem Schocken die Markierungslinie berührt bzw. über schreitet,
- der Medizinball/ die Kugel außerhalb des Wurfkorridors landet.

**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 Schockwurf:**

<b>Schockwurf</b>	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	



### 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:**

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:**

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.

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 abzubrechen. 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

siehe auch Anlage



Grafik 5

## 5.8. Klimmziehen

Ausgangsstellung:

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

Ausführung:

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 anwinkeln. 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 <i>15Pkt.</i>	12 <i>12,5Pkt.</i>	15 <i>10Pkt.</i>
wbl.	10 <i>15Pkt.</i>	10 <i>15Pkt.</i>	12 <i>12,5Pkt.</i>

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:

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:

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 abbrechen. 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,

Belastungen und Bewertung „Zug liegend“:

<b>Zug liegend</b>		1 Durchgang		%*: % vom Körpergewicht
		(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)		
	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:

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:

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 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 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,

Belastungen und 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:

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:

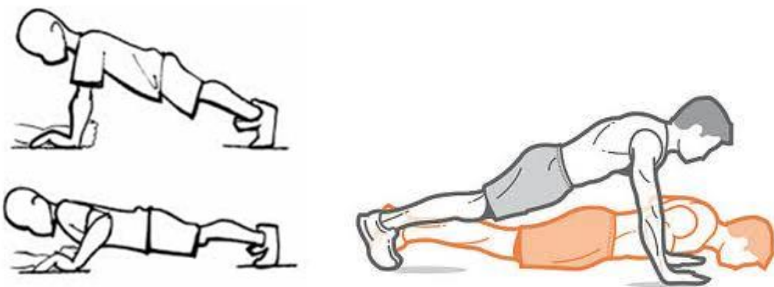
Auf Kommando Fertig drückt der Sportler seine Arme durch und geht somit in die Startposition, auf das nun folgende Kommando los beginnt der Durchgang.. Die Arme müssen so tief gebeugt werden, dass der Armbeugewinkel kleiner als 90 Grad ist und beim Strecken muss das Ellenbogengelenk wieder durchgedrückt 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:

<b>Liegestütze</b>	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:

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:

Auf Startkommando beginnt der Sportler mit der Übung. Beugen der Arme bis zu einer parallelen Stellung von Oberarm zum Holmen (Armbeugewinkel kleiner als 90 Grad). Danach Strecken der Arme zur Ausgangsstellung. Der Körper ist während der Übung gestreckt zu halten. In der Ruhestellung bleiben die Hände an den Holmen, wobei ein Nachfassen oder Griffveränderungen erlaubt sind.

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:

<b>Beugestütze</b>	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 der DGJ

### 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):	... liegt 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 bei Meisterschaften und Veranstaltungen auf Bundesebene

Maßnahme	Medaillen	Pokale	Urkunden	sonstige	verantwort.
DGJ Schülerpokal AK12-14	je GewGrp Platz 1-3	1/1 Besten je AK ml./wbl.* (verantwort. DGJ)	ja/ jeder TN	zzgl. Wanderpokal für Sieger	Verein *6 Pokale DGJ
DM der Länderauswahlmann- schaften der Schüler AK12-14	Platz 1-3	jeder LFV	keine		Verein
DM der VereinsMM Schüler AK12-14	keine	jeder Verein (verantwort. DGJ)	1 je Mannschaft (verantwort. Verein)		DGJ
DM der Schüler AK 13/14/15	je GewGrp Platz 1-3	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* (verantwort. 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	1/1 Gesamtsieger ml./wbl.* (verantwort. DGJ)	ja/ jeder TN	zzgl. Wanderpokal für Sieger	Verein *2 Pokale DGJ
DM der Länderauswahlmann- schaften der Jugend AK15-17	Platz 1-3	jeder LFV	keine		Verein
DM der Jugend AK16-17	je Gewkl. Platz 1-3	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	Platz 1-3 Punktbesten ml./wbl.	ja/ jeder TN		Verein
DM der VereinsMM Jugend AK15-17	keine	jeder Verein (verantwort. DGJ)	1 je Mannschaft (verantwort. Verein)		DGJ



## 8. Sonstige Regelungen & 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
	- 25 kg	- 25 kg				
	- 30 kg	- 30 kg	- 30 kg	- 30 kg	-30 kg	-30 kg
	- 35 kg	- 35 kg	- 35 kg	- 35 kg	- 35 kg	- 35 kg
	- 40 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	+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	- 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	- 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 16		AK 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: Dezember 2019**