

# AUSSCHREIBUNG

## Deutsche Meisterschaft im Kettlebellsport

### Jugend – Senioren/-innen – Masters

am 25.02.2023 in Ober-Olm



<b>Veranstalter</b>	Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.
<b>Ausrichter</b>	TV Ober-Olm e.V.
<b>Durchführung</b>	TV Ober-Olm e.V.
<b>Wettkampfstätte</b>	TV Ober-Olm e.V. Essenheimer Str. 19 55270 Ober-Olm
<b>Wettkampf:</b>	Biathlon im Stoßen und Reißen (Männer und Frauen) Reißen (Männer und Frauen) Langer Zyklus (Männer und Frauen)  Halbmarathon im Stoßen, Langer Zyklus, Reißen (einarmig, Männer und Frauen)  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	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:

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 und alle Halbmarathon Disziplinen mit 20kg; Reißen mit 24 kg

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 für 10 min Disziplinen:

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

## Gewichtsklassen für Halbmarathon Disziplinen:

Männer:

Jugend bis 18J: absolut (keine Gewichtsklassen)

Senioren und Masters: -74 kg; -87 kg; +87 kg

Frauen:

Jugend bis 18J: absolut (keine Gewichtsklassen)

Seniorinnen und Masters: -58 kg; -65 kg; +65 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

Ranking wird bei einer Deutschen Meisterschaft automatisch registriert und vergeben, es ist keine separate Anmeldung nötig. Ab 2023 wird Ranking im Halbmarathon vergeben (Details auf [www.bvdks.de](http://www.bvdks.de)).

**Voraussetzungen:** Körperliche Gesundheit am Wettkampftag.  
Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Kenntnisse der Wettkampffregeln.  
Passende Bekleidung (kurzärmeliges T-Shirt, zwingend kniefreie Hose).

**Durchführung:**

Waage	24.02.23	18:00 bis 20:00 Uhr
	25.02.23	08:00 bis 09:00 Uhr
Eröffnung	25.02.23	10:00 Uhr
Wettkampf	25.02.23	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 25.02.2023 18:00-20:00 statt.

**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 besten Athleten mit der höchsten Gesamtpunktzahl im Biathlon (M/F), Langen Zyklus (M/F), Reißen (M/F),  
HM im Stoßen, Langen Zyklus, Reißen (einarmig, 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) erhalten unabhängig vom Ergebnis eine Teilnehmermedaille.

**Startgebühr:**

BVDKS-Mitglieder: 25€ Jugendliche, 30€ Erwachsene  
nicht BVDKS-Mitglieder: 30€ Jugendliche, 35€ Erwachsene  
Die Startgebühr muss im Voraus bis zum 15.01.2023 entrichtet werden.  
Nachmeldungen sowie Änderungen der Leistungs- und Gewichtsklassen nach dem 15.01.2023 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 2023

Es besteht die Möglichkeit, ein DM T-Shirt zu bestellen (bei Anmeldung vermerken); **Kosten pro T-Shirt 20€**

**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 der Senioren, Junioren und Masters gewertet.

**Anmeldung:**

Die Anmeldung läuft über die Webseite des BVDKS unter [www.bvdks.de/dm2023](http://www.bvdks.de/dm2023)

**Meldeschluss:**

**15.01.2023** 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:** Christian Heiser [christian.heiser@tvoo.de](mailto:christian.heiser@tvoo.de)

**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 Finanzen

**Olivia Rasigraf**  
Vizepräsidentin Sport

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V

## Regeln des Kettlebell Sports

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

### Stoßen (zweiarmig)

#### 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 Kampfrichter 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 Kampfrichter 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 Kampfrichter (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**

Bei einem 10min Set wird der Armwechsel während der gesamten Übung nur einmal vollzogen (bei einem Halbmarathon kann der Arm beliebig oft gewechselt werden). Der Zeitpunkt des Armwechsels wird entweder durch den Athleten bestimmt oder vom Richter durch das Kommando "Verlegen!" erzwungen, wenn der Athletet 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 (zweiarmig)**

### **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 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. Nach jedem Stoßen müssen die Kugelhanteln abgesenkt und aus einem Schwung heraus umgesetzt werden. Eine gültige Wiederholung besteht aus Umsetzen (Clean) und Stoßen (Jerk). Falls nach dem Umsetzen das Stoßen mißlingt, müssen die Kugelhanteln vor dem nächsten Stoßversuch wieder umgesetzt werden.

## **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
- Zwei aufeinanderfolgende Swings

## **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)
- der Schwung der Kugelhanteln beim verlassen der Ausstoßposition genutzt wird um fließend in die Durchschwingbewegung überzugehen
- allgemein keine Fixierung in der Startposition erfolgt, sowohl vor dem Ausstoß als auch vor dem Durchschwingen

## **Stoßen (einarmig, Halbmarathon)**

### **Startposition**

In der Startposition wird die 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 wird die Kugelhantel 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 Kampfrichter (lautes Zählen der Wiederholung), bringt der Teilnehmer die Kugelhantel zurück in die Startposition. Der Armwechsel wird beliebig oft durchgeführt. Beim jedem Armwechsel ist ein Extra Schwung erlaubt. Der Armwechsel kann durch den „Schnellwechsel“ erfolgen, in dem die Kugelhantel im Flug mit beiden Händen aufgefangen und ohne einen Extra Schwung auf die andere Seite umgelegt wird. Das Umlegen der Kugelhantel innerhalb der Rackposition (ohne Absenken der Kugelhantel unterhalb der Gürtellinie ) ist nicht erlaubt.

## **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist



- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird
- wenn mehrere aufeinanderfolgende Schwünge ausgeführt 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 ungültigen 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

## **Langer Zyklus (einarmig, Halbmarathon)**

### **Startposition**

In der Startposition wird die 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 Schwung aus dem Hang und vor jedem Ausstoß eingenommen werden.

### **Durchführung**

Die Knie werden angewinkelt. Mit einer explosiven Streckung der Beine wird die Kugelhantel ausgestoßen und mit durchgestreckten Armen über dem Kopf fixiert. In der Fixierung darf keine sichtbare Bewegung der Kugelhanteln auszumachen sein. Nach jedem Stoßen muss die Kugelhantel abgesenkt und aus einem Schwung umgesetzt werden. Eine gültige Wiederholung besteht aus Umsetzen (Clean) und Stoßen (Jerk). Falls nach dem Umsetzen das Stoßen mißlingt, muss die Kugelhantel vor dem nächsten Stoßversuch wieder umgesetzt werden. Der Armwechsel wird beliebig oft durchgeführt. Beim jedem Armwechsel ist ein Extra Schwung erlaubt.

### **Abbruch**

Der Abbruch der gesamten Übung wird vom Richter mit einem lauten "Stop!" verkündet. Dies erfolgt

- falls der Teilnehmer technisch unvorbereitet ist
- wenn die Kugelhantel auf dem Boden abgestellt wird
- wenn mehrere aufeinanderfolgende Schwünge ausgeführt 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 ungültigen 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