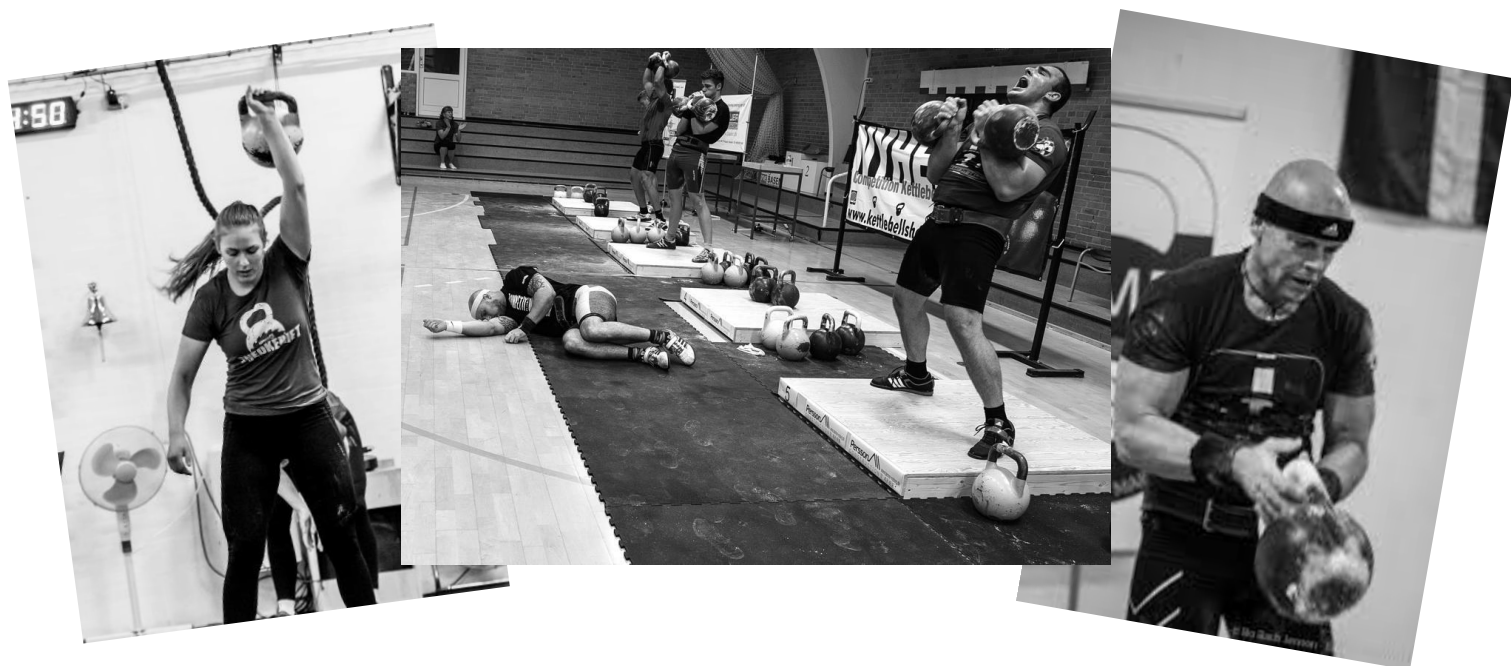




# Danmarksmesterskaberne 2022

## Klassisk Kettlebell Sport + Beginners



**Lørdag d. 5. nov. 2022 kl 10.30**  
**Crossfit-lageret lægårdvej 91, 7500 holstebro**



## Holstebro Styrkesport indbyder til DM i GS-discipliner.

Lørdag d. 5. nov. 2022, CrossfitLageret Lægårdvej 91, 7500 Holstebro

Indvejning og registrering fra kl 10.30 - stævnestart forventet kl 12.00

For at deltage i DM skal man være medlem af en klub under Dansk Styrkeløftforbund, samt have betalt personlig løftelicens. For 2022 medlemmer af det tidligere KSD, gælder sammen regel som før vedr. licensperiode. Alle skal underskrive antidoping erklæring.

Hvis man ikke kan deltage fysisk på stævnedagen, vil det være muligt at deltage ved at sende videosæt. Videosæt skal, via link til youtube, være indsendt til bedømmelse senest tirs. D. 1. nov. kl. 12.00 2022. Ved videodeltagelse skal denne indeholde vejning af kb, kropsvægt og selve sættet i én ubrudt video, hvor hele kroppen og fuld lockout er klart og tydeligt synligt. For nærmere information kontakt Frans Bach på mail: [holstebrostyrkesport@gmail.com](mailto:holstebrostyrkesport@gmail.com)

Regler for disciplinerne følger WKSF internationale regelsæt, se side 13-18

<https://wksf.site/wp-content/uploads/2020/12/WKSF-General-Competition-Rules-English.pdf>

**Følgende kategorier, discipliner og kettlebellvægte er mulige ved DM.**

**Vægtkategorier: Kvinder -68kg, +68kg. Mænd -85 kg, +85 kg**

### Kvinder

Discipliner	Elite	Open (1)	Open (2)	Masters + 55 år
Long Cycle	24 + 24 kg	20 + 20 kg	16 + 16 kg	12 + 12 kg
Biathlon DB jerk & snatch	20 kg	16 kg	12 kg	12 kg
Snatch	24 kg	16 kg	12 kg	12 kg
One arm LC	24 kg	20 kg	16 kg	16 kg

### Mænd

Discipliner	Elite	Open	Masters + 60 år
Long Cycle	32 + 32 kg	24 + 24 kg	16 + 16 kg
Biathlon DB jerk & snatch	32 kg	24 kg	16 kg
Snatch	32 kg	24 kg	16 kg



**Tilmelding** – for medlemmer af klubber under Kettlebell Sport udvalget i DSF, skal ske gennem jeres klubrepræsentanter. Klubrepræsentanter sender oplysninger med deltagers navn, fødselsår samt ønske om indplacering i alderskategori, disciplin, vægtkategori samt kettlebell vægt til [holstebrostyrkesport@gmail.com](mailto:holstebrostyrkesport@gmail.com)

Andre medlemmer af DSF eller uafhængige, tilmelder sig personligt på samme mail med samme oplysninger som ovenstående

## **Tilmeldings – og betalingsfrist torsdag d. 20/10 2022**

### **Betaling:**

Medlemmer af klubber under DSF 100kr/ disciplin – gælder også ved videosæt

Ikke medlemmer af DSF 150kr / disciplin – gælder også ved videosæt.

Regnr: 7981 Konto: 1068232

### **Dommere**

Det forventes at hver klub dømmer samme antal sæt som klubbens atleter deltager med. Hvem fra de enkelte klubber der dømmer bedes oplys af klubrepræsentanterne ved tilmelding.