Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. | Badener Platz 6 | 69181 Leimen

Ausschreibung

Barbell Battle 2026

zum

Strong Together Day

25.04.2026

Leimen, 12.12.2025

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

das **Barbell Battle** ist ein offenes Kraft- und Ausdauer-Event, das alle willkommen heißt – unabhängig von Trainingsstand oder Vereinszugehörigkeit. Hier habt ihr die Möglichkeit, eure **Power**, **Technik** und **mentale Stärke** unter Beweis zu stellen – ganz gleich, ob ihr erfahrene GewichtheberInnen, Fitnessbegeisterte oder neugierige Neueinsteiger seid.
Im Mittelpunkt stehen drei klassische Kraftdisziplinen, die **auf Zeit** absolviert werden und eure Leistungsfähigkeit in kurzer, intensiver Belastung testen:

- **Reißen**
- **Stoßen**
- **Kniebeuge**

Eure Leistung wird anhand der **maximal erzielten Wiederholungen** bewertet. Das verwendete Wettkampfgewicht richtet sich dabei nach einem festen **Prozentsatz des eigenen Körpergewichts**, sodass Fairness und Vergleichbarkeit zwischen allen AthletInnen gewährleistet bleiben.

Das Barbell Battle bietet euch die perfekte Gelegenheit, an eure Grenzen zu gehen, euch mit anderen zu messen und eine mitreißende Wettkampfatmosphäre zu erleben.
Wir freuen uns auf euch – und auf einen kraftvollen, motivierenden Tag voller Sportsgeist!

Ausrichter: BVDG Leistungssport gGmbH

Wettkampfort: BSP Leimen, Badener Platz 6, 69181 Leimen

Startberechtigt: Alle Sportlerinnen und Sportler, die teilnehmen möchten.

Wettkampfmodus: Die drei Disziplinen werden getrennt voneinander gewertet.

Pro Disziplin gilt:

- **Zeitlimit:** 120 Sekunden
- **Ziel:** maximale Wiederholungen
- **Wettkampfgewicht:** prozentual zum Körpergewicht (Reißen Frauen 60%, Reißen Männer 70%, Stoßen Frauen 70%, Stoßen Männer 80%, Kniebeuge Frauen 100%, Kniebeuge Männer 110%)
- Wiederholungen werden nur gezählt, wenn die Bewegung gemäß den festgelegten Regelstandards korrekt ausgeführt ist.

GewinnerIn ist jeweils der/die AthletIn mit der höchsten Anzahl gültiger Wiederholungen in der jeweiligen Disziplin.

Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. | Badener Platz 6 | 69181 Leimen

Anmeldung: Anmeldungen können über das Anmeldeformular getätigt werden.

Meldeschluss: 15.03.2026

vorläufiger Zeitplan:

10-11 Uhr: Reißen

13-14 Uhr: Stoßen

16-17 Uhr: Kniebeuge

Verantwortliche: Charlotte Jensen (Wissenschaftskoordinatorin), jensen@bvdg-online.de

Musik: Der Wettkampf wird mit durchlaufender Musik gestaltet. Musikwünsche können gerne bis 15.03.2026 an David Kurch (kurch@bvdg-online.de) zugesandt werden.