



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

### **Offene Südwestdeutsche (SÜW) Meisterschaft im Kettlebellsport Kinder – Jugend – Senioren/-innen – Masters am 01.10.2022 in Hoppstädten-Weiersbach (RLP)**

**Veranstalter  
Ausrichter  
Wettkampfstätte**

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.  
Dance Company Hoppstädten-Weiersbach e.V.  
Arnold-Meiborg Halle  
Neubrücker Str.  
55768 Hoppstädten-Weiersbach

**Hotel:**

Hotel Vicinity  
Neubrücker Str. 9929  
55768 Hoppstädten-Weiersbach  
(1 min Fußweg zur Wettkampfstätte)

**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

**Besonderheit:** Kein kontrolliertes Absetzen der Kugeln  
nach Satzbeendigung: 5 Minuspunkte und evtl. Disqualifikation

**Punktewertung:**

1 Wiederholung Stoßen = 1 Punkt  
1 Wiederholung Reißen = 0.5 Punkte  
1 Wiederholung Langer Zyklus = 1 Punkt

**Altersklassen:**

**Startgewichte:**

**Männer/Jungen:**

Kinder bis 16 Jahre	4-12 kg
1. Jugend bis 16 Jahre	16 kg
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	12 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	24 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	16 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:

Kinder bis 16 Jahre	4-12 kg
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

- Bei der SÜW Meisterschaft 2022 dürfen Kinder (<16 Jahre) mit Begleitung von Eltern oder Erziehungsberechtigten teilnehmen.
- Die Gewichte der Kettlebells für Kinder sind frei wählbar (4 kg, 6 kg, 8 kg, 12 kg)
- 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.

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:

Amateur Männer (19-39 Jahre)	24 kg
Profi Männer	32 kg
Veteran 1 Männer (40-49 Jahre)	28 kg
Veteran 1 Amateur Männer (40-49 Jahre)	24 kg
Veteran 2 Männer (50-59 Jahre)	24 kg
Veteran 2 Amateur Männer (50-59 Jahre)	16-20 kg
Veteran 3 Männer (60-69 Jahre)	16 kg
Veteran 3 Amateur Männer (60-69 Jahre)	12 kg
Amateur Frauen (19-39 Jahre)	16 kg
Profi Frauen	20 kg
Veteran 1 Frauen (40-49 Jahre)	16 kg
Veteran 2 Amateur Frauen (40-49 Jahre)	12 kg
Veteran 2 Frauen (50-59 Jahre)	16 kg
Veteran 2 Amateur Frauen (50-59 Jahre)	12 kg
Veteran 3 Frauen (60-69 Jahre)	12 kg
Veteran 3 Amateur 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 (kurzärmliges T-  
Shirt, zwingend kniefreie Hose).

**Covid-19:** Beim Zugang zur Wettkampfstätte gilt die  
aktuelle Covid-19 Verordnung für die Sportveranstaltungen des  
Landes Rheinland-Pfalz am Tag des Wettkampfes.

**Durchführung:**

Waage	30.09.2022	18:00 – 20:00
	01.10.2022	08:00 – 09:00
Eröffnung	01.10.2022	10:00
Wettkampf	01.10.2022	11:00

\* **Technikseminar** findet am 30.09.2022 14:00 – 18:00 statt.  
Kosten pro Person: 75€ für BVDKS Mitglieder  
90€ für nicht Mitglieder.

Dozentin: **Silvia Hoch.**  
Anmeldung über E-Mail: [silvia.hoch@t-online.de](mailto:silvia.hoch@t-online.de)

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,  
Kinder, Profis und Junioren erhalten eine Medaille und  
Urkunde.
- 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 08.09.2022 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“ Offene SÜW 2022
- Anmeldung:** Die Anmeldung läuft über die Webseite des BVDKS unter  
<http://bvdk.de/suew-2022-anmeldung>
- Meldeschluss:** 08.09.2022 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:** Martin Müller 0152/28 97 97 56
- Kontakt BVDKS:** Vadim Sichwardt [info@bvdk.de](mailto:info@bvdk.de)  
Olivia Rasigraf [info@bvdk.de](mailto:info@bvdk.de)

**Vadim Sichwardt**  
Präsident

**André Chahor**  
Vizepräsident

**Olivia Rasigraf**  
Vizepräsidentin

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.  
Dance Company Hoppstädten-Weiersbach e.V.