



DGJ

DEUTSCHE GEWICHTHEBERJUGEND

Jugendsportprogramm der Deutschen Gewichtheberjugend im BVDG

Stand: März 2026

Zusammenfassung aller Beschlüsse und Bestimmungen aus der Jugendvollversammlung und des Jugendausschusses in der zurzeit gültigen Fassung.

Das Jugendsportprogramm gilt in Ergänzung zur Sportordnung des BVDG.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Bestimmungen	4
Änderungsprotokoll	4
Wettkampfübersicht Bundesweit	4
Wettkampfbestimmungen nationale Wettkämpfe	5
Kampfgericht /Waage	5
Wettkampfbestimmungen.....	6
Einteilung der Gewichtsguppen	7
Zeitplan	7
Wettkampfablauf	7
DGJ-Supercup (Mehrkampf)	8
Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (Mehrkampf)	8
Deutsche Meisterschaften Nachwuchs (Zweikampf)	8
Wettkampfbestimmungen regionale Wettkämpfe	8
Normen und Wertungssysteme.....	9
IAT-Punkte.....	9
Technikwertung (bundesweit ausgesetzt).....	9
Normen	9
Vereins- und Länderwertungen	9
Durchführungsbestimmungen der Wettkampfübungen	10
Bundesweite Mehrkampfmeisterschaften	10
Sternlauf.....	10
Schlussdreisprung	11
Kugelschocken.....	12
Weitere Wettkampfübungen.....	13
(Wertungen werden angepasst, sobald die IAT-Formeln vorliegen).....	13
Schlussweitsprung.....	13
30m-Sprint	14
Anristen.....	15
Klimmziehen.....	16
Zug liegend	17
Bankdrücken	18
Liegestütze	19
Beugestütze	20
Finanz- und Gebührenordnung.....	21

Startgelder und deren Verteilung	21
Konventionalstrafe.....	21
Ehrungen und Auszeichnungen	22
Sonstige Regelungen.....	23
Gebrauch von Ammoniak	23
Jahresbestenliste	23
Anhang (ist noch in der Erstellung, wird entsprechend nachgereicht)	23

Allgemeine Bestimmungen

Änderungsprotokoll

März.2026 Einarbeitung der Beschlüsse LTK 01.02.2026

Juni.2025 Einarbeitung der Beschlüsse aus der Landestrainerkommission 05.2025, sowie den neuen Gewichtsklassen (siehe Sportordnung).

Juni.2024 Grafische Überarbeitung und Einarbeitung der Umlaufbeschlüsse aus 03.2023, 03.2024 und den Beschlüssen der Landestrainerkommission aus 04. / 05.2024.

Wettkampfübersicht Bundesweit

Bei allen nationalen Schüler- und Jugendmeisterschaften ist der*die BundesjugendleiterIn oder sein/e StellvertreterIn Wettkampfleitung. Die Aus- und Durchführungsbestimmungen der Meisterschaften werden über die Jugendvollversammlung und die Landestrainerkommission beschlossen und im Jugendsportprogramm zusammengefasst.

Die DGJ im BVDG veranstaltet folgende Meisterschaften:

- DGJ Supercup AK 14-17 – vorrangiger Termin: letztes Märzwochenende
Der Supercup umfasst den DGJ-Schülerpokal und DGJ-Jugendpokal. Es handelt sich um eine Mehrkampfmeisterschaft. Diese besteht aus dem olympischen Zweikampf und dem Athletikmehrkampf (Sternlauf, Kugelschocken, Schlussschuss).
 - Im Rahmen des Supercups findet die Deutsche Meisterschaft der Länderauswahlmannschaften Schüler (AK14/15) und Jugend (AK 16/17) statt.
- Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften AK14-17 – vorrangiger Termin: letztes Juniwochenende
Die IDJM ist eine Mehrkampfmeisterschaft. Diese besteht aus dem olympischen Zweikampf und dem Athletikmehrkampf (Sternlauf, Kugelschocken, Schlussschuss).
 - Im Rahmen der IDJM finden die Deutschen Vereinsmannschaftsmehrkampfmeisterschaften über alle Jahrgänge statt.
- Deutsche Nachwuchsmeisterschaften AK 14.-17 – vorrangiger Termin: letztes Novemberwochenende
Die DM Nachwuchs findet im olympischen Zweikampf statt.
 - Im Rahmen der DM Nachwuchs finden die Deutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften Schüler (AK14/15) und Jugend (AK 16/17) statt.
- Regionale Mehrkampfmeisterschaften der Kinder, Schüler und Jugend
Die Ausgestaltung der Regionalen Meisterschaften ist den Landesfachverbänden überlassen.

Wettkampfbestimmungen nationale Wettkämpfe

Allgemeine Bestimmungen

- Zu allen Meisterschaften wird mit dem Ausrichter eine Ausrichtervereinbarung abgeschlossen. Die Inhalte dieser Vereinbarung und das Jugendsportprogramm müssen entsprechend eingehalten werden.
- Bei nationalen Wettkämpfen ist ein Startrecht nur mit gültigem BVDG-Startbuch und von den Erziehungsberechtigten unterschriebener Jahreslizenz des laufenden Jahres gegeben. Für Vereinsmannschaftsmeisterschaften gilt das Einzelstartrecht, ein geteiltes Startrecht ist nicht möglich.
- Kann das Startbuch/Lizenzkarte nicht vorgelegt werden, besteht ein Startrecht nur, wenn eine Schiedsvereinbarung des BVDG, sowie ein ärztliches Attest vorgelegt werden können. NachwuchsheberInnen nichtdeutscher Staatsangehörigkeit, deren Hauptwohnsitz in Deutschland liegt, werden deutschen Staatsbürgern gleichgestellt. Ein Startrecht für nationale Meisterschaften besteht für ausländische Staatsangehörige nur dann, sofern sie im laufenden Jahr oder in den vergangenen zwei Jahren an keiner Welt-/Kontinentalmeisterschaft für ein anderes Land teilgenommen haben.
- Die Ziffer 6.6.5. der Sportordnung, die "20kg-Regelung" kommt im Nachwuchsbereich nicht zur Anwendung.
- Bekleidung: Es gilt die BVDG-Sportordnung.
- Pro Woche ist für NachwuchssportlerInnen nur ein Wettkampf erlaubt.

Die Gestaltung der Veranstaltungen wird über die Ausrichtervereinbarung individuell festgelegt. Im Anhang sind entsprechende Muster der Ausrichtervereinbarungen zu finden.

Kampfgericht /Waage

- Auf nationalen Meisterschaften wird vor einem Dreierkampfgericht gehoben.
- Beim Abwiegen werden die Körperhöhe sitzend/stehend, sowie die Griffkraft erfasst.
- Minderjährige AthletInnen werden im Gewichtheberanzug gewogen und bekommen immer 200g abgezogen.

Wettkampfbestimmungen

Die folgenden Bestimmungen gelten für alle nationalen Meisterschaften. Spezifische Bestimmungen sind in Ergänzung zu der Meisterschaft zu finden.

- Eine Teilnahme außer Konkurrenz ist nicht möglich. Ausnahmefälle sind durch den Bundesjugendleiter oder den Bundestrainer Nachwuchs zu genehmigen.
- Bei allen Wettkämpfen heben die Mädchen mit der 15kg Hantel. Jungen bis AK 14 heben mit der 15kg Hantel, ab der AK15 kommt die 20kg Hantel zum Einsatz.
- Es gelten folgende Gewichtsklassen, wenn nicht in Gewichtgruppen gehoben wird:

U12		U15		U17	
M	W	M	W	M	W
	-28kg				
-32kg	-32kg				
-36kg	-36kg				
-40kg	-40kg		-40kg		
-44kg	-44kg		-44kg		
-48kg	-48kg		-48kg		-48kg
-52kg	-53kg	-52kg	-53kg	-49kg	-53kg
-56kg	-58kg	-56kg	-58kg	-56kg	-58kg
-60kg	-63kg	-60kg	-63kg	-60kg	-63kg
-65kg	+63kg	-65kg	-69kg	-65kg	-69kg
+65kg		-71kg	+69kg	-71kg	-77kg
		-79kg		-79kg	+77kg
		-88kg		-88kg	
		+88kg		-94kg	
				+94kg	

Ab 01.08.2026:

Gewichtsklassenänderung durch IWF/EWF

U17 Men -55/-60/-65/-70/-75/-85/-95/+95 (8 GK)

U15 Men -51/-55/-60/-65/-70/-75/-85/+85 (8 GK)

U17 Women -45/-49/-53/-57/-61/-69/-77/+77 (8 GK)

U15 Women -41/-45/-49/-53/-57/-61/-69/+69 (8 GK)

GK-Anpassung der AK 13 und jünger im JSP

U13 Men -31/-35/-39/-43/-47/-51/-55/-60/-65/+65 (10 GK)

U13 Women -29/-33/-37/-41/-45/-49/-53/-57/-61/+61 (10 GK)

- Auf nationalen Meisterschaften besteht der Athletikmehrkampf aus Sternlauf, Schocken und Schlussdreisprung.

Einteilung der Gewichtgruppen

Die Einzelwertung erfolgt nach Jahrgang und Geschlecht (m/w) nach folgendem Verteilerschlüssel:

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

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

- Die Anzahl der Gewichtgruppen wird anhand 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.

Zeitplan

- Kein Wettkampf beginnt nach 20 Uhr.
- Der Zeitplan für Nachwuchsmeisterschaften kann über zwei volle Tage gestaltet werden (Freitag/Samstag).
- Die Wettkämpfe der Jahrgänge müssen nicht zwingend an einem Tag abgeschlossen werden.
- Die Wettkämpfe der AK 14/15 finden vor den Wettkämpfen der AK16/17 statt.
- Sofern notwendig und die räumlichen Voraussetzungen es zulassen, ist die Wettkampfdurchführung an zwei Plattformen zu prüfen. (Absprache mit der Wettkampfleitung.)

Wettkampfablauf

- Im Reißen und Stoßen werden jeweils drei Versuche absolviert.
- Die Versuche werden in Reihenfolge der steigenden Hantellast gemäß BVDG-Sportordnung absolviert.
- Die Standardsteigerung zwischen den Versuchen beträgt 1kg.
- Andere Steigerungen sind entsprechend der SPO dem Versuchsermittler rechtzeitig bekanntzugeben.
- Athletik: 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.

DGJ-Supercup (Mehrkampf)

- Die Einzelwertung erfolgt in Gewichtsklassen in den Altersklassen. Alle Altersklassen werden in IAT-Punkten gewertet.
- Deutsche Meisterschaft der Länderauswahlmannschaften Schüler AK 14/15 und Jugend AK 16/17
 - Je Bundesland darf eine Mannschaft (1x Schüler / 1x Jugend) gestellt werden. Die Mannschaftsmitglieder können nur aus dem Kreis der Athleten des DGJ-Supercups benannt werden.
 - Eine Mannschaft besteht aus maximal acht Athleten, wobei jedes Geschlecht (M/W) mindestens einmal vertreten sein muss. Für die Mannschaftswertung werden die fünf besten Mehrkampfergebnisse mit jeweils min. 1 Wertung M/W gewertet.

Internationale Deutsche Jugendmehrkampfmeisterschaften (Mehrkampf)

- Die Einzelwertung erfolgt nach Gewichtsklassen in den Altersklassen in IAT-Punkten.
- 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.
- Vereinsmannschaftsmehrkampfmeisterschaft
 - Die Starter/innen müssen das Einzelstartrecht für den startenden Verein haben.
 - 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.

Deutsche Meisterschaften Nachwuchs (Zweikampf)

- Die DM-Nachwuchs ist teilnahmenormgebunden, siehe Punkt Normen und in der entsprechenden Ausschreibung.
- Die Einzelwertung erfolgt in Gewichtsklassen nach IAT-Punkten der AK14 und AK15 und in Gewichtsklassen der U17.
 - Vereinsmannschaftsmeisterschaft

Wettkampfbestimmungen regionale Wettkämpfe

Die Gestaltung der regionalen Wettkämpfe obliegt den ausrichtenden Landesfachverbänden. Eine Ausrichtung analog der nationalen Wettkämpfe wird empfohlen.

Normen und Wertungssysteme

IAT-Punkte

Zur fairen Bewertung der Leistung der SportlerInnen in Abhängigkeit des Körpergewichts wurden entsprechende Korrelationen aus Leistungsparametern und Körpergewicht berechnet. Durch Logarithmisierung der Daten konnten im Fall der körpergewichtsabhängigen leistungsdeterminanten Exponenten errechnet werden, die eine faire Berücksichtigung des Körpergewichts in der Leistungsbewertung ermöglichen. Neben den körpergewichtsabhängigen Parametern wurden auch die körpergewichtsunabhängigen Parameter so skaliert, wie sie zur Wettkampfleistung des Zweikampfes korrelieren. Die Punkteverteilung ist zudem altersspezifisch, sodass AthletInnen bis zur Altersklasse 15 anteilig mehr Punkte für die athletischen Übungen bekommen als für den Zweikampf. Ab AK16 kehrt sich dieser Sachverhalt um.

Es ergeben sich die folgenden Formeln bis einschließlich Altersklasse 15, wobei X für den jeweiligen Leistungsparameter (Reißen/ Stoßen [kg], Kugelschocken/ Schlussdreisprung [m], Sternlauf [s]) und KG für das Körpergewicht [kg] steht.

	männlich	weiblich
Reißen/Stoßen	$(X / \text{KG}^{0.727399687532279}) * 27.67830705$	$(X / \text{KG}^{0.70558407859294}) * 28.53922981$
Kugelschocken	$(X / \text{KG}^{0.515518364833551}) * 54.20729838$	$(X / \text{KG}^{0.450818786555515}) * 41.9925161$
Schlussdreisprung	$X * 7.578008915$	$X * 8.429752066$
Sternlauf	$(25 - X) * 3.684210526$	$(25 - X) * 3.783783784$

Es ergeben sich die folgenden Formeln ab einschließlich Altersklasse 16, wobei X für den jeweiligen Leistungsparameter (Reißen/ Stoßen [kg], Kugelschocken/ Standdreisprung [m], Sternlauf [s]) und KG für das Körpergewicht [kg] steht.

	männlich	weiblich
Reißen/Stoßen	$(X / \text{KG}^{0.727399687532279}) * 33.21396846$	$(X / \text{KG}^{0.70558407859294}) * 34.24707577$
Kugelschocken	$(X / \text{KG}^{0.515518364833551}) * 42.79523556$	$(X / \text{KG}^{0.450818786555515}) * 33.1519864$
Schlussdreisprung	$X * 6.092124814$	$X * 6.776859504$
Sternlauf	$(25 - X) * 2.98245614$	$(25 - X) * 3.063063063$

Das Zweikampfergebnis wird aus den jeweils besten Ergebnissen des Reißen und Stoßens addiert.

Technikwertung (bundesweit ausgesetzt)

Die Technikwertung ist bundesweit ausgesetzt. Auf regionalen Wettkämpfen obliegt es den Ausrichtern ob eine Technikwertung durchgeführt wird.

Normen

Die DM-Nachwuchs ist die einzige Meisterschaft im Bereich U17 bei der die Teilnahme durch eine Zugangsnorm geregelt ist. Die Werte orientieren sich am Perzentil 30 des Nachwuchsleistungssports Gewichtheben und sind in einer Tabelle im Anhang aufgeführt.

Vereins- und Länderwertungen

Die Vereins- und Länderwertung findet wie die Einzelwertung in Gewichtgruppen nach IAT-Punkten statt. Die IAT-Punkt-Berechnung ist im Anhang aufgeführt.

Durchführungsbestimmungen der Wettkampfübungen

Bundesweite Mehrkampfmeisterschaften

Sternlauf

Es werden zwei Läufe in markierten Bahnen durchgeführt.

Ein Parcours aus vier Medizinbällen gemäß folgender Beschreibung und abgebildeter Skizze wird 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.

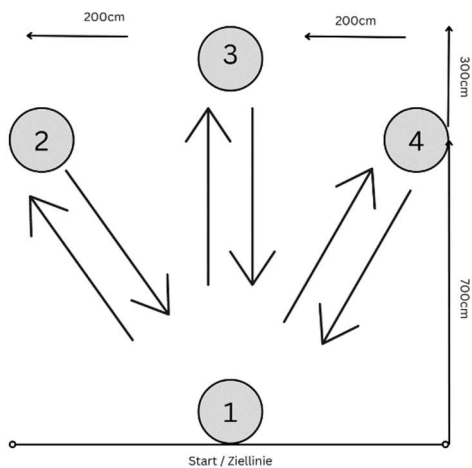


Abbildung 1 athletischer Test Sternlauf

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

Nach dem Startkommando „Achtung – Fertig – Los (oder Startsignal)“ läuft der/die Sportler/in die Medizinbälle in der Reihenfolge 1-2-1-3-1-4-1 oder 1-4-1-3-1-2-1 an. Dabei muss er/sie 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/die Sportler/in beim Überqueren der Start-/Ziellinie den Zielball (1) mit der Hand berührt.

Wird der Start-/Zielball (1) beim Anlaufen nach außen weggestoßen, muss der/die Sportler/in den weiteren Weg zurücklegen. Wird der Start-/Zielball (1) nach innen gerollt ist der Lauf ungültig. Werden die Positionen der Bälle von einem/er Sportler/in während seines Laufes verändert, sind alle Bälle vor dem Lauf des folgenden Sportlers wieder auf den vorgeschriebenen Markierungen auszurichten. Kommt der/die Sportler/in während seines Laufes ins Stolpern und fällt hin, liegt es im Ermessen des/der Sportlers/in den Lauf fortzusetzen und die noch verbleibenden Bälle anzulaufen, um eine Zeit für die Wertung zu erzielen. Bricht der/die Sportler/in den Lauf ab, oder läuft nicht alle

Bälle in der vorgeschriebenen Reihenfolge an, ist der Lauf ungültig. Es fungieren zwei Kampfleiter/innen als Zeitnehmer/innen. Der Mittelzeitwert geht in die Wertung. Die Verwendung von Spikes bzw. Klebemittel (Harz) ist verboten.

Es finden 2 Durchgänge statt. Beide Durchgänge werden notiert, die besten Zeiten werden gewertet.

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.

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/die Sportler/in 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

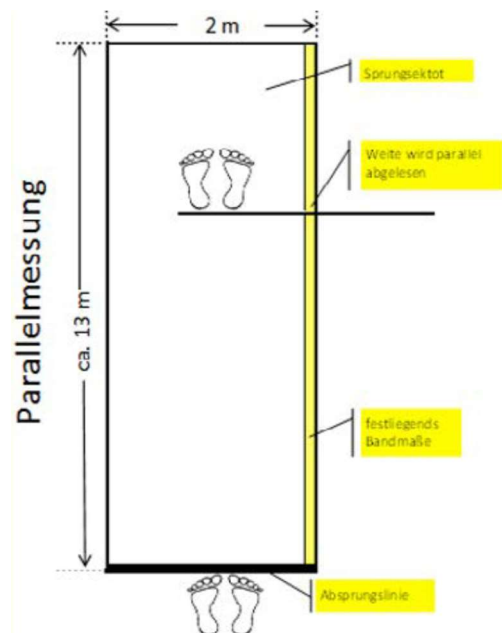


Abbildung 2 athletischer Test Schlussdreisprung

Kugelschocken

Der/die Sportler/in steht mit dem Rücken in Wurfrichtung vor der Linie des Wurfkorridors. Diese Linie ist sichtbar halbiert (Markierungskreuz). Der/die Sportler/in 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/die Sportler/in während und nach dem Schocken die Markierungslinie berührt bzw. überschreitet,
- der Medizinball/ die Kugel außerhalb des Wurfkorridors landet

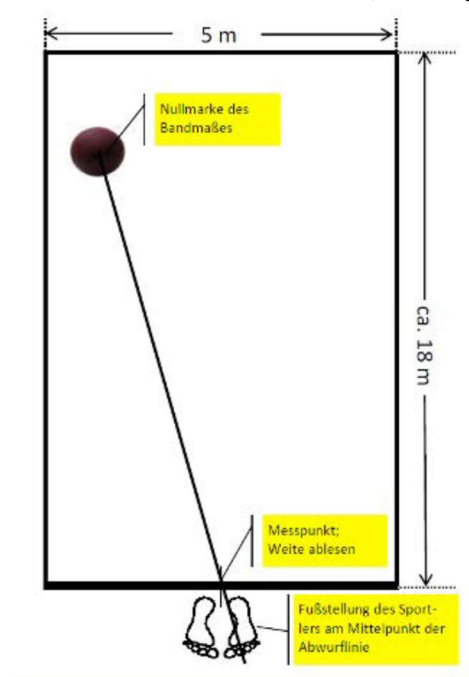


Abbildung 3 athletischer Test Kugelschocken

Messung der Weiten:

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

Kugelgewichte:

AK15/AK16/AK17: Jungen 5kg; Mädchen 4kg

AK13/AK14: Jungen 4kg; Mädchen 3kg

AK11/AK12: Jungen 3kg; Mädchen 2kg

AK10 und jünger: Jungen 2kg; Mädchen 2kg

Weitere Wettkampfübungen

(Wertungen werden angepasst, sobald die IAT-Formeln vorliegen)

Schlussweitsprung

Ausführung Schlussweitsprung

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 wird beidbeinig ein (1) Sprung absolviert. Das Auftreten der Füße muss parallel erfolgen. Ein Berühren des Bodens mit den Händen während des Sprungvorgangs ist nicht erlaubt. Der Schlussweitsprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Landen 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. 4 m) ist seitlich nach vorn zu verlassen.

Der/die Sportler/in 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 des Sprungs die Hände den Boden berühren,
- der Sprung nicht mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgen,
- der/die Sportler/in während des Sprungs oder der Landung die Sprungbahn seitlich oder rückwärts verlässt

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	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)

Anristen

Ausgangsstellung:

Der/die Sportler/in 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/die Sportler/in die vorgeschriebene Ausgangsposition eingenommen hat.

Ausführung:

Der/die Sportler/in 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.

Jede/r Sportler/in hat einen (1) Durchgang, in dem altersspezifische maximale Wiederholungen erlaubt sind. Die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mit-gezählt. 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	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

Klimmziehen

Ausgangsstellung:

Der/die Sportler/in 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/die Sportler/in mit der Übung. Der Versuch ist gültig, wenn der/die Sportler/in 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/die Sportler/in darf die Beine übereinanderlegen und im Hüftgelenk an-winkeln. Nach jeder Wiederholung 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/e Sportler/in 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem/der Sportler/in 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		
	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

Zug liegend

Ausgangsstellung:

Der/die Sportler/in liegt mit dem Körper bauchwärts auf der Bank, die Beine sind angewinkelt und das Kinn liegt fest auf der Bank auf. Der/die Sportler/in 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/die Sportler/in 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. Jede/r Sportler/in hat einen (1) Durchgang, in dem altersspezifische maximale Wiederholungen erlaubt sind. Jede gültige Wiederholung ist vom Kampfleiter laut mitzuzählen. Führt ein/e Sportler/in 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem/der Sportler/in 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/die Sportler/in 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/die Sportler/in während des Ziehens deutlich sichtbar das Kinn, den Oberkörper und die Beine hebt sowie den Hüftwinkel verkleinert,
- zwischen den Wiederholungen die Pausen länger als 5 Sekunden dauern.

Bewertung:

Zug liegend	1 Durchgang		
	(Wertung: Anzahl der Wh bei begrenzter max. Wh-Anzahl)		
	AK15	AK16	AK17
	<small>%*: % vom Körpergewicht</small>		
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

Bankdrücken

Ausgangsstellung:

Der/die Sportler/in 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/die Sportler/in ergreift die ihm/ihr vom Kampfleiter zugereichte Hantel in ca. Schulterbreite auf die gestreckten Arme. Es wird die 15 kg Hantel benutzt.

Ausführung:

Nachdem der/die Sportler/in 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/die Sportler/in 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. Jede/r Sportler/in hat einen (1) Durchgang, in dem maximal 15 gültige Wiederholungen erlaubt sind. Jede gültige Wiederholung ist vom Kampfleiter laut mit-zuzählen. Führt ein/e Sportler/in 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem/der Sportler/in die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen. Der Durchgang ist zu beenden, wenn 15 Wiederholungen erreicht wurden.

Eine Wiederholung beim Bankdrücken ist ungültig, wenn:

- der/die Sportler/in 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/der Sportlers/Sportlerin),
- die Hantel nicht sichtbar bis zur Brust gesenkt wird (Brustberührung),
- während des Drückens eine seitliche Pause bemerkt wird,
- der/die Sportler/in während des Drückens deutlich sichtbar das Gesäß oder die Fersen hebt,
- zwischen den Wh die Pausen länger als 3 Sekunden dauern.

Bewertung:

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

Liegestütze

Ausgangsstellung:

Der/die Sportler/in 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:

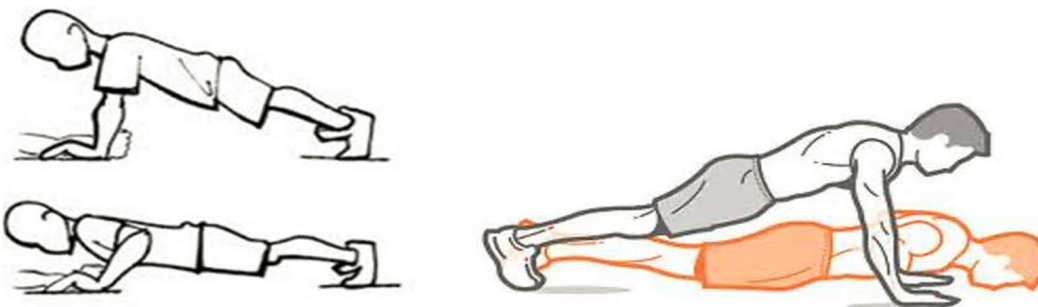
Auf Kommando FERTIG drückt der/die Sportler/in seine Arme durch und geht somit in die Ausgangsstellung, auf das nun folgende Kommando LOS beginnt der Durchgang. Die Arme müssen so tief gebeugt werden, dass der Armbeugewinkel kleiner als 90 Grad ist, und beim Strecken muss das Ellenbogengelenk wieder 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. Jede/r Sportler/in hat einen (1) Durchgang und die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt. Angerechnet werden dem/der Sportler/in die innerhalb von 30 Sekunden absolvierten gültigen Wiederholungen.

Bewertung:

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



Beugestütze

Ausgangsstellung:

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

Ausführung:

Auf Kommando FERTIG drückt der/die Sportler/in seine Arme durch und geht somit in die Ausgangsstellung, 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/der Sportler/in die innerhalb von 30 Sekunden absolvierten gültigen Wiederholungen.

Bewertung:

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



Finanz- und Gebührenordnung

Startgelder und deren Verteilung

Wettkampf	Startgeld	Anteil ausrichtender Verein	Anteil DGJ
DGJ-Super-Cup	25 Euro	20 Euro	5 Euro
IDJM	25 Euro	20 Euro	5 Euro
DM Nachwuchs	25 Euro	20 Euro	5 Euro
Startgelder Mannschaften	Startgeld	Anteil ausrichtender Verein	Anteil DGJ
Länderauswahlmannschaft	50 Euro	50 Euro	-
Vereinsmannschaft(en)	je 20 Euro	20 Euro pro Vereinsmannschaft	-

Die DGJ verzichtet zukünftig auf den TeilnehmerInnen-Anteil i.H.v. 1 Euro bei Regionalmeisterschaften.

Konventionalstrafe

Für die DM Nachwuchs, den DGJ-Supercup sowie die IDJM wird eine Konventionalstrafe in Höhe von 200 € festgesetzt, wenn die Meisterschaft nach einem festgesetzten Termin, dieser wird mit der Ausrichtervereinbarung festgelegt, 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.

Ehrungen und Auszeichnungen

Wettkampf	Medaillen	Pokale	Urkunden	Sonstiges	Verantw. für Anschaffung
DGJ Supercup	je Gewichtsgruppe Platz 1-3	1/1 Besten je Altersklasse m/w	alle Sportlerinnen und Sportler		ausrichtender Verein
DM Länderauswahlmannschaften i.R.d. DGJ-Supercups	Platz 1-3 (8+1 Medaillen je Team)	jeder LFV	1 je Mannschaft	Wanderpokal Sieger	ausrichtender Verein Wanderpokal DGJ
IDJM Einzel	je Gewichtsgruppe Platz 1-3	jeweils Punktbeste/r AK 14/15/16/17 m/w	alle Sportlerinnen und Sportler		ausrichtender Verein
Deutsche Vereins-Mehrkampf-Meisterschaft i.R.d. IDJM	keine	1.Platz bis 6. Platz	1 je Mannschaft		ausrichtender Verein
DM Nachwuchs	je Gewichtsgruppe in der AK 14 und 15: Platz 1-3	Beste/r SportlerIn (AK 14 und 15) erhalten einen Pokal Wertung: IAT-Punkte	alle Sportlerinnen und Sportler		ausrichtender Verein
	je Gewichtsgruppe in der AK 16 und 17: Platz 1-3	Beste/r SportlerIn (AK 16 und 17) erhalten einen Pokal Wertung: Sinclair-Punkte			
Deutsche Vereins-Mannschafts-Meisterschaft i.R.d. DM Nachwuchs	keine	1.Platz bis 6. Platz	alle Mannschaften erhalten eine Urkunde.		ausrichtender Verein

Sonstige Regelungen

Gebrauch von Ammoniak

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

Jahresbestenliste

Der BVDG erstellt durch Zuarbeiten der Landesfachverbände die jährliche Jahresbestenliste. Für die Erfassung ist das offizielle Datenblatt zu verwenden, welches zum Jahresende den Landesfachverbänden zugesandt wird.

Anhang (ist noch in der Erstellung, wird entsprechend nachgereicht)

- Leitbild Reißen / Stoßen (zum Aushang auf WK)
- Leitbilder Sternlauf / Kugelschocken / Schlussdreisprung (zum Aushang auf WK)
- Ablauf Waage + Messungen (zum Aushang auf WK)
- Muster Ausrichtervereinbarungen