

Ostdeutsche Mehrkampfmeisterschaft der Jahrgänge 2011 bis 2015  
im Gewichtheben 2025

---



- Veranstalter: Berliner Gewichtheber – und Kraftsportverband e.V.
- Ausrichter: Berliner Turn – und Sportclub e.V./ SV Empor Berlin e.V.
- Datum: 14.06.2025
- Ort: Paul – Heyse – Str. 29 (GT-Halle)  
10407 Berlin
- Teilnehmer: Sportlerinnen und Sportler der Jahrgänge 2011 bis 2015  
der Bundesländer Sachsen, Brandenburg und Berlin  
mit gültigen Startunterlagen des BVDG bzw. des jeweiligen Landesverbandes
- Wettkampf: Olympischer Zweikampf mit Technikwertung für die Jahrgänge  
2011/2012/2013 nach den Regeln der Sportordnung des BVDG und den  
Beschlüssen der DGJ  
Die Jahrgänge 2014/2015 absolvieren 3 Versuche im Reißen mit  
Technikwertung (die Versuche werden aufeinander folgend absolviert, nach  
gültigem Versuch darf gesteigert werden)  
Bankdrücken für die Jahrgänge 2014/2015
- Leichtathletischer Mehrkampf für alle Jahrgänge  
30 Meter Sprint bei schlechtem Wetter Laufstest als Alternative  
Schlußdreisprung  
Kugelschocken
- Wertung: a.) Einzelwertung der Jungen erfolgt in den Jahrgängen  
(bei mehr als 15 gemeldeten Teilnehmern im Jahrgang wird eine Teilung in  
zwei Gruppen, bei mehr als 26 Teilnehmern in drei Gruppen vorgenommen)
- b.) Mädchenwertung erfolgt in den Jahrgängen  
(bei mehr als 13 gemeldeten Teilnehmerinnen wird eine Teilung in zwei  
Gruppen vorgenommen)
- c.) Mannschaftswertung: Eine Mannschaft besteht aus vier  
Athleten/Athletinnen, die vor dem Wiegen namentlich gemeldet werden  
müssen
- Kampfrichter: Jeder teilnehmende Landesverband stellt und finanziert zwei Kampfrichter,  
davon einen für die Technikwertung. Die Kosten tragen die Landesverbände,  
bei Nichterscheinen wird ein Kostenersatz laut BVDG – Finanzordnung  
erhoben.  
Namentliche Meldung bis 22.05.2025
- Startgeld: 10,00 € je gemeldeten Teilnehmer  
25,00€ pro Mannschaft  
Vereine haften für ihre Meldungen
- Das Startgeld ist geschlossen von jedem Verein beim Empfang der Startkarten  
zu entrichten

Ostdeutsche Mehrkampfmeisterschaft der Jahrgänge 2011 bis 2015  
im Gewichtheben 2025

---



- Meldetermin: 22.05.2025  
Berliner Gewichtheber – und Kraftsportverband e.V.  
Paul – Heyse – Str.29  
10407 Berlin
- Mail: [yvesneitzel@web.de](mailto:yvesneitzel@web.de)  
Nachmeldungen bis 29.05.2025 bedingen doppelte Startgebühr
- Meldung: Name, Vorname, Verein, Jahrgang  
Mannschaft ja/nein (Anzahl der Mannschaften)  
Meldeliste wird nach Meldeschluss bekannt gegeben
- Wiegen: dezentral in den Vereinen/Landesverbänden  
(Wiegen im Trikot)  
Meldung des Körpergewichts und der Anfangslasten  
am Donnerstag, **12.06.2025 bis 20.00 Uhr**  
an [yvesneitzel@web.de](mailto:yvesneitzel@web.de)
- Zeitplan: 09.30 Uhr Kampfrichterbesprechung  
10.00 Uhr Eröffnung der Wettkämpfe  
10.15 Uhr Wettkampfbeginn
- Auszeichnung: Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde  
Platz 1 – 3 erhalten Medaillen  
Pokale für die Plätze 1 – 6 bei den Mannschaften

E. Scholz

Yves Neitzel

Präsident BGKV e.V.

Jugendwart BGKV e.V.

---

Anlage: Bewertung der Wettkampfdisziplinen

Reißen: Jhg. 2011 - 2015 Leistung x 50: Körpergewicht + Technikwert x 10

Stoßen: Jhg. 2011 - 2013 Leistung x 50: Körpergewicht + Technikwert x 10

Schocken: Weite in cm x 7,5: Körpergewicht

Kugelgewichte	AK 10	AK 11/12	AK 13/14	AK 15
Männlich	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg
Weiblich	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg

3 Durchgänge

Ostdeutsche Mehrkampfmeisterschaft der Jahrgänge 2011 bis 2015  
im Gewichtheben 2025

---



Sprung: 500 cm = 100 Punkte  
Je 10 cm weiter / kürzer ergeben 2 Punkte mehr / weniger  
Berechnungsformel: Weite in cm x 0,2  
3 Durchgänge

30 Meter: 6,0 Sekunden = 100 Punkte  
jede 1/10 Sek. schneller/langsamer sind 4 Punkte mehr/weniger  
Berechnungsformel: 6 – gelaufene Zeit x 40+100  
2 Läufe

Laufstest: 15,0 Sekunden = 100 Punkte  
jede 1/10 Sek. schneller/langsamer sind 2 Punkte mehr/weniger  
2 Läufe

Bankdrücken: Jahrgang 2015	männlich 50%	weiblich 50%
Jahrgang 2014	männlich 57%	weiblich 50%

Jeweils 15 Wiederholungen