



KSBN

Nationaal wedstrijdreglement

1^e draft: 1-6-2021

2^e draft: 16-3-2022

Ingangsdatum reglement: tbt



Voorwoord:

Onze regels hebben als insteek om aan atleten zoveel mogelijk duidelijkheid te verschaffen wat er van hem of haar verwacht wordt en wat hij of zij van de wedstrijdorganisatie kan verwachten. Het is belangrijk dat de concurrentie zo eerlijk mogelijk verloopt en dat doorstroom naar internationale competitie zo soepel mogelijk verloopt. Daarnaast willen we graag het informele gezellige karakter van de Nederlandse kettlebellsport behouden, zonder dit te frustreren met onduidelijkheid of oneerlijkheid.

Om bovenstaande te bereiken werd het hoog tijd voor een nieuwe versie van ons reglement.

De opzet is wat veranderd, met meer algemene informatie en per lift de geldende regels. Hierdoor staan sommige regels er dubbel in, maar dit maakt het geheel hopelijk overzichtelijker.

Verderop worden de koehorst-formule, gewichtsklassen en de rankings ook meteen in het reglement vermeld. Deze staan in bijlage 1 t/m 3.

Reglementen kunnen ten alle tijden gewijzigd worden, mits daar natuurlijk een noodzaak voor is. Internationaal kunnen reglementen aangepast worden, men kan van inzicht veranderen etc. Reglementen zullen nooit zomaar en van de een op de andere dag aangepast worden, dit zal altijd tijdig gecommuniceerd moeten worden.

Met vriendelijke groeten,

Het bestuur van de KSBN
Naomi Kooiker
Barry Andre
Jan-Hein van de Wiel
Ferry van de Wal
Karlien Huiskes



Inhoudsopgave:

Voorwoord:	2
1: Soorten wedstrijden:.....	4
3: Rechten en plichten van de atleet.....	5
4: Weging op wedstrijden	5
5: Wedstrijdkleding voorschriften voor atleten	6
6: Wedstrijdmaterialen	6
7: Wedstrijd opwarmruimte.....	7
8: Wedstrijdofficials.....	8
10: Regels betreffende de verschillende wedstrijdonderdelen	9
10.1: Algemene regels.....	9
10.2 JERK	9
10.2.1 Uitvoering;.....	9
10.2.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;.....	10
10.2.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;.....	10
10.3 LONGCYCLE.....	10
10.3.1 Uitvoering;.....	10
10.3.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;.....	10
10.3.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;.....	10
10.4 SNATCH.....	11
10.4.1 Uitvoering;.....	11
10.4.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;.....	11
10.4.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;.....	11
11: Anti-doping regels	12
11.1 Wat is doping;.....	12
11.2 Controles;	12
11.3 E-learning;	13
11.4 Dopingreglement KNKF:	13
11.5 Vragen:	13
Bijlage 1: De Koehorst-formule	14
Bijlage 2: Gewichtsklassen en Ranking tabellen.....	15



1: Soorten wedstrijden:

- 1.1 Het Nederlands Kampioenschap
Deze wedstrijd is onderverdeeld in een A & B klasse, waarbij de winnaars van de A-klasse de titel Nederlands Kampioen krijgen. De regels voor het NK, zoals kwalificatie-eisen, te gebruiken gewichten e.d., staan in dit reglement.
- 1.2 Overige officiële KSNB wedstrijden
Bij officiële KSNB wedstrijden (inclusief het NK) is het mogelijk om ranking en records te behalen op 10 minuten onderdelen.
De organisator mag zelf deelname mogelijkheden bepalen zoals het te gebruiken gewicht en verschillende klassen.
Dit reglement wordt gebruikt, met een officiële hoofdscheidsrechter en zo goed mogelijk opgeleide scheidsrechters. Ook is het mogelijk om scheidsrechterpunten te behalen.
- 1.3 Onofficiële wedstrijden
Bij deze wedstrijden kan de organisator alles zelf beslissen. Indien gewenst kan de wedstrijd op de KSNB agenda worden gezet en via KSNB kanalen worden gecommuniceerd. Bij deze wedstrijden hoeft men zich niet aan dit reglement te houden en het is daarom niet mogelijk om rank en/of record te behalen.

2: Atletenindeling

- 2.1 Leeftijd en kettlebellgewichten (voor het NK)

Benaming	Leeftijden	Klasse	Kettlebellgewichten
Mannen	18-50	A-klasse	24kg, 28kg of 32kg
			Tot 24kg, alle tussengewichten in stappen van 2kg
Vrouwen	18-50		16kg, 20 kg of 24kg
			Tot 16kg, alle tussengewichten in stappen van 2kg

- 2.2 Zie voor de gewichtsklassen de ranking tabellen in bijlage 2.
- 2.3 Gewichtsklasse wordt op de dag van de wedstrijd bepaald door middel van geijkte weegschalen van de KSNB. Dit hoeft (momenteel) niet van tevoren worden aangegeven.



3: Rechten en plichten van de atleet

- 3.1 De atleet kan hulp vragen bij het klaarmaken van de kettlebell voor de wedstrijdset. Er zijn minstens 3 minuten beschikbaar voor het klaarmaken van de kettlebells. Er zijn speciale plekken aangewezen waar dit kan en mag gebeuren tijdens de wedstrijd. Er mag alleen magnesium kalk (poeder) worden gebruikt op de wedstrijd kettlebells.
- 3.2 Atleten mogen individueel gesponsord worden. Met toestemming van de KSBN mogen er ook logo's of spullen van de sponsor gebruikt worden.
- 3.3 De gebruikte kettlebells op het platform zijn altijd de wedstrijdsets van de KSBN.
- 3.4 De atleet is verantwoordelijk voor het kennen en naleven van dit reglement. Het reglement is te vinden op de website van de KSBN en kan opgevraagd worden bij de KSBN. Vragen hierover kan men voorafgaand aan de wedstrijd nog stellen, maar tijdens een wedstrijd is hier niet altijd tijd voor.
- 3.5 Als de regels of de openbare orde niet worden nageleefd door de atleet dan kan de hoofdscheidsrechter de betreffende atleet diskwalificeren. Verdere deelname aan de wedstrijd is dan niet meer toegestaan.
- 3.6 Van de atleet wordt verwacht dat men correct en met respect omgaat met de andere atleten, juryleden, organisatoren en toeschouwers van de wedstrijd. Good sportmanship wordt ten zeerste op prijs gesteld door de KSBN.
- 3.7 De atleet draait zijn set met de door hem (of de helper) van tevoren klaargemaakte kettlebell(s) op het toegewezen platform. De kettlebell mag door de helper naar het platform gebracht worden. In overleg met de hoofdscheidsrechter is het eventueel mogelijk kettlebells van een ander platform te gebruiken.
- 3.8 Het is ten strengste verboden om hulpmiddelen te gebruiken die het liften van de kettlebell makkelijker maken.

4: Weging op wedstrijden

- 4.1 Vooraf aan de wedstrijd worden de atleten gewogen op een geijkte weegschaal van de KSBN. Mocht een atleet het aangegeven tijdstip niet kunnen halen, dan dient er van tevoren overlegd te worden met de KSBN/organisatie over een alternatieve tijd.
- 4.2 Mocht een atleet alleen meedoen met een teamwedstrijd en niet individueel dan dient deze alsnog gewogen te worden voor de start van de wedstrijd.
- 4.3 De weging vindt in een aparte ruimte plaats met een verantwoordelijke van de organisatie of de KSBN. Dames en heren worden in aparte locaties gewogen.
- 4.4 Als een atleet zich bij de weegsituatie oncomfortabel voelt, dan heeft de atleet het recht om te vragen om een privé weging en/of een andere weger.
- 4.4 Tijdens de weging dient de atleet kleding te dragen. Wedstrijdkleding, zwemkleding en ondergoed is toegestane kleding.
- 4.5 Eventuele medische beperkingen dienen dan doorgegeven te worden aan de weger. De weger communiceert dit vervolgens aan de hoofdscheidsrechter.

5: Wedstrijdkleding voorschriften voor atleten

- 5.1 Van de atleten wordt verwacht dat ze zich op de juiste manier kleden en gedragen. De toegestane kleding:
- Gewichthef bodysuit
 - T-shirt of hemd
 - Mouwen mogen niet over de elleboog vallen
 - Bij de snatch is een hemd toegestaan
 - Bij de jerk en longcycle zijn mouwen verplicht
 - Bij de jerk en longcycle moet het t-shirt in de broek gestopt worden
 - Korte broek of legging
 - Een legging of korte broek die over de knieën komt moet strak zijn en zonder patroon, dus één egale kleur
 - Een korte broek boven de knieën mag kleur hebben
 - Als de korte broek minimaal 20cm boven de knie valt dan mag deze ook los zitten
- 5.2 De wedstrijdriem mag maximaal 12 cm breed zijn op het rug gedeelte en 6 cm breed aan de voorzijde. De riem dient over de kleding gedragen te worden.
- 5.3 Kniebandages mogen gebruikt worden. De bandages mogen maximaal 25 cm breed omgewikkeld worden, er is geen limiet aan de lengte van de bandages.
- 5.4 Pols bandages mogen gebruikt worden. De bandages mogen maximaal 10 cm breed zijn, er is geen limiet aan de lengte van de bandages.
- 5.5 Schoenen zijn verplicht, blootsvoets deelnemen mag niet. De schoenkeus is aan de atleet, met als voorwaarde dat de schoenen veilig zijn (bijvoorbeeld geen dunne hakken). Overleg met de hoofdscheidsrechter als je twijfelt over je schoenen.

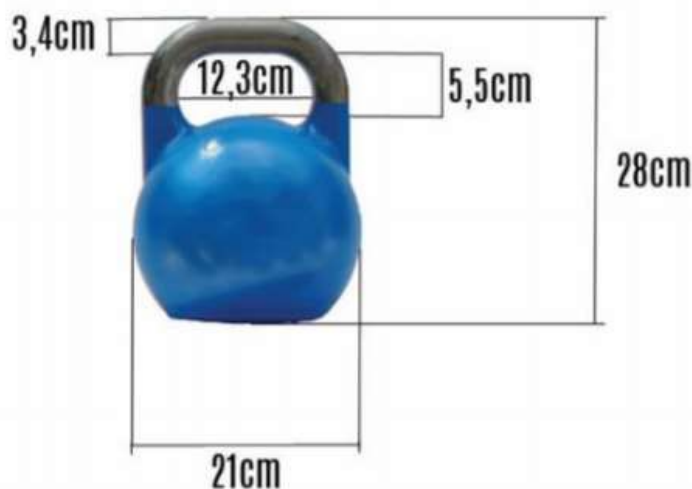
6: Wedstrijdmaterialen

- 6.1 De wedstrijdplatformen hebben een minimale afmeting van +-1.22mx1.22m. De afstand tussen de platformen is gelijkmatig verdeeld. Men dient rekening te houden met de veiligheid van de atleet op het andere platform en de jury bij het indelen van de wedstrijdplatformen.
- 6.2 Het gewicht van de wedstrijd kettlebells mag niet meer dan 100 gram afwijken van de standaardgewichten; zowel positief als negatief.
- 6.3 Indien mogelijk dient men de wedstrijd kettlebells bij de platformen plaatsen en een andere set gebruiken in de warming-upruimte. Men probeert om de wedstrijd kleuren zoveel mogelijk aan te houden voor de eenheid en de duidelijkheid.
- 6.4 De elektronische teller dient zo opgesteld te worden dat de atleet en de toeschouwers beiden de score kunnen zien, zonder het zicht van de scheidsrechter te belemmeren.
- 6.5 Indien mogelijk, installeert men camera's om de wedstrijd vast te leggen. Als een atleet zijn wedstrijdset opnieuw wil laten beoordelen, dan dient deze zelf goed filmmateriaal aan te leveren aan de KSNB. Goed betekent hier dat de atleet volledig in beeld is, inclusief kettlebell(s), voor de gehele set.
- 6.6 Voor de start van de wedstrijd zal iemand van de organisatie of de KSNB moeten controleren of alle counters en toebehoren werken naar behoren.

6.7 Tijdens KSBN wedstrijden worden in principe de KSBN competitiekettlebells (gesponsord door kettlebellwebstore.nl) gebruikt. Mocht het nodig zijn om in de toekomst andere competitiekettlebells te gebruiken dan moeten deze aan de volgende beschrijving voldoen;

- Hoogte: 280 mm
- Diameter van de bal: 210 mm
- Diameter van het handvat: 34 mm
- Inwendige handvat hoogte: 55 mm
- Breedte inwendig handvat: 123 mm

kg	kleur	
8 kg	roze	
12 kg	blauw	
16 kg	geel	
20 kg	paars	
24 kg	groen	
28 kg	oranje	
32 kg	rood	
36 kg	grijs	
40 kg	wit	



7: Wedstrijd opwarmruimte

- 7.1 Op elke wedstrijd dient er een plek aanwezig te zijn om de atleten op te laten warmen voordat ze aan de wedstrijd set beginnen. Deze ruimte dient zo dicht als mogelijk bij de wedstrijdplatformen te zijn. Er dienen genoeg competitiekettlebells aanwezig te zijn zodat elke atleet de mogelijkheid heeft om zich goed voor te bereiden. Daarnaast dient er magnesium kalk aanwezig te zijn.
- 7.2 Zorg dat er in de wedstrijdruimte ook een lijst hangt met de starttijden voor de atleten. Mits mogelijk is een persoon die de atleten roept aan te raden op de wedstrijd.
- 7.3 Zorg dat er een toilet beschikbaar is dicht bij de warming-upruimte dan wel de platformen.



8: Wedstrijdofficials

- 8.1 Op een wedstrijd dienen de volgende officials aanwezig te zijn;
- Hoofdjury
 - Jury
 - Secretariaat
 - Speaker
- 8.2 Wetende dat het lastig is om officials te regelen kunnen meerder functies ook door één persoon vervuld worden. Tevens is er de mogelijkheid om atleten ook te laten jureren.
- 8.3 Vooraf aan de wedstrijd worden alle juryleden bijgepraat door de hoofdjury. Alle juryleden dienen de reglementen met betrekking tot de verschillende lifts te kennen.
- 8.4 Bij de indeling van scheidsrechters wordt geprobeerd om atleten die voor rank, record en/of winst te gaan door zo ervaren mogelijke scheidsrechters te laten jureren.
- 8.5 Mocht er discussie zijn over een gejureerde set dan is er de mogelijkheid voor de atleet om protest aan te tekenen bij de hoofdjury. Er kan dan een herbeoordeling aangevraagd worden. Deze aanvraag moet gebeuren vóór de prijsuitreiking en kan alleen wanneer er een video is van de wedstrijdset. De atleet is te allen tijde zelf verantwoordelijk voor een goede opname van diens wedstrijdset. Kan deze niet herbeoordeeld worden dan kan er niets gewijzigd worden in de gescoorde punten.
- 8.6 Is men het ook niet eens met de hoofdjury, dan kan men schriftelijk bezwaar maken bij de KSNB.
- 8.7 De hoofdjury kan juryleden weigeren op basis van gemaakte fouten in de gejureerde wedstrijdsets. Ook het niet correct handelen ten opzichte van atleten dan wel toeschouwers kan grond zijn om juryleden te weigeren.
- 8.8 Indien noodzakelijk kan de hoofdjury in overleg met het secretariaat het wedstrijdsschema aanpassen.
- 8.9 De jury op het platform:
- Geeft duidelijk aan als een herhaling niet telt, door middel van "NO REP".
 - Zorgt ervoor dat de atleet het scoreformulier tekent.
 - Geeft indien gewenst na afloop van de set korte uitleg over de "NO REP"

9. Wedstrijdopbouw

- 9.1 Bij een officiële KSNB wedstrijd is de volgorde van de lifts als volgt;
1. Longcycle
 2. Jerk
 3. Snatch
- 9.2 De pauze voor biatlon, tussen jerk en snatch set, dient minimaal 60 minuten te zijn.
- 9.3 In verband met eerlijke concurrentie moeten de kanshebbers zoveel mogelijk samen op het platform staan.



10: Regels betreffende de verschillende wedstrijdonderdelen

10.1: Algemene regels

- 5 seconden voor de start van de set telt de hoofjury af; 5, 4, 3, 2, 1 gevolgd door het commando "START". Op dat moment begint ook de tijd te lopen op de counters.
- Na het "START" commando dient de atleet te beginnen met de wedstrijdset. Raakt men de kettlebell aan voordat het "START" commando is gegeven dan zal de jury meteen "STOP" roepen. De kettlebell dient dan neergezet te worden en de atleet zal opnieuw moeten starten. Gaat de atleet toch door zonder een herstart te maken dan volgt diskwalificatie.
- Is een atleet te laat op het platform, dus nadat de set al gestart is, dan volgt ook diskwalificatie voor de betreffende wedstrijd. De atleet mag niet later starten.
- Elke atleet heeft 10 minuten de tijd tijdens de wedstrijdset. Deze tijd kan afwijken als men een teamrelay, halve marathon of hele marathon doet.
- De hoofjury, omroeper zal de verstreken tijd omroepen. Het streven is om elke minuut de tijd te roepen. Na minuut 9 zal men na 30 seconden roepen, na 50 seconden en de laatste 5 seconden aftellen.
- Na 10 minuten stoppen de counters en zal de hoofjury, omroeper het "STOP" commando geven, waarop de atleten alle kettlebells op het platform neer zetten.
- Het opzettelijk neergooien van de kettlebells op het platform leidt tot diskwalificatie van de betreffende set.
- Elke goed uitgevoerde herhaling wordt geteld door de jury.
- Elke niet goed uitgevoerde herhaling wordt niet door de jury geteld. Dit wordt aangegeven door het commando "NO REP"
- Als de scheidsrechter op het platform "STOP" roept dient de atleet de kettlebells neer te zetten en is de wedstrijdset ten einde.
- Als het lichaam het platform raakt of de atleet stapt van het platform af dan volgt het commando "STOP"
- Als een atleet lichamelijke beperkingen heeft waardoor er geen volledige strekking van de arm boven het hoofd (kettlebell fixatie) uitgevoerd kan worden, dan geeft de atleet dit tijdens de weging aan en nogmaals bij de betreffende scheidsrechter voor het starten van diens wedstrijdset. Bij twijfel is overleg met de hoofjury noodzakelijk.

10.2 JERK

10.2.1 Uitvoering;

- Bij de jerk is de startpositie met de kettlebells gefixeerd op de bovenarmen, armen zijn tegen het bovenlichaam gedrukt en de benen zijn gestrekt. Tijdens de fixatie boven het hoofd dienen de armen, bovenlichaam en de benen gestrekt te zijn. Benen en kettlebells dienen in 1 lijn te staan boven het hoofd. De kettlebells dienen een kort moment stil te staan boven het hoofd (fixatie), dan pas telt de jury de herhaling als goed. Vervolgens kan de atleet de kettlebells naar de startpositie (rackpositie) brengen en de volgende herhaling starten.



10.2.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;

- De kettlebells op de schouders rusten, behalve als men begint met de wedstrijdset en de eerste swing maakt om de kettlebells te plaatsen voor de startpositie.
- Als de kettlebells tussentijds onder de riem lijn raken.
- Als de atleet van het platform afstapt.

10.2.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;

- De til beweging naar boven wordt uitgevoerd met een pauze erin.
- De kettlebells om en om naar boven worden getild.
- De kettlebells om en om naar beneden komen.
- Er geen stop is in de rackpositie.
- Er geen fixatie boven het hoofd plaatsvindt.

10.3 LONGCYCLE

10.3.1 Uitvoering;

- De longcycle volgt dezelfde uitvoering als de jerk uitvoering, met het verschil dat er na elke jerk herhaling een clean volgt. De kettlebells worden van boven het hoofd naar beneden gehaald, de armen raken dan kort het lichaam, daarna volgt de clean waarbij de kettlebells tussen de benen door naar het dode punt achter de knieën worden gebracht. De kettlebell clean, die plaatsvindt na de jerk mag slechts 1 keer per jerk herhaling uitgevoerd worden.

10.3.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;

- De kettlebells stil hangen tussen de benen, als een soort van rustmoment.
- Als er 2 of meer swings tussen een herhaling worden gedaan.
- De kettlebells op de schouders rusten.
- De kettlebells het platform raken.
- Als de atleet van het platform afstapt.

10.3.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;

- De til beweging naar boven wordt uitgevoerd met een pauze erin.
- De kettlebells om en om naar boven worden getild.
- De kettlebells om en om naar beneden komen.
- Er na de clean geen stop is in de rackpositie.
- Er geen fixatie boven het hoofd plaatsvindt.



10.4 SNATCH

10.4.1 Uitvoering;

- De oefening dient in 1 vloeiende beweging uitgevoerd te worden. De atleet dient de kettlebell in 1 beweging naar het fixatiepunt boven het hoofd te bewegen zonder tussendoor te stoppen. Op het fixatie moment dienen de armen en benen gestrekt te zijn en zowel de kettlebell als de atleet staan een moment stil. De kettlebell is gefixeerd boven het hoofd. Na deze fixatie dient de atleet de kettlebell weer vloeiend naar beneden te brengen voor de volgende herhaling.

Opmerking: Het is niet toegestaan om de kettlebell aan te raken met een ander deel van het lichaam. Alleen de hand en arm die de snatch uitvoeren, mogen de kettlebell aanraken. Het is niet toegestaan om een extra swing te maken bij de start van de wedstrijdset. Na het commando "START" dient de atleet meteen een snatch te maken. Maakt men wel een extra swing bij de start dan zal de jury "WISSEL" roepen, waarna de atleet meteen van hand moet wisselen. Gaat men toch door dan zal het "STOP" commando gegeven worden en is de wedstrijdset afgelopen. Men mag slechts 1 keer van hand wisselen en tijdens deze wissel mag één extra swing gemaakt worden, hierbij wordt de swing van de snatch beweging zelf dus niet meegerekend.

10.4.2 Het "STOP" commando wordt gegeven als;

- De kettlebells op de schouders rusten.
- De kettlebells stilvallen op het platform, een aanraking tijdens een swing is toegestaan.
- De kettlebells stil hangen tussen de benen, als een soort van rustmoment.
- De atleet van het platform afstapt.
- Er een swing tussen 2 herhalingen in zit, met uitzondering van de wissel. Gebeurt dit voor de wissel dan wordt het commando tot wisselen gegeven.
- De vrije hand de kettlebell aanraakt in de overheadpositie.
- Als de jury het "WISSEL" commando geeft en de atleet voert dit niet uit.

10.4.3 Het "NO REP" commando wordt gegeven als;

- De beweging niet vloeiend is, maar een duwbeweging wordt.
- Er geen fixatie boven het hoofd plaatsvindt.
- De vrije hand of andere delen van het lichaam het platform aanraken.
- De vrije hand de benen of andere arm aanraakt.
- De vrije hand de kettlebell aanraakt terwijl deze in de opwaartse beweging zit.



11: Anti-doping regels

Als KSBN volgen wij het anti-doping beleid van onze overkoepelende organisatie, KrachtsportNL en daarmee ook de WADA. Deze regels en de dopinglijst worden regelmatig aangepast en daarom is het dus niet mogelijk om dit document precies up to date te houden. Daarom is het als atleet belangrijk zelf goed geïnformeerd te blijven over het (anti)dopingbeleid.

Er wordt op het moment van dit schrijven niet tot nauwelijks gecontroleerd op wedstrijden van de KSBN. Controles *kunnen* echter elk moment plaatsvinden, zeker op een NK of een internationale wedstrijd. Als atleet ben je daarom zelf verantwoordelijk om ervoor te zorgen dat je dopingvrij bent.

11.1 Wat is doping;

Doping zijn verboden, stimulerende middelen, die over het algemeen sportprestaties bevorderen en/of schadelijk zijn voor de gezondheid. De stoffen en methoden die onder doping vallen staan op de dopinglijst van het **WADA (Wereld Anti-Doping Agentschap)** en voldoen aan minimaal twee van de volgende drie criteria:

- de stof/methode bevordert de prestatie;
- de stof/methode is schadelijk voor de gezondheid;
- de stof/methode is in strijd de waarden en normen van de sport.

Doping kan in allerlei stoffen voorkomen, bijvoorbeeld in voedsel en drank maar ook in geneesmiddelen en voedingssupplementen. In sommige gevallen staat de stof echter niet duidelijk vermeld op het etiket, wat per ongeluk kan leiden tot een positieve dopingcontrole door de Dopingautoriteit en veroordeling door het ISR (Het Instituut Sportrechtspraak) en een lange schorsing en hoge geldboete tot gevolg heeft.

Het is dus belangrijk om vooraf te checken of de voedingssupplementen of geneesmiddelen die je wilt gebruiken geen doping bevatten. Voor meer info hierover bezoek de website van de Dopingautoriteit. (<https://www.dopingautoriteit.nl/>)

11.2 Controles;

De KSBN en de KNKF staan voor een eerlijke en schone sport. Het is dan ook belangrijk dat er dopingcontroles worden uitgevoerd. In de meeste sporten neemt de Dopingautoriteit de dopingcontroles af.

De controles kunnen plaatsvinden bij een wedstrijd of training, maar ook thuis. Bij dopingcontroles worden urinemonsters, en in sommige gevallen bloedmonsters afgenomen. Voor de controle op alcoholgebruik kan ademanalyseapparatuur ingezet worden.



11.3 E-learning;

Om goed geïnformeerd te zijn, wordt er van de volgende groepen verwacht dat zij één of meerdere e-learningmodules van de Dopingautoriteit afronden. De e-learningmodules vind je hier: <https://elearning.dopingautoriteit.nl/#/home>

Deelnemers NK:

- Deelnemers aan Nederlandse kampioenschap moeten de e-learningmodule Brons afgerond hebben.

Coaches op NK:

- Coaches moeten de e-learningmodule Trainer-Coach 3 volgen.

Nationale selectie (junior/senior):

- Leden van de nationale selecties moeten de e-learningmodules Brons, Zilver en Goud afgerond hebben.

Bondscoaches:

- Bondscoaches moeten naast de module Trainer-Coach 3 ook de module Trainer-Coach 4 gevolgd hebben.

11.4 Dopingreglement KNKF:

Ons dopingreglement is een summiere samenvatting met een korte algemene uitleg over wat doping kan zijn. Dit is gebaseerd op de regels van de KNKF.

Wij zijn als lid van de KNKF ook gebonden aan hun reglementen op het gebied van dopingbeleid voor sporters. Via onderstaande links kun je aanvullingen lezen en downloaden.

KNKF:

- <http://knkf.nl/wp-content/uploads/2018/05/KNKF-Dopingreglement.pdf>
- <https://www.dopingautoriteit.nl/juridisch/dopinglijst>

Doping autoriteit Nederland:

- <https://www.dopingautoriteit.nl/magdit>
- <https://www.dopingautoriteit.nl/juridisch/dopinglijst/verbodenstoffenlijst>
- <https://www.dopingautoriteit.nl/juridisch/dopinglijst/wada-dopinglijst>

11.5 Vragen:

Ontstaan er nog vragen waar je geen antwoord op vindt, neem dan contact op met het bestuur van de KSNB. Zij zullen dan kijken wat ze voor je kunnen doen.



Bijlage 1: De Koehorst-formule

De scoreformule wordt sinds 2014 gebruikt in de Nederlandse Kettlebellsport. De formule is ontwikkeld door Ruud Koehorst en Naomi Kooiker met als doel om de Nederlandse wedstrijden competitief en toegankelijk te krijgen. Dankzij de formule kunnen mensen uit verschillende gewichtsklassen die verschillende gewichten gebruiken toch met elkaar in competitie.

Bij het ontwikkelen van de formule is naar een aantal data punten gekeken en hoe zwaar deze moeten rekenen bij de uiteindelijke score.

De data punten waarnaar wordt gekeken zijn:

- lichaamsgewicht
- gewicht van de kettlebell
- het aantal gemaakte herhalingen
- het type lift

(Té) Uitgebreide uitleg voor de nerds onder ons

Een simpele lineaire formule zou niet voldoende zijn, aangezien het verschil tussen het maken van 60 of 80 snatch herhalingen veel kleiner is dan het verschil tussen 160 of 180 herhalingen. Hoe dichter de atleet bij het maximaal aantal mogelijke herhalingen komt, hoe zwaarder deze herhalingen moeten wegen. Omdat het maximaal aantal mogelijke herhalingen voor elk onderdeel anders is, heeft elk onderdeel zijn eigen formule. Bovenstaande geldt natuurlijk ook voor het kettlebellgewicht. Hoewel technisch gezien het verschil tussen 16kg-20kg en 28kg-32kg allebei 4kg is, is het verschil bij de tweede veel groter simpelweg omdat het dichter in de buurt komt van wat überhaupt mogelijk is. Tot slot is er bij het lichaamsgewicht een afkapwaarde waarna de atleet hier geen voordeel meer uit zou halen. Ook speelt lichaamsgewicht een grotere rol bij het gebruik van twee kettlebells. Daarom wordt deze factor genormaliseerd. In de praktijk komt het vaak neer op ongeveer 1 herhaling extra per kilo extra lichaamsgewicht.

De formule is als volgt;

$$\text{SCORE} = ((\text{kettlebellgewicht}/6)^A) * ((\text{lichaamsgewicht}+100)/\text{lichaamsgewicht}) * ((B^{\text{aantal herhalingen}})^{\text{aantal herhalingen}}) / C$$

Waardes A, B & C verschillen per onderdeel en worden regelmatig geüpdatet.

Bijlage 2: Gewichtsklassen en Ranking tabellen



Ranking Tabellen - Vrouwen - Kettlebellsport Bond Nederland

Kwalificatie eisen Nederlandse A-klasse = rank II, B-klasse = vrij

Kwalificatie eisen internationale deelname; Amateurs = rank I,

Professionals = CMS, Veteranen = rank II met 24kg

bw klasse	24kg kb(s)		20kg kb(s)		16kg kb(s)			14kg	12kg	
	MSIC	MS	MS	CMS	CMS	I	II	II	III	
biathlon	-59kg	118	90	140	100	170	110	80	100	130
	-67kg	127	98	148	108	178	118	88	108	136
	-75kg	135	106	156	116	186	126	96	116	142
	-83kg	143	114	164	124	194	134	104	124	148
	+83kg	150	122	172	132	200	142	112	132	154
longcycle	-55kg	47	36	60	43	87	53	43	60	48
	-65kg	53	40	68	48	93	58	46	68	53
	-75kg	58	44	76	53	98	63	49	76	58
	-85kg	62	46	80	58	103	68	52	82	63
	+85kg	66	48	84	63	108	73	55	88	66
snatch	-55kg	130	104	142	98	178	140	106	148	148
	-65kg	140	112	150	106	186	146	112	154	154
	-75kg	148	118	158	114	194	152	120	162	162
	-85kg	154	124	166	122	202	158	128	168	168
	+85kg	160	130	174	130	210	164	136	176	176



Ranking Tabellen - Mannen - Kettlebellsport Bond Nederland

Kwalificatie eisen Nederlandse A-klasse = rank II, B-klasse = vrij

Kwalificatie eisen internationale deelname; Amateurs = rank I,

Professionals = CMS, Veteranen = rank II met 24kg

bw klasse	32kg kb(s)		28kg kb(s)		24kg kb(s)			20kg	16kg	
	MSIC	MS	MS	CMS	CMS	I	II	II	III	
biathlon	-65kg	159	108	155	115	164	108	85	106	142
	-75kg	181	124	175	128	180	122	105	114	146
	-85kg	205	133	192	135	192	126	110	122	150
	-95kg	212	140	200	142	200	134	120	132	154
	+95kg	217	145	205	148	206	142	135	142	158
longcycle	-65kg	59	46	68	49	79	54	33	57	57
	-75kg	66	52	78	60	85	59	38	60	60
	-85kg	78	58	86	64	98	63	43	63	63
	-95kg	81	62	92	67	101	65	45	66	66
	+95kg	84	65	94	69	104	67	54	68	68
snatch	-65kg	150	133	170	142	170	138	66	150	150
	-75kg	165	146	178	154	186	150	74	156	156
	-85kg	180	154	185	160	194	156	80	162	162
	-95kg	186	161	190	166	202	162	86	168	168
	+95kg	192	166	195	172	210	168	96	174	174