

18. offene Deutsche Meisterschaft am 28.11.2026 in Themar

Fitness-Vierkampf (Version B) Bewertung und Wettkampfregelein

Starterklassen, Altersklassen

Starterklassen männlich		Starterklassen weiblich	
Jugend I	12 bis 16 Jahre	Jugend I	12 bis 16 Jahre
Jugend II	17 bis 19 Jahre	Jugend II	17 bis 19 Jahre
AK I	20 bis 39 Jahre	AK I	20 bis 39 Jahre
AK II	40 bis 49 Jahre	AK II	40 bis 49 Jahre
AK III	50 bis 59 Jahre	AK III	50 bis 59 Jahre
AK IV	60 bis 69 Jahre	AK IV	60 bis 69 Jahre
AK V	70 Jahre & älter	AK V	70 Jahre & älter
<u>über 90 kg Körpergewicht, neu</u>		Keine Gewichtsklassen	
AK 90 I bis 49 Jahre, neu			
AK 90 II 50 Jahre & älter, neu			

Für die Altersklassenbestimmung muss das Alter am Wettkampftag erreicht sein. Das Alter, das man noch innerhalb des Wettkampfjahres erreichen wird, ist irrelevant.

Bei geringer Teilnehmerzahl in einer Startergruppe können auch Altersklassen zusammengelegt werden. Um Deutsche/r Meister/in zu werden, müssen mindesten zwei Starter/innen in der jeweiligen Starterklasse angetreten sein. Bei nur einem/r Starter/in in einer AK wird der/die Teilnehmer/in zwar Beste/r in der AK, darf sich aber nicht Deutsche/r Meister/in nennen.

Bewertung

Bewertung männlich & weiblich, neu

Klimmzüge (Pull Ups) im Übergriff/Ristgriff.....	1 Wh = 4 Punkte	ohne Zeitbegrenzung
Schrägliegezüge f. Jug. I + II & AK IV+V altern. möglich.....	1 Wh = 1,5 Punkte	2 min Zeitbegrenzung
Schlussdreisprung.....	je 2 cm = 1 Punkt ab 4,50 m	
Schlussweitsprung ab AK IV altern. möglich.....	je 2 cm = 1 Punkt ab 0,00 m	
Beugestütze (Dips).....	1 Wh = 2 Punkte	3 min Zeitbegrenzung
Liegestütze f. Jug. I + II & AK IV+V) altern. möglich.....	1 Wh = 1 Punkt	3 min Zeitbegrenzung
Kniebeuge mit 25 kg, Jug. I, Jug. II, AK V: 15kg, AK IV: 20 kg.....	1 Wh = 2 Punkte	90 sek Zeitbegrenzung

Bewertung weiblich

Seilspringen.....	1 Wh = 1 Punkt	90 sek Zeitbegrenzung
Medizin-Ball-Überkopf-Schockwurf, 2 kg/Ball.....	je 5 cm = 1 Punkt ab 2,00 m	
Schlussdreisprung.....	je 2 cm = 1 Punkt ab 4,00 m	
Schlussweitsprung ab AK IV.....	2 cm = 1 Punkte ab 0,00 m	
Beinheben an der Sprossenwand.....	1 Wh = 3 Punkte	90 sek Zeitbegrenzung

Frauen (weiblich) dürfen auch die Männerdisziplinen belegen und haben **in 2026 erstmalig eine eigene offene Wertung** (nur eine Altersklasse), **neu**.

Wettkampfbestimmungen

Klimmziehen (Pull Ups):

Ausgangsstellung - Streckhang mit Ristgriff (Übergriff)

Aus dem Streckhang durch Beugen der Ellenbogen hochziehen bis sich das Kinn über der Reckstange befindet. Danach Strecken der Arme in die Ausgangsstellung in den Hang mit geraden Ellenbogen.

Die Übung ist ohne starke körperschwungartige Bewegungen (Hüft- oder Pendelschwing) oder Veränderung der Beinhaltung über 45 Grad zu absolvieren und kann schnell ablaufen. Es müssen immer beide Hände an der Reckstange sein (kein einarmiges Ausruhen/Aushängen). Ein Nachfassen oder Griffveränderungen sind erlaubt. Pausen können eingelegt werden. Reckriemen oder Fitness-Handschuhe sind erlaubt. Ein Festschnallen an der Stange ist untersagt. Zur Wettkampfkleidung gehören Schuhe.



In der **unteren Position** müssen die Ellenbogen komplett gestreckt sein.



In der **oberen Position** muss mindestens die Kinnschpitze über der Stange sein.



Ungültig, da die Oberschenkel mehr als 45 ° geneigt und angehoben sind.

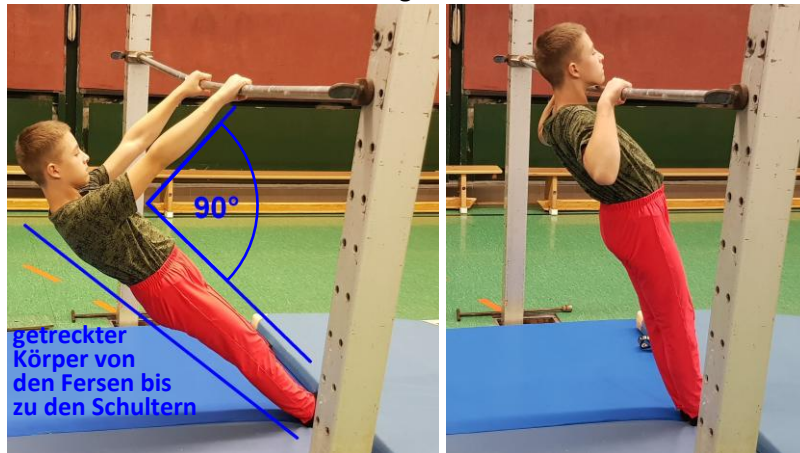


Ausführung gerade noch zulässig bezüglich des Winkels der Oberschenkel.

Schräglklimmzüge, alternativ zu den Klimmzügen möglich für Kinder, Jug. I + II & AK IV+V

Ausgangsstellung – Ristgriff (Übergriff) und gerader, gestreckter Körper von den Fersen bis zu den Schultern mit 90° Arm-Rumpfwinkel und gestreckten Ellenbogen. Die Füße werden gegen einen Widerstand (z. B. Sprosse von Sprossenwand oder Matte oder Kasten usw.) abgestützt.

Beugen der Arme im Ellenbogengelenk, bis sich das Kinn über der Reckstange befindet. Auch in der oberen Position bleibt der Körper gerade. Die Übung ist ohne starke körperschwungartige Bewegungen wie eine Hüftwelle auszuführen. Es müssen immer beide Hände an der Reckstange sein (kein einarmiges Ausruhen). Ein Nachfassen oder Griffveränderungen sind erlaubt. Pausen können eingelegt werden.



Schräglklimmzüge

Schlussdreisprung:

Ausgangsstellung - Parallele Fußstellung der Beine.

Der beidbeinige Absprung erfolgt aus dem Stand. Es wird im Dreierhythmus und ohne Pause gesprungen. Zwei oder drei Einzelsprünge werden nicht gewertet, es muss in einem (relativ) schnellen Rhythmus gesprungen werden. Die Landung muss beidbeinig auf einer markierten Sprungfläche von max. 150 cm Breite erfolgen. Von den drei möglichen zu absolvierenden Versuchen wird der beste gewertet. Es können zwei oder drei Sportler im Wechsel ihre drei Versuche springen (zur Regeneration). Sprünge in Schrittstellung (Füße nicht nebeneinander) am Boden werden nicht gewertet.

Beispielvideos: <https://www.youtube.com/watch?v=x2dISpvFPNg>

<https://www.youtube.com/watch?v=jFvifFg4x6c> https://www.youtube.com/watch?v=Hv7OD8q0_vU

Beugestütze (Dips):

Ausgangsstellung - Streckstütz am Barren.

Beugen der Arme bis zu einer parallelen Stellung von Oberarm zum Barrenholm oder tiefer. Damit haben Ober- und Unterarm mindestens einen Winkel von 90°. Tiefere Dips sind gestattet. Danach Strecken der Arme zur Ausgangsstellung. Der Körper (Hüfte) ist während der Übung gestreckt zu halten. Nur allein den Oberkörper nach vorn zu neigen, dabei die Hüfte zu beugen und die Hüfte nahezu in der gleichen Höhe zu halten, ist nicht gestattet. Eine Kniewinklung ist gestattet. In der Ruhestellung bleiben die Hände an den Holmen, wobei ein Nachfassen oder Griffveränderungen erlaubt sind. Pausen können eingelegt werden. Ein Ablegen von anderen Körperteilen als die Hände (von oben) auf dem Barren ist nicht gestattet. Ein seitliches Gegenlehnen an den Holmen ist erlaubt.



Ausgangsposition – kein Winkel im Ellenbogen



Untere Position - mindestens 90° Winkel im Ellenbogen



Untere Position mehr als 90° Winkel im Ellenbogen ist erlaubt, aber nicht nötig

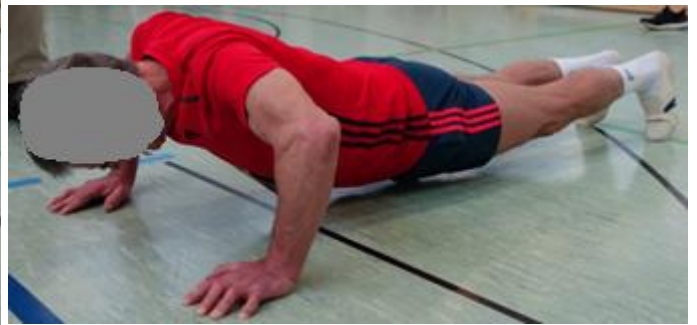
Liegestütze, alternativ zu den Beugestützen (Dips) möglich für Jugend I + II & AK IV+V:

Ausgangsstellung - Stütz auf Händen und Füßen mit gestrecktem Rumpf

Beugen der Arme bis zu einer parallelen Stellung der Oberarme zum Fußboden oder tiefer (mindestens 90° zwischen Ober- und Unterarm). Dabei bleibt der Rumpf gestreckt (ein Abknicken im Hüftgelenk ist nicht erlaubt). Danach Strecken der Arme zur Ausgangsstellung. Während der Übung kann die Position der Hände verändert werden. Pausen können eingelegt werden. Es spielt keine Rolle, ob in der unteren Position die Ellenbogen in Richtung Unterkörper zeigen oder zur Seite.



Ausgangsposition, kein Winkel im Ellenbogen, Körper von Schulter bis Fersen in einer Linie



Untere Position mindestens 90° Winkel im Ellenbogen, Körper von Schulter bis Fersen in einer Linie

Kniebeuge:

Ausgangsstellung - Parallele Fußstellung der Beine

Beugen der Beine bis zu einer parallelen Stellung von Oberschenkel zum Fußboden oder tiefer. Danach Strecken der Beine zur Ausgangsstellung. Der Körper ist in der oberen Position gestreckt zu halten. Ein Ausschütteln/Lockern der Beine ist gestattet. Pausen können eingelegt werden.



Ausgangsposition



Untere Position (tiefer ist auch möglich), Oberschenkel min. horizontal, der Kniewinkel ist dann weniger als 90°, also ein leicht spitzer Winkel.

**Seilspringen:**

Doppel- oder Mehrfachdurchläge pro Sprung sind nicht gestattet. Mit oder ohne Zwischensprung ist zulässig. Es sind Sprünge mit beidbeinigem Absprung zulässig aber auch der Laufsprung wird akzeptiert. Pausen können eingelegt werden. Seile mit Drehgelenken sind nicht zulässig, auch keine Metallseile. Textilseile sind zulässig. Bevorzugt werden Kunststoffseile mit einem 5 mm Seildurchmesser mit oder ohne Griffe verwendet. Seile mit wesentlichen Unterschieden zu den hier beschriebenen, werden nicht akzeptiert. Aber auch die dickeren Textilseile sind zulässig.

Bevorzugt werden Kunststoffseile mit einem 5 mm Seildurchmesser, mit oder ohne Griff verwendet.

**Beinheben an der Sprossenwand:**

Ausgangsstellung – Hang im Ristgriff an einer Sprosse der Sprossenwand.

Die Sprosse an der die Sportlerin hängt, muss so hoch sein, dass die Beine bei gestrecktem Körper nicht den Boden berühren können. Heben der im Knie gestreckten Beine mindestens in die Horizontale, sodass ein rechter Winkel (oder spitzer Winkel) im Hüftgelenk zwischen Oberkörper und Beinen entsteht. Die Knie bleiben während der gesamten Bewegung getreckt (kein Unterschenkelschlagen). Pausen können eingelegt werden.



Ausgangsposition



Obere Position (höher ist auch möglich)

Medizin-Ball-Überkopf-Werfen - Schocken rückwärts:

Beidhändiger Schockwurf rückwärts, beidhändiges Medizin-Ball-Überkopf-Werfen. Ein wesentliches Verdrehen des Oberkörpers oder des Kopfes zu einer Seite kann zum Abzug führen. Von den drei möglichen zu absolvierenden Versuchen wird der beste gewertet. Es können zwei Sportler im Wechsel werfen.

Siehe YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=DclCFsnoPuk>

**Pflicht der Wettkampfbekleidung:**

- Sportschuhe
- Kniebeuge und Beinheben an der Sprossenwand in kurzer oder eng anliegender Sporthose
- Klimmzüge und Beugestütze in kurzem oder eng anliegendem langen Oberteil