



Kettlebell Sport Danmark

GS Dommerregulativ

TABLE OF CONTENT

1	Introduktion	3
2	Kettlebell Sport Regler.....	3
2.1	Traditionelle Girevoy Sport Konkurrencer.....	3
3	Indvejningsprocedure.....	3
4	Konkurrenceadfærd	4
5	Coach/Tilskuer Adfærd	4
6	Atleternes Udstyr	5
7	Generelle Regler.....	5
8	Jerk – Specifikke oplysninger	6
9	Snatch– Specifikke oplysninger.....	7
10	Long Cycle (LC) Specifikke oplysninger	8
11	Lock out & Fiksering	9
11.1	Lock out	9
11.2	Fiksering.....	9
12	Ændringslog.....	11

1 Introduktion

Dommer skal holde kontakten med atleten på platformen og det skal gøres forståeligt for atleten, hvad der ville blive betragtet som et no count. Hvis atleten følger reglerne og kan vise dommeren god lockout og fiksering fra starten af sættet, vil det bidrage til at gøre dommerens arbejde lettere og derfor også gøre det lettere for atleten at få gode reps uden problemer eller forsinkelse i kendelserne. Hvis dommeren er konsekvent fra starten, er det lettere for hver atlet også at være konsekvent og undgå at gøre de samme fejl flere gange i træk. Dog skal fairness udvises og forventes naturligvis for alle deltagende atleter og dommere, uanset relationen. Dommere skal kende og håndhæve reglerne for hver disciplin, men også de generelle regler, såsom dress code, udstyr og vægtklasser.

- 1) Før et sæt, Sørg for at kontrollere atleten bruger den rigtige kettlebell, og at beklædning følger regelsættet.
- 2) Efter sættet, registreres samlede opnåede reps. I konkurrencen kan der være en hoveddommer, hvis opgave det er at føre tilsyn med dommerne og rådgive, når det er hensigtsmæssigt.

2 Kettlebell Sport Regler

2.1 Traditionelle Girevoy Sport Konkurrencer.

JERK: Kettlebells stødes fra brystet (rack position) til overhead fiksering for et count, og tilbage til rack position. Mænd konkurrerer med 2 kettlebells. Kvinder kan konkurrere med 2 kettlebells eller 1 kettlebell, og er her tilladt et håndskifte under sættet.

Kettlebell vægt divisioner skal annonceres for hver konkurrence.

SNATCH: Kettlebells løftes i en uafbrudt, svingende bevægelse fra mellem benene til overhead fiksering for et count, og drop tilbage i næste sving uden at stoppe ved brystet. Mænd og kvinder konkurrerer med 1 kettlebell og er tilladt et håndskifte under sættet. Kettlebell vægt divisioner skal annonceres for hver konkurrence.

LONG CYCLE, Clean&Jerk (vend+stød): Kettlebells svinges bag benene/hoften og tilbage op til brystet (clean), der kan cleanes fra inside eller outside, derefter stødes fra brystet til overhead fiksering for et count, derefter tilbage til rack position og gentages. Mænd konkurrerer med 2 kettlebells. Kvinder kan konkurrere med 2 kettlebells eller 1 kettlebell, og er tilladt et håndskifte i dette tilfælde under sættet. Kettlebell vægt divisioner skal annonceres for hver konkurrence.

3 Indvejningsprocedure

Hver konkurrent vil blive vejjet ind før arrangementet. Det indvejningsudstyr, der anvendes ved arrangementet, vil blive valgt og kontrolleret af indvejningsdommeren, og alle konkurrenter vil blive vejjet ved hjælp af dette udstyr. Resultaterne af indvejning er endelige. Konkurrenter, der ikke når indenfor vægtdivisionen ved udgangen af indvejningsperioden, får mulighed for at konkurrere i en anden vægtklasse.

4 Konkurrenceadfærd

- Det er konkurrentens ansvar at kende og forstå regler og bestemmelser
- Konkurrenterne skal anvende de kettlebells, der stilles til rådighed af arrangøren ved de respektive platforme. Konkurrenterne kan ikke bruge egne kettlebells.
- Konkurrenter skal henvende sig til dommerbordet inden sættet, såfremt der måtte være tilstande af betydning for dommeren f.eks. manglende evne til at lave lockout grundet manglende skuldermobilitet eller lignende. Når sættet er startet, under og efter sættet, er det ikke tilladt at interagere med den platform dommer, der vurderer sættet. Dommeren kan dog vælge at guide atleten under sættet samt give en kort forklaring efterfølgende. Enhver indsigelse atleten måtte have, kan kun løses med hoveddommer.
- Konkurrenterne skal afslutte deres sæt ved at placere kettlebells på platformen så roligt som muligt. Overdrevet kast af kettlebells er underlagt diskvalifikation via platformdommerens skøn. Dog kan det ske at en atlet grundet udmattethed ikke får sat kettlebell roligt ned, dette accepteres uden diskvalifikation
- Konkurrenterne skal til enhver tid opføre sig sportsligt. Enhver atlet, der bryder denne regel, vil blive diskvalificeret.
- Hvis en atlet stopper før tid, skal denne gå væk fra sin platform, i god afstand bagom konkurrenterne og ud til tilskuerne/opvarmningsområdet.

5 Coach/Tilskuer Adfærd

1. Hver konkurrent har lov til at udpege én (1) person som deres træner. Træneren kan tage stilling bag konkurrenten med henblik på coaching af hans eller hendes atlet.
2. Når sættet er startet, må træneren ikke stå på platformen eller røre atleten, før konkurrentens sæt er slut.
3. En træner må ikke nærme sig dommerens bord på noget tidspunkt. En coach må ikke tale med eller interagere på nogen måde med platformsdommeren før, under eller efter konkurrentens sæt.
4. En træner må ikke tale med, chikanere eller forsøge at distrahere en anden konkurrent på nogen måde.
5. Når atletens sæt er overstået, skal træner forlade positionen, bag de andre konkurrenter og passe på ikke at forstyrre eller distrahere andre konkurrenter eller dommere.
6. Trænere skal altid opføre sig sportsligt.
7. Hvis en træner overtræder nogen af ovenstående regler, vil de blive bedt om at forlade området med det samme, og vil ikke få lov til at coache andre atleter i resten af eventet. Enhver efterfølgende overtrædelse vil tjene øjeblikkelig fjernelse fra stedet.
8. Tilskuere skal blive i tilskuerområdet bag afskærmningen ved dommerbordet.
9. Tilskuere må ikke distrahere nogen konkurrent eller dommer.
10. Enhver tilskuer der bryder regler 8 eller 9 vil straks blive bortvist.

6 Atleternes Udstyr

Atleterne skal bære passende fodtøj, Dvs. sportssko eller vægtløftning sko. Det er strengt forbudt at konkurrere i bare fødder, five-fingers eller sko med åben tå.

- Ærmer må ikke dække albuerne. Shorts eller tights skal være over knæet så disse er synlige for dommeren.
- Atleter vil ikke få lov til at konkurrere i upassende tøj som beskrevet i ovenstående punkt.
- Der må anvendes bælte, der ikke er bredere end 12 cm. Håndledbånd må ikke være mere end 10 cm brede. Knæbind må ikke være mere end 25 cm brede.
- Ipods/hovedtelefoner er ikke tilladt under konkurrencesættet.
- Sportstape, der dækker hænder eller finger eller handsker af enhver art, er ikke tilladt under konkurrencesættet.
- Atleterne skal selv sørge for magnesium.

7 Generelle Regler

- Atleterne vil blive kaldt til platformene to (2) minutter før starttid. Atleterne vil få en verbal 5 sekunders nedtælling i formatet "5, 4, 3, 2, 1, START". Man kan røre eller vinkle kettlebells før kommandoen "START", men kettlebells kan ikke forlade platformen. Hvis en atlet løfter kettlebells fra platformen før kommandoen "START" vil kommandoen "STOP OG GENSTART" blive givet af platform dommer. Atleten skal derefter placere kettlebells ned på platformen og starte sættet igen.
- Flightplan skal arrangeres og være synlig, så alle kan se denne, før første flight starter. Atleter, der går glip af deres start, kan ikke forvente at blive placeret i en anden flight. Det er atletens ansvar at være på platformen i tide.
- Konkurrencesæt har en maksimal varighed på 10 minutter, relay efter behov.
- En speaker vil annoncere "30 sekunder tilbage", "10 sekunder tilbage", og "5, 4, 3, 2, 1, STOP". Efter kommandoen "STOP" er givet, skal atleterne sætte kettlebells på platformen så sikkert som muligt. Kast af kettlebells vil ikke blive tolereret og kan udløse en diskvalifikation, men atleten kan dog ved udmattelse tabe kettlebell. Diskvalifikation er platformen dommerens skøn. Ingen gentagelser, der udføres efter kommandoen "STOP", tælles.
- Atleter kan vælge at stoppe deres sæt tidligt ved at returnere kettlebells til platformen. Alle gentagelser, der udføres, før sættet afsluttes, tælles.
- Hver korrekt gentagelse vil blive talt af platformdommeren.
- En atlet, der ikke er i stand til at låse sine albuer ud, skal underrette og demonstrere over for platformdommeren, før deres sæt begynder.
- En atlet, der træder ud af platformen i løbet af deres sæt, vil blive givet kommandoen "STOP". Alle reps op til dette punkt tælles.

- Hvis en dommer mener, at en atlet er i fare for at skade sig selv eller andre, hvis de får lov til at fortsætte, kan dommeren udstede kommandoen "STOP". Alle reps op til dette punkt tælles.
- Hvis en atlet udfører en rep, der ikke er i overensstemmelse med de tekniske krav i disciplinen, vil de blive givet en "No-Count" - denne rep tælles ikke.
- Dommeren behøver ikke at retfærdiggøre eller forklare en "No count", men kan give et kort nøgleord for at hjælpe atleten til at forstå fejlen.
- Hvis en atlet begår en overtrædelse, vil de blive givet en "Minus 1", og en rep vil blive trukket fra deres rep tal.
- Opvarmningsområdet skal adskilles fra konkurrenceområdet.
- Platforme skal være mindst 1,25*1,25 m.

8 Jerk – Specifikke oplysninger

Ved kommandoen "START" cleanes kettlebell(-ne) i rackpositionen. Det er acceptabelt at cleane til skuldrene, justere greb og derefter bringe kettlebell til rack position. Jerk skal begynde med benene så strakte som atletens mobilitet tillader det.

Kettlebell skal stødes fra rack til over hovedet fiksering i én kontinuerlig, uafbrudt bevægelse. Ved fiksering skal knæ og albuer være låst, torso, hoved og arme i alignment, kettlebell kommer til et komplet og synligt stop. For One arm Jerk, er overdrevet sidelæns bækken tilt eller vridning af torso ikke tilladt i fiksering. Når atleten har modtaget et count, droppes kettlebell tilbage til rack position.

For one arm jerk, er kun én håndkontakt tilladt - man kan altså ikke justere sit greb med den frie hånd. Bemærk: En klar og synlig fiksering med et accentstop er det vigtigste tekniske krav.

Kommandoen "STOP" udstedes for følgende:

1. Sænk kettlebells lavere end brystet (rack position). Det er ikke tilladt at svinge eller clean igen. (For one arm jerk gælder det at, hvis dette sker på den første arm, kan atleten skifte til den anden arm og fortsætte).
2. For one arm jerk kan håndskifte udføres a) ved at falde ned i et sving, skifte hænder og clean til den anden side, eller b) ved at skifte hånd midt i swing. Ingen ekstra swing er tilladt. Kettlebell skal forblive i bevægelse under hele kontakten. Det er ikke tilladt at hænge/stoppe kettlebell.
3. Fem "NO COUNT" i træk afslutter et sæt.

"NO-COUNT" udstedes for følgende:

1. Udførelse i en afbrudt bevægelse, Dvs. et synligt stop i stødet - overgang til pres. For dobbelt Jerk, skal begge arme komme ud til lockout på samme tid.
2. Start af clean i en bøjet knæposition/sænkning til rack direkte i en bøjet knæposition og derefter ikke strakte ben (se 9.1 vedr strakte ben), før næste Jerk.

3. Mangel på synlig, accent stop i fiksering.
4. Kettlebells bevæger sig i fiksering.
5. Ben og arm er ikke lige og låst i fiksering.
6. Overdrevet sidelæns bækken tilt eller vridning af torso i fiksering.

"MINUS ONE" er udstedt til følgende:

1. Ved drop, hvile kettlebells på skuldrene, eller holde albuerne over skuldrene.
2. Side rack med en albue væk fra brystet
3. I one arm jerk, røre enhver kropsdel, kettlebell eller platformen med den frie arm eller hånd.

9 Snatch– Specifikke oplysninger

Kettlebell løftes fra under taljen og bag benene i en kontinuerlig, uafbrudt bevægelse til et stop i overhead fiksering. Det er ikke tilladt at lave pres af kettlebell. Kettlebell skal fanges med en strakt, lige arm. Under fikseringen skal knæene og albuen være låst, torsoen, hovedet og arbejdsarmen er i linje. Kettlebell skal komme til et komplet og synligt stop. Ingen lateral (sidelæns) bækken tilt eller vridning af torso er tilladt i fiksering. Atleter skal sænke kettlebell ned til under taljen i en kontinuerlig, uafbrudt (svingende) bevægelse. Kettlebell må ikke stoppe i hængende stilling, men hang-snatch er acceptabel. Ekstra sving mellem reps er ikke tilladt. Det er ikke tilladt at stoppe ved brystet (rack) på noget tidspunkt. Kettlebell kan ikke komme i kontakt med kropsdele eller komme til et synligt stop ved kontakt med platformen.

En håndkontakt er tilladt - kettlebell må derfor kun berøres med én hånd.

Kommandoen "SWITCH ARMS" udstedes for følgende:

1. Kettlebell sænkes til skulderen på den første arm. Kommandoen kan udføres ved at droppe ind i et sving, skifte hænder og fortsætte i nyt snatch. Ingen ekstra swing er tilladt. Kettlebell skal forblive i bevægelse. Det er ikke tilladt at hænge/stoppe kettlebell.
2. Justere grebet med den frie hånd eller hvile begge hænder på kettlebell.

Kommandoen "STOP" udstedes for følgende:

1. Sænkning af kettlebell til skulderen eller brystet (rack position / halv snatch) efter håndskiftet
2. Standsning af kettlebell i hænge position.
3. Hvis kettlebell droppes på platformen.
4. Skift hænder mere end én gang.
5. Fem "no-count" i træk afslutter sættet.

"NO-COUNT" udstedes for følgende:

1. Udførelse snatch i en afbrudt bevægelse, dvs. press-out.
2. Mangel på synlig, accent stop i fiksering.
3. Kettlebells bevæger sig i fiksering.
4. Snatching kun til 10 klokken position - dette afhænger dog af atletens mobilitet, se beskrivelse i afsnit 11.1 "Lock out".
5. Ben og arm er ikke lige og låst i fiksering.
6. Sidelæns bækken tilt eller vridning af torso i fiksering

"MINUS ONE" udstedes for følgende:

1. For hvert sving, der tages ud over swing i håndskifte.
2. Berøring af en kropsdelt, kettlebell eller platformen med den frie arm eller hånd.

10 Long Cycle (LC) Specifikke oplysninger

LC består af to bevægelser: Clean til rack position og Jerk.

I tilfælde af et mislykket lockoutforsøg på jerk, skal hele løftet tages forfra - altså med nyt clean.

Ved kommandoen "START" udfører konkurrenten et sving, hvorved kettlebell clean'es til brystet (rackposition). Kettlebell skal stoppe i rackposition, og benene skal være strakte, før jerk bevægelsen 1. dip påbegyndes - altså ingen bouncing. Konkurrenten udfører derefter Jerk med alle tekniske elementer som beskrevet ovenfor i Jerk sektion. Kettlebell skal droppes kortvarigt tilbage til rack position, før swing for næste rep. Repetitionen skal udføres i en kontinuerlig, uafbrudt bevægelse ved at droppe kettlebell fra rackpositionen til en svingende bevægelse under taljen og tilbage til rackpositionen. Kettlebell må ikke stoppe i hængende position, men hang clean er acceptable. Ekstra sving mellem reps er ikke tilladt.

'For One Arm LC er kun ét håndskifte tilladt. Skiftet udføres ved at droppe til sving, skifte hænder og clean til den anden sides rack. Kettlebell skal forblive i bevægelse. Bemærk: En klar og synlig fiksering med et accentstop er det vigtigste tekniske krav.

Kommandoen "STOP" udstedes for følgende:

1. Standsning af kettlebell i hængende position.
2. Kettlebell kommer til synligt stop på platformen.
3. Fem "no-count" i træk afslutter sættet.
4. Der henvises til "Jerk"

"NO-COUNT" er udstedt for følgende:

1. Udførelse af Jerk i en afbrudt bevægelse, dvs. pres-out til toppen.
2. Start af jerk i en bøjet knæposition/clean til rack i bøjet knæposition og derefter ikke strække benene, før påbegyndt jerk (bounce).
3. Mangel på synlig, accent stop i fiksering.
4. Kettlebells bevæger sig i fiksering.
5. Benene er ikke lige/arme er ikke lige og låst i fiksering.

6. Sidelæns bækken tilt eller vridning af torso i fiksering.
7. Udførelse af et Jerk uden et clean efter et mislykket Jerk forsøg
8. Henvis til "Jerk".

"MINUS ONE" udstedes for følgende:

1. Ved drop fra lockout, hvile kettlebell på skuldrene eller holde albuerne over skuldrene.
2. Side rack med en albue væk fra brystet
3. I 1 arm LC, røre enhver kropsdel, kettlebell eller platformen med den frie arm eller hånd.
4. For hvert swing eller ekstra clean taget.
5. Ikke at udføre Jerk efter Clean.
6. Henvis til "Jerk".

11 Lock out & Fiksering

At dømme parametre Lockout og fiksering er begge afgørende for at have konsekvente standarder.

11.1 Lock out

Lockout handler om at respektere kroppens tilpasning. Der vil være en grad af variation for at give mulighed for atleternes forskel i kropstype og mobilitetsrestriktioner. Lockout spørgsmål, såsom ikke at være i stand til fuldt ud at rette albuen eller skuldermobilitets-problematikker skal tages med dommeren før sættet. Hvad dommeren er på udkig efter, er, at hver rep ser ens ud - kontinuerligt. Når du kommunikerer med atleter, skal du holde det så kort som muligt! Brug nøgleord som "slow down", "fikser", "rette arm eller ben" "ingen bounce"

Nøglepunkter • Stå lige op • Lige ben og lige arm • Lad ikke albuen slappe af og bøje efter at have fanget kettlebell • Kettlebell over skulderen eller bagved • Kettlebell, skulder og hofter danner linje, set fra forsiden og siden • Ingen overdreven lean til siden eller rotation (skuldre og hofter på samme plan, vender fremad)

11.2 Fiksering

Fiksering handler om at vise stabilitet og kontrol. Der må ikke være nogen synlig bevægelse i kroppen eller kettlebell. Vægten skal "sætte" sig og støttes af skelettet for et kort øjeblik. Der er 2 store typer af fejl: Hurtige reps, hvor fikseringen er alt for kort • Hurtigt drop, hvor vægten ikke når at "sætte" sig (droppe KB'en, så snart KB'en kommer til lockout) • Ikke strække benene ud før drop • Ikke tydelig rack på vej op eller bounce i jerk og LC • Glemmer at røre overkroppen med albue/overarm på vej ned for LC - rack position. Urolige reps, hvor der ikke er noget konkret stop i bevægelsen før drop • Wobble i lockout: ind og ud rotation som en flydende bevægelse • Drift: arm bevæger sig fra side til side eller frem og tilbage • Bounce. Husk, at atleten kan bevæge sine fødder, mens denne hviler, men skal vise fiksering, før angivelse af hans næste rep. I en situation, hvor der er en kort tab af balance og atleten bevæger sig på platformen, skal han genvinde kontrollen over balance og fiksering før drop / næste rep.

For illustration af gældende regler henvises til WKSF på nedenstående link.

[Technical Rules – WKSF](#)

Her findes Videomateriale, der meget tydeligt illustreret hvornår et løft kan godkendes, giver no counts og hvornår der skal gives kommando Stop.

Se videoerne og tag den teoretiske test.



12 Ændringslog

Dato	Afsnit	Ændring	Ansvarlig
2021-09-16	Alle	nyt dokument	Bente Sørensen / Frans Bach
2021-09-30	2, 6, 9, 11.1, 11.2	Diverse stavefejl rettet efter review	Bente Sørensen

