



## A U S S C H R E I B U N G

Rhein– Main Cup im Kettlebellsport  
Kinder- Jugend- Senioren/-innen– Masters,  
+Anfänger am **12.09.2026** in Ober-Olm

Veranstalter	Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V.
Ausrichter	TV Ober-Olm e.V.
Durchführung	TV Ober-Olm e.V.
Wettkampfstätte	Ulmenhalle Ober-Olm Essenheimer Str. 19 55270 Ober-Olm
Wettkampf:	Biathlon im Stoßen und Reißen (Männer, Frauen, Kinder) Reißen (Männer, Frauen, Kinder) Stoßen (Männer, Frauen, Kinder) Langer Zyklus (Männer, Frauen, Kinder)  Halbmarathon im Stoßen, Reißen oder Langer Zyklus (Männer, Frauen, Kinder) <b>Zusätzlich für Anfänger wird angeboten</b>  5 Minuten Jerk oder Langer Zyklus mit zwei Kugeln sowie  12 Minuten Military Snatch mit beliebigem Handwechsel

## Nach Regeln des BVDKS e.V.

Punktewertung:

1 Wiederholung Stoßen = 1 Punkt

1 Wiederholung Reißen = 0.5 Punkte im Biathlon,

1 Punkt in Alleindisziplin

1 Wiederholung Langer Zyklus = 1 Punkt

### Altersklassen:

### Startgewichte:

#### Männer/Jungen:

Kinder bis 16 Jahre	2-12 kg
1. Jugend bis 16 Jahre	16 kg
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	12 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	24 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	16 kg
Junioren bis 22 Jahre	32 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Profi)	32 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Amateur)	24 kg
Senioren 19 bis 39 Jahre (Beginner)	16 kg
Masters 40 bis 59 Jahre	24 kg
Masters 40 bis 59 Jahre (Beginner)	16 kg
Masters 60 bis 69 Jahre	16 kg
Masters 60 bis 69 Jahre (Beginner)	12 kg
Masters ab 70 Jahre	12 kg
Masters ab 70 Jahre (Beginner)	8 kg

#### Frauen/Mädchen:

Kinder bis 16 Jahre	2 -12 kg
1. Jugend bis 16 Jahre	12 kg
1. Jugend bis 16 Jahre (Beginner)	8 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre	16 kg
2. Jugend 17 bis 18 Jahre (Beginner)	12 kg
Juniorinnen bis 22 Jahre	20 kg/24 kg*
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Profi)	20 kg/24 kg*
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Amateur)	16 kg
Seniorinnen 19 bis 34 Jahre (Beginner)	12 kg
Masters 35 bis 54 Jahre	16 kg
Masters 35 bis 54 Jahre (Beginner)	12 kg

Masters 55 bis 64 Jahre	12 kg
Masters 55 bis 64 Jahre (Beginner)	8 kg
Masters ab 65 Jahre	8 kg

\*Langer Zyklus/Biathlon und alle Halbmarathon Disziplinen mit 20 kg; Reißen und Stoßen als Alleindisziplin mit 24 kg

- Bei Rhein-Main -Cup 2026 dürfen Kinder (<16 Jahre) mit Begleitung von Eltern oder Erziehungsberechtigten teilnehmen.
- Die Gewichte der Kettlebells für Kinder sind frei wählbar (2 kg, 3 kg, 4 kg, 6 kg, 8 kg, 10 kg, 12 kg).
- Es gelten keine Gewichtsklassen
- Ergebnisse im Reißen aus Biathlon werden im Reißen als alleinige Disziplin berücksichtigt.
- Des Weiteren wird Halbmarathon (HM) angeboten. 30 min, nicht limitierter Handwechsel, Übungen wie folgt: Stoßen, Reißen oder Langer Zyklus.

Voraussetzungen: Körperliche Gesundheit am Wettkampftag.  
 Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Wettkampfgewichten. Passende Bekleidung (kurzärmliges T-Shirt, zwingend kniefreie Hose).

Durchführung:	Eröffnung	12.09.26	09:45 Uhr
	Wettkampf	12.09.26	10:30 Uhr

Der Wettkampf wird auf 5 – 7 Bahnen parallel durchgeführt.  
 Die Siegerehrung findet nach Abschluss des Wettkampfes statt.  
 Der Wettkampf wird mit genormten Kettlebells durchgeführt.  
 Kettlebells zum Aufwärmen werden gestellt.

Diese Meisterschaft bietet eine zusätzliche Qualifikationsmöglichkeit für internationale Wettkämpfe. **Ranking muss vorher angemeldet werden.**

**Bekleidung:** Radhosen, keine Shorts, keine kniebedeckenden Hosen  
T-Shirt oder Tank Top, Sportschuhe

**Auszeichnungen:** Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde und eine Medaille.

**Startgebühr:** BVDKS-Mitglieder: 15 EUR Jugendliche, 20 EUR Erwachsene  
nicht BVDKS-Mitglieder: 20 EUR Jugendliche, 25 EUR Erwachsene.

Die Startgebühr wird online bei der Anmeldung entrichtet. Bitte beachten: Anmeldung ist nur nach erfolgter Zahlung aktiv. Die

**Anmeldung:** Anmeldung läuft über die Webseite des BVDKS unter

<https://bvdk.de/event/rmc-2026>

**Meldeschluss:** **23.08.2026** Im Falle einer Absage des Athleten nach dem

Meldeschluss, kann das Startgeld nicht zurückgezahlt werden.

**Haftung:**

Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen

**Kontakt Vorort:**

Torsten Baltz [torsten.baltz@tvoo.de](mailto:torsten.baltz@tvoo.de)

Christian Heiser [christian.heiser@tvoo.de](mailto:christian.heiser@tvoo.de)

**Kontakt BVDKS:**

Vadim Sichwardt [info@bvdk.de](mailto:info@bvdk.de)

Präsident           Vizepräsident   Vizepräsidentin  
Vadim Sichwardt   André Chahor   Olivia Rasigraf

Bundesverband Deutscher Kettlebell Sportler e.V