



BEKANNTMACHUNG

Kugelhantel

Untergliederung der Kategorien

- ❖ Männer "Offene Kategorie"
- ❖ Frauen "Offene Kategorie"

Untergliederung

1. Die Teilnehmer werden je nach Alter in 5 Kategorien eingeteilt
2. Die Gruppierung gilt sowohl für Männer als auch für Frauen

Kategorie A:	18 - 30 Jahre
Kategorie B:	31 - 40 Jahre
Kategorie C:	41 - 50 Jahre
Kategorie D:	51 - 60 Jahre
Kategorie E:	über 60 Jahre

Disziplinen

Es gibt 2 Sportdisziplinen:

- Biathlon (Clean & Jerk)
 - Clean (Umsetzen): Kugelhantel-Bewegung, bei der die Hantel mit den Hüften in einer Pendelbewegung von zwischen den Beinen bis in Brusthöhe vor dem Körper in die Rack-Position oder an die Spitze der Schwungposition bewegt wird.
 - JerK (Stoßen): Kugelhantel-Bewegung, die die dreifache Verlängerung verwendet, um die Kugelhantel von der Rack-Position in die Überkopf-Position zu bringen. Jerk beginnt mit einem dynamischen Stoßen-Pressen, bei dem die Fersen angehoben werden, gefolgt von einer Kniebeuge unter dem Überkopf-Verriegelung und endet mit dem Aufstehen mit geraden Beinen.
- Langer Zyklus: Kugelhantel-Bewegung, die aus dem Umsetzen besteht, gefolgt vom Stoßen, Fallenlassen in Brusthöhe und dem erneuten Umsetzen für das nächste Stoßen.

Gewichtskategorien:

Männer:

- 60 to 79
- 80 to 99
- 100+ kg

Frauen:

- 50 to 59
- 60 to 69
- 70+ kg



BEKANNTMACHUNG

Wettkampf

Bei einem **Biathlon** führt der Girevik (Kugelhantel-Heber) fünf (5) Minuten lang eine Reihe von Stößen aus, mit einer Pause von mindestens 15 Minuten, gefolgt von einer Reihe von Reißen (Snatch) für fünf (5) Minuten. Die Kugelhanteln dürfen nicht abgesetzt werden, sonst ist der Satz beendet. Die Spieler benutzen eine Kugelhantel, nur ein Armwechsel ist erlaubt. Stoß-Wiederholungen erhalten einen Punkt. Reiß-Wiederholungen erhalten .5 Punkte. Der Biathlon-Score ist die Kombination aus Stoß- und Reiß-Punkten.

Bei einem **langen Zyklus** führt der Girevik zehn Minuten lang eine Reihe von Umsetz- und Stoßvorgängen aus. Die Kugelhanteln dürfen nicht abgesetzt werden, sonst ist der Satz beendet. Die Spieler benutzen zwei Kugelhanteln. Jede Wiederholung entspricht 1 Punkt.

Hantelgewichte

- Männer : 16kg
- Frauen: 8kg

Regeln

1. Sofern nicht anders angegeben, gelten die Regeln der International Union of Kettlebell Lifting
2. Auch ein Schiedsrichter muss die internationalen Regeln anwenden
3. Detaillierte Spielregeln sind im Turnierprogramm veröffentlicht.