

Wild Hogs og KSD indbyder alle til Beginners Open i Kettlebell GS-discipliner.

Lørdag d. 4. nov. 2023, Ullerslev Kulktur og Idrætscenter, Skolevej 6 5540 Ullerslev

Indvejning og registrering fra kl 10.00 - stævnestart forventet kl 11.30

Beginners Open er udelukkende for **IKKE** medlemmer af KSD

Medlemmer af en klub under Dansk Styrkeløftforbund, skal have betalt personlig løftelicens for perioden.

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

[Technical Rules – WKSF](#)

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 bentelene@icloud.com

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

Tilmeldings – og betalingsfrist 20/10 2023

Betaling:

Medlemmer af klubber under DSF 200kr/ disciplin

Ikke medlemmer af DSF 250kr / disciplin

Til reg. nr: 3914 konto nr: 3914359503 (husk at anføre navn)