

## GS DM 2023

Kettlebell Sport Danmark indbyder til DM i GS-discipliner samt Pentaton (en KB)

Stævnet afholdes hos Wild Hogs lørdag 4/11 2023 i Ullerslev Kultur og Idrætscenter, Skolevej 6 5540 Ullerslev.

### Indvejning og registrering fra kl 10.00 - stævnestart forventet kl 11.30

Som noget nyt er der i år Pentaton på programmet.

Stævnet starter med GS – delen og efter en pause går vi over til Pentatlon.

Endelige tidspunkter oplyses endeligt ca en uge efter tilmeldingsfrist.

## Deltagelse

For at deltage i DM skal man være medlem af en klub under Kettlebell Sport Danmark eller Styrkeløfter forbundet, samt have betalt personlig løftelicens til en af ovenstående.

Det vil ikke være muligt at deltage med video sæt.

## Discipliner og KB vægte GS DM

Regler for disciplinerne følger WKSF internationale regelsæt.

### [Technical Rules – WKSF](#)

#### Kvinder

Vægt kategorier – 68 kg, + 68 kg

Discipliner	Elite	Open (pro)	Open (amatør)	Veteran + 60 år
Long Cycle	24 + 24 kg	20 + 20 kg	16 + 16 kg	12 + 12 kg
Biathlon DB jerk & snatch	24 kg	20 kg	16 kg	12 kg
Snatch	24 kg	20 kg	16 kg	12 kg
One arm Long Cycle	24 kg	20 kg	16 kg	12Kg

#### Mænd

Vægt kategorier -85kg, + 85 kg

Discipliner	Elite	Open (pro)	Open (amatør)	Veteran + 60 år
Long Cycle	32 + 32 kg	24 + 24 kg	20 + 20 kg	16 + 16 kg
Biathlon DB jerk & snatch	32 kg	24 kg	20 kg	16 kg
Snatch	32 kg	24kg	20 kg	16 kg
One arm LC	32 kg	24 kg	20 kg	16 kg

Som veteran kan man vælge at deltage i open og eliteklasserne.

## Juniorer

Da der de sidste år ikke har været nogle juniorer tilmeldt har vi valgt ikke at annoncere hverken vægt eller aldersklasser for juniorer. Skulle der i midlertidig være juniorer der ønsker at deltage i DM vil der blive oprettet vægt og aldersklasser i henhold til WKSF's retningslinjer.

## Pentatlon

Vægtklasser og aldersklasser som ved GS. Regler i henhold til IKMF:

[IKMF Pentathlon - IKMF World \(ikmf-world.com\)](http://ikmf-world.com)

Der kan vælges KB vægt fra 8kg – 40kg

Clean (max. Rep 120)

LC press (max. rep 60)

Jerk (max. Rep 120)

Half snatch (max. rep 108)

Strick press (max rep 120)

Ved tilmelding skal KB vægt der ønskes benyttet til hver disciplin oplyses – Så vi er sikre på at alle kan få de ønskede KB.

Der vil som udgangspunkt ikke være mulighed for at ændre KB vægt efter tilmelding.

## Tilmelding

Tilmelding skal ske klubvis, gennem jeres klubrepræsentant. Klubrepræsentanter sender oplysninger med deltagers navn, disciplin, vægtkategori samt kettlebell vægt til [bentelene@icloud.com](mailto:bentelene@icloud.com)

**Tilmeldings – og betalingsfrist er 20/10 2023**

## Betaling:

Betalingen er 200kr/ disciplin (biathlon er en disciplin)

Overførsel til følgende konto reg. nr: 3914 konto nr: 3914359503

Betalinger bedes overført klubvis.

**overhold nu betalingsfristen så der ikke skal bruges tid på at rykke for betalinger.**

## Dommere

Det forventes at hver klub dømmer samme antal sæt som klubbens atleter deltager med.

## Fællesspisning

Hvis der er interesse, vil Wild Hogs gerne arrangere fællesspisning efter stævnet. Oplys ved tilmelding hvor mange der ønsker at deltage, så finder vi sted og menu.

Med venlig hilsen

Kettlebell Sport Danmark og Wild Hogs