

Ausschreibung  
des GV  
Rheinland-Pfalz

2025

Jugendwettkämpfe  
im  
Gewichtheben

<b>Wettkampf</b>	<b>Ort</b>	<b>Meldeschluss</b>
<b>09.03.2025</b> 1.Kampftag Jugendliga	Weisenau	<b>23.02.2025</b>
<b>04.05.2025</b> 2.Kampftag Jugendliga	Schifferstadt Grünstadt	<b>20.04.2025</b>
<b>05.10.2025</b> 3.Kampftag Jugendliga	Speyer Grünstadt	<b>21.09.2025</b>
<b>02.11.2025</b> 4. Wettkampftag Jugendliga	Mutterstadt Schifferstadt	<b>19.10.2025</b>
<b>07.12.2025</b> 5. Wettkampf Jugendliga	Haßloch	<b>23.11.2025</b>

## Verbindliche Angaben für die Jugendwettkämpfe 2024

### **Altersklassen:**

Jugend	AK 16/17	2008/2009
Schüler	AK 13/14/15	2010/2011/2012
D-Jugend	AK 11/12	2013/2014
E-Jugend	AK 9/10	2015/2016
F-Jugend	AK 6/7/8	2017/2018/2019

### **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:**

Männlich bis AK 15:  $(X / \text{KG}^{0.515518364833551}) * 54.20729838$

Weiblich bis AK 15:  $(X / \text{KG}^{0.45081878655515}) * 41.9925161$

#### **Dreierhoppssprung:**

Je drei Wertungssprünge!

#### **Bewertung:**

Männlich bis AK 15:  $X * 7.578008915$

Weiblich bis AK 15:  $X * 8.429752066$

### **Sternlauf:**

2 Wertungsläufe

#### **Bewertung:**

Männlich bis AK 15:  $(25 - x) * 3.684210526$

Weiblich bis AK 15:  $(25 - x) * 3.783783784$

### **Athletikübungen F-Jugend:**

#### **Schlussweitsprung:**

- 2 Durchgänge

#### **Bewertung:**

Männlich:  $x * 7.578008915$

Weiblich:  $x * 8.429752066$

#### **Bauchmuskeltest:**

Max. Wiederholungen: 15x

**Bewertung: pro Wdh. 1 Punkt**

#### **Rückenmuskeltest:**

Max. Wiederholungen: 15 x

**Bewertung: pro Wdh. 1 Punkt**

#### **Hindernislauf:**

2 Wertungsläufe

#### **Bewertung:**

Männlich:  $(25 - x) * 3.684210526$

Weiblich:  $(25 - x) * 3.783783784$

### 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 1**

### 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 1**

GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

1.Kampftag Jugendliga

am 09.03.2025

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter : AC Weisenau e.V.  
Wettkampfstätte: Friedrich-Ebert-Straße 57c; 55130 Mainz; Sporthalle an der Friedrich-Ebert-Schule  
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  
**Im Rahmen der Meldung muss der ausrichtende Verein seinen Technikbewerber für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 23.02.2025; es ist keine Nachmeldung möglich.
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€; die Startgebühr ist bis zum 02.03.2025 auf das nachfolgende Konto zu überweisen. Die Quittung wird auf elektronischem Weg übersandt.  
AC Weisenau e.V.: IBAN DE87 5519 0000 0562 7740 18
- Wettkampfleitung: Landestrainer des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Der Kampfrichter wird durch den LT des GVRLP eingeteilt.  
Jeder Verein muss einen Technikbewerber für die F-Jugend stellen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 07.03.2025; Übermittlung der Wiegeprotokolle bis 20 Uhr!  
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 04.05.2025

- 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 in Grünstadt, Neugasse 17a; 67269 Grünstadt  
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: 20.04.2025, es ist keine Nachmeldung möglich.
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€; die Startgebühr ist bis zum 27.04.2025 auf das jeweils nachfolgende Konto zu überweisen. Die Quittung wird auf elektronischem Weg übersandt.  
KSV Grünstadt e.V.: IBAN DE38 5465 1240 0010 0044 06  
KSC 07 Schifferstadt e.V.: IBAN DE22 5455 0010 0191 1011 53
- Wettkampfleitung: Landestrainer des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Der Kampfrichter wird durch den LT des GVRLP eingeteilt. Jeder Verein muss einen Technikbewerter für die F-Jugend stellen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 02.05.2025, Übermittlung der Wiegeprotokolle bis 20 Uhr!  
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

## Ausschreibung

3.Kampftag Jugendliga

am 05.10.2025

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter 1: AV 03 Speyer e.V.  
Wettkampfstätte: AV-Halle, Raiffeisenstraße 14, 67346 Speyer  
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 Technikbewerter für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 21.09.2025, es ist keine Nachmeldung möglich.
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€; die Startgebühr ist bis zum 28.09.2025 auf das jeweils nachfolgende Konto zu überweisen. Die Quittung wird auf elektronischem Weg übersandt.  
AV 03 Speyer e.V.: IBAN DE60 5455 0010 0380 0170 87  
KSV Grünstadt e.V.: IBAN DE38 5465 1240 0010 0044 06
- Wettkampfleitung: Landestrainer des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Der Kampfrichter wird durch den LT des GVRLP eingeteilt. Jeder Verein muss einen Technikbewerter für die F-Jugend stellen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 03.10.2025, Übermittlung der Wiegeprotokolle bis 20 Uhr!  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik  
09.30 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben
- Auszeichnung: Die Urkunden werden durch den GVRLP an die Vereine verschickt.



GV  
Rheinland-Pfalz

## Ausschreibung

4.Kampftag Jugendliga

am 02.11.2025

- Veranstalter: GV Rheinland-Pfalz  
Ausrichter 1: AC 1892 Mutterstadt e.V.  
Wettkampfstätte: AC-Halle in Mutterstadt, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt  
Ausrichter 2: KSC 07 Schifferstadt e.V.  
Wettkampfstätte: Wilfried-Dietrich-Halle, 67105 Schifferstadt, Am Sportzentrum 6
- 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: 19.10.2025, es ist keine Nachmeldung möglich.
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€; die Startgebühr ist bis zum 26.10.2025 auf das jeweils nachfolgende Konto zu überweisen. Die Quittung wird auf elektronischem Weg übersandt.  
AC 1892 Mutterstadt e.V.: IBAN DE97 5455 0010 0000 6140 16  
KSC 07 Schifferstadt e.V.: IBAN DE22 5455 0010 0191 1011 53
- Wettkampfleitung: Landestrainer des GVRLP oder Vertreter  
Kampfgericht: Der Kampfrichter wird durch den LT des GVRLP eingeteilt.  
Jeder Verein muss einen Technikbewerter für die F-Jugend stellen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 31.10.2025, Übermittlung der Wiegeprotokolle bis 20 Uhr!  
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 07.12.2025

- 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 Technikbewerber für die F-Jugend mit melden.**
- Meldeschluss: 23.11.2025, Nachmeldung doppelte Startgebühr
- Startgeld: Pro Teilnehmer: 5€; die Startgebühr ist bis zum 30.11.2025 auf das jeweils nachfolgende Konto zu überweisen. Die Quittung wird auf elektronischem Weg übersandt.  
TSG Haßloch e.V.: IBAN DE92 5479 0000 0001 3409 21
- Wettkampfleitung: Landestrainer des GVRLP oder Vertreter
- Kampfgericht: Der Kampfrichter wird durch den LT des GVRLP eingeteilt.  
Jeder Verein muss einen Technikbewerber für die F-Jugend stellen.
- Zeitplan: Dezentrales Abwiegen am 05.12.2025, Übermittlung der Wiegeprotokolle bis 20 Uhr!  
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

## 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 Landestrainer 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 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.
- 2.7 Ab der D-Jugend wird einheitlich mit der 15 kg-Hantel (Damenhantel) gehoben
- 2.8 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 mindestens eine 5kg-Hantel vor Ort ist, welche den

Abmessungen und dem Durchmesser der Damenhandel entspricht! Siehe auch Anhang erforderliches Material zur Durchführung eines Jugendligawettkampfes!

### **3. Wettkampfleitung**

3.1 Die Wettkampfleitung liegt in den Händen des Rundenleiters (Landestrainers) 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 erhalten die besten sechs Mannschaften der Liga einen Pokal

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.

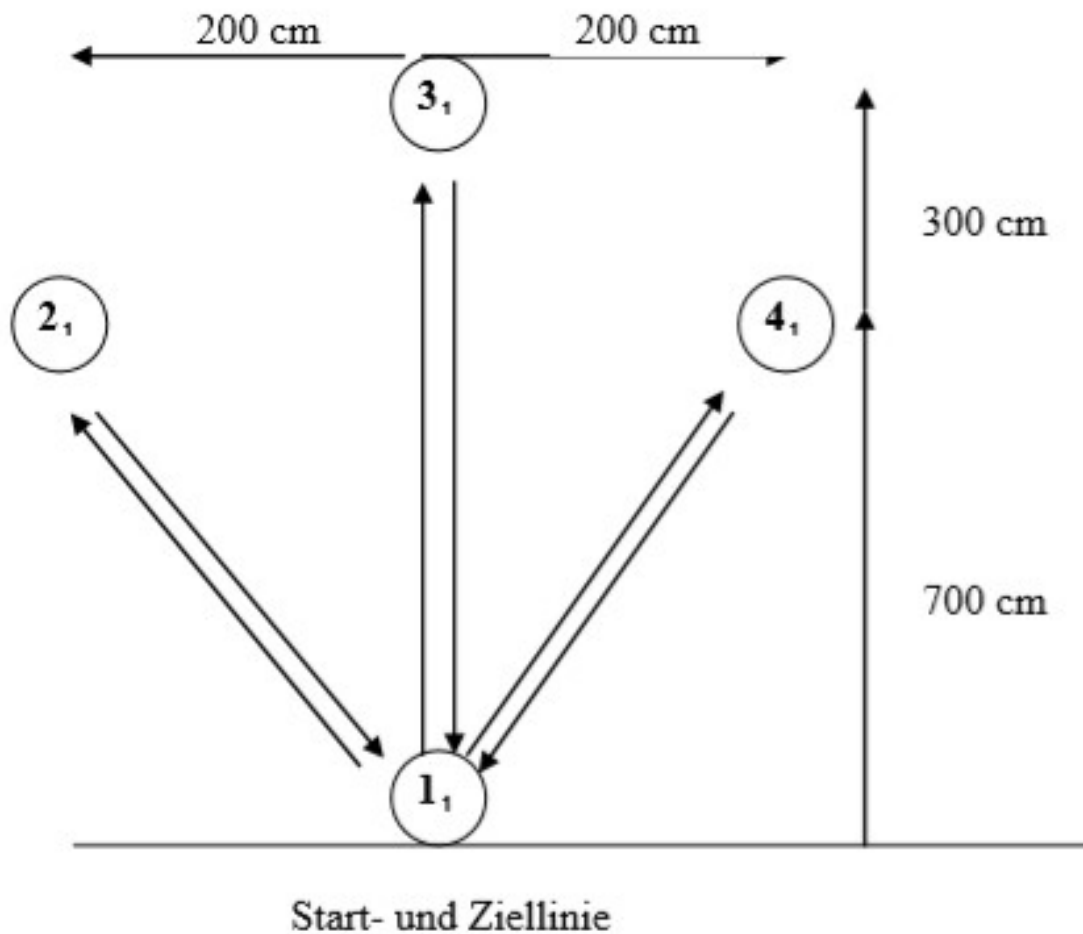
Der Wurfsektor ist nach hinten zu verlassen, sonst wird der Wurf als übertreten gewertet.

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

## **Sternlauf:**

Wettkampffregeln: 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:



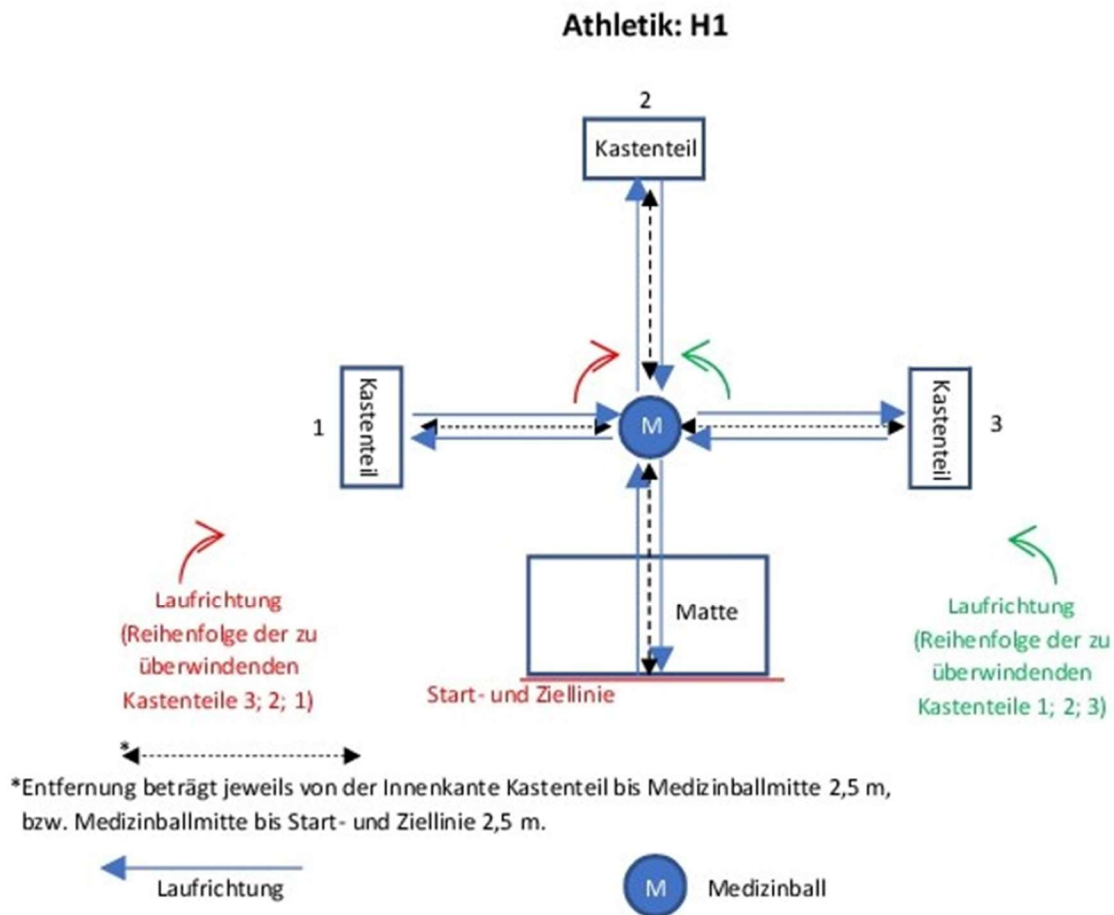
### **Bauchmuskeltest:**

- 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
- 5 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