

Ausschreibung  
des GV  
Rheinland-Pfalz

2023

Jugendwettkämpfe  
im  
Gewichtheben

<b>Wettkampf</b>	<b>Ort</b>	<b>Meldeschluss</b>
<b>05.03.2023</b> 1.Kampftag Jugendliga	Weisenau	<b>19.02.2023</b>
<b>07.05.2023</b> 2.Kampftag Jugendliga	Schifferstadt Worms	<b>23.04.2023</b>
<b>08.10.2023</b> 3.Kampftag Jugendliga	Schifferstadt Grünstadt	<b>24.09.2023</b>
<b>05.11.2023</b> 4. Wettkampftag Jugendliga	Speyer Mutterstadt	<b>22.10.2023</b>
<b>03.12.2023</b> 5. Wettkampf Jugendliga	Haßloch	<b>19.11.2023</b>

## Verbindliche Angaben für die Jugendwettkämpfe 2022

### **Altersklassen:**

Jugend	AK 16/17	2006/2007
Schüler	AK 13/14/15	2008/2009/2010
D-Jugend	AK 11/12	2011/2012
E-Jugend	AK 9/10	2013/2014
F-Jugend	AK 5/6/7/8	2015 und jünger

### **Gewichte für Kugelschockwurf:**

Jugend männlich	5 kg
Jugend weiblich	4 kg
Schüler (AK 15) männlich	5 kg
Schüler (AK 13/14) männlich	4 kg
Schüler (AK 15) weiblich	4 kg
Schüler (AK 13/14) weiblich	3 kg
D-Jugend männlich	3 kg
D-Jugend weiblich	2 kg
E-Jugend	2 kg
F-Jugend	2 kg

### **Sprungdisziplinen:**

Jugend	Dreierhoppssprung
Schüler	Dreierhoppssprung
D-Jugend	Dreierhoppssprung
E-Jugend	Dreierhoppssprung
F-Jugend	Einerhopp

### **Athletikübungen Jugend, Schüler, D-Jugend, E-Jugend:**

#### **Kugelschockwurf:**

Je drei Wertungswürfe

**Bewertung:** (Wurfweite in cm x 7,5 / Körpergewicht)

#### **Dreierhoppssprung:**

Je drei Wertungssprünge!

**Bewertung:** (Weite in cm x 0,2)

#### **Sternlauf:**

2 Wertungsläufe

**Bewertung:** (400 - (Zeit in Sekunden x 20))

## **Athletikübungen F-Jugend:**

### **Schlussweitsprung:**

- 2 Durchgänge

**Bewertung:**  $(\text{Weite in cm} \times 0,75) \times 0,5$

### **Kugelschockwurf:**

Je zwei Wertungswürfe

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

### **Bauchmuskeltest:**

Max. Wiederholungen: 15x

**Bewertung:** pro Wdh. 5 Punkte

### **Rückenmuskeltest:**

Max. Wiederholungen: 15 x

**Bewertung:** pro Wdh. 5 Punkte

### **Hindernislauf:**

2 Wertungsläufe

**Bewertung:**  $(20\text{-Zeit in Sekunden}) \times 20 + 100) \times 0,5$

### **Reißkniebeuge:**

- Der Sportler führt mit einem Stab, 2,5 kg oder einer 5 kg Hantel drei Reißkniebeugen aus. Diese werden auf ihre Ausführung hin technisch bewertet. Er hat hierfür zwei Versuche.
- Es können maximal 6 Punkte erreicht werden:
  - ⇒ Korrekte Fußstellung (zu eng/zu breit)
  - ⇒ Fersenheben im Hockesitz
  - ⇒ Hantelstellung in der Hocke (Hantel vor dem Kopf ?!)
  - ⇒ Tiefer Hockesitz (ja/nein)
  - ⇒ Sauberes Aufstehen aus der Hocke (Gesäßheben beim Aufstehen?!)
  - ⇒ Langsame Ausführungsgeschwindigkeit

Die Punkte werden für jede Wdh. auf einer Checkliste angekreuzt, somit wird jede Wdh. einzeln bewertet und es ist eine Punktevergabe pro Satz von 0 bis 18 Punkten möglich. Der Satz mit der höchsten Punktzahl fließt in die Bewertung ein.

**Bewertung: Erreichte Punktzahl x 5**

**Kniebeuge vorne:**

- Der Sportler führt mit einem Stab, 2,5 kg oder einer 5 kg Hantel drei Reißkniebeugen aus. Diese werden auf ihre Ausführung hin technisch bewertet. Er hat hierfür zwei Versuche.
- Es können maximal **6** Punkte erreicht werden:
  - ⇒ Korrekte Fußstellung (zu eng/zu breit)
  - ⇒ Fersenheben im Hockesitz
  - ⇒ Hantelstellung in der Hocke (Ellbogen zu hoch/zu tief ?!)
  - ⇒ Tiefer Hockesitz (ja/nein)
  - ⇒ Sauberes Aufstehen aus der Hocke (Gesäßheben beim Aufstehen?!)
  - ⇒ Langsame Ausführungsgeschwindigkeit

Die Punkte werden für jede Wdh. auf einer Checkliste angekreuzt, somit wird jede Wdh. einzeln bewertet und es ist eine Punktevergabe pro Satz von 0 bis 18 Punkten möglich. Der Satz mit der höchsten Punktzahl fließt in die Bewertung ein.

**Bewertung: Erreichte Punktzahl x 5**

GV  
Rheinland-Pfalz

## **Ausschreibung**

1.Kampftag Jugendliga

am 05.03.2023

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter : AC Mainz-Weisenau e.V.  
Wettkampfstätte: AC-Halle, Friedrich-Ebert-Straße 57c, 55130 Mainz
- Startberechtigt: Gewichtheber Schüler, D- ,E-, F-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Mehrkampf durchgeführt.  
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Die Meldung erfolgt zentral an:  
Dennis Eichner; [dennis.eichner.gvrlp@gmail.com](mailto:dennis.eichner.gvrlp@gmail.com)  
Tel.: 017684330082
- Meldeschluss: 19.02.2023; Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Jeder Verein muss einen Kampfrichter für seinen Wettkampf stellen. Vereine ohne eigenen Kampfrichter können sich mit dem KO Rudi Einholz in Verbindung setzen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 03.03.2023  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Die Urkunden werden durch den GVRLP an die Vereine verschickt.

Marco Walz  
GVRLP Jugendleiter

GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

2. Kampftag Jugendliga

am 07.05.2023

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter 1: KSC 07 Schifferstadt e.V.  
Wettkampfstätte: Wilfried-Dietrich-Halle, 67105 Schifferstadt, Am Sportzentrum 6
- Ausrichter 2: KSV Worms e.V.  
Wettkampfstätte: Bildungszentrum Worms, Von-Steuben-Straße 31, 67549 Worms
- Startberechtigt: Gewichtheber Schüler, D-, E-, F-Jugend  
Meldungen an: Die Meldung erfolgt zentral an:  
Dennis Eichner; [dennis.eichner.gvrlp@gmail.com](mailto:dennis.eichner.gvrlp@gmail.com)  
Tel.: 017684330082
- Nach Eingang aller Meldungen werden die Vereine schriftlich über die Zuteilung auf den jeweiligen Wettkampfort informiert (gemäß Beschluss der VVV vom 24.07.2021); auch die ausrichtenden Vereine müssen ihre Teilnehmer melden!  
**Im Rahmen der Meldung muss jeder ausrichtende Verein seinen Technikbewerter für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 23.04.2023, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Jeder Verein muss einen Kampfrichter für seinen Wettkampf stellen. Vereine ohne eigenen Kampfrichter können sich mit dem KO Rudi Einholz in Verbindung setzen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 05.05.2023  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Die Urkunden werden durch den GVRLP an die Vereine verschickt.

Marco Walz  
GVRLP Jugendleiter

GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

3.Kampftag Jugendliga

am 08.10.2023

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter 1: KSC 07 Schifferstadt e.V.  
Wettkampfstätte: Wilfried-Dietrich-Halle, 67105 Schifferstadt, Am Sportzentrum 6
- Ausrichter 2: KSV Grünstadt e.V.  
Wettkampfstätte: KSV-Halle, Neugasse 17a, 67269 Grünstadt  
Startberechtigt: Gewichtheber Schüler, D-, E-, F-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Mehrkampf durchgeführt.  
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Die Meldung erfolgt zentral an:  
Dennis Eichner; [dennis.eichner.gvrlp@gmail.com](mailto:dennis.eichner.gvrlp@gmail.com)  
Tel.: 017684330082  
Nach Eingang aller Meldungen werden die Vereine schriftlich über die Zuteilung auf den jeweiligen Wettkampfort informiert (gemäß Beschluss der VVV vom 24.07.2021); auch die ausrichtenden Vereine müssen ihre Teilnehmer melden!  
**Im Rahmen der Meldung muss jeder ausrichtende Verein seinen Technikbewerber für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 24.09.2023, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 06.10.2023  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Die Urkunden werden durch den GVRLP an die Vereine verschickt.

Marco Walz  
GVRLP Jugendleiter



GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

4.Kampftag Jugendliga

am 05.11.2023

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter 1: AC 1892 Mutterstadt e.V.  
Wettkampfstätte: AC-Halle, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt
- Ausrichter 2: AV 03 Speyer e.V.  
Wettkampfstätte: AV-Halle, Raiffeisenstraße 14, 67346 Speyer  
Startberechtigt: Gewichtheber Schüler, D-, E-, F-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Mehrkampf durchgeführt.  
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Die Meldung erfolgt zentral an:  
Dennis Eichner; [dennis.eichner.gvrlp@gmail.com](mailto:dennis.eichner.gvrlp@gmail.com)  
Tel.: 017684330082  
Nach Eingang aller Meldungen werden die Vereine schriftlich über die Zuteilung auf den jeweiligen Wettkampfort informiert (gemäß Beschluss der VVV vom 24.07.2021); auch die ausrichtenden Vereine müssen ihre Teilnehmer melden!  
**Im Rahmen der Meldung muss jeder ausrichtende Verein seinen Technikbewerber für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 22.10.2023, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 03.11.2023  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Die Urkunden werden durch den GVRLP an die Vereine verschickt.

Marco Walz  
GVRLP Jugendleiter

GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

5.Kampftag Jugendliga

am 03.12.2023

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter: TSG Haßloch e.V.  
Wettkampfstätte: TSG-Sportzentrum, Ludwig-Gramlich-Straße 1, 67454 Haßloch  
Startberechtigt: Gewichtheber Schüler, D-, E-, F-Jugend
- Wettbewerb: Der Wettbewerb wird als Mehrkampf durchgeführt.  
Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
- Meldungen an: Die Meldung erfolgt zentral an:  
Dennis Eichner; [dennis.eichner.gvrlp@gmail.com](mailto:dennis.eichner.gvrlp@gmail.com)  
Tel.: 017684330082  
Nach Eingang aller Meldungen werden die Vereine schriftlich über die Zuteilung auf den jeweiligen Wettkampfort informiert (gemäß Beschluss der VVV vom 24.07.2021); auch die ausrichtenden Vereine müssen ihre Teilnehmer melden!  
**Im Rahmen der Meldung muss jeder ausrichtende Verein seinen Technikbewerter für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 19.11.2023, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€
- Wettkampfleitung: Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Wird durch den KO des GVRLP bestellt
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 01.12.2023  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die Jahresbesten erhalten eine Pokal.

Marco Walz  
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-/F-Jugend: Startbuch des GVRLP
- D-Jugend/Schüler: Startbuch des GVRLP/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 Mehrkampf durchgeführt.
- 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 das Jahr 2022 werden die 2 Wettkämpfe aus dem Jahr 2021 mit in die Wertung einbezogen somit ergeben sich 7 Wettkämpfe. Der Jahressieger wird in Summe der 6 besten Wettkämpfe aus den 7 Wettkämpfen ermittelt.
- 2.7 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, bester Heber F-Jugend, beste Heberin F-Jugend.
- 2.8 Für das Jahr 2022 werden die 2 Wettkämpfe aus dem Jahr 2021 mit in die Wertung einbezogen somit ergeben sich 7 Wettkämpfe. Der Jahressieger wird in Summe der 6 besten Wettkämpfe aus den 7 Wettkämpfen ermittelt.

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

2.10 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 Siegprämien. Der beste Heber/die beste Heberin jeder Jugend des Jahres erhält einen Pokal.

## **Athletik:**

Durchführungsbestimmungen:

### **Schlussweitsprung:**

- Der Sportler steht beidbeinig vor der Absprungmarkierung. Diese darf beim Sprung nicht berührt werden. Sie wird in die Weitenmessung mit einbezogen. Die Sprungzonenbreite beträgt 2 m und ist nach Beendigung des Sprunges nach vorn zu verlassen. Die Übung wird beidbeinig nach Auftaktbewegung ausgeführt. Die Sprungweite wird ermittelt von der Absprungmarkierung bis zum hintersten Abdruck (Füße, Hände, Gesäß), den der Sportler nach erfolgtem Sprung hinterlässt.

Ungültige Sprünge:

- Übertreten der Markierung beim Absprung
- Ein „Anhüpfen“ vor dem Ansprung
- Der Sprung nicht mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgt
- Der Sportler während des Sprunges oder der Landung die Sprungbahn seitlich oder rückwärts verlässt (z.B. Bandmaß übertreten)

### **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.

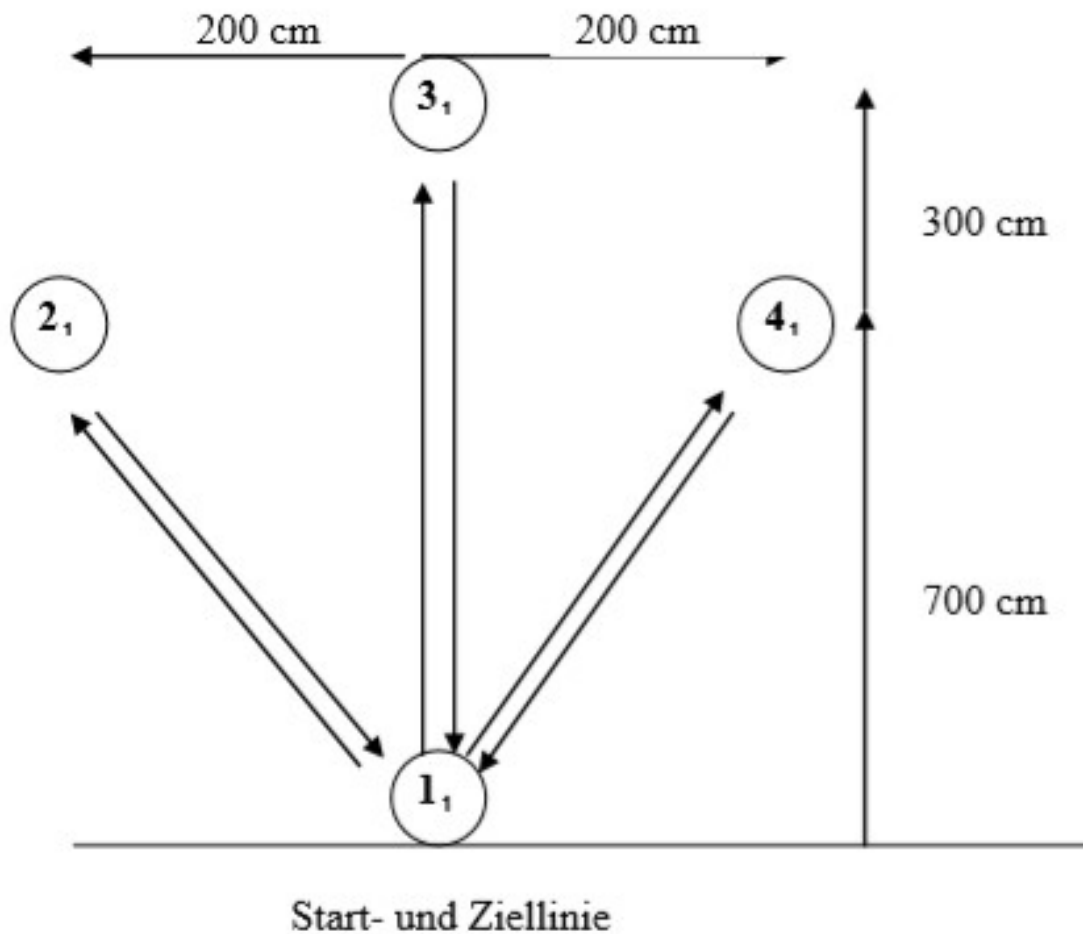
Der Wurfsektor ist nach hinten zu verlassen, sonst wird der Wurf als übertreten gewertet.

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

## **Sternlauf:**

Wettkampfgeln: Es werden 2 Läufe in markierten Bahnen durchgeführt. Es wird ein Parcours aus 4 Medizinbällen gemäß folgender Beschreibung und abgebildeter Skizze 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. Der Sportler 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 Sportler die Medizinbälle in der Reihenfolge 1-2-1-3-1-4-1 oder 1-4-1-3-1-2-1 an. Dabei muss er 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 Sportler beim Überqueren der Start-/Ziellinie den Zielball (1) mit der Hand berührt. Wird der Start-/Zielball (1) beim Anlaufen nach außen weggestoßen, muss der Sportler den weiteren Weg zurücklegen. Wird der Start-/Zielball (1) nach innen gerollt ist der Lauf ungültig. Werden die Positionen der Bälle von einem Sportler während seines Laufes verändert, sind alle Bälle vor dem Lauf des folgenden Sportlers wieder auf die vorgeschriebenen Markierungen auszurichten. Kommt der Sportler während seines Laufes ins Stolpern und fällt hin, liegt es im Ermessen des Sportlers den Lauf fortzusetzen und die noch verbleibenden Bälle anzulaufen, um eine Zeit für die Wertung zu erzielen. Bricht der Sportler den Lauf ab, oder läuft nicht alle Bälle in der vorgeschriebenen Reihenfolge an, ist der Lauf ungültig. Es fungieren 3 Kampfleiter als Zeitnehmer. Der Mittelzeitwert geht in die Wertung. Die Verwendung von Spikes bzw. Klebemittel (Harz) ist verboten.

### Aufbau des Parcours für den Sternlauf:



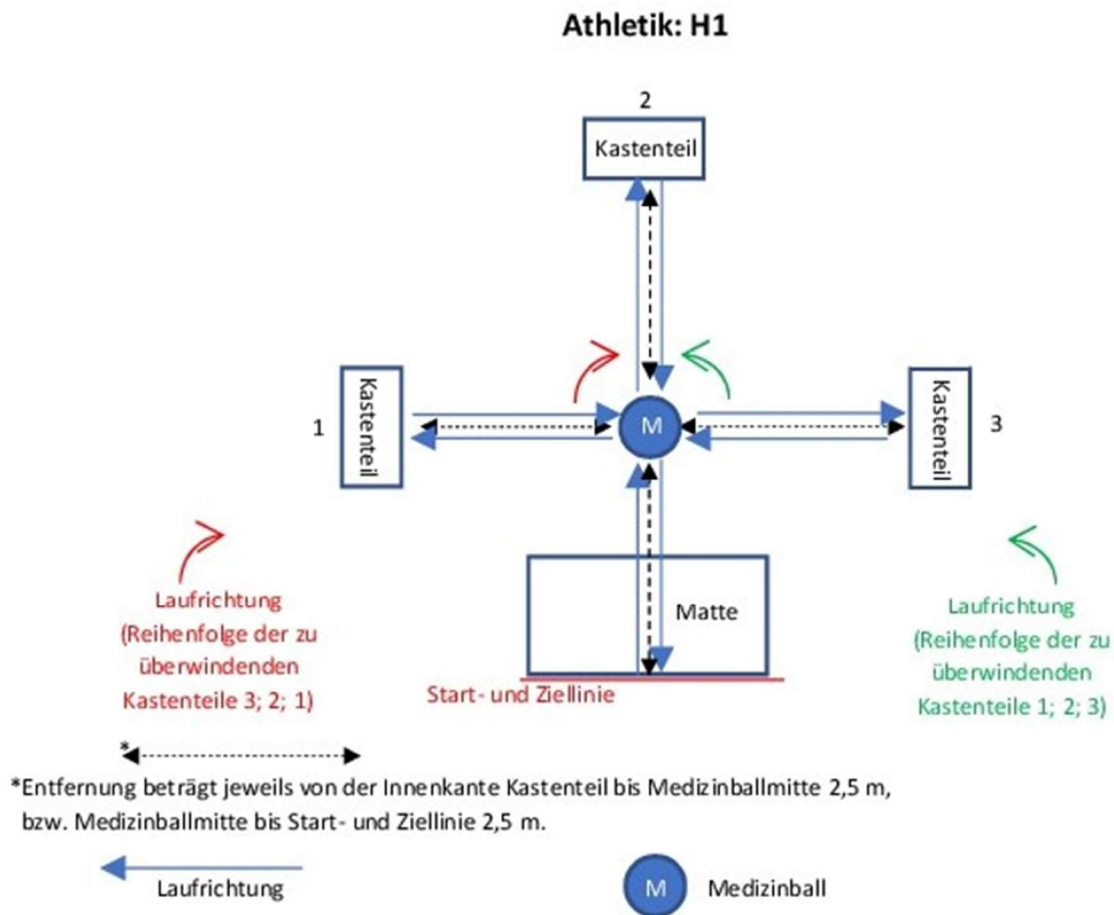
### **Bauchmuskeltest:**

- Eine Schrägbank wird in die 3. (AK 6 und jünger), 4. (AK 7), 5. Sprosse (AK 8) einer Sprossenwand gehangen
- Der Sportler liegt rückwärts auf der Schrägbank, die Hände umfassen die darüberliegende Sprosse der Sprossenwand. Die Beine liegen ausgestreckt auf der Schrägbank.
- Die Beine werden soweit angehoben, dass die Füße bei jeder Wiederholung entweder die Griffstelle der Hände oder die darüber liegende Sprosse berühren. Anschließend werden die Beine auf der Schrägbank ausgestreckt, bevor eine neue Wiederholung beginnt.
- Wird die Griffposition nicht berührt bzw. die Ausgangsstellung nicht wieder eingenommen, ist der Versuch ungültig.

## Rückenmuskelfest:

- Ausgangsstellung: Der Sportler liegt mit seinen Beinen auf einem schulterhohen Kasten und hat die Beine in einer Sprossenwand eingeklemmt. Sein Oberkörper hängt in 90° Position an der Längs-/Querseite des Kastens herab.. Der Kastenabstand muss dem Sportler angepasst werden.
- Der Sportler soll seinen Oberkörper soweit aus der Ausgangsposition anheben, bis dieser eine Waagerechte bildet.. Anschließend berührt dieser wieder den Kasten (Ausgangsposition 90°) (Mattensicherung notwendig).
- Der Kampfrichter hält seine Hand in Höhe der Waagerechten des Sportlers, die Hand muss bei jedem Versuch berührt werden.
- Alternativ zu einem Kasten, kann auch ein entsprechendes Rückengerät (Bsp.: Glute Ham Raise, etc. verwendet werden)

## Hindernislauf:



- Auf Startzeichen beginnt der Sportler mit einer Rolle vorwärts auf der Matte (Matte liegt quer hinter der Startlinie) den Hindernislauf und läuft zum Medizinball in der Mitte, läuft rechts bzw. links um den Medizinball um dann über das Kastenteil (1 bzw. 3) zu springen und durch dieses anschließend durchzukriechen. Anschließend läuft er wieder rechts bzw. links um den Medizinball um über das nächste Kastenteil (2) zu springen und anschließend



durchzukriechen. Danach läuft er wieder rechts bzw. links um den Medizinball um über das nächste Kastenteil (3 bzw. 1) zu springen und anschließend durch dieses durchzukriechen. Zum Schluss läuft er rechts bzw. links um den Medizinball und sprintet zu der Start- bzw. Ziellinie. Mit Überquerung der Start-/Ziellinie ist der Lauf abgeschlossen und es wird die Zeit gestoppt. Der Medizinball in der Mitte darf durch den Sportler nicht berührt werden.

### **Materialbedarf Jugendligawettkampf:**

Kugelschockkugeln

- 2 kg
- 3 kg
- 4 kg

Hanteln:

- Besenstiel
- 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!

**Der Besenstiel muss die Markierungen der 5kg/Damenhantel enthalten!**

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 Maßband
- 4 Medizinbälle
- 1 Metermaß
- 1 Waage
- Startkarten
- Laptop
- Stoppuhr
- Schreibmaterial
- Sprungkasten 5-teilig  
Alternativ: Hürdenstäbe: Höhe: 50 cm; Abstand zwischen den Stäben: mind. 130 cm, 3 x
- Turnmatte 100x200 cm
- Kniebeugeständer