

# A U S S C H R E I B U N G :

## Deutsche Meisterschaft im Kettlebellsport

### Jugend – Senioren/-innen – Masters

am 5. September 2015 in Hamburg

<b>Ausrichter</b>	Hamburger Gewichtheber-Verband e.V.
<b>Durchführung</b>	Athletenclub Hamburg e.V.
<b>Wettkampfstätte</b>	Sporthalle / Hinterhof Landesarbeitsgericht Osterbekstraße 96 22083 Hamburg / Barmbek
<b>Wettkampf:</b>	Biathlon im Stoßen und Reißen (Männer) Reißen (Frauen) Langer Zyklus (Männer) Langer Zyklus einarmig (Frauen)

Nach Regeln der International Union of Kettlebell Lifting (IUKL)

Punktewertung:

1 Wiederholung Stoßen = 1 Punkt

1 Wiederholung Reißen = 0.5 Punkte

1 Wiederholung Langer Zyklus = 1 Punkt

Altersklassen:

Startgewichte:

Männer/Jungen:

1. Jugend bis 16 Jahre:	16kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre:	16kg
Junioren bis 22 Jahre	32kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Profi):	32kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Amateur):	24kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Beginner):	16kg
Masters 40 bis 59 Jahre:	24kg
Masters 40 bis 59 Jahre (Beginner):	16kg
Masters ab 60 Jahre:	16kg

Frauen/Mädchen:

1. Jugend bis 16 Jahre	12kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	16kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	12kg
Juniorinnen bis 22 Jahre	24kg
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Profi)	24kg
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Amateur)	16kg
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Beginner)	12kg
Masters 35 bis 54 Jahre	16kg
Masters 35 bis 54 Jahre (Beginner)	12kg
Masters ab 55 Jahre	8kg

Gewichtsklassen:

Männer/Jungen:

Jugend: -53kg; -58kg; -63kg; -68kg; -73kg; -78kg; -85kg; +85kg  
Senioren, Junioren und Masters: -53kg; -58kg; -63kg; -68kg; -73kg;  
-78kg; -85kg; -95kg; -105kg; +105kg

Frauen/Mädchen:

Jugend: -53kg; -58kg; -63kg; +63kg  
Seniorinnen, Juniorinnen und Masters: -53kg; -58kg; -63kg; -68kg; +68kg

**Startrecht:** Deutsche Staatsbürgerschaft (Personalausweis) oder deutscher Wohnsitz (Nachweis erforderlich).

**Voraussetzungen:** Körperliche Gesundheit am Wettkampftag.  
Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten.  
Passende Bekleidung (kurzärmliges T-Shirt, zwingend kniefreie Hose).  
Die Kampfrichter haben das Recht den Start eines sichtlich unvorbereiteten Athleten zu verwehren oder abzubrechen.

**Durchführung:** Waage 10:30 bis 11:30 Uhr  
Wettkampf ab 12:00 Uhr

Der Wettkampf wird auf vier Bahnen parallel durchgeführt.  
Die Siegerehrung findet nach Abschluss des Wettkampfes statt.  
Der Wettkampf wird mit genormten Kettlebells durchgeführt.  
Kettlebells zum Aufwärmen werden gestellt.

**Bekleidung:** Radhosen, keine Short, keine kniebedeckenden Hosen

**Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.  
Die Plätze 1-3 jeder Gewichtsklasse erhalten eine Medaille.  
Die drei Athleten mit den meisten Punkten (unabhängig von Alter und Gewichtsklasse) erhalten jeweils einen Pokal.

**Startgebühr:** 15 EUR Jugendliche, 20 EUR Erwachsene

Die Startgebühr muss am Wettkampftag in bar entrichtet werden.  
Nachmeldungen werden mit doppelter Gebühr belastet.

**Meldung:** An [kettlebell2015@athletenclub-hamburg.de](mailto:kettlebell2015@athletenclub-hamburg.de) mit Angabe von

Vor- und Nachname  
Geburtsdatum  
Altersklasse (Profi,  
Amateur oder  
Beginner)  
Gewichtsklasse

**Meldeschluss:** 15. August 2015

**Wettkampfleitung:** Hamburger Gewichtheber-Verband e.V.

**Haftung:** Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

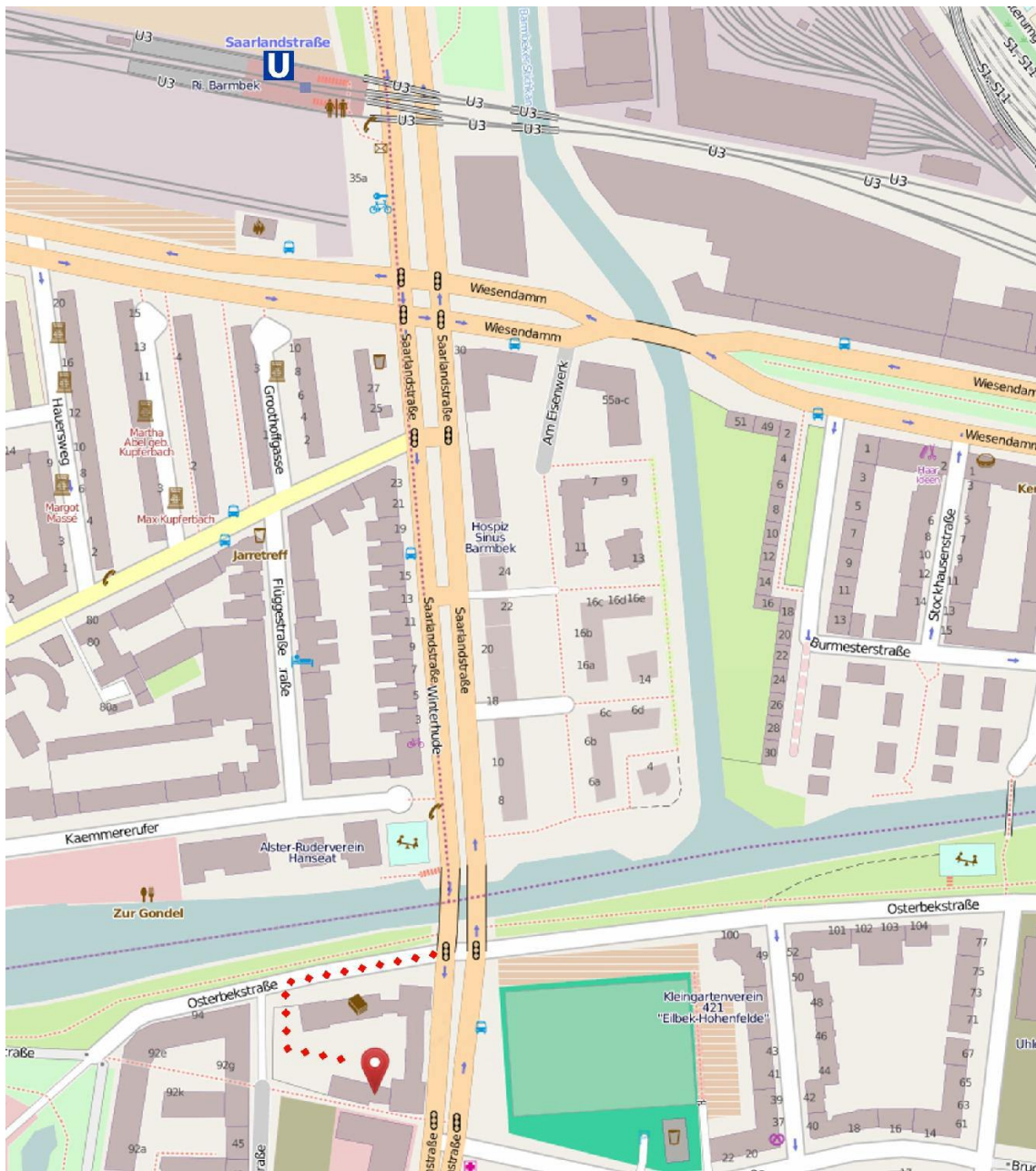
**Kontakt:** Johann Martin  
0179/1773358  
[kettlebell2015@athletenclub-hamburg.de](mailto:kettlebell2015@athletenclub-hamburg.de)

Präsident HGV  
Slawa Wasiliev

Präsident AC Hamburg  
Johann Martin

## Die Wettkampfstätte

Die Halle liegt im Innenhof des Landesarbeitsgerichts. Den Innenhof erreichen Sie nur über die Osterbekstraße. Parkplätze sind vorhanden.



Quelle: OpenStreetMap

## Hotels in der Nähe

**Heikotel – Hotel Am Stadtpark** (5 Minuten Fußweg)

Flüggestraße 5, 22303 Hamburg

Tel.: +49 40 278400

**Leonardo Hotel Hamburg City Nord** (20 Minuten Fußweg durch Stadtpark, 5 Minuten mit Auto) Mexikoring 1, 22297 Hamburg

Tel.: +49 40 632940

**IBIS Styles Hamburg Alster City** (25 Minuten Fußweg durch Stadtpark, 8 Minuten mit Auto) Holsteinischer Kamp 59, 22081 Hamburg

Tel.: +49 40 2390950

# Regeln des Kettlebell Sports

Um klare Wettkampfbedingungen zu schaffen, gibt es bei den Kettlebell-Übungen Reißen und Stoßen eindeutige Regeln. Die nachfolgenden Richtlinien wurden von uns vom Russischen ins Deutsche übersetzt. Der Originaltext lässt sich bei der VFGS ([www.vfgs.ru/rules/7-exercises](http://www.vfgs.ru/rules/7-exercises)) nachlesen.

## Stoßen

### Startposition

In der Startposition sind Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### Durchführung

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine werden die Kugelhanteln ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein.

Nach der Abnahme der Endposition durch den Richter (lautes Zählen der Wiederholung), bringt der Teilnehmer die Kugelhanteln zurück in die Startposition.

### Abbruch

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn der Athlet die Kugelhanteln unterhalb der Startposition bewegt

### Ungültig

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungültigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)

## Reißen

### Durchführung

Der Teilnehmer schwingt die Kugelhantel mit einem Arm aus dem Hang zwischen den Beinen über den Kopf. Für die Fixierung über dem Kopf ist der Arm durchgestreckt und verläuft parallel zu den zwingend gestreckten Beinen. Der Körper des Teilnehmers muss in der Fixierung aufrecht sein und darf nicht schief stehen. Schultern und Becken müssen parallel zum Boden verlaufen.

Nach der Abnahme der Endposition durch den Richter (lautes Zählen der Wiederholung), lässt der Teilnehmer die Kugelhantel in den Hang herunter, ohne dabei mit ihr seinen Körper oder die Schulter zu berühren.

### Armwechsel

Der Armwechsel wird während der gesamten Übung nur einmal vollzogen. Der Zeitpunkt des Armwechsels wird entweder durch den Athleten bestimmt oder vom Richter durch das Kommando "Verlegen!" erzwungen, wenn der Athlet nicht in der Lage ist die Kugelhantel zu fixieren und diese auf seine Schulter absinken lässt.

### Abbruch

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit dem Kommando "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhantel nach Wechsel des Arms vom Athleten nicht in der Endposition fixiert werden kann und auf seine Schulter absinkt
- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung in der Endposition nicht erfolgt oder nur durch Nachdrücken mit den Armen erreicht wird
- der nicht beteiligte Arm einen Teil des Körpers (Rumpf, Beine, beteiligter Arm, etc.), den Boden oder die Kugelhantel berührt

## **Langer Zyklus**

### **Startposition**

In der Startposition sind Kugelhanteln an der Brust fixiert, die Beine sind durchgestreckt. Die Fixierung auf der Brust muss bis zum Ausstoß gehalten werden. Diese Position muss nach jedem dem Schwung aus dem Hang und vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### **Durchführung**

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine werden die Kugelhanteln ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein.

### **Armwechsel (Frauen)**

Der Armwechsel wird während der gesamten Übung nur einmal vollzogen. Der Zeitpunkt des Armwechsels wird entweder durch den Athleten bestimmt oder vom Richter durch das Kommando "Verlegen!" erzwungen, wenn der Athlet nicht in der Lage ist die Kugelhantel zu fixieren und diese auf seine Schulter absinken lässt.

Nach der Abnahme der Endposition durch den Richter (lautes Zählen der Wiederholung), bringt der Teilnehmer die Kugelhanteln zuerst in die Startposition und schwingt nach einer kurzen Pause (mit Fixierung) beide Kugelhanteln zwischen den Beinen durch um anschließend wieder die Startposition einzunehmen.

### **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhanteln auf dem Boden abgestellt werden

## **Ungültig**

Eine Wiederholung wird vom Richter mit "Nicht zählen!" für ungültig erklärt, wenn

- die Fixierung nicht erreicht wird oder erst durch ein Nachdrücken mit den Armen erfolgt
- der Ausstoß aus einer ungültigen Startposition erfolgt (keine Fixierung der Kugelhanteln, keine Streckung der Beine vor dem Ausstoß)
- der Schwung der Kugelhanteln beim verlassen der Ausstoßposition genutzt wird um fließend in die Durchschwungbewegung überzugehen
- allgemein keine Fixierung in der Startposition erfolgt, sowohl vor dem Ausstoß als auch vor dem Durchschwingen