



Danmarksmesterskaberne 2022

Klassisk Kettlebell Sport + Beginners



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



Holstebro Styrkesport indbyder til Beginners Open i Kettlebell GS-discipliner.

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

Indvejning og registrering fra kl 10.30 - stævnestart forventet kl 12.00

Medlemmer af en klub under Dansk Styrkeløftforbund, skal have betalt personlig løftelicens for perioden. For 2022 medlemmer af det tidligere KSD, gælder samme regel som tidligere vedr. licensperiode

Ikke medlemmer af Dansk Styrkeløftforbund har dog mulighed for at deltage i Beginners uden at have personlig løftelicens. Alle skal dog 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

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 Beginners:

Kvinder

Discipliner		
One arm Long Cycle	20 kg	16 kg
Long Cycle	12 + 12 kg	8 + 8 kg
Biathlon	12 kg	8 kg
Snatch	12 kg	8 kg

Ingen vægtklasser og aldersklasser – alle mod alle i hver disciplin og hver kettlebell vægt.

Mænd

Discipliner		
One arm Long Cycle	24 kg	20 kg
Long Cycle	20 + 20 kg	16 + 16 kg
Biathlon	20 kg	16 kg
Snatch	20 kg	16 kg

Ingen vægtklasser og aldersklasser – alle mod alle i hver disciplin og hver kettlebell vægt.



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, vægtekategori samt kettlebell vægt til holstebrostyrkesport@gmail.com

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

Tilmeldings – og betalingsfrist 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.

Til Reg.nr: 7981 Konto: 1068232