

Anlage Jugendsportprogramm



DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND



Anlage Jugendsportprogramm



Der Mehrkampf

Die Mehrkampfübungen werden grundsätzlich erst im Anschluss an das Gewichtheben absolviert.

Grundsätzlich bedeutet, dass die letzten Hantelgruppen aus organisatorischen Gründen ihre Mehrkampfübungen vor dem Gewichtheben absolvieren können. Es muss aber eine ausreichende Pause (mehr als 2 Std.) zwischen den Mehrkampfübungen und dem Gewichtheben garantiert sein.

Die Punkte aus dem Athletik/Kraft-Mehrkampf werden mit folgendem Faktor multipliziert:

3-Mehrkampf: x 0,66
4-Mehrkampf: x 0,50

Beugestütz

1 Durchgang (Wertung: max. Anzahl der Wdh. in 30s)
Berechnungsformel: Anzahl x 5 Punkte
(AK 16 -17)

Anlage Jugendsportprogramm

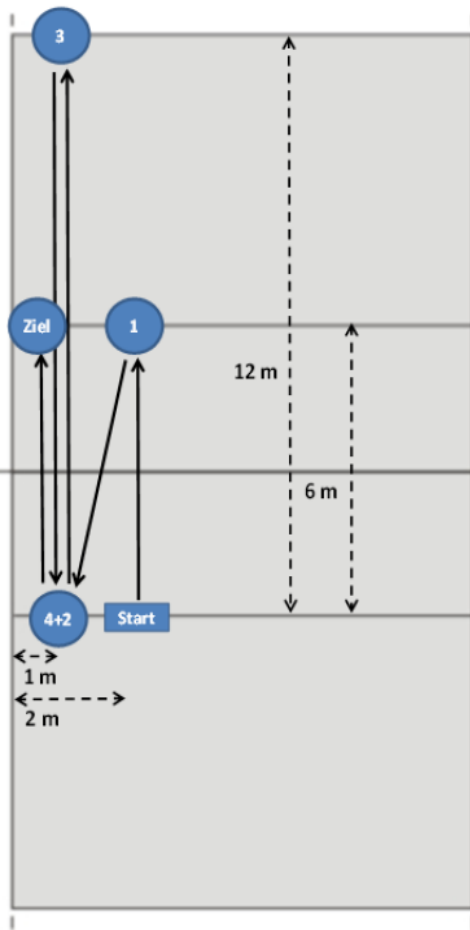


DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND

Pendellauf

Berührt der Sportler / die Sportlerin den letzten Ball, wird die Zeit gestoppt.

Nach zwei Fehlstarts ist der Sportler / die Sportlerin für diesen Durchgang disqualifiziert.



Anlage Jugendsportprogramm

Pendellauf

Gültig



Ungültig



Pendellauf

2 Versuche (Wertung: schnellster Lauf)

Punkte = $(13 - \text{gelaufene Zeit in sec.}) \times 20 + 100$

Es laufen immer zwei Sportler gleichzeitig. (2 Stationen)

Anlage Jugendsportprogramm

30m Sprint

Gültig

Ungültig



**Überquert der Sportler /
die Sportlerin mit der
Brust die Ziellinie, wird
die Zeit gestoppt.**

**Nach zwei Fehlstarts ist
der Sportler / die
Sportlerin für diesen
Durchgang disqualifiziert.**

30m Sprint

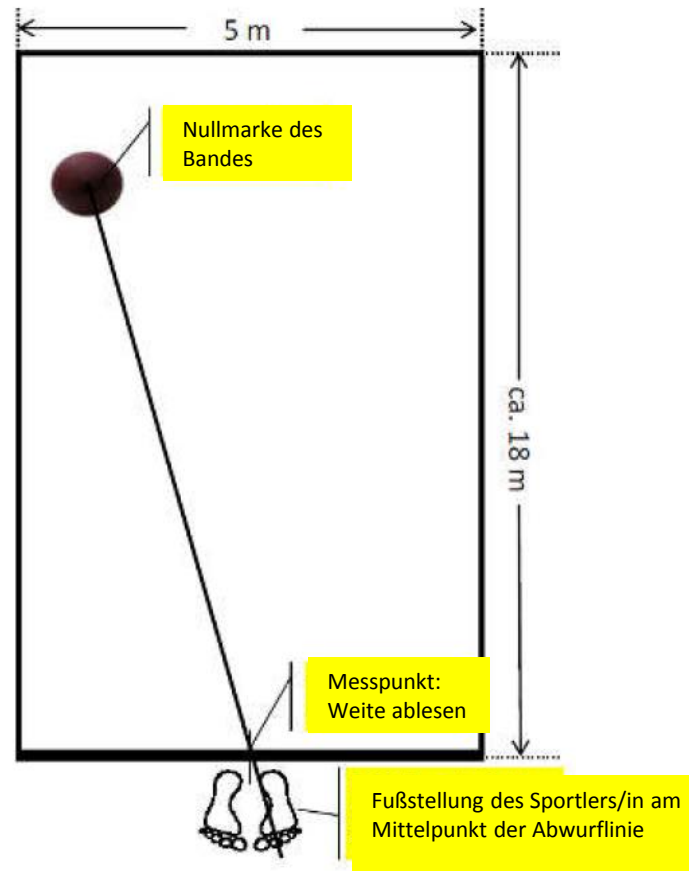
2 Versuche (Wertung: schnellster Lauf)

Punkte= (6 – gelaufene Zeit in sec.) x 40 + 100

Es laufen immer zwei Sportler gleichzeitig. (2 Stationen)

Anlage Jugendsportprogramm

Schockwurf



Mehr dazu im Jugendsportprogramm S.29

Anlage Jugendsportprogramm

Schockwurf

Gültig



Ungültig



Schocken

3 Versuche (Wertung: weitester Wurf)

Punkte = Wurfweite in cm x 0,2

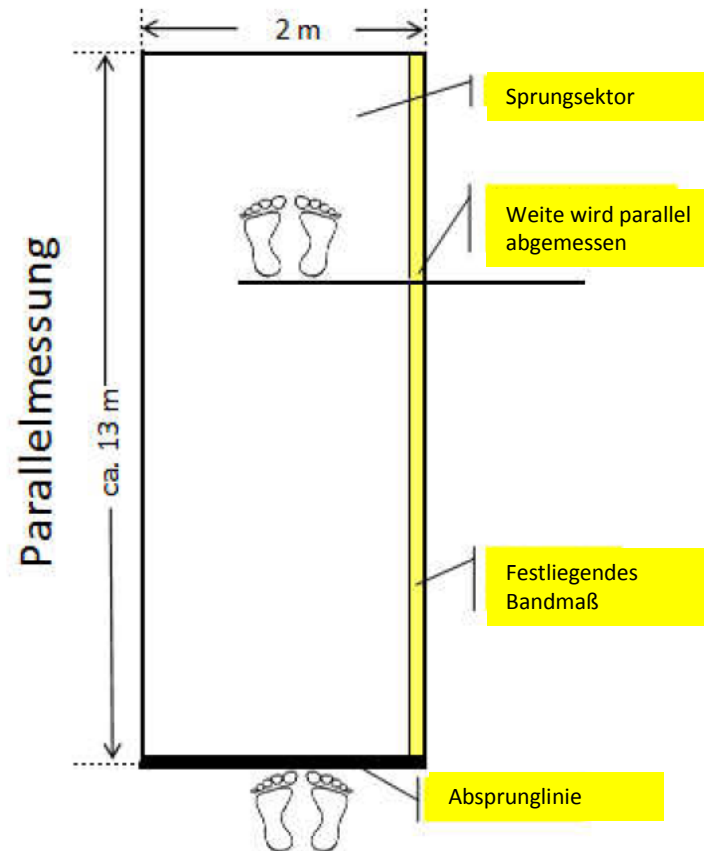
Kugelgewichte:

MI.	AK-12 3kg	AK13 4kg	AK14 4kg	AK15 5kg	AK16 5kg
Wbl.	2kg	3kg	3kg	4kg	4kg

Anlage Jugendsportprogramm

Schlussdreisprung

*Mehr dazu im
Jugendsportprogramm
S. 28*



Schlussdreisprung

3 Versuche (Wertung: bester Sprung)

Punkte = (gesprungene Weite in cm - 500 cm) * 0,2 + 100

Anlage Jugendsportprogramm

Schlussdreisprung

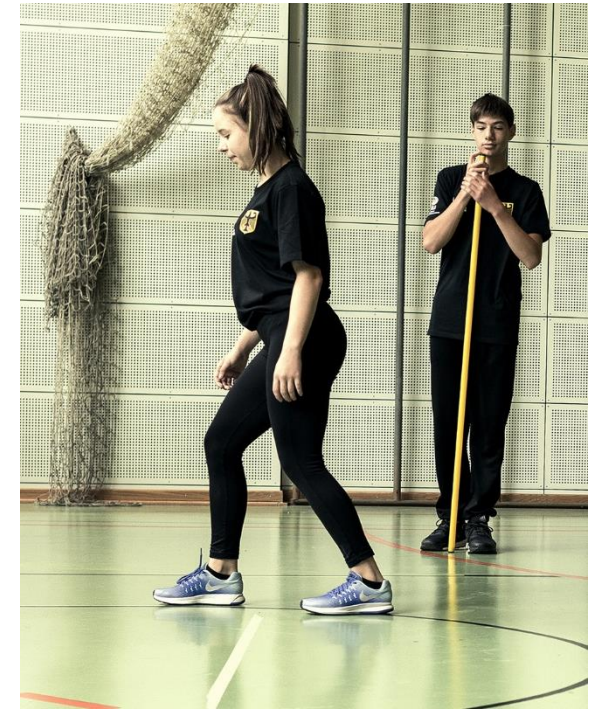
Ungültig



Gültig



Ungültig



Wird vor dem Absprung die Markierungslinie berührt ist der Versuch ungültig.

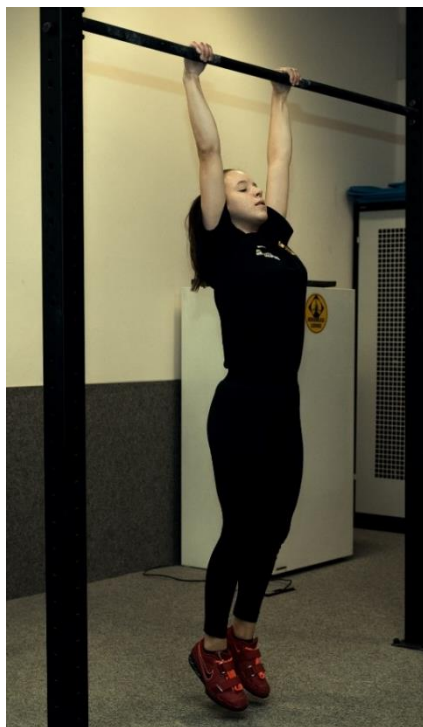
Der Absprung hat bei allen drei Sprüngen beidbeinig zu erfolgen.

Das Auftreten der Füße im 1. und 2. Sprung hat parallel zu erfolgen

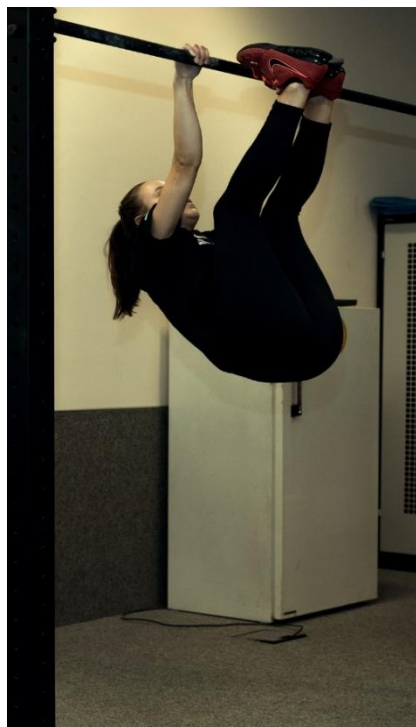
Anlage Jugendsportprogramm

Anristen

Start



Ende



Gültig



Für das Anristen ist NUR
der Ristgriff zulässig

Anristen

1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wdh. Bei begrenzter max. Wdh-Anzahl
Punkte = Anzahl x 15/12,5/10 Punkte

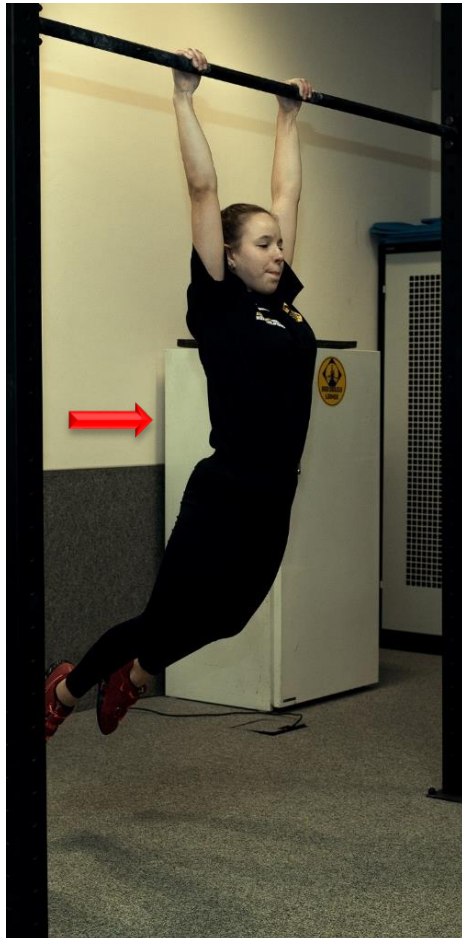
	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.
	AK -12		AK 13		AK 14		AK 15		AK 16		AK 17	
ml.	10	15 Pkt.	12	12,5 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.
wbl.	10	15 Pkt.	12	12,5 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.

Anlage Jugendsportprogramm

Anristen

Ungültig

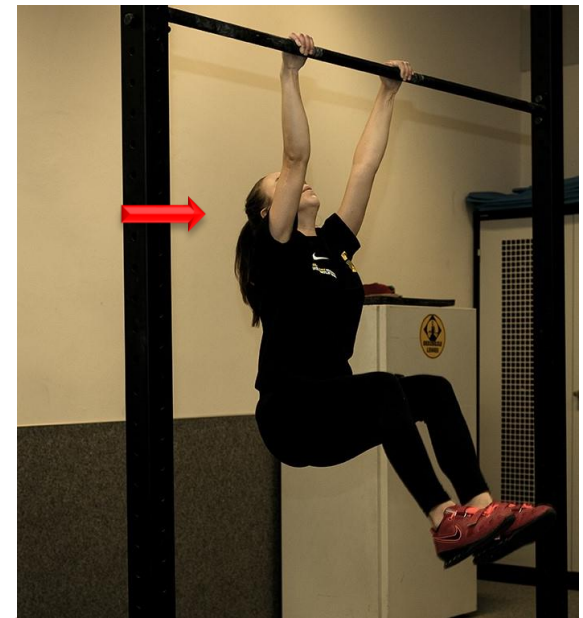
Der Durchgang wird nach zwei aufeinander folgenden ungültigen Versuchen abgebrochen



Wird für den Versuch Schwung geholt, ist er ungültig.



Der Versuch ist nur gültig, wenn beide Füße die Stange berühren



Der Kopf muss immer in oder vor der Längsachse der Wirbelsäule sein.

Anlage Jugendsportprogramm

Klimmziehen

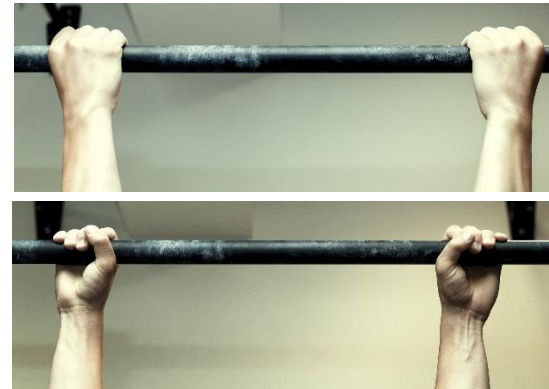


DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND

Start



Ende

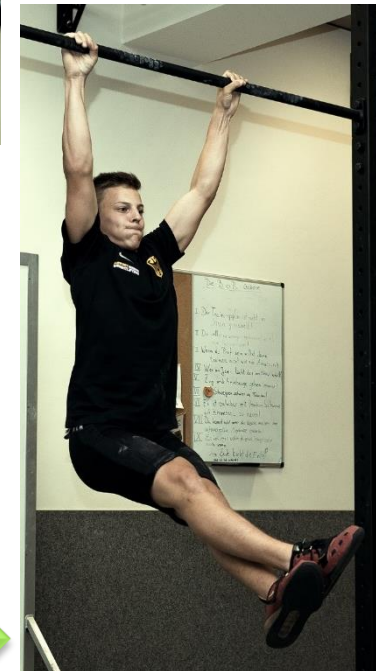


Kamm- UND Ristgriff
sind zulässig

Hüfte darf gebeugt
werden



Gültig



Klimmziehen

1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wdh. Bei begrenzter max. Wdh-Anzahl
Berechnungsformel: Anzahl x 15/12,5/10 Punkte

	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.
	AK -12		AK 13		AK 14		AK 15		AK 16		AK 17	
ml.	10	15 Pkt.	12	12,5 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.	15	10 Pkt.
wbl.	10	15 Pkt.	10	15 Pkt.	12	12,5 Pkt.	12	12,5 Pkt.	12	12,5 Pkt.	12	12,5 Pkt.

Anlage Jugendsportprogramm

Klimmziehen



DGJ
DEUTSCHE
GEWICHTHEBERJUGEND

Ungültig

Der Durchgang wird nach zwei aufeinander folgenden ungültigen Versuchen abgebrochen



Vor jeder Wiederholung muss die Startposition wieder eingenommen werden.



Der Zug hat ohne Hüft-, Konter- oder Pendelschwung zu erfolgen.



Die Beine müssen die ganze Übung über gestreckt bleiben.



Der Versuch ist erst gültig, wenn das Kinn über der Reckstange ist. Dabei darf das Kinn jedoch nicht auf der Reckstange abgelegt werden.

Anlage Jugendsportprogramm

Zug liegend

Start



Gültig



Ende

Die Hantel muss bis zum hörbaren Anschlag gezogen werden.

Zug liegend

1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wdh. Bei begrenzter max. Wdh-Anzahl 15/12/10 Wdh.)

Berechnungsformel: Anzahl x 15/12,5/10 Punkte (freier Hang)

	x	Pkt.	x	Pkt.	x	Pkt.
	AK 15		AK 16		AK 17	
	15 Wdh.		12 Wdh.		10 Wdh.	
ml.	80%	10 Pkt.	90%	12,5 Pkt.	100%	15 Pkt.
wbl.	80%	10 Pkt.	67%	12,5 Pkt.	75%	15 Pkt.

Anlage Jugendsportprogramm

Zug liegend

Ungültig



Beine und Oberkörper müssen auf der Bank liegen bleiben.



Die Hantel muss mit beiden Armen gleichzeitig und gleichmäßig gezogen werden



Das Kinn muss die Bank immer berühren.

Der Durchgang wird nach zwei aufeinander folgenden ungültigen Versuchen abgebrochen

Anlage Jugendsportprogramm

Bankdrücken

Start

Ungültig

Ende



Die Hantel darf erst nach dem Klatschkommandos des Kampfrichters abgesenkt werden.



Die Hantel muss bis zur Berührung der Brust abgesenkt werden.



Der Versuch zählt erst, wenn die Arme wieder vollständig gestreckt sind.

Bankdrücken

1 Durchgang (Wertung: Anzahl der Wdh. Bei begrenzter max. Wdh-Anzahl 15 Wdh.)

Berechnungsformel: Anzahl x 10 Punkte

	x	Pkt.	x	Pkt.
	AK 13		AK 14	
ml.	12	12,5 Pkt.	15	10 Pkt.
wbl.	10	15 Pkt.	12	12,5 Pkt.

Anlage Jugendsportprogramm

Bankdrücken



Der Versuch zählt nur wenn die Hantel die Brust berührt.

Ungültig

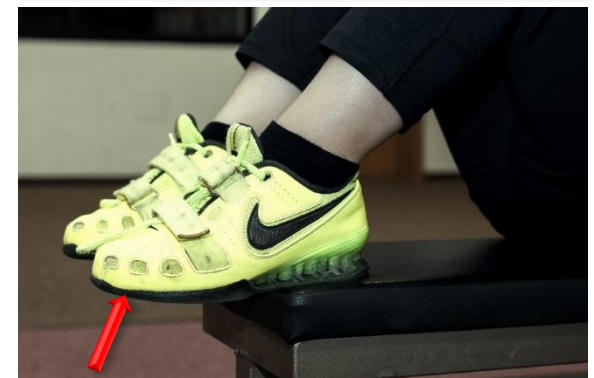
Der Durchgang wird nach zwei aufeinander folgenden ungültigen Versuchen abgebrochen



Die Hantel muss ohne Brust – oder Konterschwung gedrückt werden.



Gesäß und Fersen müssen immer Kontakt zu Bank haben.



Die Füße müssen sich mit der ganzen Sohle auf der Bank befinden.

Anlage Jugendsportprogramm

Liegestütz

Start



Ende

Gültig

Füße sind maximal hüftbreit auseinander. Hände sind auf Brusthöhe und eine bis zwei Handflächen seitlich vom Körper entfernt. Die Beine müssen gestreckt sein

Bevor die Arme wieder gestreckt werden, müssen die Ellbogen mehr als 90° gebeugt sein.

Der Versuch zählt erst, wenn die Arme wieder vollständig gestreckt sind.

Anlage Jugendsportprogramm

Liegestütz

Ungültig



Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden die gesamte Bewegung über eine Linie.

Liegestütz

1 Durchgang (Wertung: max. Anzahl der Wdh. in 30s)
Berechnungsformel: Anzahl x 4,5 Punkte
(AK 13 -15)