

AUSSCHREIBUNG

Offene NRW-Meisterschaft nach Regeln der IUKL

Offene Klasse (Ideal für Einsteiger) bei der NRW-Meisterschaft

09.09.2017 in Münster

Veranstalter: Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.

Ausrichter: Crossfit Wildpack

Durchführung: Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.

Wettkampfstätte: Crossfit Wildpack
Kesslerweg 20
48155 Münster

Wettkampf: **Offene NRW Meisterschaft nach den Regeln der IUKL**

Kurzfassung der Regeln auf Deutsch:

<http://bvdk.de/download/verband/WettkampfregeIn%20Kettlebell%20Sport.pdf>

Ausführliche Regeln auf Englisch:

<http://www.aikf.com/wp-content/uploads/2015/02/IUKL-rules-2017.pdf>

Disziplinen Frauen:

Reißen (Snatch)

einarmiger Langer Zyklus (One Arm Long Cycle)

Disziplinen Männer:

Biathlon – Stoßen (Jerk) und Reißen (Snatch)

Langer Zyklus (Long Cycle)

Jeweils in den Kategorien

Profi (Frauen 24 kg / Männer 32 kg)

Amateur (Frauen 16 kg / Männer 24 kg)

Beginner (Frauen 12 kg / Männer 16 kg)

Gewichtsklassen Frauen: bis 58 kg, bis 63 kg, bis 68 kg, über 68kg

Gewichtsklassen Männer: bis 63 kg, bis 68 kg, bis 73 kg, bis 78 kg, bis 85 kg, bis

95 kg, über 95 kg

Gemäß neuer Regel des BVDKS rücken Teilnehmer automatisch so oft eine oder mehrere Gewichtsklassen nach oben, bis insgesamt mindestens fünf Teilnehmer in der entsprechenden Gewichtsklasse starten.

Altersklassen: Junioren (unter 18 Jahre), Senioren (Männer 18 – 39 Jahre, Frauen 18-34 Jahre) und Masters (Frauen ab 35 Jahre, Männer ab 40 Jahre)

NRW Meister werden in den Profi- und Amateurklassen ermittelt.

In der Beginnerklasse gibt es keine Platzierungen.

Zeit jeweils 10 Minuten je Übung (auch kürzere Zeiten werden bewertet)

Das Absetzen der Hantel ist nicht gestattet.

Beim Reißen und einarmigen Langer Zyklus ist nur ein Handwechsel erlaubt.

Wer möchte kann ein Ranking ablegen.

http://bvdk.de/download/verband/Ranking_2015.pdf

Offene Klasse (Ideal für Einsteiger) bei der NRW Meisterschaft:

Das Gewicht der Kettlebell (8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg, 24 kg, 28 kg, 32 kg) sowie die Disziplin(en) sind frei wählbar.

Die Zeit beträgt wahlweise 10 Minuten oder 5 Minuten.

Bei der Anmeldung bitte die gewünschte Disziplin, die Zeit und das Gewicht der Kettlebell angeben.

Voraussetzungen:	Körperliche Gesundheit am Wettkampftag. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Die Kampfrichter haben das Recht, den Start eines sichtlich unvorbereiteten Athleten zu verwehren oder abzubrechen.	
Durchführung:	Waage ab 09:30 Uhr Start Wettkampf 11:30 Uhr	
Bekleidung:	Kurze Hose (muss eng anliegen z.B. Radhose oder Gewichtheberanzug/ keine Shorts), T-Shirt mit kurzem Arm.	
Auszeichnungen:	Die ersten 3 Plätze der offenen NRW-Meisterschaft jeweils in der Profi- und der Amateurlasse bekommen Medaillen, hier wird auch der NRW-Meister ermittelt. Alle anderen Teilnehmer bekommen Teilnehmerurkunden und / oder auch das Ranking bestätigt.	
Startgebühr:	BVDKS Mitglieder:	15 Euro Jugendliche (bis 18 Jahre) 20 Euro Erwachsene
	nicht BVDKS Mitglieder:	20 Euro Jugendliche (bis 18 Jahre) 25 Euro Erwachsene
Anmeldung:	www.bvdks.de	

Teilnehmerdaten

Für die Anmeldung benötigen wir von euch bitte folgende Daten:

- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- E-Mail
- Gewichtsklasse / aktuelles Gewicht
- Gewünschte Disziplin(en)
- Gewünschte Kettlebell
- Zeit (5 oder 10 min)

Anmeldeschluß ist der 01.08.2017

Im Anschluss an die Anmeldung und Bezahlung erhaltet Ihr Eure Anmeldebestätigung. Einen genauen Zeitplan für den Wettkampf können wir Euch nach Abschluss der Anmeldefrist geben.

Bei Rückfragen schreibt uns kurz eine Mail an: klassen.michael@outlook.de (Michael Classen) oder dajoschu@gmail.com (David Schulte)