

# **AUSSCHREIBUNG**

## **Deutsche Meisterschaft der C-Jugend im Mehrkampf mit Technikbewertung am 29./30. Oktober 2010 in Pfungstadt / Hessen Einzel- und Mannschaftswertung**

**Veranstalter:**

Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.  
Deutsche Gewichtheber Jugend

**Ausrichter:**

Hessischer Athletenverband

**Durchführung:**

Freie Turngemeinde Pfungstadt 1900 e.V.

**Wettkampfstätte:**

Sporthalle der Wilhelm-Leuschner-Schule in Pfungstadt, Mühlstraße

**Wettbewerb / Startrecht / Wertung:**

Olympischer Zweikampf nach Technikwertung und athletischer Dreikampf (Sternlauf, Kugelschockwurf, Schlussdreisprung) nach den Regeln der Sportordnung des BVDG und den Beschlüssen der DGJ / Jugendsportprogramm.

Spikes sind nicht erlaubt!

Der Wettbewerb im Reißen und Stoßen wird ausschließlich mit 15-kg-Hantelstangen (auch als „Frauenhanteln“ bekannt) durchgeführt!

Startberechtigt sind Jungen und Mädchen der Jahrgänge 1996 bis 1997 mit gültigem BVDG-Startbuch und ärztlichem Untersuchungsnachweis.

Die Einzelwertung erfolgt in folgenden Gruppen (Abweichungen aufgrund der Teilnehmerzahlen regelt das Jugendsportprogramm):

- Jahrgang 1996 männlich: 5 Gewichtsklassen (Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer)
- Jahrgang 1997 männlich: 5 Gewichtsklassen (Feder, Leicht, Mittel, Halbschwer, Schwer)
- Jahrgang 1996 weiblich: Ab 16 Mädchen in 2 Gewichtsklassen (Leicht, Schwer)
- Jahrgang 1997 weiblich: Ab 16 Mädchen in 2 Gewichtsklassen (Leicht, Schwer)

Die Gewichtsklassengrenzen werden nach dem Abwiegen festgelegt.

Für die Mannschaftswertung werden die vier besten Athleten/Athletinnen (Mehrkampfpunkte) gewertet.

Die Mehrkampfpunkte errechnen sich wie folgt:

**Reißen:** 3 Versuche (Wertung: Höchster Versuch)  
(Reißeleistung  $\times 50 \div$  Körpergewicht) + (zugehöriger Technikwert  $\times 10$ )

**Stoßen:** 3 Versuche (Wertung: Höchster Versuch)  
(Stoßeleistung  $\times 50 \div$  Körpergewicht) + (zugehöriger Technikwert  $\times 10$ )

**Sternlauf:** 2 Versuche (Wertung: Schnellster Lauf)  
15,0 Sek. = 100 Punkte  
1/10 Sek. schneller/langsamer = 2 Punkte mehr/weniger  
Berechnungsformel:  $400 - (\text{Zeit in Sekunden} \times 20)$

**Kugelschockwurf:** 3 Versuche (Wertung: Weitester Wurf)  
Berechnungsformel: Wurfweite in cm  $\times 7,5 \div$  Körpergewicht  
Wurfgewicht: C-Jgd. weiblich 3 kg, C-Jgd. männlich 4 kg

**Schlussdreisprung:** 3 Versuche (Wertung: Weitester Sprung)  
5,00 m = 100 Punkte  
10 cm weiter/kürzer = 2 Punkte mehr/weniger  
Berechnungsformel: Weite in cm  $\times 0,2$

**Die Punkte aus dem Athletik-Mehrkampf werden mit dem Faktor 0,66 multipliziert.**

## Teilnahmenormen:

Zwischen dem 01.01.2010 und dem 03.10.2010 (Meldeschluss) müssen folgende Normen (Gesamt-Technikpunkte) erbracht werden:

Jahrgang 1996 männlich	210 Punkte
Jahrgang 1997 männlich	190 Punkte
Jahrgang 1996 weiblich	180 Punkte
Jahrgang 1997 weiblich	180 Punkte

Die Landesjugendleiter sind für die Richtigkeit der Meldung verantwortlich und melden nur Sportler/innen, die ihre Norm im angegebenen Zeitraum erbracht haben.

<u>Organisation:</u>	Jürgen Trux FTG Pfungstadt
<u>Wettkampfleitung:</u>	Michael Thomas (Bundesjugendleiter)
<u>Jury:</u>	Wird vor Ort bestimmt

## Gebrauch von Ammoniak: Der Gebrauch von Ammoniak ist strengstens verboten!

### Kampfgericht:

Die Kampfrichter wurden auf der Jahrestagung der Kampfrichterorganisation im BVDG festgelegt und werden durch den BVDG-Referenten für Kampfrichterwesen und Technik eingeladen. Die Einteilung erfolgt durch den Referenten für Kampfrichterwesen des ausrichtenden Landesverbandes. Die detaillierte Einsatzplanung wird bei der technischen Sitzung vor Ort bekannt gegeben.

### Startgebühr:

Das Startgeld beträgt 16,- € pro gemeldeten Teilnehmer und € 17,- für eine oder mehrere Mannschaften. Es ist geschlossen von jedem Verein beim Empfang der Startunterlagen zu entrichten. Die Vereine haften auf Zahlung des Startgeldes für alle gemeldeten Athleten/innen, auch wenn diese nach erfolgter Meldung nicht am Wettkampf teilnehmen.

### Meldungen:

Die Vereine melden ihre Teilnehmer/innen und die Anzahl der Mannschaften schriftlich an den jeweiligen Landesjugendleiter, der diese geschlossen für seinen Landesverband weitermeldet. Die Meldungen der Landesverbände gehen an:

#### **1) Katrin Siemon, BVDG-Jugendsekretariat, Badener Platz 6, 69181 Leimen**

Tel.: 06224-975110 Fax: 06224-975114 Email: [siemon@bvdg-online.de](mailto:siemon@bvdg-online.de)

#### **2) Heinz Jürgen Trux, Niedergasse 49, 64319 Pfungstadt**

Tel.: 06157/911294 oder 016096482340, Email: [juergentrux@web.de](mailto:juergentrux@web.de)

Die Meldungen müssen enthalten:

Name, Vorname, Geburtsdatum und Verein sowie gegebenenfalls die Teilnahme am Mannschaftswettbewerb. Weibliche Teilnehmer sind mit einem „W“ zu kennzeichnen.

### Meldeschluss:

04. Oktober 2010 (Eingangsdatum / Poststempel)

Nachmeldungen (nur über die Landesverbände) werden unter Berechnung des doppelten Startgeldes akzeptiert, wenn sie bis spätestens 15. Oktober 2010 bei den unter Meldungen angegebenen Personen eingehen. Spätere Meldungen werden nicht mehr berücksichtigt! Gleiches gilt auch für die Nachmeldung von Mannschaften!

### Kampfrichterberatung/ Kampfrichterschulung/ Lizenzverlängerung

Für diese Beratung im Anschluss an das Abwiegen sind ca. 60 Minuten angesetzt. Jeder gemeldete Kari hat daran teilzunehmen. Neben der Abstimmung der Wettkampfeinsätze ( Kariobmann LV ) erfolgt durch den BT Sichtung eine Einweisung/ Schulung zur Bewertung der Technik. Kampfleiter, deren Lizenz ausläuft bzw. ausgelaufen sind, erhalten die Verlängerung gegen einen Betrag von 15, 00 EURO.

Natürlich können auch Kari, die nicht im Rahmen der DM eingesetzt sind, diese Maßnahme als Weiterbildung mit Lizenzverlängerung nutzen.

## Vorläufiger Zeitplan:

### Freitag, 29.10.2010

Ab 18.00 Uhr	Startkartenausgabe in der Wettkampfstätte
18.00 bis 20.30 Uhr	Abwiegen auf 2 Waagen aller Athleten und Athletinnen in der Wettkampfstätte
20.30 bis 21.30 Uhr	Kampfrichterberatung /Kampfrichterschulung/ Lizenzverlängerung
22.00 Uhr	Bekanntgabe der Gruppeneinteilungen mittels Aushang in der Wettkampfstätte

### Samstag, 30.10.2010

08.30 Uhr	Eröffnung der Veranstaltung
09.00Uhr	Wettkampfbeginn Gewichtheben und Athletik (paralleler Ablauf) Gewichtheben an 2 Hanteln

Ein detaillierter Zeitplan geht den Landesjugendleitern unmittelbar nach Meldeschluss zu bzw. wird auf der Homepage [www.bvdg-online.de](http://www.bvdg-online.de) veröffentlicht.

## Auszeichnungen:

Die ersten 3 pro Gewichtsguppe erhalten Medaillen in Gold, Silber und Bronze oder Pokale. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Zumindest die 6 erstplatzierten Mannschaften erhalten einen Pokal. Der Ausrichter ist um weitere Ehrenpreise bemüht.

## Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet komplett nach Beendigung der Wettkämpfe statt. Sie ist Bestandteil des Wettkampfes und es ist Sportkleidung zu tragen. Es werden alle Teilnehmer/innen aufgerufen.

## Haftung:

Die Vereine haften für Beschädigungen in den vom Veranstalter zugewiesenen Umkleideräumen. Wir bitten die Vereinsverantwortlichen, ihre Jugendlichen entsprechend anzuweisen.

## Quartiere:

Unterkünfte werden in Eigenregie bestellt und direkt mit dem Hotel abgerechnet. In unmittelbarer Nähe der Halle stehen zur Verfügung:

## Anreise:

Über die A 5 . Autobahn-Abfahrt Seeheim-Jugenheim in Richtung Pfungstadt. An der ersten Straße nach dem Ortseingang rechts in die Straße „Am Hintergraben“, weiter in die „Freiligrath-Straße“ bis zur Kreuzung Mühlstrasse. Dort links abbiegen in die Mühlstraße. Nach ca. 500 Metern liegt auf der rechten Seite das Ziel.

Über die A 67: Autobahn Ausfahrt Pfungstadt Richtung Stadtmitte. An der ersten Ampel rechts abbiegen in die Eschollbrücker Straße. An der Kreuzung Rheinstraße links abbiegen in die Rheinstraße. Weiter auf der Eberstädterstraße bis zur Kreuzung Bahnhofstrasse/Mühlstraße. Rechts abbiegen in die Mühlstraße. Nach ca. 500 Metern haben Sie das Ziel erreicht. (hinter der Feuerwehr links abbiegen.

## Sonstiges / Wichtiges:

15 kg-Hantelstangen sollten noch einige durch die Landesverbände mitgebracht werden, **da nicht ausreichend vorhanden**

## Hotelangaben:

Für die Kampfrichter, Funktionäre und Sportler

Gasthaus zum Lamm, Darmstädter Straße51, Tel.: 06157/97370

Hotel GARNI Weingärtner Sandstraße 26, Tel.: 06157/2958

Zur Frischen Quelle, Niedergasse , Tel.: 06157/3623

Außerdem besteht die Möglichkeit, in der Halle zu übernachten (Schlafsack) und zu frühstücken.

Wir wünschen allen Athletinnen, Athleten, Betreuern und Mitreisenden eine gute Anreise, den gewünschten Erfolg sowie einen schönen Aufenthalt.

*Claus Umbach, BVDG-Präsident*

*Michael Thomas, DGJ-Bundesjugendleiter*

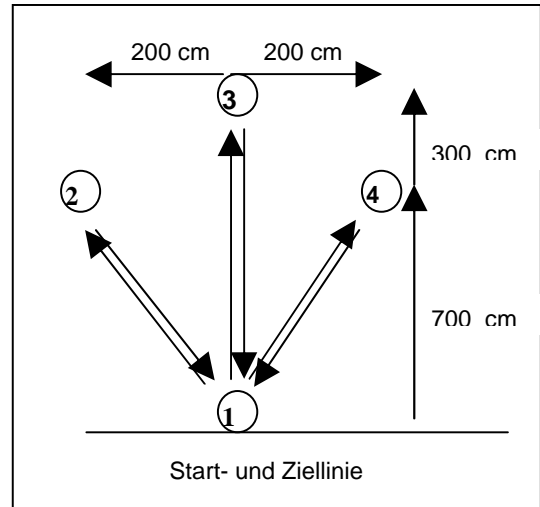
*Ralf Trux, Landes-JgdLeiter Hessen*

*Jürgen Trux, FTG Pfungstadt*

## Wettkampfregelein für den leichtathletischen Mehrkampf:

### Sternlauf

- ⇒ Es werden 2 Läufe 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 7m vom Ball (1) entfernt, jeweils 2m von der direkten Linie zwischen Ball (1) und (2) nach links bzw. rechts versetzt, auf gleicher Höhe positioniert.
- ⇒ 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 zurück legen.
- ⇒ Wird der Start-/Zielball (1) nach innen gerollt, so 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.



### Wertung:

15,0 Sekunden entsprechen 100 Punkten. Jede 1/10 Sek. schneller/langsamer ergibt 2 Punkte mehr/weniger.

### Berechnungsformel:

$400 - (\text{Zeit in Sekunden} \times 20)$

### Schlussdreisprung (Dreierhopsprung)

- ⇒ Der Wettbewerb wird in drei Durchgängen ausgetragen.
- ⇒ Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand.
- ⇒ Gesprungen wird von einer ca. 5 cm breiten Startlinie aus. Diese darf beim Absprung nicht berührt werden. Sie wird in die Weitenmessung mit einbezogen. Die Sprungzonenbreite beträgt 2 m und ist nach Beendigung des Versuches nach vorne/seitlich zu verlassen.
- ⇒ Ein Berühren oder Übertreten der Startlinie macht den Sprung ungültig.
- ⇒ Es werden beidbeinig drei unmittelbar aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen.
- ⇒ Das Auftreffen 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 od. einem anderen Körperteil außer den Füßen während des Sprungvorganges ist nicht erlaubt.
- ⇒ Der Schlussprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlussprung 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 Weitenermittlung ausschlaggebend.
- ⇒ Beim Zurückfallen zählt ebenfalls der hinterste (der Startlinie am nächsten liegende) Abdruck.
- ⇒ Die Weitenmessung erfolgt in direkter Linie zwischen dem Ausgangspunkt an der Startlinie und dem hintersten Abdruck.
- ⇒ Es empfiehlt sich die Absperrung der Sprunganlage gegen unbefugtes Betreten.

### Wertung:

5,0 m entsprechen 100 Punkten. Jede 10 cm weiter/kürzer ergeben 2 Punkte mehr/weniger.

### Berechnungsformel:

Weite in cm  $\times 0,2$

### Kugelschodwurf

- ⇒ Es kommen drei Durchgänge zur Austragung.
- ⇒ Der Wurf erfolgt mit dem Rücken zur Wurfriechtung.
- ⇒ Die Kugel wird aus dem Stand beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen. Ein Angleiten macht den Wurf ungültig!
- ⇒ Der Wurf wird vor einem Balken (ca. 8cm hoch und ca. 1.50m lang), der fest im Boden verankert sein sollte, ausgeführt. Der Balken kann gerade oder gerundet (Kugelstoßring) sein.
- ⇒ Das Übertreten bzw. das Treten auf den Abwurf balken macht den Wurf ungültig.
- ⇒ Der Wurfsektor ist nach hinten zu verlassen, sonst wird der Wurf als übergetreten gewertet.
- ⇒ Gemessen wird der hinterste (zum Balken am nächsten befindliche) Kugeldruck. Die Balkenbreite wird in die Messung mit einbezogen.

# Bundesverband Deutscher Gewichtheber – Deutsche Gewichtheber-Jugend

⇒Die Wurfweite (unter Einbeziehung der Balkenbreite) wird in cm gemessen

- a) bei einem geraden Balken im rechten Winkel vom hintersten Kugelabdruck zum Balken (kürzester Abstand)
- b) bei einem Wurfing aus dem Abstand vom hintersten Kugelabdruck zum Balken über den Ringmittelpunkt.

⇒Die Wurfanlage, einschließlich einer gewissen Sicherheitszone, ist gegen unberechtigtes Betreten abzusichern.

⇒Kugelgewicht: C-Jugend männlich: 4 kg, D-Jugend männlich, D/C-Jugend weiblich: 3 kg

## Wertung / Berechnungsformel:

Wurfweite in cm  $\times$  7,5  $\div$  Körpergewicht

Technikbewertung im Gewichtheben des BVDG nach SVGF - Modell			
Höchstpunktzahl 10	Reißen	Umsetzen	Ausstoßen
10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5	<b>ohne Korrektur</b> <b>Gesamteindruck</b> allgemein / biomechanisch		
9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5	<b>Korrektur</b> •Ausbalancieren •Schritt zur Seite •leichte Körperverdrehung		
8,4 8,3 8,2 8,1 8,0 7,9 7,8 7,7 7,6 7,5	<b>Mangel</b> •zu enge, zu breite Startposition (Füße od. Griffbreite) •zu frühes Lösen der Füße •zu frühes Abziehen vom Körper •unequaler Sprung •Abbremsen nach hinten •zu spätes Abbremsen in der Hocke •starke Körperverdrehung (Hocke)		
7,4 7,3 7,2 7,1 7,0 6,9 6,8 6,7 6,6 6,5	<b>mehrere Mängel</b> •x-beiniges Aufstehen •starke Körperverdrehung		
6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 5,9 5,8 5,7 5,6 5,5	<b>Fehler</b> •zu starke Oberkörper Vor- bzw. Rücklage in der Startstellung •Gesäß oder Fersen heben 1. Zug •keine Streckung im Hüftgelenk Ende 2. Zug •fehlendes Lösen der Füße vom Boden •Fersenheben beim Aufstehen •zu schnelles Gesäßheben beim Aufstehen		
5,4 5,3 5,2 5,1 5,0 4,9 4,8 4,7 4,6 4,5	<b>mehrere Fehler</b> •Oberkörper vorlage in der Hocke •Abbremsen nach vorn in die Hocke •falsches setzen der Füße in der Hocke (zu eng, zu breit, Fußspitzen zu weit außen)		
4,4 4,3 4,2 4,1 4,0 3,9 3,8 3,7 3,6 3,5 3,4 3,3 3,2 3,1	<b>Kardinalfehler</b> <b>Standarbeit</b> <b>Reißen, Umsetzen</b> •Anrucken der Hantel •krumme Arme 1. Zug •starkes Gesäßheben 1. Zug •Rundrücken •Schleudern der Hantel 2. Zug •freier Zug (ohne Kontakt) •Standarbeit mit anschließender Hocke •offener Griff, keine Daumenklemme •Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)		
3,0 2,0	<b>mehrere Kardinalfehler</b>		
<b>Eine starke bzw. schwache Ausprägung von Kardinalfehlern, Fehlern oder Mängeln erlaubt die Einstufung in die jeweils höhere bzw. niedrigere Kategorie!</b>			