

30 m Sprint:

- 2 Läufe in markierten Bahnen
- Hochstart
- Startsignal: "Auf die Plätze fertig los" mit Startpistole, Startklappe oder Handklatsch deutlich über Kopf des Starters. Der Starter steht gleichweit hinter den Startenden im Sichtfeld der zeitnehmenden Kampfrichter.
- Startberechtigt 2 – 4 Starter
- Reihenfolge bzw. Bahnverteilung ausgelost oder aus Vergabe der Startnummern.
- Das in Bewegung setzen der Hände oder Füße vor dem Startzeichen bewirkt einen Fehlstart und hat eine Verwarnung zur Folge. Eine zweimalige Verwarnung während eines Laufes führt zur Disqualifikation dieses Laufes.
- Hat der Starter den Fehlstart verursacht, erfolgt keine Verwarnung.
- Lauf beendet, wenn der Sportler die Ziellinie mit Rumpf/ Brust überquert hat.
- Ungültige Läufe:
 - Verlassen der Bahn
 - Behinderung eines Mitläufers
 - Spikes und Haftmittel dürfen im BVDG nicht verwendet werden.

Laufstest (Sternlauf):

- 2 Läufe in markierten Bahnen.
- Der Sportler befindet sich rechts oder links neben dem Start/Zielball (4) und berührt diesen mit einer Hand.
- Nach dem Startkommando "Auf die Plätze, fertig, los" läuft der Sportler die Medizinbälle in der Reihenfolge 1,2,3 oder 3,2,1 an, berührt diese sichtbar mit einer Hand und läuft nach jeder Ballberührung zum Start/Zielball(4) zurück.
- Der Lauf ist beendet, wenn alle 3 Bälle immer ausgehend vom Start/Zielball in der vorgeschriebenen Reihenfolge angelaufen wurden und der Sportler beim Überqueren der Start und Ziellinie den Zielball mit der Hand berührt hat.
- Das Nachhinkenrollen des Start/Zielballes bewirkt einen ungültigen Lauf.
- Wird der Ball nach außen weggestoßen, verlängert sich die Laufstrecke des Sportlers.
- Fällt der Sportler während des Laufes hin oder stolpert, so kann er den Lauf fortsetzen.
- Der Lauf wird nicht wiederholt.
- Das Abbrechen des Laufes bewirkt einen ungültigen Lauf.
- Die Berührung eines Balles nur mit dem Fuß bewirkt einen ungültigen Lauf.
- Nicht berührte Bälle müssen sofort durch Laut vom Kampfrichter angezeigt werden.
- Es fungieren 2 Zeitnehmer/ ein unabhängiger Starter und ein beobachtender KARI für die Berührung der Medizinbälle. Der Mittelwert der Zeitmessung geht in die Wertung ein.
- Die Medizinbälle sollten gleich groß sein.
- Die Verwendung von Spikes oder Klebemitteln ist nicht erlaubt.

Schlussweitsprung:

- 3 Durchgänge
- Der Sportler steht beidbeinig vor einer ca. 5 cm breiten Absprungmarkierung. Diese darf beim Absprung nicht berührt werden. Sie wird in die Weitenmessung mit einbezogen. Die Sprungzonenbreite beträgt 2 m und ist nach Beendigung des Sprunges nach vorn zu verlassen. Die Übung wird beidbeinig nach Auftaktbewegung ausgeführt. Die Sprungweite wird ermittelt von der Absprungmarkierung bis zum hintersten Abdruck(Füße, Hände, Gesäß), den der Sportler nach erfolgtem Sprung hinterlässt.
- ungültige Sprünge sind:
 - Übertreten der Markierung beim Absprung.
 - Ein Anhüpfen vor dem Absprung.
 - Der Sprung nicht mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgt.
 - Der Sportler während des Sprunges oder der Landung die Sprungbahn seitlich oder rückwärts verlässt. (z.B. Bandmaß übertreten)
- Ein KARI steht im rechten Winkel zur Sprunganlage hinter dem Bandmaß und kennzeichnet den hintersten Abdruck des Sprunges mit einem Markierungsstab. Ein weiterer KARI kontrolliert die Absprungmarkierung.

Schlussdreisprung:

- 3 Durchgänge
- Absprung beidbeinig aus dem Stand.
- Sprungmarkierungen und Breite siehe Schlussweitsprung.
- Es werden beidbeinig drei unmittelbar aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merkliche Pause zwischen den Sprüngen.
- Das Aufsetzen der Füße nach Sprung 1 und 2 muss beidbeinig, parallel und gleichzeitig erfolgen.
- Der Schlusssprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Dabei ist ein Abstützen mit den Händen erlaubt sofern die Position der Füße dabei nicht zum Vorteil verändert wird.
- Zwischenschritte sind nicht erlaubt.
- Für die Weiterermittlung zählt der letzte Abdruck.
- ungültige Sprünge sind:
 - Übertreten der Markierung beim Absprung.
 - Ein Anhüpfen vor dem Absprung.
 - Der Sprung nicht mit beiden Beinen gleichzeitig erfolgt.
 - Der Sportler während des Sprunges oder der Landung die Sprungbahn seitlich oder rückwärts verlässt. (z.B. Bandmaß übertreten)
- Ein KARI steht im rechten Winkel zur Sprunganlage hinter dem Bandmaß und kennzeichnet den hintersten Abdruck des Sprunges mit einem Markierungsstab. Ein weiterer KARI kontrolliert die Absprungmarkierung.

Kugelschockwurf:

- 3 Durchgänge
- Der Wurf erfolgt mit dem Rücken zur Wurfrichtung.
- Die Kugel wird aus dem Stand beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen.
- Eine vorgeschaltete Angleitbewegung macht den Wurf ungültig.
- Im Abwurf kann zurückgesprungen werden.
- Der Wurfsektor beträgt in der Halle 5 Meter, im Freien 10 Meter.
- Der Wurf wird vor einem Balken(rund, gerade), der fest verankert ist, ausgeführt.
- Gemessen wird der hinterste Kugelabdruck, die Balkenbreite wird in die Messung mit einbezogen. Die Nullstelle des Bandmaßes wird wie folgt angelegt:
 - Gerader Balken: Messung im rechten Winkel vom hintersten Kugelabdruck zum Balken.
 - Wurfriem: Messung vom hintersten Kugelabdruck zum Balken über den Ringmittelpunkt.
 - Markierungslinie mit Fußkreuz (Halle): Messung vom hintersten Kugelabdruck zum Fußkreuz.
- Ungültige Würfe:
 - Wurfsektor nach hinten, dh. in Wurfrichtung bzw. seitlich verlassen
 - Übertreten, Betreten des Balkens(AnwurfLinie)
 - Wurf außerhalb des Wurfsektors

Anristen:

- In der Ausgangssituation hängt der Sportler im Streckhang am Hochreck bzw. am Klimmzuggerät. Der Sportler muss mit beiden Füßen gleichzeitig die Klimmzugstange berühren. In der Phase des Anhebens ist ein Anwinkeln der Beine gestattet.
- Ein Anheben des Körperschwerpunktes durch Beugen der Arme ist nicht gestattet. Bei der Übungsausführung darf der Kopf nicht unter die Rumpflängsachse gebracht werden. Beim Absenken nach erfolgtem Versuch unterstützt der KARI die Einnahme der Ruheposition. Ein Schwungholen ist nicht gestattet.
- max. 3 Wh. bei Fehlversuchen;
- max. 15 Wh.

Klimmziehen:

- Ausgangsstellung: Streckhang im Rist oder Kammgriff an KZStange.
- Der Versuch ist gültig, wenn der Sportler durch gleichmäßiges Ziehen ohne Körperschwung das Kinn bis über die Reckstange bringt.
- Das Kinn darf nicht auf die Reckstange aufgelegt werden.
- Das Anziehen oder Anhocken der Beine ist nicht gestattet.
- Der Sportler darf die Beine übereinander legen und im Hüftgelenk anwinkeln.
- Nach jeder Wiederholung ist in die Ausgangsposition zurückzugehen.
- Gültige Versuche werden vom KARI laut mitgezählt.
- Der Griff darf gelöst werden sofern die Griffhaltung (Rist, Kammgriff) nicht verändert wird.
- max. 3 Wh. bei Fehlversuchen
- max. 15 Wh.

Bankdrücken:

- Ausgangsstellung:
 - Rückenlage auf der Bank. Füße befinden sich auf der Bank und werden zur Stabilisierung angewinkelt.
 - Der Sportler übernimmt die Hantel mit gestreckten Armen in ruhiger Position. Der KARI signalisiert den Start des Drückens.
- Das Drücken ist mit beiden Armen gleichzeitig und gleichmäßig in zügigem Tempo bis zur völligen Streckung der Arme auszuführen.
- Jede korrekte Wiederholung ist vom Kampfrichter laut mitzuzählen.
- Versuch ist ungültig:
 - Wenn der Sportler vor dem Kommando des KARI mit Drücken beginnt.
 - Wenn während des Drückens die Arme ungleichmäßig oder einseitig gestreckt werden.
 - Die Hantel mit Hilfe eines Konterschwunges oder Bruststoßes gedrückt wird.
 - Die Arme nicht vollständig gestreckt werden.
 - Die Hantel nicht bis zur Brust gesenkt wird.
 - Der Wettkämpfer während des Drückens deutlich sichtbar das Gesäß oder die Fersen hebt.
 - Die Pausen zwischen den Versuchen länger als 5 Sek. dauern.
 - max. 3 Wiederholungen von Fehlversuchen erlaubt
 - max. 15 Wh.

Bankziehen:

- Füße und Kopf müssen aufliegen
- Anheben von Kopf oder Füßen bewirkt ungültigen Versuch
- nach jedem Versuch Arme vollständig strecken
- die Bank muss beidseitig berührt werden
- zwischen den Versuchen keine Pausen länger als 5 Sek.
- max. 3 Wh. von Fehlversuchen erlaubt
- max. 15 Wiederholungen

Bauchmuskeltest:

- Eine Schrägbank wird in die 6. Sprosse einer Sprossenwand gehangen.
- Der Sportler liegt rückwärts auf der Schrägbank, die Hände umfassen die Fußstütze der Schrägbank bzw. die 7. Sprosse der Sprossenwand. Die Beine liegen ausgestreckt auf der Schrägbank.
- Die Beine werden soweit angehoben, dass die Füße bei jeder Wiederholung entweder die Fußstütze des Brettes bzw. die Griffstelle der Hände (7. Sprosse) berühren. Anschließend werden die Beine auf der Schrägbank ausgestreckt, bevor eine neue Wiederholung beginnt.
- Die gültigen Wiederholungen werden vom Kampfrichter laut gezählt.
- Wird die Griffposition nicht berührt bzw. die Ausgangsstellung nicht wieder eingenommen, ist der Versuch ungültig.
- Der Kampfrichter zählt die gültigen Wiederholungen laut mit.
- Max. Wiederholungen in 30 Sek. ! (1 WH = 1 Punkt)

Rückenmuskeltest:

- Ausgangsstellung: Der Sportler liegt mit seinem gesamten Oberkörper an der Stirnseite eines schulterhohen Kastens. Seine Beine hängen in 90° Position an der Längsseite des Kastens herab. Mit seinen Armen hält sich der Sportler an der Sprossenwand fest.
- Der Sportler soll seine Beine soweit aus der Ausgangsposition anheben, bis diese eine Waagerechte bilden. Anschließend berühren die Beine wieder den Kasten (Mattensicherung notwendig)
- Der KARI hält seine Hand/Arm in Höhe der Waagerechten des Sportlers(Gesäßhöhe), die Hand/Arm muss bei jedem Versuch mit geschlossenen Füßen berührt werden.
- Der Kampfrichter zählt die gültigen Wiederholungen laut mit.
- Max. Wiederholungen in 30 Sek. (1 WH = 1 Punkt)

10mUmkehrsprint:

- 2 MB liegen im Abstand von 10 m. Der 1. MB muss in der Startposition berührt werden. Nach dem Startsignal läuft der Sprinter zum 2. MB berührt diesen mit der Hand und sprintet zurück.
- Der Ball muss beim Zieleinlauf ebenfalls berührt werden.
- Es werden 2 Durchgänge absolviert, der schnellste Lauf kommt in die Wertung.

Beugestütze:

- Zeitdauer: 30 Sekunden
- Der Sportler stützt sich seitlings mit den Händen auf eine Bank.
- Die Arme müssen gestreckt und senkrecht zu den Händen sein.
- Die Finger zeigen in Fußrichtung. Die Unterschenkel liegen vollständig auf einer gegenüber stehenden Bank auf. Nach erfolgtem Startsignal beugt der Sportler seine Arme so tief, bis seine Oberarme vollständig waagrecht sind. Danach müssen die Arme wieder vollständig gestreckt werden. Fehlversuche können wiederholt werden.
- Maximal sind 3 Wiederholungen bei Fehlversuchen erlaubt.