

Jugendwettkämpfe im Gewichtheben

Wettkampf	Ort	Meldeschluss
25.02.2018 1.Kampftag Jugendliga	Mutterstadt	11.02.2018
22.04.2018 2.Kampftag Jugendliga	Grünstadt	08.04.2018
21.10.2018 3.Kampftag Jugendliga	Haßloch	07.10.2018
11.11.2018 4.Kampftag Jugendliga	Speyer	27.10.2018
09.12.2018 5.Kampftag Jugendliga	Mutterstadt	25.11.2018

Verbindliche Angaben für die Jugendwettkämpfe 2018

Altersklassen:

Jugend	2002/2002/2001
Schüler	2004/2005
D-Jugend	2006/2007
E-Jugend	2008/2009/2010 und jünger

Größenklassen:

Schüler männlich:	-150 cm; -158 cm; -168 cm; +168 cm
Schüler weiblich:	-150 cm; -158 cm; -168 cm; +168 cm
D-Jugend männlich:	-140 cm; -148 cm; -158 cm; +158 cm
D-Jugend weiblich	-140 cm; -148 cm; -158 cm; +158 cm
E-Jugend	Jeder Jahrgang eine Klasse

Gewichte für Kugelschockwurf:

Jugend männlich	5 kg
Jugend weiblich	4 kg
Schüler männlich	4 kg
Schüler weiblich	3 kg
D-Jugend männlich	3 kg
D-Jugend weiblich	2 kg
E-Jugend U10	2 kg
E-Jugend U6	Männlich 2 kg Weiblich 1 kg

Je drei Wertungswürfe

Bewertung: $(\text{Wurfweite in cm} \times 7,5 / \text{Körpergewicht}) \times 0,66$

Sprungdisziplinen:

Jugend	Dreierhoppssprung
Schüler	Dreierhoppssprung
D-Jugend	Dreierhoppssprung
E-Jugend	Dreierhoppssprung

Je zwei Wertungssprünge!

Bewertung: $(\text{Weite in cm} \times 0,2) \times 0,66$

Pendellauf:

2 Wertungsläufe

Bewertung: $((14\text{-Zeit in Sekunden}) \times 20 + 100) \times 0,66$

Liegestütze:

E-Jugend/D-Jugend/Schüler:

Bewertung: max WDH-Anzahl in 30 Sekunden

Bewertung:

E-Jugend: 3 Punkte je WDH

D-Jugend: 2,5 Punkte je WDH

Schüler: 2 Punkte je WDH

Die erreichten Punkte werden dann mit dem Faktor 0,66 multipliziert!

Die Durchführungsbestimmungen sind zu beachten!

Bauchmuskeltest:

E + D-Jugend

Bewertung: Max. Wiederholungen in 30 Sek. ! (1 WH = 4 Punkt)

Die erreichten Punkte werden dann mit dem Faktor 0,66 multipliziert!

Schüler:

Anristen

Bewertung: Max. Wiederholungen in 30 Sek. ! (1 WH = 6 Punkte)

Die Schüler müssen beim Abwiegen angeben, ob Sie Anristen oder den Bauchmuskeltest absolvieren möchten. Die Wahl kann nach dem Abwiegen nicht mehr revidiert werden! Es ist darauf zu achten, dass die Bewertung /Bepunktung des Bauchmuskeltests bei den Schülern dem der E- und D-Jugend entspricht (1 WH = 4 Punkt).

Die erreichten Punkte werden dann mit dem Faktor 0,66 multipliziert!

Ausschreibung GVRLP- Jugendliga 2018

Datum	Wettkampf	Wettkampfort	Disziplinen
25.02.2018	1. WK Jugendliga	Mutterstadt	Dreierhopp Kugelschock Pendellauf Bauchmuskeltest
22.04.2018	2. WK Jugendliga	Grünstadt	Dreierhopp Kugelschock Bauchmuskeltest/Anrysten Liegestütze
21.10.2018	3. WK Jugendliga	Haßloch	Dreierhopp Kugelschock Pendellauf Bauchmuskeltest/Anrysten
11.11.2018	4. WK Jugendliga	Speyer	Dreierhopp Kugelschock Liegestütze Pendellauf
09.12.2018	5. WK Jugendliga	Mutterstadt	Dreierhopp Kugelschock Bauchmuskeltest/Anrysten Pendellauf

Ausschreibung

1.Kampftag Jugendliga

am 25.02.2018

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz
Ausrichter: AC 1892 Mutterstadt e.V.
Wettkampfstätte: AC-Halle in Mutterstadt, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt
- Startberechtigt: Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.
Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Dennis Eichner
Tel.: 017684330082
E-Mail: dennis.eichner.gvrlp@gmail.com
- Meldeschluss: 11.02.2018, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde

Peter Amberger
AC 1892 Mutterstadt

John Attilo
GVRLP Jugendleiter

Ausschreibung

2.Kampftag Jugendliga

am 22.04.2018

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz
Ausrichter: KSV Grünstadt e.V.
Wettkampfstätte: KSV-Halle, Neugasse 17a, 67269 Grünstadt
- Startberechtigt: Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.
Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Axel Wenz
Tel.: 06353-87716
E-Mail: ksv.gruenstadt@web.de
- Meldeschluss: 08.04.2018, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde

Jürgen Rodach
KSV Grünstadt

John Attilo
GVRLP Jugendleiter

Ausschreibung

3.Kampftag Jugendliga

am 21.10.2018

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz
Ausrichter: TSG Haßloch e.V.
Wettkampfstätte: TSG-Sportzentrum, Ludwig-Gramlich-Straße 1, 67454 Haßloch
- Startberechtigt: Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.
Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Rudi Einholz
Tel.: 06324/981031
E-Mail: rudi-einholz@architekt-einholz.de
- Meldeschluss: 07.10.2018, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde

Rudi Einholz
TSG Haßloch

John Attilo
GVRLP Jugendleiter

Ausschreibung

4.Kampftag Jugendliga

am 11.11.2018

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz
Ausrichter: AV 03 Speyer e.V.
Wettkampfstätte: AV-Halle, Raiffeisenstraße 14, 67436 Speyer
- Startberechtigt: Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.
Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Frank Hinderberger
Tel.:017634573605
E-Mail: hannel76@yahoo.de
- Meldeschluss: 28.10.2018, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik
25.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde

Jörg Schanninger
AV 03 Speyer

John Attilo
GVRLP Jugendleiter

Ausschreibung

5.Kampftag Jugendliga

am 09.12.2018

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz
Ausrichter: AC 1892 Mutterstadt e.V.
Wettkampfstätte: AC-Halle in Mutterstadt, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt
- Startberechtigt: Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.
Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Dennis Eichner
Tel.: 017684330082
E-Mail: dennis.eichner.gvrlp@gmail.com
- Meldeschluss: 25.11.2018, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde

Peter Amberger
AC 1892 Mutterstadt

John Attilo
GVRLP Jugendleiter

Allgemeines zur Ausschreibung

1. Allgemeines

- 1.1 Die Wettkämpfe werden nach den Wettkampfrichtlinien für Rheinland-Pfalz durchgeführt
- 1.2 Teilnahmeberechtigt sind alle Vereine der Landesverbände Rheinland, Rheinland-Pfalz und nach Absprache Hessen, Saarland und Baden-Württemberg.
- 1.3 Für Mannschaften in der Jugendliga sind keine Gastheber aus anderen Vereinen zugelassen.
- 1.4 Startberechtigt sind Heber der angegebenen Altersklassen, die im Besitz eines BVDG-Startbuches oder eines Startausweises des LV sind.

1.5 Startbuchbestimmungen:

- E-Jugend: Startbuch des GVRLP
- D-Jugend: Startbuch des GVRLP
- Schüler: Startbuch des BVDG

Ein Attest über die ärztliche Untersuchung muss vorliegen.

Diese werden durch den LJL oder dessen Stellvertreter kontrolliert.

Ein Start ohne ärztliches Attest ist nicht zulässig!

1.6 Jeder teilnehmende Verein hat eine Startgebühr in Höhe von 45,00€ je Saison zur Deckung der Kampfrichterkosten zu entrichten. Diese werden nach der ersten Teilnahme durch den GVRLP in Rechnung gestellt.

1.7 Zur Durchführung des Wettkampfes darf ausschließlich das mit der Ausschreibung an den ausrichtenden Verein versendete Wettkampf-Programm verwendet werden.

1.8 Die Siegerehrung soll nicht nach 14.30 Uhr und nicht mehr als 30 Minuten nach Wettkampf-Ende beginnen.

2. Wettkampfbestimmungen

2.1 Die Wettkämpfe der Jugendliga werden als Sechskampf durchgeführt. Gewichtheben nach Technikbewertung, Kugelschoss, Dreierhopp, Liegestütze, Bauchmuskeltest/Anristen und Pendellauf.

2.2 Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.

2.3 Eine Mannschaft besteht aus 4 Hebern, es werden jedoch auch 3 Heber noch als Mannschaft gewertet. Ein Verein kann mehrere Mannschaften stellen. Hierbei kommen die besten 4 Heber in die erste Mannschaft, die nächstbesten 4 Heber in die zweite Mannschaft usw.

2.4 Die Mannschaft mit den meisten Punkten ist Sieger des Wettkampfes.

2.5 Die Summe der Mehrkampfpunkte der besten 4 Wettkämpfe ergibt die Platzierung in der Jugendliga, sowohl in der Mannschaftswertung als auch in der Jahreswertung der Besten Heberinnen und Heber.

2.6 Für die Wertung der Jahresbesten werden die Punkte der besten vier Wettkämpfe addiert.

Es werden ausgezeichnet: Bester Heber Schüler, Beste Heberin Schüler, Bester Heber D-Jugend, Beste Heberin D-Jugend, Bester Heber E-Jugend, beste Heberin E-Jugend.

2.7 Bei den Rheinland-Pfalz-Mannschafts-Meisterschaften bilden 4 Heber eine Mannschaft. Hierbei werden die stärksten 4 Relativ-Heber der Schüler und Jugend eines Vereins gewertet.

2.8 Ab der D-Jugend wird einheitlich mit der 15 kg-Hantel (Damenhantel) gehoben

2.9 Es dürfen für den gesamten Wettkampf nur Hanteln verwendet werden, die den Richtlinien der Sportordnung entsprechen. Der Ausrichter hat dafür Sorge zu tragen, dass sowohl für den Wettkampf als auch für den Warmmachraum eine 5kg-Hantel vor Ort ist, welche den Abmessungen und dem Durchmesser der Damenhantel entspricht! Siehe auch Anhang erforderliches Material zur Durchführung eines Jugendligawettkampfes!

3. Wettkampfleitung

3.1 Die Wettkampfleitung liegt in den Händen des Rundenleiters (Landesjugendleiters) der Jugendliga des GVRLP oder dessen Vertreter.

3.2 Als Wertungsrichter für die Technikbewertung und die Athletikdisziplinen können auch erfahrene Trainer eingesetzt werden. Kampfrichter werden durch den Landesjugendleiter oder den Landestrainer oder die Wettkampfleitung bestellt.

3.3 Die Aufwandsentschädigung für Wertungsrichter wurde auf Beschluss des Verbandstages auf 30,00€ zzgl. Fahrtkosten festgelegt.

4. Auszeichnungen

Beim Abschlusswettkampf erhält die beste Mannschaft der Liga den Wanderpokal. Die besten drei Mannschaften erhalten Siebprämien. Der beste Heber/die beste Heberin jeder Jugend des Jahres erhält einen Pokal.

Athletik:

Durchführungsbestimmungen:

Liegestütze:

Die Hände sind schulterbreit mit den Fingerspitzen nach vorne im rechten Winkel zum Oberkörper zu positionieren. Die Füße müssen zusammenstehen.

Die Wiederholungen sind ohne Schwung in gleichmäßigem Tempo durchzuführen.

Die Arme müssen nach jeder Wiederholung wieder vollständig gestreckt werden!

Die Übung wird ungültig sobald, nach dem Start, ein anderes Körperteil als die Füße oder Hände den Boden berühren.

Eine Wiederholung ist gültig sobald die Arme im rechten Winkel gebeugt sind und die darunter liegende Matte mit dem Kinn berührt wird (ein Ablegen des Oberkörpers zum Zweck der Erholung macht den Versuch ungültig).

Der Durchgang wird abgebrochen sobald 2 Wiederholungen in Folge ungültig sind.



Dreierhopp:

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand. Ein Berühren oder Übertreten der Startlinie macht den Versuch ungültig.

Es werden beidbeinig drei unmittelbar aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen.

Das Auftreten der Füße nach dem 1. und 2. Sprung muss beidbeinig, parallel und gleichzeitig erfolgen. Zwischenschritte sind nicht erlaubt.

Ein Berühren des Bodens mit den Händen oder einem anderen Körperteil außer den Füßen 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 dabei die Position der Füße nicht zum Vorteil verändert wird.

Grundsätzlich ist der letzte Abdruck (Füße, Hände, Gesäß) für die Weitenmessung ausschlaggebend.

Beim Zurückfallen zählt ebenfalls der hinterste (der Startlinie am nächsten liegende) Abdruck.

Kugelschockwurf:

Der Wurf erfolgt mit dem Rücken zur Wurfrichtung.

Die Kugel wird aus dem Stand beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen. Ein Angleiten macht den Wurf ungültig!

Ein Berühren oder Übertreten der Startlinie macht den Versuch ungültig.

Der Wurfsektor ist nach hinten zu verlassen, sonst wird der Wurf als übertreten gewertet.

Gemessen wird der hinterste (zum Balken am nächsten befindliche) Kugeleindruck.

Bauchmuskeltest:

Eine Schrägbank wird in die 6. Sprosse einer Sprossenwand gehangen. Der Sportler liegt rückwärts auf der Schrägbank, die Hände umfassen die Fußstütze der Schrägbank bzw. die 7. Sprosse der Sprossenwand. Die Beine liegen ausgestreckt auf der Schrägbank.

Ausführung: Die Beine werden soweit angehoben, dass die Füße bei jeder Wiederholung entweder die Fußstütze des Brettes bzw. die Griffstelle der Hände (7. Sprosse) berühren. Anschließend werden die Beine auf der Schrägbank ausgestreckt, bevor eine neue Wiederholung beginnt. Die gültigen Wiederholungen werden vom Kampfrichter laut gezählt. Wird die Griffposition nicht berührt bzw. die Ausgangsstellung nicht wieder eingenommen, ist der Versuch ungültig. Der Kampfrichter zählt die gültigen Wiederholungen laut mit.

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. Die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt.

Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen.



Pendellauf:

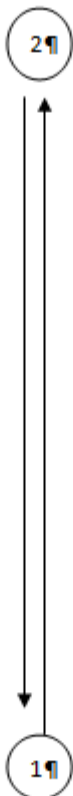
Es werden nach Möglichkeit zwei Parcours analog der unten folgenden Skizzierung aufgebaut. Die Bälle müssen 10 m voneinander entfernt platziert werden.

Ablauf:

Der Sportler berührt den Startball mit der Hand. Nach dem Kommando („Auf die Plätze-Los“) läuft der Sportler die Bälle in der Reihenfolge 1-2-1-2-1-2 an.

Dabei muss er jeden Ball mit der Hand deutlich berühren. Ein Fehlstart ist erlaubt.

Wenn möglich soll der Parcours zweimal aufgebaut werden, so dass immer zwei Sportler/Sportlerinnen parallel laufen können.



Materialbedarf Jugendligawettkampf:

Kugelschockkugeln

- 1 kg
- 2 kg
- 3 kg
- 4 kg

Hanteln:

- 1x2,5 kg
- 2x5 kg (optional 3x)
- 3x15 kg

Alle Hanteln müssen die Markierungen von IWF-Zertifizierten Wettkampfhanteln besitzen! Die 5kg-Hantel muss vom Durchmesser analog der 15kg-Damenhantel sein!

Scheiben:

- 2,5 kg => 2-3 Paar
- 5 kg => 2-3 Paar
- 10 kg => 2-3 Paar
- 15 kg => 2-3 Paar
- 20 kg => 2-3 Paar

Sonstiges:

- 1 Turnmatte
- 1 Maßband
- 1 Metermaß
- 1 Waage
- Startkarten
- Laptop
- Sprossenwand
- Turnbank oder Schrägbank zum einhängen
- Stoppuhr
- Schreibmaterial