



# PROCLAMATION

## Kettlebell – Girevoy Sport

### Catégories :

- ❖ 'Open' Hommes
- ❖ 'Open' Femmes

### Classes

1. Les participants sont divisés en 5 classes, selon l'âge.
2. Ces classes sont applicables tant aux hommes qu'aux femmes

Classe A :	18 - 30 ans
Classe B :	31 - 40 ans
Classe C :	41 - 50 ans
Classe D :	51 - 60 ans
Classe E :	Plus de 60 ans

### Disciplines

Il y a 2 épreuves sportives :

- Le biathlon (Clean et Jerk)
  - Clean : mouvement de la girya qui implique le déplacement de la girya en utilisant les hanches dans un mouvement de pendule entre les jambes jusqu'au niveau de la poitrine, à l'avant du corps, dans la position rack, ou au sommet, dans la position swing.
  - JerK (jeté) : mouvement de la girya au moyen d'une triple extension pour lancer la girya de la position rack à la position au-dessus de la tête. Le Jerk commence avec un pousser-presseur dynamique en soulevant les talons, suivi d'un accroupissement en position fixe et finissant par se lever sur jambes droites.
- Cycle long (épaulé – jeté) : mouvement de la girya composé du clean, suivi du jerk et, ensuite, un retour au repos et un nouveau clean pour effectuer le jerk suivant.

### Catégories de poids :

#### Hommes :

- 60 à 79
- 80 à 99
- 100+ kg

#### Femmes:

- 50 à 59
- 60 à 69
- 70+ kg



# PROCLAMATION

## Compétition

**Le biathlon** implique que le girevik (l'athlète qui soulève la girya) effectue un ensemble de jerks pour cinq (5) minutes, avec au moins 15 minutes de repos, suivi d'un ensemble de snatch (arrachés) pour cinq (5) minutes). La girya ne peut pas être posée, sinon l'ensemble est interrompu. Le joueur utilise une girya et un seul changement de main est autorisé. Les répétitions de jerk obtiennent un point. Les répétitions de snatch obtiennent 5 points. Le score du biathlon est le total des points jerks et snatch obtenus.

**Le cycle long** (épaulé – jeté) consiste en la réalisation par le girevik d'un ensemble de clean et de jerks, pour dix minutes. La girya ne peut pas être posée, sinon l'ensemble est interrompu. Les joueurs utilisent deux giryas. Chaque répétition équivaut à 1 point.

### Poids des giryas :

- Hommes : 16kg
- Femmes : 8kg

## Règles

1. S'il n'est pas précisé autrement, sont applicables les règles de l'International Union of Kettlebell Lifting.
2. L'arbitre doit également appliquer les règles internationales.
3. Le détail des règles du jeu est publié dans le programme du tournoi.