

Kettlebell Sport

Wettkampfregehn

Stand 2013

1. Arten und Ablauf von Wettkämpfen

Wettkampffarten

1.1 Folgende Wettkampffarten sind bei einem Wettkampf möglich:

- a) Einzelperson
- b) Mannschaft
- c) Einzelperson-Mannschaft

Bei Einzelpersonen wird nur Leistung einer einzelnen Person gewertet und anhand dessen die Platzierung bestimmt.

Bei Mannschaften wird die gesamte Leistung einer Mannschaft gewertet und ihre Platzierung anhand dieser bestimmt.

Bei Einzelperson-Mannschaft wird die Leistung einzelner Teilnehmer einer Mannschaft und die Gesamtleistung der Mannschaft gewertet und die Platzierung für einzelne Teilnehmer sowie für die Mannschaft im Ganzen bestimmt.

1.2 Die Wettkampffarten und Abläufe werden in der Ausschreibung festgelegt.

Ablauf von Wettkämpfen

1.3 Im Wettkampf sind folgende Disziplinen unter Verwendung von Kettlebell mit einem Gewicht von 16, 24, 32 und 40kg vertreten:

- zwei Kettlebell stoßen von der Brust (kurzer Zyklus)
- zwei Kettlebell stoßen von der Brust mit anschließendem Durchschwingen zwischen den Beinen (langer Zyklus)
- eine Kettlebell reißen, abwechselnd mit beiden Armen
- klassischer Zweikampf (stoßen und reißen)
- Staffel (Mannschaftswettkampf)
- eine Kettlebell reißen, abwechselnd mit beiden Armen

1.4 Dem Sportler ist es nicht gestattet pro Wettkampftag mehr als ein Mal bei einer Einzeldisziplin oder einer Staffel anzutreten.

1.5 Bei jeder Disziplin wird eine Wiederholung mit einem Punkt gewertet. Beim klassischen Zweikampf wird eine Wiederholung beim Reißen mit einem halben Punkt gewertet.

1.6 Bei Punktgleichstand von zwei oder mehreren Sportlern gewinnt:

- der Teilnehmer mit dem geringeren Körpergewicht vor dem Wettkampf
- der Teilnehmer mit dem geringeren Körpergewicht nach dem Wettkampf
- der Teilnehmer der in der Reihenfolge vor seinem Gegner angetreten ist

2. Teilnehmer eines Wettkampfes

Altersgruppen

- Jugendliche 14 bis 18 Jahre
- Junioren 19 bis 22 Jahre
- Männer und Frauen ab 22 Jahre

- 2.1 Das Alter des Teilnehmers wird anhand des Geburtsjahres bestimmt (beginnend ab dem 1. Januar des laufenden Jahres).
- 2.2 Jugendliche und Junioren können als Ausnahme auch gegen die nächst höhere Altersgruppe antreten, sofern ihre körperliche Verfassung, der beim Turnier anwesende Arzt und die Turnierleitung es zulassen.

Gewichtsklassen

Jugendliche 14 bis 18 Jahre	Männer und Junioren ab 19 Jahre	Mädchen 14 bis 18 Jahre	Frauen und Juniorinnen ab 19 Jahre
bis 58 kg	bis 63 kg	bis 53 kg	bis 58 kg
bis 63 kg	bis 68 kg	bis 58 kg	bis 63 kg
bis 68 kg	bis 73 kg	bis 63 kg	bis 68 kg
bis 73 kg	bis 78 kg	über 63 kg	über 68 kg
bis 78 kg	bis 85 kg		
bis 85 kg	bis 95 kg		
über 85 kg	über 95 kg		

Der Teilnehmer darf in der gesamten Wettkampfzeit nur in einer Gewichtsklasse antreten.

- 2.3 Anmeldungen zur Teilnahme am Wettkampf, Wettkampfablauf und die Disziplinen werden in der Ausschreibung festgelegt.

Wiegen der Teilnehmer

- 2.4 Das Wiegen der Teilnehmer erfolgt kurzfristig vor dem Beginn der gesamten Veranstaltung. Der zeitliche Ablauf ist in der Ausschreibung festgehalten.
- 2.5 Das Wiegen erfolgt in einem speziell dafür vorgesehenen Raum.
- 2.6 Anwesend beim Wiegen dürfen sein: Mitglieder des Hauptschiedsrichterkomitees, die mit dem Wiegen befassten Schiedsrichter und eine offizielle Person aus der Mannschaft des Teilnehmers.
- 2.7 Der Teilnehmer wird nackt oder in Unterwäsche gewogen. Liegt das Gewicht des Teilnehmers über der Höchstgrenze für eine bestimmte Gruppe, so hat er das Recht auf einen zweiten Wiegevorgang, welcher innerhalb der zum Wiegen angesetzten Zeitspanne erfolgen muss.
- 2.8 Noch während der Wiegevorganges wird die Reihenfolge in die Teilnehmer antreten festgelegt. Das Hauptschiedsrichterkomitee hat das Recht die Reihenfolge der Teilnehmer anhand der vor dem Wettkampf übermittelten Anmeldungen festzulegen.

Rechte und Pflichten von Teilnehmern

- 2.9 Dem Teilnehmer ist es nur gestattet sich über den Mannschaftsführer oder über einen bei den Teilnehmern befindenden Schiedsrichter an das Hauptschiedsrichterkomitee zu wenden. Eine direkte Kontaktaufnahme ist nicht gestattet.

- 2.10 Vor dem Antritt stehen dem Teilnehmer maximal zwei Minuten Zeit zur Vorbereitung der Kettlebell zur Verfügung. Die Vorbereitung darf nur in einem dafür speziell gekennzeichneten Bereich erfolgen.
- 2.11 Der Teilnehmer darf nur die zu seiner Plattform gehörenden, markierten Kettlebell verwenden.
- 2.12 Bei der Vorbereitung der Kettlebell und der Hände ist Magnesiumcarbonat das einzige erlaubte Mittel.
- 2.13 Der Teilnehmer als Mitarbeiter einer Firma oder Organisation hat das Recht Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben. Hierfür muss er oder eine leitende Person seiner Mannschaft eine schriftliche Genehmigung vom Hauptschiedsrichterkomitee einholen.
- 2.14 Der Teilnehmer ist verpflichtet Regeln und Abläufe des Wettkampfes zu kennen diese streng zu befolgen.
- 2.15 Der Teilnehmer muss sich diszipliniert und höflich verhalten gegenüber anderen Teilnehmern, Schiedsrichtern und Zuschauern.
- 2.16 Der Teilnehmer ist verpflichtet in sauberer und makelloser Sportkleidung anzutreten. Die Sportkleidung besteht aus geeigneten Sportschuhen, einer kurzen Hose oder Leggings, einem Gewichthebertrikot oder einem T-Shirt. Die Sportbekleidung darf die Ellenbogen und Knie des Sportlers nicht bedecken. Frauen können einen sportlichen Minirock tragen.
- Es ist erlaubt Gewichthebergurte mit einer Breite bis 12cm, Kniestützen, Bandagen und elastische Verbände (max. 1,5m Länge) zu verwenden. Die maximale Breite einer Bandage oder eines Verbandes darf 12cm am Armgelenk und 25cm am Knie nicht überschreiten.
- 2.17 Der Teilnehmer muss über eine gültige Krankenversicherung verfügen sowie einen gültigen Lichtbildausweis der seine Identität bestätigt. Diese müssen auf Verlangen vorgelegt werden können.
- 2.18 Der Teilnehmer ist verpflichtet am Wettkampf, bei der Eröffnungs- und Abschlusszeremonie sowie an der Medallienvergabe teilzunehmen
- 2.19 Dem Teilnehmer ist die Verwendung jeglicher Hilfsmittel die das Heben der Kettlebell erleichtern, verboten.
- 2.20 Dem Teilnehmer ist es nicht gestattet während des Wettkampfes zu reden oder zu schreien, die Schiedsrichter beim Zählen zu behindern oder seine Gegner zu stören.
- 2.21 Dem Teilnehmer ist es verboten die Kettlebell auf die Plattform zu werfen nach der letzten Wiederholung.
- 2.22 Teilnehmer die Gegen die Punkte 2.13 bis 2.21 verstoßen, können ermahnt, verwahrt oder durch das Hauptschiedsrichterkomitee vom Wettkampf ausgeschlossen werden.

3. Mannschaftsleiter, Trainer und Mannschaftskapitäne

- 3.1 Jede im Wettkampf teilnehmende Mannschaft muss über einen Gruppen- bzw. Mannschaftsleiter verfügen.
- 3.2 Der Mannschaftsleiter ist verantwortlich für die Disziplin in seiner Mannschaft und das Erscheinen der Teilnehmer zum Wettkampf.
- 3.3 Der Mannschaftsleiter muss die Regeln und Abläufe der gesamten Veranstaltung sehr gut kennen.
- 3.4 Der Mannschaftsleiter oder der Trainer müssen beim Wiegen der Teilnehmer aus der eigenen Mannschaft anwesend sein. Sie müssen außerdem an Treffen mit dem Hauptschiedsrichterkomitee teilnehmen.
- 3.5 Mannschaftsleitern und Trainern ist es untersagt sich während des Wettkampfes in der Wettkampfzone aufzuhalten. Für sie gibt es eigens vorgesehene Bereiche.
- 3.6 Mannschaftsleitern und Trainern ist es verboten sich in Angelegenheiten von Schiedsrichtern und Wettkampfveranstaltern einzumischen. Mannschaftsleiter können nur dann ein Gesuch oder einen Einspruch beim Hauptschiedsrichterkomitee einreichen, wenn es sich dabei um Sportler aus der eigenen Mannschaft handelt. Ein Widerspruch der das vom Schiedsrichter festgelegte Teilnehmerergebnis betrifft muss vor dem Start des nächsten Durchlaufs eingereicht werden. Der Wettkampf wird in diesem Fall bis zur Klärung des Sachverhalts unterbrochen.
- 3.7 Gibt es in der Mannschaft keinen Mannschaftsleiter, so können seine Rechte und Pflichten auch vom Trainer oder dem Mannschaftskapitän wahrgenommen werden. Auf diesen Sachverhalt muss gesondert bei der Anmeldung zum Wettkampf hingewiesen werden.
- 3.8 Befolgt der Repräsentant einer Mannschaft die Punkte 3.1 bis 3.7 nicht oder nicht vollständig, kann er wie in Punkt 2.22 sanktioniert werden.

4. Ausrüstung und Inventar

- 4.1 Der Wettkampf erfolgt auf Plattformen mit einer Größe von mindestens 1,5 x 1,5 m. Der Abstand zwischen den Plattformen muss groß genug sein um die Sicherheit der Teilnehmer und den störungsfreien Ablauf des Wettkampfs zu gewährleisten.
- 4.2 Das Gewicht einer Kettlebell darf nicht mehr als 100 Gramm von der Norm abweichen.

Technische Eigenschaften einer für den Wettkampf geeigneten Kettlebell

	Maße	Gewicht	Farbe
Höhe	280 mm	16 kg	Gelb
Durchmesser	210 mm	24 kg	Grün
Durchmesser Griff	35 mm	32 kg	Rot

- 4.4 Jede Kettlebell muss über eine Markierung verfügen, die eine Zuordnung zur zugehörigen Plattform ermöglicht.

- 4.5 Das Zählen der Wiederholungen muss über ein elektronisches, für alle gut ablesbares System ablaufen.
- 4.6 Den Teilnehmern muss zum Aufwärmen ein geeigneter Aufwärmraum zur Verfügung gestellt werden. Der Raum muss über folgende Eigenschaften verfügen:
- ausreichende Anzahl an Plattformen, Kettlebell verschiedener Gewichtsklassen, Magnesiumcarbonat sowie weitere, zur Vorbereitung des Teilnehmers zulässige Mittel
 - Bereich in dem sich Teilnehmer erholen können
 - aktuelle Protokolle des Wettkampfes, Telekommunikationsmöglichkeiten sowie die Möglichkeit den Wettkampf auf einem Monitor live und im Bewegtbild verfolgen zu können
- 4.7 Den Teilnehmern müssen Umkleidekabinen, Toiletten, Duschen und ein Raum zur medizinischen Betreuung zur Verfügung gestellt werden. Für die Schiedsrichter müssen Zimmer bereit gestellt werden die sich für das Sekretariat und für Konferenzen zwischen Schiedsrichtern und Mannschaftsleitern eignen.
- 4.8 Vor dem Start des Wettkampfes garantiert der Wettkampfveranstalter und der Verantwortliche für den Veranstaltungsort mit einer Unterschrift das Vorhandensein der in den Punkten 4.1 bis 4.7 erwähnten Eigenschaften sowie die für die Sicherheit der Teilnehmer und Zuschauer relevanten Gegebenheiten am Veranstaltungsort.

5. Schiedsrichterkomitee

- 5.1 Das Schiedsrichterkomitee wird bestimmt durch die Führung der IUKL (rus. MCFC). Es wird außerdem durch Personen des Wettkampfveranstalters ergänzt.
- 5.2 Das gesamte Schiedsrichterkomitee besteht aus: Hauptschiedsrichter, Hauptsekretär, Schiedsrichter an den Plattformen (zählende Schiedsrichter), Sekretär, Protokollführer, informierender Schiedsrichter, Schiedsrichter bei den Sportlern, technischer Leiter, Arzt und Leiter der Wettkampfveranstaltung.
- 5.3 Übersteigt die Zahl der am Wettkampf beteiligten Sportler 50 Personen, können dem Hauptschiedsrichter und Hauptsekretär Assistenten zu Verfügung gestellt sowie die Anzahl der zählenden Schiedsrichter erhöht werden.
- 5.4 Der Schiedsrichter ist verpflichtet:
- die zum Zeitpunkt gültigen Regeln zu kennen und sie entsprechend anzuwenden
 - bei seinen Entscheidung Objektivität zu wahren
 - seine Aufgaben beispielhaft, organisiert und präzise durchzuführen
 - die in der Ausschreibung enthaltenen Abläufe und Regeln zu kennen
- 5.5 Schiedsrichter müssen einheitliche Kleidung tragen: dunkles Sacko und dunkle Anzughose. Abgrenzende Merkmale die auf die Position und die Qualifikation des Schiedsrichters hinweisen sind gestattet.
- 5.6 Zur Erledigung organisatorischer Aufgaben vor Ort stellt der Wettkampfveranstalter eine eigens damit betraute Person aus den eigenen Reihen zur Verfügung.

Hauptschiedsrichterkomitee

5.7 Das Hauptschiedsrichterkomitee besteht aus dem Hauptschiedsrichter, Hauptsekretär und ihren Stellvertretern (Assistenten).

5.8 Der Hauptschiedsrichter stellt einen beratenden Ausschuss aus drei bis fünf der am höchsten qualifizierten Richter zusammen. Der beratende Ausschuss wird vom Hauptschiedsrichter angeführt.

5.9 Funktionen des beratenden Ausschusses

- achten auf die Einhaltung der gültigen Regeln laut Regelwerk und Ausschreibung
- Entgegennahme von Einsprüchen und Protesten, Ausarbeitung von Lösungen
- Annullierung der vom zählenden Schiedsrichter gefällten Entscheidungen bei eindeutiger Nichtbefolgung der Regeln
- Suspendierung von Schiedsrichtern bei groben Regelverstößen
- Disqualifikation von Teilnehmern bei eindeutiger technischer Unvorbereitung

Alle Entscheidungen werden nach dem Mehrheitsprinzip getroffen.

Hauptschiedsrichter und seine Assistenten

5.10 Der Hauptschiedsrichter ist verantwortlich für die Arbeit des Schiedsrichterkomitees. Er garantiert dem Wettkampfveranstalter einen korrekten Ablauf des Wettkampfes, die Einhaltung von Disziplin und Ordnung sowie die Sicherheit und Chancengleichheit für alle antretenden Teilnehmer.

5.11 Der Hauptschiedsrichter ist verpflichtet

- vor dem Beginn der Wettkampfveranstaltung das Schiedsrichterkomitee einzuweisen und eine Besprechung mit den Mannschaftsleitern abzuhalten
- den Veranstaltungsort auf die Einhaltung der geforderten Beschaffenheit zu kontrollieren, besonders was die Sicherheitsvorkehrungen betrifft
- den Arbeitsablauf der Schiedsrichter zu bestimmen
- den Ablauf des Wettkampfes zu kontrollieren sowie im Verlauf auftauchende Fragen und Probleme zu lösen
- dafür Sorge zu tragen, dass die Arbeit des Schiedsrichterkomitees korrekt abläuft
- dem beratenden Ausschuss Einsprüche und Proteste zu kommunizieren und zusammenfassende Lösungen zu erarbeiten
- dem Wettkampfveranstalter zu vorher festgelegten Zeitpunkten Berichte zum Wettkampf vorzulegen
- Besprechungen mit dem Schiedsrichterkomitee einzuberufen

5.12 Der Stellvertreter (oder Assistent) des Hauptschiedsrichters übernimmt bei dessen Abwesenheit vollständig seine Aufgaben.

5.13 **Hauptsekretär**

- ist verantwortlich für die korrekte Vorbereitung einer technischen Dokumentation
- protokolliert geführte Besprechungen, Anweisungen und Beschlüsse
- leitet auf Anweisung des Hauptschiedsrichters Informationen an den informierenden Schiedsrichter, Mannschaftsleiter und die Presse
- hält neu aufgestellte Rekorde fest
- bearbeitet die gesamte Dokumentation der Wettkampfveranstaltung
- stellt dem Hauptschiedsrichter Material für Berichte zur Verfügung
- hält eingereichte Einsprüche, Proteste und Problemlösungen fest

5.14 **Schiedsrichter an der Plattform (zählender Schiedsrichter)**

- teilt die Anzahl korrekt durchgeführter Wiederholungen laut und deutlich mit
- erklärt laut und deutlich nicht korrekt durchgeführte Wiederholungen für „ungültig“
- verkündet zum Ende des Durchgangs das Resultat des Teilnehmers
- auf allen IUKL-Veranstaltungen werden jeder Plattform zwei Schiedsrichter zugewiesen: ein zählender Schiedsrichter und ein Protokollführer/Assistent

5.15 **Sekretär**

- füllt während des Wiegens die Startkarten der Teilnehmer und das Protokoll während des Wettkampfes aus
- stellt die Teilnehmer in der festgelegten Reihenfolge hintereinander auf, bevor sie zu ihren Plattformen geführt werden

5.16 **informierender Schiedsrichter**

- verkündet die vom Hauptrichter getroffenen Entscheidungen
- übermittelt Informationen des Organisationskomitees an Teilnehmer und Zuschauer

5.17 **Schiedsrichter bei den Teilnehmern**

- bereitet die Teilnehmer zum Gang zur Plattform vor
- kontrolliert laut Regelwerk und Ausschreibung zugelassene Kleidung und Hilfsmittel
- bringt die Teilnehmer zu ihren Plattformen

5.18 Der Schiedsrichter bei den Teilnehmern ist der Vermittler zwischen Teilnehmer und Hauptschiedsrichterkomitee bei Fragen, Konfliktsituationen sowie bei anderen, nicht vorhersehbaren Fällen.

5.19 **Technischer Leiter**

- überprüft zusammen mit einer Person des Wettkampfveranstalters die Ausrüstung und das Inventar am Veranstaltungsort, das Gewicht der Kettlebell, die korrekte Funktion der Waage(n), korrekt funktionierende IT und die Funktion der elektronischen Zählgeräte (sofern vorhanden)
- überwacht ihre korrekte Funktion im Laufe des Wettkampfes
- überwacht die Ordnung im Wettkampf- und Aufwärmbereich, Umkleiden und Duschen
- sorgt für Sicherheit und Ordnung während der Durchführung des Wettkampfes

5.20 Der technische Leiter weist die vom Wettkampfveranstalter zugewiesene Person an, Mängel die den korrekten Ablauf des Wettkampfs stören oder gefährden zu beseitigen. In lebensgefährdenden Fällen ist er angewiesen Teilnehmer und Zuschauer aus den gefährdeten Bereichen zu evakuieren.

5.21 **Arzt**

Der Arzt gehört als medizinisch beratender Assistent des Hauptschiedsrichters fest zum Hauptschiedsrichterkomitee dazu.

5.22 **Aufgaben des Arztes**

- überprüft die vom Teilnehmer eingereichten medizinischen Unterlagen auf Zulassung zur Teilnahme am Wettkampf
- überwacht den Zustand der Teilnehmer beim Wiegen und während des Wettkampfs
- überwacht die hygienischen Zustände am Veranstaltungsort, am Aufenthaltsort der Teilnehmer außerhalb des Wettkampfes und bei ihrer Ernährung
- erweist medizinische Hilfe bei Verletzungen und Erkrankungen von Teilnehmern und

bestimmt über die Möglichkeit der Teilnahme am Wettkampf
- kann Teilnehmer aufgrund medizinischer, schriftlich begründbarer Umstände vom Wettkampf ausschließen
- erstattet zum Ende des Wettkampfes Bericht an den Hauptschiedsrichter über medizinische Vorkommnisse

5.23 **Kommandant** (vom Wettkampfveranstalter angewiesener Assistent)

- verantwortlich für die rechtzeitige Verfügbarkeit und korrekte Funktion von Inventar und Ausrüstung, Wettkampfbereich, Aufwämbereich, Umkleiden und Duschen, Ruheräume für Teilnehmer, Konferenzräume für Schiedsrichter, Mannschaftsleiter und Presse
- verantwortlich für die technische Begleitung der Eröffnungs- und Abschlusszeremonie
- befolgt Weisungen des Hauptschiedsrichters, des technischen Leiters und des Wettkampfveranstalters

6. Ausführung der Übungen

Allgemeine Bestimmungen

- 6.1 Der Teilnehmer wird zwei Minuten vor dem Start seines Durchlaufs zur Plattform geführt. Fünf Sekunden vor Beginn des Durchlaufs erfolgt ein Countdown: 5, 4, 3, 2, 1. Anschließend erfolgt das Kommando „start“, nach dem der Teilnehmer mit der Ausführung seiner Übung beginnen kann.
- 6.2 Teilnehmer die den Start ihres Durchlaufs verpassen, dürfen den Wettkampf nicht antreten.
- 6.3 Wird die Kettlebell noch vor dem Kommando „start“ von der Plattform angehoben, erteilt der Schiedsrichter an der Plattform das Kommando „stop“. Der Teilnehmer muss die Kettlebell wieder auf die Plattform abstellen und auf das erneute Kommando „Start“ warten. Die bis dahin verstrichene Zeit wird nicht kompensiert.
- 6.4 Die Dauer eines Durchlaufs beträgt 10 Minuten. Der bei der Plattform sitzende Schiedsrichter-Assistent verkündet die restliche Zeit Minutenabständen. Ab der 9 Minute erfolgt die Verkündung 30 und 10 Sekunden vor Schluss, ab 5 Sekunden vor Schluss erfolgt ein Countdown bis 0. Anschließend erfolgt das Kommando „stop“. Jegliche nach diesem Kommando gemachten Wiederholungen werden nicht mehr gezählt.
- 6.5 Wird beim Heben der Kettlebell gegen gültige Regeln verstoßen, erfolgt das Kommando „ungültig“ oder „stop“.
- 6.6 Hat der Teilnehmer die Plattform verlassen, erfolgt das Kommando „stop“ und der Durchlauf des Teilnehmers gilt als beendet.
- 6.7 Teilnehmer die aufgrund von physischen Umständen ihre Arme oder Beine nicht vollständig durchstrecken können, müssen dies vor dem Durchlauf an den Arzt melden, der die Information an das Schiedsrichterkomitee weiter leitet.

Stoßen zweier Kettlebell von der Brust (kurzer Zyklus)

- 6.8 Das Stoßen erfolgt aus der Startposition. Dabei sind die Kettlebell auf der Brust fixiert, die Schulter und Arme am Körper anliegend und die Beine ausgestreckt.
- 6.9 Beim Ausstoßen nach oben sind die Kettlebell fixiert, Körper, Beine und Arme sind

durchgestreckt. Der Teilnehmer muss dabei parallel zum Schiedsrichter stehen, der Blick frontal zum Schiedsrichter gewandt sein.

- 6.10 Das Kommando „stop“ erfolgt
- bei technische Unvorbereitung des Teilnehmers (mehrere Ermahnungen durch den Schiedsrichter)
 - bei Ablegen der Kettlebell auf den Schultern
 - beim Positionieren der Kettlebell unter Brusthöhe (z.B. hängend)
 - beim Abstellen der Kettlebell auf der Plattform
- 6.11 Das Kommando „ungültig“ erfolgt
- beim Unterbrechen der Stoßen-Bewegung (Nachdrücken)
 - bei fehlender Fixierung in der Startposition oder nach dem Ausstoßen
 - bei Veränderung der Armposition (Arme nicht eng anliegend am Körper) beim Runtergehen in die Knie zur Vorbereitung des Ausstoßens

Stoßen zweier Kettlebell von der Brust mit anschließendem Durchschwingen zwischen den Beinen (langer Zyklus)

- 6.12 Wird genau so ausführt wie beim kurzen Zyklus.
- 6.13 Es ist erlaubt die Kettlebell unter Brusthöhe runter zu lassen um sie zwischen oder neben den Beinen durchzuschwingen.
- 6.14 Das Kommando „stop“ erfolgt beim Abstellen der Kettlebell auf der Plattform, beim Ablegen der Kettlebell auf den Beinen, beim Abstützen der Arme auf den Beinen während des Durchschwingens.

Reißen einer Kettlebell

- 6.15 Die Übung erfolgt in einer flüssigen Bewegung. Der Teilnehmer hebt die Kettlebell aus dem Bereich zwischen seinen Beinen in einer ununterbrochenen Bewegung über seinen Kopf und fixiert sie mit einem ausgestreckten Arm. Zum Zeitpunkt der Fixierung sind Körper und Beine ausgestreckt, der freie Arm (in jeglicher Position) bewegungslos. Ein verdrehter oder gebeugter Körper, auch im Bereich der Hüfte, ist bei der Fixierung nicht zulässig.

Nach der Fixierung lässt der Teilnehmer die Kettlebell runter ohne dabei den Körper zu berühren und schwingt sie zwischen den Beinen durch, um eine weitere Wiederholung zu starten.

- 6.16 Es wird ein Armwechsel während des gesamten Durchlaufs gestattet.
- 6.17 Führt der Teilnehmer die Übung mit dem ersten Arm durch und legt die Kettlebell dabei auf der Schulter ab, erfolgt das Kommando „umlegen“. Anschließend muss ein Armwechsel erfolgen.
- 6.18 Das Kommando „stop“ erfolgt
- bei technischer Unvorbereitung des Teilnehmers (mehrere Ermahnungen durch den Schiedsrichter)
 - beim Ablegen der Kettlebell auf der Schulter nach dem Armwechsel (Durchführung mit zweitem Arm)

- beim Abstellen der Kettlebell auf der Plattform

6.19 Das Kommando „ungültig“ erfolgt

- beim Nachdrücken der Kettlebell
- beim Fehlen der Fixierung oben
- bei der Berührung von Körper, Kettlebell oder Plattform mit der freien Hand

Anmerkung:

Der Moment der Fixierung oben und auf der Brust wird vom Schiedsrichter visuell erkannt. Das Hauptkriterium sind nicht nur durchgestreckte Arme, Beine und Körper sondern die vollkommene Bewegungslosigkeit der Kettlebell.

7. Festhalten von Rekorden

7.1 Es werden Rekorde in allen klassischen Übungen festgehalten, die im Regelwerk festgelegt sind.

7.2 Rekorde werden registriert bei Männern, Frauen, Junioren/Juniorinnen (19-22) und Jungen/Mädchen (14-18).

7.3 Es werden nur Rekorde anerkannt, die bei offiziell von der IUKL genehmigten und im Wettkampfplan eingetragenen Wettkämpfen aufgestellt wurden.

7.4 Im Schiedsrichterkomitee müssen mindestens drei Schiedsrichter mit internationaler Zulassung vertreten sein.

Anmerkung:

Die Art der Anmeldung, Anmeldeschluss, Anfang und Dauer der gesamten Wettkampfveranstaltung, angewandtes Regelwerk, Gewicht der Kettlebell, Zeitabläufe, Wiegen, Ermittlung von Siegern, Kleiderordnung der Teilnehmer und andere organisatorische Fragen werden in der individuellen **Ausschreibung zum Wettkampf** festgehalten.