

Ausschreibung
Stadtmeisterschaft Münster
in der Amateurklasse
und
offenen Klasse (ideal für Einsteiger)

20.01.2019 in Münster

Veranstalter: Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.

Wettkampfstätte: Crossfit Münster
Münstermannweg 16
48153 Münster

Wettkampfbeginn: 12 Uhr

Wettkampf: ***Stadtmeisterschaft Münster in der Amateurklasse***

- Kurzfassung der Regeln auf Deutsch:
<http://bvdk.de/download/verband/WettkampfregeIn%20Kettlebell%20Sport.pdf>
- Ausführliche Regeln auf Englisch:
<http://www.aiklf.com/wp-content/uploads/2015/02/IUKI-rules-2017.pdf>
- Disziplinen:
Biathlon – Stoßen (Jerk) und Reißen (Snatch)
Langer Zyklus (Long Cycle)
Stoßen und Langer Zyklus ausschließlich beidarmig
- Jeweils in der Amateurklasse mit folgenden Kettlebellgewichten:
Frauen 16 kg / Männer 24 kg
- Es gibt **keine Gewichtsklassen** und **keine Altersklassen**.
- Zeit jeweils 10 Minuten je Übung (auch kürzere Zeiten werden bewertet). Das Absetzen der Kettlebell ist nicht gestattet. Beim Reißen ist nur ein Handwechsel erlaubt.
- Der Wettkampf ist nicht auf Münsteraner beschränkt – jeder darf teilnehmen!

offene Klasse (ideal für Einsteiger)

- Disziplin(en) und Kettlebellgewicht frei wählbar.
- Zeit jeweils 10 Minuten je Übung (auch kürzere Zeiten werden bewertet). Das Absetzen der Kettlebell ist nicht gestattet.
- In der offenen Klasse gibt es keine Platzierungen

Voraussetzungen: Körperliche Gesundheit am Wettkampftag. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Die Kampfrichter haben das Recht, den Start eines sichtlich unvorbereiteten Teilnehmers zu verwehren oder abubrechen.

Bekleidung: Kurze Hose (muss eng anliegen, z.B. Radhose oder Gewichtheberanzug / keine Shorts), T-Shirt mit kurzem Arm.

Startgebühr: **BVDKS-Mitglieder: 5 EUR**
(oder Crossfit Münster Mitglieder)

nicht BVDKS-Mitglieder: 10 EUR

Anmeldung: Für die Anmeldung benötigen wir folgende Daten:

- Name, Vorname
- Geschlecht
- Geburtsdatum
- E-Mail
- Teilnahme Stadtmeisterschaft Amateurklasse oder offene Klasse
- Disziplin(en)
- Kettlebellgewicht (falls offene Klasse)

Anmeldeschluss ist der 16.01.2019

Anmeldungen per Mail an dajoschu@gmail.com (David Schulte)
(Bitte bei der Anmeldung auf Vollständigkeit der Angaben achten)

Ein Zeitplan für den Wettkampf wird nach dem Ende der Anmeldefrist veröffentlicht.