



## AUSSCHREIBUNG

### Deutsche Meisterschaft im Kettlebellsport

#### Jugend – Senioren/-innen – Masters

am 11.09.2021 in Ludwigshafen-  
Ruchheim

<b>Veranstalter</b>	Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.
<b>Ausrichter</b>	TV 1896 Ruchheim e.V.
<b>Durchführung</b>	TV 1896 Ruchheim e.V.
<b>Wettkampfstätte</b>	TV 1896 Ruchheim e.V. Fußgönheimer Straße 125 67071 Ludwigshafen
<b>Wettkampf:</b>	Biathlon im Stoßen und Reißen (Männer und Frauen) Reißen (Männer und Frauen) Langer Zyklus (Männer und 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	16 kg
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	12 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	16 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	12 kg
Junioren bis 22 Jahre	32 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Profi)	32 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Amateur)	24 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Beginner)	16 kg
Masters 40 bis 59 Jahre	24 kg
Masters 40 bis 59 Jahre (Beginner)	16 kg
Masters 60 bis 69 Jahre	16 kg
Masters 60 bis 69 Jahre (Beginner)	12 kg
Masters ab 70 Jahre	12 kg

## Frauen/Mädchen:

1. Jugend bis 16 Jahre	12 kg
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	8 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	16 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	12 kg
Juniorinnen bis 22 Jahre	20 kg/24 kg*
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Profi)	20 kg/24 kg*
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Amateur)	16 kg
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Beginner)	12 kg
Masters 35 bis 54 Jahre	16 kg
Masters 35 bis 54 Jahre (Beginner)	12 kg
Masters 55 bis 64 Jahre	12 kg
Masters 55 bis 64 Jahre (Beginner)	8 kg
Masters ab 65 Jahre	8 kg

\*Langer Zyklus/Biathlon mit 20 kg; Reißen mit 24 kg

Zusätzlich wird einarmiger Langer Zyklus (OALC) für Männer und Frauen mit freier Kettlebellgewichtswahl angeboten.

OALC Durchführung: 10min. mit einem Armwechsel. Es werden keine Titel im OALC vergeben.

Ergebnisse im Reißen aus Biathlon werden im Reißen als alleinige Disziplin berücksichtigt.

## Gewichtsklassen:

### Männer/Jungen:

Jugend: -52 kg; -62 kg; -72 kg; +72 kg

Senioren, Junioren und Masters: -63 kg; -68 kg; -74 kg; -80 kg; -87 kg; -95 kg; +95 kg

### Frauen/Mädchen:

Jugend: -48 kg; -58 kg; +58 kg

Seniorinnen, Juniorinnen und Masters: -52 kg; -58 kg; -65 kg; -75 kg; +75 kg

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

Amateure: wenn keine 5 Teilnehmer pro Gewichtsklasse antreten,  
rücken diese Athleten in die nächsthöhere Gewichtsklasse

Profis: wenn keine 3 Teilnehmer pro Gewichtsklasse antreten,  
rücken diese Athleten in die nächsthöhere Gewichtsklasse

Außerdem werden wir auf 1-2 Plattformen einen Halbmarathon (HM) nach Regeln der IKMF durchführen. 30 min, nicht limitierter Handwechsel, Übungen wie folgt:

Stoßen (ein- oder zweiarmig), Reißen (einarmig), Langer Zyklus (ein- oder zweiarmig), Halb Reißen (ein- oder zweiarmig). Weitere Informationen zu Leistungs- und Altersklassen unter <https://www.ikmfworld.com/>

### Gewichtsklassen HM:

Männer:

Jugend bis 18J: absolut (keine Gewichtsklassen)

Senioren und Masters: -75 kg; -85 kg; +85 kg

Frauen:

Jugend bis 18J: absolut (keine Gewichtsklassen)

Seniorinnen und Masters: -60 kg; -70 kg; +70 kg

**Startrecht:** Staatsbürgerschaft Deutschland, Österreich oder Schweiz (Personalausweis oder Reisepass) oder Wohnsitz in den o.g. Ländern (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.

**Covid-19:** **Bescheinigung über einen negativen PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden) oder einen Antigen-Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden) oder Nachweis einer Impfung gegen Covid-19**  
**\*Aufgrund Corona-Auflagen können diese Regeln ändern und werden in diesem Fall gesondert kommuniziert**

<b>Durchführung:</b>	Waage	10.09.2021	18:00 bis 20:00 Uhr
		11.09.2021	08:00 bis 09:00 Uhr
	Eröffnung	11.09.2021	10:00
	Wettkampf	11.09.2021	11:00 – 17:00
	Wettkampfrichterseminar		
		10.09.2021	16:00 – 20:00 Uhr
	BVDKS Mitgliederversammlung		
		12.09.2021	10:00 – 12:00

Der Wettkampf wird auf 5 – 7 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  
T-Shirt oder Tank Top, Sportschuhe

**Auszeichnungen:**

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde.  
Die Plätze 1-3 jeder Gewichtsklasse bei Masters, Amateure, Profis und Junioren erhalten eine Medaille.  
Die sechs Athleten mit der höchsten Gesamtpunktzahl in Biathlon (M/F), Langer Zyklus (M/F) und Reißen (M/F) (Masters, Amateure, Profis und Junioren, unabhängig von Alter und Gewichtsklasse) erhalten jeweils einen Pokal. Errechnung der Gesamtpunktzahl, siehe Anlage A.  
Beginner, Starter im OALC und Sportler mit Behinderung (Para-Lifter) erhalten unabhängig vom Ergebnis eine Teilnehmermedaille.

**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 10.08.2021 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 2021 oder „Name“ DM 2021 + T-Shirt

oder Überweisung per Paypal an [paypal@bvdks.de](mailto: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.

**Anmeldung:** Per email an [info@bvdk.de](mailto:info@bvdk.de) mit folgenden Angaben

Betreffzeile: Anmeldung DM 2021

*Name:*  
*Geburtsdatum:*  
*Geschlecht:*  
*Email:*  
*Klasse: (Profi, Amateur, Beginner, Masters, Jugend)*  
*Dauer: (10 min, 30 min (HM))*  
*Kettlebellgewicht:*  
*Gewichtsklasse:*  
*Übung:*  
*T-Shirt: ja/nein – Größe (weiter Infos über T-Shirt Bestellung findet ihr in der Anlage auf der nächsten Seite)*

**Meldeschluss:** **11.08.2021** 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

**Hotels:** Vorschläge für Unterkünfte zur Übernachtung bei der Kettlebell-Meisterschaft findet ihr in der Anlage auf der nächsten Seite

**Kontakt Vorort:** Friedhelm Senck, email: [f.senck@gmx.de](mailto:f.senck@gmx.de)  
Alexander Maslobojev, email: [almas@alsolina.de](mailto:almas@alsolina.de)

**Kontakt BVDKS:** Vadim Sichwardt: [info@bvdk.de](mailto:info@bvdk.de)

**Vadim Sichwardt**  
Präsident

**André Chahor**  
Vizepräsident

**Olivia Rasigraf**  
Vizepräsidentin

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V

TV 1896 Ruchheim e.V.

## T-Shirts zur 10. Deutschen Kettlebellmeisterschaft 2021

Zur 10. Deutschen Kettlebellmeisterschaft bieten wir Event-T-Shirts zum Preis von 15,00 €/Stück an. Die T-Shirts sind mit der Anmeldung zur Meisterschaft unter Größenangabe vorzubestellen. Der Preis ist mit der Startgebühr zu überweisen.

Sollte die Meisterschaft ausfallen (z.B. aufgrund von Corona-Auflagen), sind die T-Shirts dennoch abzunehmen und werden per Post zugestellt.

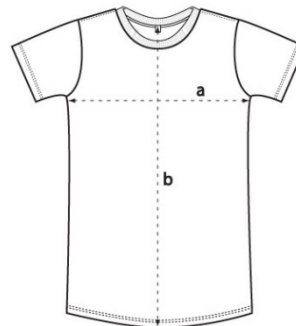
**Bitte die T-Shirt-Bestellung mit der Anmeldung vornehmen und die gewünschte Größe angeben.**

Qualität: 100 % Baumwolle, 185 g/m<sup>2</sup>

Farbe: Cobalt-blau mit weißem Aufdruck des DM-Logos

Größentabelle (ca.):

Größe	Breite a	Länge b
S	46 cm	68 cm
M	49 cm	70 cm
L	52 cm	72 cm
XL	55 cm	74 cm
XXL	58 cm	76 cm
XXXL	61 cm	78 cm



## Vorschläge für Unterkünfte zur Übernachtung bei der Kettlebell-Meisterschaft \*

Unterkunft	Straße	Ort	Telefon	web
Heinrich-Pesch-Hotel	Frankenthaler Straße 229	67059 Ludwigshafen	0621 5999-0	<a href="https://heinrich-pesch-hotel.de/">https://heinrich-pesch-hotel.de/</a>
Hotel Maxdorfer Hof	Hauptstraße 62	67133 Maxdorf	06237 1212	<a href="https://www.hotel-maxdorfer-hof.de/">https://www.hotel-maxdorfer-hof.de/</a>
Hotel Garni Pension Ruth	Friedensstraße 8	67112 Mutterstadt	06234 4096	<a href="http://www.pensionruth.homepage.t-online.de/index.htm">http://www.pensionruth.homepage.t-online.de/index.htm</a>
Hotel Ebnet	Neustadter Straße 53	67112 Mutterstadt	06234 94600	<a href="https://www.hotel-ebnet.de/">https://www.hotel-ebnet.de/</a>
Hotel Oggersheimer Hof	Schillerstraße 75	67071 Ludwigshafen-Oggersheim	0621 689565	<a href="http://www.oggersheimerhof.de/">http://www.oggersheimerhof.de/</a>
Hotel Residenz	Weg 1	67117 Limburgerhof	06236 4710	<a href="https://www.residenzlimburgerhof.de/">https://www.residenzlimburgerhof.de/</a>
SVG Hotel	Mannheimer Straße 85	67071 Ludwigshafen-Oggersheim	0621 6298046	<a href="http://www.svg-hotel-kalimera.de/index.php">http://www.svg-hotel-kalimera.de/index.php</a>
Hotel Newton	Kopernikusstraße 67	67063 Ludwigshafen	0621 6600100	<a href="https://www.hotel-newton.de/ludwigshafen/">https://www.hotel-newton.de/ludwigshafen/</a>
Pension Meteora	Hauptstraße 145	67125 Dannstadt-Schauernheim	06231 7233	<a href="http://pension-meteora.de/">http://pension-meteora.de/</a>

\* Sämtliche Unterkünfte befinden sich im Umkreis von maximal 15 km zur Wettkampfstätte.

## **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.

### **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 ungünstigen 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 Jungen/Männer 14 Jahre und älter, Kettlebell: 12, 16, 24, 32 kg**

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

24 kg = 1,0

32 kg = 2,0

#### **Langer Zyklus Jungen/Männer 14 Jahre und älter, Kettlebell: 12, 16, 24, 32 kg**

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

24 kg = 1,0

32 kg = 2,0

#### **Reißen Jungen/Männer 14 Jahre und älter, Kettlebell: 12, 16, 24, 32 kg**

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

24 kg = 1,0

32 kg = 2,0

#### **Biathlon Mädchen/Frauen 14 Jahre und älter, Kettlebell: 8, 12, 16, 20 kg**

8 kg = 0,1

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

20 kg = 0,75

#### **Langer Zyklus Mädchen/Frauen 14 Jahre und älter, Kettlebell: 8, 12, 16, 20 kg**

8 kg = 0,1

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

20 kg = 0,75

#### **Reißen Mädchen/Frauen 14 Jahre und älter, Kettlebell: 8, 12, 16, 20, 24 kg**

8 kg = 0,1

12 kg = 0,25

16 kg = 0,5

20 kg = 0,75

24 kg = 1,0