



AUSSCHREIBUNG

Deutsche Meisterschaft im Kettlebellsport

Jugend – Senioren/-innen – Masters

am 12.03.2022 in Stolberg

Veranstalter	Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.
Ausrichter	Stolberger Turngemeinde 1883 e.V.
Durchführung	Kettlebell Sport Stolberg
Wettkampfstätte	Sporthalle Goethe Gymnasium Lerchenweg 5 52223 Stolberg
Wettkampf:	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:

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

Startgewichte:

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

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

Im Rahmen der Qualifizierung für Relay Wettkämpfe bei internationalen Meisterschaften werden Sportler separat getestet (bei Interesse bitte bei der Anmeldung vermerken).

Männer Profi 32kg, Frauen Profi 24kg, Männer Amateure/Masters 24kg, Frauen Amateure/Masters 16kg

Disziplinen: Stoßen, Langer Zyklus

Zeit: 3 Minuten (die Zeit muss komplett absolviert werden)

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

Des Weiteren wird Halbmarathon (HM) angeboten (1-2 Plattformen). 30 min, nicht limitierter Handwechsel, Übungen wie folgt:
Stoßen, Reißen, Langer Zyklus, Halb Reißen.

Leistungs- und Altersklassen für HM:

Amateure Männer (19-39 Jahre)	24 kg
Profi Männer	32 kg
Veteran 1 Männer (40-49 Jahre)	28 kg
Veteran 1 Amateure Männer (40-49 Jahre)	24 kg
Veteran 2 Männer (50-59 Jahre)	24 kg
Veteran 2 Amateure Männer (50-59 Jahre)	20 kg
Veteran 3 Männer (60-69 Jahre)	16 kg
Veteran 3 Amateure Männer (60-69 Jahre)	12 kg

Amateure Frauen (19-39 Jahre)	16 kg
Profi Frauen	20 kg
Veteran 1 Frauen (40-49 Jahre)	16 kg
Veteran 2 Amateure Frauen (40-49 Jahre)	12 kg
Veteran 2 Frauen (50-59 Jahre)	16 kg
Veteran 2 Amateure Frauen (50-59 Jahre)	12 kg
Veteran 3 Frauen (60-69 Jahre)	12 kg
Veteran 3 Amateure Frauen (60-69 Jahre)	8 kg

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

- Voraussetzungen:** Körperliche Gesundheit am Wettkampftag.
Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Passende Bekleidung (kurzärmeliges T-Shirt, zwingend kniefreie Hose).
- Covid-19:** Beim Zugang zur Wettkampfstätte gilt die 2G+ Regel: Nachweis einer Impfung/Genesung nicht älter als 6 Monate + eine Bescheinigung über einen negativen PCR-Test (nicht älter als 48 Stunden) oder einen Schnelltest (nicht älter als 24 Stunden)

Durchführung:	Waage	11.03.22	18:00 bis 20:00 Uhr
		12.03.22	08:00 bis 09:00 Uhr
	Eröffnung	12.03.22	10:00 Uhr
	Wettkampf	12.03.22	11:00 Uhr

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

BVDKS Mitgliederversammlung findet am 12.03.2022 18:00-20:00 statt.

Wettkampfrichterseminar wird am 11.03.2022 16:00-18:00 stattfinden; Kosten pro Person 30€ (Dozentin: Olivia Rasigraf)

Technikseminar wird am 13.03.2022 10:00-13:30 stattfinden; Kosten pro Person 80€ für Mitglieder/100€ für nicht Mitglieder (Dozent: André Chahor)

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 im Biathlon (M/F), Langen Zyklus (M/F) und Reißen (M/F) (Masters, Amateure, Profis, Beginner und Junioren, unabhängig von Alter und Gewichtsklasse) erhalten jeweils einen Pokal.
Errechnung der Gesamtpunktzahl, siehe Anlage A.
Beginner, Sportler mit Behinderung (Para-Lifter) sowie Sportler außerhalb der Medaillenkategorie bei Amateuren, Profis und Masters erhalten unabhängig vom Ergebnis eine Teilnehmermedaille.

Startgebühr: BVDKS-Mitglieder: 20€ Jugendliche, 25€ Erwachsene
nicht BVDKS-Mitglieder: 25€ Jugendliche, 30€ Erwachsene
Die Startgebühr muss im Voraus bis zum 12.02.2022 entrichtet werden.
Nachmeldungen sowie Änderungen der Leistungs- und Gewichtsklassen nach dem 12.02.2022 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 2022

Es besteht die Möglichkeit, ein DM T-Shirt zu bestellen (bei Anmeldung vermerken); Kosten pro T-Shirt 17€
Kontoverbindung für DM T-Shirt - Bestellung:
Heiner Flink
Sparkasse Aachen
IBAN: DE65 3905 0000 1073 3290 52
Verwendungszweck: "Name, Größe" DM T-Shirt

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.
Diese Meisterschaft wird vom Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V. als Qualifikationsturnier für die internationalen Meisterschaften von WKSF, IUKL und IKMF der Senioren, Junioren und Masters gewertet.

Anmeldung: Die Anmeldung läuft über die Webseite des BVDKS unter <http://bvdk.de/dm-2022-anmeldung>

Meldeschluss: **12.02.2022** 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: Vadim Sichwardt info@bvdk.de

Kontakt BVDKS: Vadim Sichwardt info@bvdk.de
Olivia Rasigraf info@bvdk.de

Vadim Sichwardt
Präsident

André Chahor
Vizepräsident Finanzen

Olivia Rasigraf
Vizepräsidentin Sport

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V

Stolberger Turngemeinde 1883 e.V.

Regeln des Kettlebell Sports

Um klare Wettkampfbedingungen zu schaffen, gibt es bei den Kettlebell-Übungen Reißen und Stoßen eindeutige Regeln.

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