



# Rhein-Main Cup 2018

Kettlebell Sport Competition nach Regeln der IUKL



am 3. Februar 2018 in Mainz

- Veranstalter:** Bundesverband Deutscher Kettlebell-Sportler
- Ort:** Clever-Fit Mainz Mitte (Große Bleiche 23, 55116 Mainz)
- Beginn:** Waage ab 09:30 Uhr  
Start Wettkampf um 11:30 Uhr
- Bekleidung:** Kurze Hose (muss eng anliegen z.B. Radhose oder Gewichtheberanzug), T-Shirt mit kurzem Arm.
- Startgebühr:** 20 Euro
- Anmeldung an:** [info@baervonschilling.de](mailto:info@baervonschilling.de)
- Infos:** [www.kettlebellsport-germany.de/rheinmaincup](http://www.kettlebellsport-germany.de/rheinmaincup)

**Für die Anmeldung benötigen wir von euch bitte folgende Daten:**

- Name, Vorname
- Geburtsdatum
- E-Mail
- Gewichtsklasse / aktuelles Gewicht
- Gewünschte Disziplin(en)
- Gewünschte Kettlebell
- Zeit (5 oder 10 min)

**Anmeldeschluss ist der 02.01.2018**

**Disziplinen Frauen:**

- Reißen (Snatch)
- Long Cycle (Clean & Jerk) beidarmig oder einarmig

**Disziplinen Männer:**

- Biathlon – Stoßen (Jerk) und Reißen (Snatch)
- Long Cycle (Clean & Jerk) beidarmig

## **Jeweils in den Kategorien:**

- Profi (Frauen 24 kg / Männer 32 kg)
- Amateur (Frauen 16 kg / Männer 24 kg)
- Beginner (Frauen 12 kg / Männer 16 kg)

## **Offene Klasse - ideal für Einsteiger:**

Das Gewicht der Kettlebell ab 8 kg sowie die Disziplin(en) sind frei wählbar. Die Einsteigerklasse findet außerhalb der offiziellen Wertung statt.

## **Gewichtsklassen Frauen:**

bis 58 kg, bis 63 kg, bis 68 kg, über 68kg

## **Gewichtsklassen Männer:**

bis 63 kg, bis 68 kg, bis 73 kg, bis 78 kg, bis 85 kg, bis 95 kg, über 95 kg

Gemäß neuer Regel des BVDKS rücken Teilnehmer automatisch so oft eine oder mehrere Gewichtsklassen nach oben, bis insgesamt mindestens fünf Teilnehmer in der entsprechenden Gewichtsklasse starten.

## **Altersklassen:**

Junioren (unter 18 Jahre), Senioren (Männer 18 – 39 Jahre, Frauen 18-34 Jahre) und Masters (Frauen ab 35 Jahre, Männer ab 40 Jahre)

Gewinner werden in den Profi- und Amateurklassen ermittelt. In der Beginnerklasse gibt es keine Platzierungen.

## **Kurzfassung der Regeln auf Deutsch:**

<http://bvdk.de/download/verband/WettkampfregeIn%20Kettlebell%20Sport.pdf>

## **Ausführliche Regeln auf Englisch:**

<http://www.aiklf.com/wp-content/uploads/2015/02/IUKL-rules-2017.pdf>

## **Wer möchte kann ein Ranking ablegen:**

[http://bvdk.de/download/verband/Ranking\\_2015.pdf](http://bvdk.de/download/verband/Ranking_2015.pdf)

## **Voraussetzungen:**

Körperliche Gesundheit am Wettkampftag. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Die Kampfrichter haben das Recht, den Start eines sichtlich unvorbereiteten Athleten zu verwehren oder abzubrechen.

Im Anschluss an die Anmeldung und Bezahlung erhaltet Ihr Eure Anmeldebestätigung. Einen genauen Zeitplan für den Wettkampf erhaltet Ihr nach Abschluss der Anmeldefrist.

Bei Rückfragen schreibt uns kurz eine Mail an: [info@baervonschilling.de](mailto:info@baervonschilling.de) (Bär v. Schilling)