

# Wiener Akademische Kettlebell Meisterschaft WS 2023/4

**Wettkampfleiter:** Peter Gauß, B.Eng. MSc, [peter.gauss@univie.ac.at](mailto:peter.gauss@univie.ac.at)

**Austragungsort:** 1150 Wien, Auf der Schmelz 06, USZ 1 – KO 2

**Austragungsdatum:** im Rahmen der USI Kurse, dienstags von 1830-2000 Uhr am 16.01.2024 und am 06.02.2024 von 1800-1930 Uhr, donnerstags von 1615-1745 Uhr am 11.01.2024 und am 08.02.2024 von 1800-1930 Uhr.

**Voranmeldung:** Ab 5. Dezember 2023 per eMail

[peter.gauss@univie.ac.at](mailto:peter.gauss@univie.ac.at) unter Angabe von:

Vorname, Nachname

Geburtsdatum

Nationalität

Wohnort

Universitätsstatus (Nachweis ob Student, Akademiker) oder Gastwertung (Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, aus Kapazitätsgründen die Teilnahme im Einzelfall zu verweigern).

Anmeldung nur bei vollständigen Angaben gültig! – wenn von Seiten des Veranstalters bestätigt, Teilnahme möglich!

Teilnahmebedingungen des USI Wien gültig!

**Meldeschluss:** am Tag des Wettkampfes um 00 Uhr.

## **Disziplin:**

In Anlehnung an das berühmte Trainingsprogramm: "Simple & Sinister" "Einfach - aber übel"... so könnte das geniale Trainingsprogramm vom "Urvater" des Kettlebell Trainings Pavel Tsatsouline auf Deutsch übersetzt werden.

## **One Arm Swing TGU (Turkish Get Up)**

Ranking und Punktetabelle nach der folgenden Formel...

**Swing Kettlebell Gewicht \* TGU Kettlebell Gewicht (links +rechts) \*  $\frac{1000}{\text{Zeit in Sekunden für 100 Wiederholungen One Arm Swing}}$  Körpergewicht**

(Swing Kettlebell Gewicht für 100 Swings in kg, Körpergewicht in kg, Zeit für 100 Swings in Sekunden, TGU Kettlebell Gewicht in kg)

### **Ablauf/ Aufgabe:**

1. 18:45 selbstständiges Aufwärmen
2. 19:00 Abwaage (Teilnehmer und eventuell mitgebrachte Kettlebell) und Bekanntgabe der Einteilung (mehrere Paare gleichzeitig, Partnerweise, zum Unterstützen und Einhalten der gültigen Wiederholungen und Zeit, unter Aufsicht des Wettkampfleiters), Kettlebell Gewicht für Swing und TGU vorbereiten.
3. Start etwa um 19:15: Maximal 5 Minuten Zeit: 100 One-Arm Swings (Sollvorgabe Empfehlung: Armwechsel nach etwa 10 Wiederholungen, egal welche Seite beginnt): 100 [5 \* (10 WH links/10 WH rechts)]  
**Kettlebell Gewicht und Zeit wird erfasst, das Kettlebell Swing Gewicht darf nicht mehr verändert werden, während eines Durchgangs [16 Minuten]!**
4. 1 Minute: PAUSE
5. Maximal 10 Minuten Zeit: (1WH links/1WH rechts)\*5 TGU (Armwechsel nach jeder Wiederholung, egal welche Seite beginnt), je Wiederholung maximal eine Minuten Zeit! **Kettlebell Gewicht links und Kettlebell Gewicht rechts wird erfasst (darf links und rechts verschieden sein, das Kettlebell TGU Gewicht darf nicht mehr verändert werden, während eines Durchgangs [16 Minuten]!**
6. 20:00 Ende (), Siegerehrung Anfang Februar.

Das ergibt eine Summe von 100 Swings (50 Rechts / 50 Links) mit gemessener Zeitdauer (in maximal 5 Minuten Dauer) und 10 Turkish Get Up (5 Rechts/ 5 Links) in maximal 1 Minute Dauer je Wiederholung. Insgesamt 16 Minuten Wettkampfdauer, die jeweilige maximale Zeitdauer darf nicht überschritten werden.

Es sind insgesamt 3 Versuche erlaubt (Bitte Kraft einteilen, 3 Minuten Pause bis zum nächsten Durchgang= 16+3+16+3+16=54 Minuten Maximaldauer). Auch die Teilnahme an mehr als einen der möglichen Termine ist erlaubt (insgesamt nicht mehr als 3 Versuche).

### **Du solltest wissen was du kannst :-)**

Kettlebell Gewichte von 6 kg- 44 kg sind verfügbar in den üblichen Gewichtsklassen. Reihenfolge der StarterInnen ergibt sich aus der Reihenfolge der Anmeldung.

### **Alterklassen:**

Männer Amateure (19.-39. Lebensjahr)

Frauen Amateure (19.-39. Lebensjahr)

Männer Masters (≥ 40. Lebensjahr)

Frauen Masters (≥ 40. Lebensjahr)

Bei weniger als vier Anmeldungen pro Kategorie (Alter und/oder Geschlecht) wird die Disziplin als Mixed ausgetragen.

	<b>Das "SIMPLE" Ziel:</b>		<b>Das "SINISTER" Ziel:</b>	
Frauen:	Swing: 24 kg	TGU: 16 kg	Swing: 32 kg	TGU: 24 kg
Männer:	Swing: 32 kg	TGU: 32 kg	Swing: 48 kg	TGU: 48 kg

## **Die Übungen und Regeln der Ausführung:**

### ***Der One Arm Swing:***

#### *Verpflichtend*

100 gültige One Arm Swings in maximal fünf Minuten

Obere Position: Arm und Kugel bis zur Waagrechten (Keine T Rex Swings!)

Ellbogen (Arm) beinahe gestreckt

Durch Wettkampfleitung für nicht gültig erklärte Wiederholungen, erneut durchzuführen bzw. eine nicht gültig erklärte Wiederholung wird mit 1,8 Sekunden strafverifiziert.

#### *Erlaubt*

Handwechsel alle 10 Wiederholungen, wenn notwendig kürzere Wiederholungsintervalle.

Handwechsel während eines Swings (am höchsten Punkt).

Handwechsel am unteren Punkt vom Swing.

Pausen, abstellen, allerdings wird die Zeit nicht angehalten, sondern läuft weiter.

Chalk

Unterarm- und Handschutz

Das Mitbringen der eigenen Kettlebell für die Swings (wird zur Abwaage gebracht).

#### *Nicht erlaubt*

Ein Unterstützen der freien Hand in Beschleunigungs-, Abfangphase oder an den Endpositionen, sowie Abstützen am Bein.

Frühstart

T- Rex Swing.

Ellbogen stark gebeugt (maximal etwa 15°)

Liquide Chalk (verklebt die Kugeln).

Zughilfen.

### ***Der Turkish Get Up***

#### *Verpflichtend*

5 gültige TGU's jeweils einzeln, links und rechts abwechselnd.

Jeder TGU in maximal einer Minute, Summe jeweils fünf Minuten pro Seite.

Start im Liegen (Kettlebell liegt neben dem Körper, auf Höhe der Schulter).

Das Gewicht wird selbstständig in die Hochhalte gebracht (Startposition).

Nach dem Hinlegen (Rückenlage) für 3" in Ruhe verweilen bis zum „Gültig“-Signal.

Im Stand einen Knie- und Armlockout, und 3" in Ruhe verweilen bis zum „Gültig“-Signal.

#### *Erlaubt*

Beide Hände zu verwenden um das Gewicht in die Startposition zu bringen.

Das Gewicht mit beiden Händen einzurichten bevor die Aufrichtbewegung initiiert wird.

Beliebige Technik um in den vollen Stand und zum Hinlegen zu kommen.

Beide Hände zu verwenden um das Gewicht nach einem gültigen Versuch wieder hin zu Legen.

*Nicht erlaubt*

Eine Unterstützung des Gewichts mit der freien Hand nach dem die arbeitende Schulter den Boden verlassen hat.

Ein Ablegen des Gewichts bevor der Versuch als gültig gewertet wurde.

### **Haftungsausschluss:**

Ich nehme an der Veranstaltung auf eigene Gefahr teil. Ich stelle die Organisatoren der Veranstaltung und die Inhaber der Besitztümer, mit denen die Veranstaltung stattfindet, von jeglicher Haftung frei. Mir ist bewusst, dass keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von eigenen Gegenständen vom Veranstalter übernommen wird.

Ich erkläre, dass ich ausreichend gesund bin und einen ausreichenden Trainingszustand besitze. Ich bin damit einverstanden, dass ich aus der Teilnahme genommen werde, wenn ich Gefahr laufe, mich gesundheitlich zu schädigen. Für den ordnungsgemäßen Zustand sowie für das Tragen der eigenen Schutzausrüstung bin ich komplett selbst verantwortlich.

Ich bestätige ausdrücklich die Richtigkeit aller von mir angegebenen Daten. Ich bin damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Anmeldung und der Einstellung der Ergebnisse ins Internet verarbeitet und gespeichert werden.

Ich stimme zu, dass die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Internet etc. ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden.

Jeder Teilnehmer hat auf alle anderen Beteiligten und Anwesenden Rücksicht zu nehmen und ist für sein eigenes Handeln stets selbst verantwortlich. Die Veranstalter behalten sich das Recht vor, ohne Angaben von Gründen die Teilnahme im Einzelfall zu verweigern.

**Hinweis: Die Durchführung des Events ist abhängig vom aktuellen Pandemiegeschehen und kann nur unter Einhaltung der geltenden Corona-Verordnung stattfinden.**

**Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten!**