



**DM Styrke Mangekamp**



**Holstebro Styrkesport 6. NOV 2022 KL 11**



**WOD**

# DM Styrke Mange-kamp

## Holstebro Styrkesport 2022

**Arrangør:**

Holstebro Styrkesport

**Sted:**

Holstebro Styrkesport/ Crossfitlageret, Lægårdsvej 91F, 7500 Holstebro.

**Dato:**

Søndag d. 6. november 2022.

Forventet indvejning fra 09.00-11.00. Stævnestart planlægges i forhold til antal deltagere. Dette opdateres ved tilmeldingsfristens udløb.

**Tilmelding:**

Tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet. Der vil være plads til henholdsvis 20 damer og 20 Herrer. Ved færre tilmeldte i den ene kategori, vil der fyldes op til et totalt antal deltagere på max 40.

Tilmelding sker ved at sende mail til [petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk). Mail skal indeholde en underskrevet anti-doping-erklæring og hvilken klub/fitnesscenter som man stiller op for.

Tilmelding er registreret, når man har fået en bekræftelsesmail fra Peter Andersen.

Sidste frist for tilmelding er lørdag d. 29/10-2022 kl. 23.59.

Tilmelding er bindende. Startgebyr skal betales ved tilmelding – Dette refunderes ikke selvom man melder fra til stævnet.

Man er som deltager underlagt antidoping-sanktioner, som kendes fra idrættens verden.

**Startgebyr:**

Kr. 100,- pr. deltager.

Startgebyr betales ved tilmelding til Holstebro Styrkesport: (Bank:Sparekassen Thy) Konto og reg.nr.: 9119 - 0004465210

**Licens:**

Det kræver IKKE licens for at deltage. Dog kræves det, at man underskriver en antidoping-erklæring og at man træner i et center underlagt Anti Doping Danmarks regler for at deltage.

**Yderligere oplysninger:**

Udviklingskonsulent Dansk Styrkeløft Forbund Peter Andersen på 30 58 23 20 eller via mail:  
[petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)

Antidoping erklæring.

Undertegnede vil gerne deltage i "DM Styrke Mangekamp 2022"

Fulde Navn: \_\_\_\_\_ Cpr : \_\_\_\_\_

Har du nogensinde taget doping?

Ja:                      Nej:

Hvilken klub/fitnesscenter træner du i til daglig?

\_\_\_\_\_

Fortæl evt. lidt om dig selv til dagens speaker:

---

---

---

---

---

Jeg underskriver på tro og love, at ovenstående oplysninger er sande samt at jeg ikke tager/ har taget doping eller har modtaget en sanktion herfor. Jeg er desuden indforstået med, at deltagelsen er på egen ansvar og DSF/ HSS ikke er ansvarlig for eventuelle skader.

Dato: \_\_\_\_\_ Underskrift: \_\_\_\_\_

DSF tager stærkt afstand fra alle former for doping, og vi samarbejder med Anti Doping Danmark (ADD) om at skabe et dopingfrit miljø. Dette betyder følgende for deltagere i konkurrencen: Deltageren giver DSF tilladelse til, ved brug af deltagerens CPR-nummer, at indhente oplysninger hos ADD og i dopingregisteret, for at kontrollere om der er en verserende eller tidligere dopingsanktioner. ADD kan anmode om urinprøve fra deltageren. Nægtelse eller positiv prøve vil medføre karantæne ud fra de i idrættens verden gældende regler på området.

Styrke Mange-kamp er et tvær-idrætsligt samarbejde mellem Dansk Vægtløftnings-Forbund, Dansk Styrkeløft Forbund samt Kettlebell-sporten i Danmark. Formålet er at skabe en konkurrenceform, som udfordrer atleterne på blandt andet mobilitet og styrke gennem øvelser fra de tre idrætter.

## Konkurrencen

Styrke Mange-kampen består af 4 runder, hvor atleterne scorer point efter placering i de enkelte runder. Disse point opgøres til en total score, som afgør den samlede placering i konkurrencen. Ved pointlighed kåres vinderen ud fra den samlede score fra de tre første runder. (Sinclair+IPF Point+UGC Scoringssystem = samlet score)

### 1. Træk/ Snatch.

- Atleten har 5 minutter til at udføre et maxløft efter gældende regler for et godkendt løft under DVF.
- Resultatet opgøres efter Sinclair-tabellen.

### 2. Dødløft.

- Atleten har 5 minutter til at udføre et maxløft efter gældende regler for et godkendt løft under DSF.
- Resultatet opgøres efter Wilks-point.

### 3. One Arm kettlebell Jerk med frit håndskifte.

- Atleten udfører max antal reps på 5 minutter. Der konkurreres efter gældende regelsæt under IKMF/UGC.
- Dette link viser korrekt udførsel af One Arm Kettlebell Jerkog had der vurderes som NO REP. Start ved tiden 7.50 [JERK \\*VIDEO RULES WKSF\\* - YouTube](#)
- Resultatet opgøres efter UGC Scoringssystem.

### 4. Workout med 10 minutters Time-Cap

#### Workout:

For Time:

500m Ro

10 Pushups

20 Front Squat 70/50 kg

10 Pull ups

20 KB Swings 32/20

10 Push up

- Atleterne har max 10 minutter til at gennemføre workouten.
- Alle øvelser skal udføres efter gældende anvisninger.

- Resultatet opgøres efter tid brugt på at gennemføre workouten. Hurtigste tid vinder runden. Er der ingen, som gennemfører alle øvelser inden for tidsgrænsen, vinder den atlet, som er kommet længst gennem øvelserne.

Der kæmpes i kategorierne Herrer og Damer.

Startnummer for atleterne følger rækkefølgen fra indvejningen.

### **Indvejning**

Der er indvejning 2 timer før konkurrencestart.

Alle løftere skal være tilstede ved indvejningens start.

Rækkefølge for indvejning sker ved lodtrækning.

Atletens udstyr og påklædning kontrolleres i forbindelse med indvejningen.

### **Udstyr**

Det er tilladt at bruge:

- Bælter godkendt under DSF, DVF eller Kettlebellsport Danmark.
- Sko godkendt under DSF, DVF eller Kettlebellsport Danmark.
- Knæbind godkendt til brug ved Træk/ Snatch og Klassisk Styrkeløft.

### **Påklædning**

Påklædning, der kan virke stødende eller kan give sporten et dårligt ry, er forbudt.

Påklædning, som er løst hængende, vil kunne afvises, såfremt det ved indvejningen skønnes forstyrrende i forhold til at se bevægeudslaget i en given øvelse.

Sponsorlogoer er tilladt jf. gældende stævne regler under DSF/DVF.