



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

Deutsche Meisterschaft im Kettlebellsport

Jugend – Senioren/-innen – Masters

am 24.8.2019 in Berlin

Veranstalter	Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.
Ausrichter	Berlin Kettle Bears e.V.
Durchführung	Berlin Kettle Bears e.V.
Wettkampfstätte	Schule am Birkenhof Arnouxstr. 18 13127 Berlin
Wettkampf:	Biathlon im Stoßen und Reißen (Männer) Reißen (Frauen) Langer Zyklus (Männer) Langer Zyklus einarmig (Frauen) Langer Zyklus beidarmig (Frauen) Nach Regeln der International Union of Kettlebell Lifting (IUKL) Punktwertung: 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
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	12kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre:	16kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre: (Beginner)	12kg
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
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	8kg
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

Für Langer Zyklus Frauen zweiarmig (Profi) sind ebenfalls 20 kg zugelassen.

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

Gemäß der Mitgliederversammlung vom 09.04.2017 gilt folgende Regelung:

„Aufrücksystem“ (von leicht nach schwer) der Gewichtsklassen.

Wenn keine 5 Teilnehmer pro Gewichtsklasse antreten,
rücken diese Athleten in die nächst höhere Gewichtsklasse.

Des Weiteren werden wir auf 1-2 Plattformen einen Halbmarathon nach Regeln der IKMF durchzuführen. 30 min, nicht limitierter Handwechsel, Übungen wie folgt: Jerk (ein- oder zweiarmig), Snatch (einarmig), Long Cycle (ein- oder zweiarmig), Half Snatch (ein- oder zweiarmig). Weitere Informationen unter <https://www.ikmf-world.com/>

Wir werden außerdem den beidarmigen Langer Zyklus für Frauen mit 8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg oder 24 kg abhalten. Bitte bei der Anmeldung „zweiarmig“ vermerken. OALC und LC werden gemeinsam für den Pokal „Long Cycle“ gewertet (Siehe Koeffizient Anlage A)

Staatsbürgerschaft Deutschland, Österreich oder Schweiz
(Personalausweis oder Reisepass) oder Wohnsitz in den o.g. Ländern
(Nachweis erforderlich).

Startrecht:

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 **23.08.19** 18:00 bis 21:30 Uhr;
24.08.19 09:00 – 10:30 Uhr
Eröffnung 24.08.19 11:00 Uhr
Wettkampf 24.08.19 12:00 Uhr

Der Wettkampf wird auf vier – sechs 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 Shorts, keine kniebedeckenden Hosen

Auszeichnungen: Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.
Die Plätze 1-3 jeder Gewichtsklasse bei Masters, Amateure, Profis und Junioren erhalten eine Medaille.
Die fünf Athleten mit der höchsten **Gesamtpunktzahl** in Biathlon, Langer Zyklus (m/w), Langer Zyklus einarmig (w) und Snatch (Masters, Amateure, Profis und Junioren, unabhängig von Alter und Gewichtsklasse) erhalten jeweils einen Pokal. Errechnung der Gesamtpunktzahl, siehe **Anlage A**.
Beginner und Sportler mit Behinderung (Para-Lifter) erhalten unabhängig vom Ergebnis eine Medaille. Plätze 1 -3 im Langen Zyklus beidarmig für Frauen (keine Gewichts –oder Altersklassen) erhalten eine Medaille. Teilnehmer des Halbmarathon erhalten unabhängig vom Ergebnis eine Medaille.

Startgebühr: BVDKS-Mitglieder: 15 EUR Jugendliche, 20 EUR Erwachsene
nicht BVDKS-Mitglieder: 20 EUR Jugendliche, 25 EUR Erwachsene

Die Startgebühr muss im Voraus bis zum **24.07.2019** entrichtet werden.

Nachmeldungen werden mit doppelter Gebühr belastet.

Kontoverbindung für Startgebühr:

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.

IBAN: DE18 8306 5408 0004 8957 97

BIC: GENODEF1SLR

Verwendungszweck: „Name“ DM 2019 oder „Name“ DM 2019 + T-Shirt

oder Überweisung per Paypal an paypal@bvdks.de

Achtung - Wichtig

Amateure, Profis und Junioren und Masters und Teilnehmer im Halbmarathon müssen Mitglied im „Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.“ (BVDKS) sein.

Für Beginner und Sportler mit Behinderung (Para-Lifter) ist die Mitgliedschaft im BVDKS nicht notwendig.

Meldung: Per email an info@bvdk.de mit folgenden Angaben

Betreffzeile: Anmeldung DM 2019

Name:

Geburtsdatum:

Geschlecht:

Email:

Klasse: (Profi, Amateur, Beginner, Masters)

Kettlebellgewicht:

Gewichtsklasse:

Übung:

T-Shirt: ja/nein, Größe (kostet 20,-€ und muss im Voraus bezahlt werden)

Meldeschluss: **24.07.2019** Änderungen sind nach dem Meldeschluss nicht mehr möglich. Im Falle einer Absage des Athleten nach dem Meldeschluss, kann das Startgeld nicht zurückgezahlt werden.

Haftung: Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen

Kontakt Vorort: **Karsten Bollert, email: gsbolle@gmail.com ,
André Chahor, email: andre.chahor@gmail.com**

Kontakt BVDKS: **Karsten Bollert, info@bvdk.de**

Karsten Bollert
Präsident

Bundesverband Deutscher
Kettlebell Sportler e.V.

André Chahor
Vizepräsident

Berlin Kettle Bears e.V.

Muster T-Shirt (nur Herrengrößen verfügbar)



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) 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 (OALC 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 Athletet 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

Anlage A

Koeffizienten Tabelle zur Ermittlung der Gesamtpunktzahl

Erreichte Punktzahl*Koeffizient=Gesamtpunktzahl

Biathlon Männer 14 Jahre und älter, Kettlebell:12, 16, 24, 32kg

12 kg = 0,3

16 kg = 0,6

24 kg = 1,0

32 kg = 2,0

LC Männer 14 Jahre und älter, Kettlebell: 12, 16, 24, 32 kg

12 kg = 0,3

16 kg = 0,6

24 kg = 1,0

32 kg = 2,0

OALC/LC zweiarmig Frauen 14 Jahre und älter, Kettlebell 8,12,16,20, 24 kg (Punkte x 2 bei zweiarmig)

8 kg = 0,2

12 kg = 0,3

16 kg = 0,5

20 kg = 0,75

24 kg = 1,0