



fitnessvierkampf.de

18. Offene Deutsche Meisterschaft Fitness-Vierkampf

- Datum:** Samstag, 28. November 2026, 12:00 Uhr (Nachmeldungen bis 10:30 Uhr)
- Ort:** Sporthalle An der Stadtmauer, Mauerstraße 3, 98660 Themar
- Ausrichter:** TSV 1911 Themar e.V., Abt. Fitness, Kraft- & Rehasport, Peter Kotschenreuter
tsvthemar.abt.fitness@gmail.com
- Meldung:** per Mail an: ted-spitzer@web.de, Ted Spitzer, Tel. 015730177568
Meldeschluss: 23.11.2026
- Startgeld:** 15 € (kein Startgeld für Schüler & Studenten)*
(bar vor Ort) Nachmeldungen: 25 € (10 € Schüler & Studenten)*
*mit Schul- bzw. Studiennachweis
- Eintritt Zuschauer:** frei

Altersklassen männlich & weiblich	
Jugend I	12 bis 16 Jahre
Jugend II	17 bis 19 Jahre
AK I	20 bis 39 Jahre
AK II	40 bis 49 Jahre
AK III	50 bis 59 Jahre
AK IV	60 bis 69 Jahre
AK V	70 Jahre plus

Gewichtsklassen ab 90 kg (nur männlich)	
AK 90 I, neu	bis 49 Jahre, neu
AK 90 II, neu	50 Jahre plus, neu

Disziplinen männlich & weiblich, neu	
1	Klimmzüge
2	Beugestütze (Dips) <i>Jugend und ab AK IV alt. Liegestütze</i>
3	Schlussdreisprung <i>ab AK IV alt. Schlussweitsprung</i>
4	Kniebeuge mit 25 kg <i>Jugend und AK V: 15kg / AK IV: 20 kg</i>

Disziplinen weiblich	
1	Seilspringen
2	Medizinball-Überkopf Schockwurf
3	Schlussdreisprung, <i>ab AK IV alt. Schlussweitsprung</i>
4	Beinheben an der Sprossenwand <i>(Schwebehänge)</i>

- Frauen dürfen Männerdisziplinen belegen und haben eine eigene offene Wertung (nur eine Altersklasse). Weitere Infos: s. Anhang „Bewertung und Wettkampffregeln“, neu
- Keine Startberechtigung für Athleten, die in irgendeiner Sportart, Verein oder Verband wegen Dopings gesperrt sind.