



**REGLAMENTO DE LAS
COMPETICIONES DE KETTLEBELL SPORT
ORGANIZADAS POR LA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE GIVEROY
SPORT**

Publicado en octubre de 2016



**Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport
organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport**

INDICE

1.	Los tipos de competición, los programas y las cuestiones de organización	pág. 3
2.	El reglamento de la competición	pág. 5
3.	Organización de las competiciones	pág. 6
4.	Los derechos y obligaciones de los atletas	pág. 8
5.	Los representantes de los equipos y entrenadores	pág. 9
6.	La equipación de los atletas	pág. 10
7.	La sala de competición	pág. 11
8.	El equipo de jueces	pág. 12
9.	Reglas para la realización de los ejercicios	pág. 17
10.	Relevos por equipos	pág. 20
11.	Selección de los ganadores	pág. 21
12.	La adjudicación de premios para los participantes	pág. 22
13.	Los registros de los records	pág. 23
14.	El control de dopaje	pág. 23



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

1. Los tipos de competición, los programas y las cuestiones de organización

1.1. Los tipos de competición

Las reglas de la competición en Kettlebell Sport se determinan por los principios básicos de la organización de las competiciones de todo el mundo

Las reglas se definen por la Federación Internacional de Gyra Sport, organización pública e internacional.

La clasificación por tipo de competición se dividen en:

1. Competición individual
2. Competiciones por equipos
3. Competiciones mixtas, individuales - equipo

En las competiciones individuales se toma el total de puntos conseguidos por el participante para determinar su posición en la tabla de clasificación.

En las competiciones por equipos y competiciones mixtas los resultados individuales y de equipo se cuentan por separado y se utilizan para determinar las posiciones respectivas en la clasificación general.

1.2. La clasificación de las categorías de las competiciones

Se organizan de la siguiente forma:

1. Competiciones Internacionales:

- I. Competiciones de nivel 1*
- II. Competiciones de nivel 2*

2. Competiciones Nacionales:

- I. Competiciones de nivel 3*
- II. Competiciones de nivel 4*

3. Competiciones regionales o locales (nivel 5)

4. Otras competiciones (nivel 6)



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

También pueden participar en las competiciones personas que compiten de forma independiente y individual, con independencia del ámbito geográfico de la competición. En este caso, el comité de competición debe tomar una decisión sobre la posibilidad de participación de dicho atleta.

En cualquier caso, cada competición debe ser organizada de acuerdo con las normas contenidas en este reglamento que definen:

- o Los tipos y organización de las competiciones.
- o Los pesos de las Kettlebells a utilizar.
- o El programa de competición.

1.3. Competiciones masculinas

Serán de los siguientes tipos:

- o **Biatlón:**
 - **Jerk** con dos pesas
 - **Snatch** con una pesa y con sólo un cambio de mano
- o **Long Cycle con dos pesas (Clean & Jerk)**

1.4. Competiciones femeninas

Serán de los siguientes tipos:

- o **Snatch** con un solo cambio de la mano
- o **Jerk** con sólo un cambio de la mano
- o **Long Cycle** con sólo un cambio de la mano
- o **Jerk** con dos pesas
- o **Long Cycle** con dos pesas

1.5. Competiciones por relevos

Las competiciones por relevos pueden llevarse a cabo respetando las normas de la competición en el que actúas.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

1.6. Pesos de las kettlebell a utilizar

El peso se determina por las reglas de la competición.

Los "veteranos" (sobre) compiten con pesas de 12, 16 y 24 kg para los hombres y 8, 12 y 16 kg para las mujeres.

Las competiciones de biatlón por categorías de peso se llevan a cabo según lo determinado por la regla: Primero el jerk, después el snatch.

1.7. El programa de competición.

El horario de competición se determina por los organizadores, de conformidad con el Reglamento.

La organización de la competición debe asegurar el tiempo de recuperación para los atletas. El descanso entre los ejercicios jerk y snatch no debe ser inferior a 30 minutos. En las competiciones nacionales e internacionales, el tiempo de descanso mínimo debe ser de 1 hora.

2. El reglamento de la competición

El Reglamento es el documento que determina las normas de las competiciones, es desarrollado por la organización que gestiona las competiciones. Sólo la Organización, junto con la Federación, puede realizar cambios en el reglamento de competición.

El reglamento debe incluir como mínimo los siguientes contenidos:

1. Objetivos de la competición
2. Fecha, hora y lugar de la competición
3. Organización que gestiona la competición
4. Los participantes
5. Tipos de competición y programa de competición
6. Las medidas de seguridad en el lugar de la competición
7. Condiciones que deben darse para conseguir la victoria
8. Precio de la inscripción y modo para inscribirse
9. Cualquier otra información para el buen funcionamiento del evento.

Si dos o más competiciones tienen lugar simultáneamente o en fechas muy cercanas y un atleta decide participar en ambas, la Federación puede decidir aceptar el resultado que tuvo en la competición de más alto ante la obtenida en la de nivel inferior.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

Cada competición tiene que llevarse a cabo de conformidad con su Reglamento, que nunca pueden estar en conflicto con el Reglamento General.

3. Organización de las competiciones

Las inscripciones para la participación en las competiciones deberán ser recibidas en el momento de tiempo estipulado por la organización de la competición.

3.1. Contenido mínimo de la solicitud de participación

Cada participante debe aportar al menos los siguientes datos:

- o Nombre y apellidos
- o Fecha de nacimiento
- o Provincia o equipo al que pertenece
- o Tipo de modalidad en la que el atleta tiene la intención de participar
- o Certificación médica

3.2. El comité de competición

El comité de competición se forma en función de la competición. Debe incluir el representante de la organización que acoge la prueba, el presidente del jurado, el Secretario General, el jefe de los jueces.

El comité de competición examina las inscripciones y los documentos de los atletas, para comprobar que se ajustan a las normas de la competición y permitir la participación del atleta en la competición.

3.3. Categorías según la edad

La edad del atleta es determinada por año de nacimiento en relación a 1 de enero del año en curso. El día y el mes de nacimiento no se tienen en cuenta.

Las competiciones deportivas de pesas rusas se llevan a cabo para los hombres y las mujeres, de acuerdo con estas categorías de edad:

1. Los niños: 14-15 años
2. Los adolescentes: 16-18 años
3. Junior: 19-22 años
4. Absoluta: más de 22 años, sin límite de edad
5. Veteranos



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

Hombres: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85 o más.

Mujeres: 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75 y más.

Los participantes de las categorías "niños", "adolescentes" y "junior" pueden participar en los grupos de mayor edad, siempre que haya una opinión médica favorable y con el consentimiento de la Federación.

Los veteranos pueden competir en el Grupo mayor tras la opinión favorable del doctor y con el consentimiento de la Federación.

3.4. Categorías según el peso

Hombres:

- o **Niños y adolescentes:** hasta 55, hasta 60, hasta 65, hasta 70, hasta 75, hasta 80, mas de 80 kg
- o **Junior, absoluta y veteranos:** hasta 60, hasta 65, hasta 70, hasta 75, hasta 80, hasta 85, hasta 90, más de 90 kg

Mujeres:

- o **Niñas y adolescentes:** hasta 50, hasta 60, más de 60kg
- o **Junior, absoluta y veteranas:** hasta 60, hasta 70, más de 70kg

3.5. Normas de pesaje

El pesaje de los atletas que participan en la competición se define en los términos del reglamento.

El inicio debe empezar no menos de dos horas antes de la competición. Los responsables de pesaje son los jueces nombrados por el jefe del comité de competición.

El pesaje se llevará a cabo en un espacio separado y los miembros de la comisión de competición pueden estar presentes.

Los atletas pueden pesarse desnudos, en ropa interior o ropa deportiva. Cada atleta puede pesarse una sola vez. El pesaje puede repetirse para aquellas personas cuyo peso en la competición es muy diferente al anunciado en la hoja de inscripción.

El orden de las tandas de atletas debe ser determinado durante el pesaje. La lista de convocados que cada atleta debe completar debe ser entregada al Secretario responsable de la tanda.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

4. Los derechos y obligaciones de los atletas

4.1. Obligaciones de los atletas

- Conocer y respetar las reglas de la competición.
- Debe mantener la disciplina y respetar la ética deportiva en el lugar de la competición y fuera de él, y respetar a los otros atletas, los espectadores y los jueces.
- Debe respetar los tiempos y procedimientos de pesaje, el desfile inicial y entrega de premios.
- Ir vestido con ropa deportiva y usar el equipo de acuerdo con las reglas de la competición.
- Avisar a los jueces de la plataforma y del jurado antes del comienzo de la competición en relación con los problemas físicos que les impiden totalmente estirar las extremidades superiores o inferiores.
- Estar presente en la plataforma inmediatamente después de la llamada del speaker (el atleta que no respete esta regla es expulsado inmediatamente de la competencia).
- Debe participar en el control antidopaje si está presente.
- Si su calificación resulta "1º, 2º o 3º", debe presentarse en la entrega de premios en ropa deportiva. Cualquier persona que no asiste a la entrega de premios pierde el derecho a ser premiado.

4.2. Derechos de los atletas

- Preguntar a los jueces a través del representante de su equipo.
- Competir en una sola categoría de peso.
- Utilizar los equipos y el magnesio durante el calentamiento y la competición.
- Poder preparar pesas antes de la llamada a la plataforma. La preparación de la pesa debe estar en un lugar visible para los jueces
- Competir con pesas que se prepararon antes de la llamada a la plataforma
- Usar solamente magnesio en el mango de la pesa rusa y las manos
- Usar enseñas de un patrocinador o cualquier empresa o producto, pero sólo después de conseguir el permiso del comité de competición.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

4.3. Prohibiciones

- Utilizar cualquier herramienta que haga que sea más fácil levantar la pesa rusa.
- Uso de resina y cualquier otra sustancia (excepto magnesio) para facilitar el agarre del mango de la pesa rusa.
- Cambiarse de ropa o ropa de desnudarse delante de los espectadores.
- Competir con la ropa sucia, descuidada o desordenada.
- Hablar durante la competición.

4.4. Causas que implican descalificación y anulación de resultados

El comité puede decidir descalificar y anular los resultados del atleta si se produce alguna de las siguientes circunstancias:

- Falta de respeto de las normas de competición y ética del deporte
- La negativa a realizar el control antidopaje
- Graves incumplimientos en los deberes de los atletas

5. Los representantes de los equipos y entrenadores

Los equipos participantes en la competición eligen a su representante o entrenador. Si no se elige, el capitán del equipo está a cargo de esta responsabilidad.

5.1. Deberes del representante

- Ejercer de responsable de la disciplina de los atletas, su presencia durante la competición y su alojamiento.
- Conocer y respetar las reglas de la competición.
- Debe obedecer las órdenes de los jueces.
- Proporcionar en las inscripciones de los atletas los horarios de su equipo.
- Asegurar que sus atletas se presentan a tiempo para el pesaje, el desfile, la llamada en la plataforma y cualquier otro acto.
- Estar vestido con ropa deportiva y permanecer en el espacio indicado para él o los miembros de su equipo durante la competición.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

5.2. Derechos del representante

- Poder estar presente en el pesaje
- Participar en la reunión antes de comenzar la competición
- Recibir información sobre los detalles de la competición
- Recurrir las decisiones de los jueces que juzgue inconvenientes inmediatamente después de la tanda afectada
- Durante las competiciones internacionales y nacionales, cualquier protesta debe ir acompañada de un depósito dirigido al comité de competición. Si la reclamación es aceptada, el dinero se devuelve al representante. Si se rechaza la protesta, el dinero queda en manos de la Organización.

5.3. Deberes del entrenador

- Estar presente en el pesaje.
- Participar en el comienzo de la reunión de la competición.
- Los representantes y los entrenadores no deben interferir en absoluto con el trabajo de los jueces y los organizadores de la competición.

5.4. Motivos de suspensión de los cargos de representante y entrenador

Los representantes y los entrenadores pueden ser suspendidos de sus cargos por el comité de competición:

- Por violaciones en las bases de participación y la ética deportiva.
- Por negarse a seguir las indicaciones de los jueces.
- En caso de violaciones graves de conducta o normas, el comité de competición puede informar a la alta dirección de la organización sobre el responsable del equipo que representa.

6. La equipación de los atletas

6.1. El vestuario

Durante la competición, los atletas deben llevar ropa deportiva (camiseta, pantalón, body, o similar). La parte inferior del traje no debe cubrir las rodillas, y no debe cubrir altura de los codos.

El chándal debe ser usado durante la ceremonia de apertura y clausura.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

Todos los atletas deben llevar ropa interior bajo el traje. En el caso de las atletas femeninas deben llevar un sujetador bajo el traje.

6.2. El cinturón

Durante la competición, los atletas tienen el derecho a usar un cinturón de un ancho máximo de 10 cm en la parte delantera y 15 cm en la parte posterior. El cinturón puede ser usado sólo por encima del traje.

No se permite la utilización de cualquier tipo de vendaje para aumentar el espesor de la cintura.

6.3. El calzado

Los atletas deben competir con calzado deportivo (levantamiento de pesas, correr, zapatillas de deporte).

Las medias que usen no deberán cubrir las rodillas o juntarse con rodilleras o los vendajes de sus rodillas.

6.4. Equipamiento suplementario

Durante la competición, los atletas pueden utilizar vendajes, vendas, muñequeras (sin cubrir su mano) y rodilleras. La longitud de los vendajes no se limita, pero su grosor no podrá exceder de 10 cm a 25 cm en las rodillas y las muñecas.

Todos los medios utilizados no deben estar en contacto entre sí o con el traje de competición o con los calcetines. Se pueden utilizar coderas, pero no se pueden envolver alrededor de toda la circunferencia del brazo y no puede ser más ancha que 5 cm.

7. La sala de competición

Las competiciones se celebran en espacios con ventilación adecuada, iluminación y calefacción (en invierno), así como con todo el equipamiento necesario.

En la época más calurosa del año, para promover mejor el Kettlebell Sport, las competiciones podrán celebrarse al aire libre.

7.1. Equipamiento para la competición

Las competiciones se llevan a cabo en plataformas de tamaño no inferior a 1,5 x 1,5 m. La distancia entre las plataformas debe ser suficiente para asegurar el levantar con



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

seguridad y no interferir entre sí. La superficie de la plataforma debe proporcionar suficiente agarre con las suelas del calzado deportivo.

El peso de la kettlebell no debe exceder la tolerancia de 100 g por exceso o defecto del peso declarado. Cuando sea posible, las pesas deben estar junto a la plataforma.

En competiciones internacionales y nacionales, el sistema de conteo y temporizador electrónico se deben instalar obligatoriamente para asegurar la visibilidad a los espectadores y atletas. Siempre que sea posible, se deberían instalar cámaras para garantizar la imparcialidad y la objetividad de los jueces. Si el número de plataformas supera las 5, las cámaras se deben instalar de manera que estén filmando todas las plataformas y pantallas.

7.2. Características de las kettlebells

Dimensiones:

- Altura: 280 mm
- Diámetro de la esfera: 210 mm
- Diámetro del asa: 35 mm
- Altura interna del asa: 58 mm

Peso - color:

- Rosa - 8kg
- Azul - 12kg
- Amarilla - 16kg
- Verde - 24kg
- Roja - 32kg.

8. El equipo de jueces

El equipo de jueces tiene que estar formado por el Comité de Jueces de la Federación con no menos de 30 días antes de la competición.

Los jueces que ejerzan en la competición deben cumplir los siguientes requisitos:

- Ser miembros de la Federación
- Tener el certificado



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

- Conocer las normas de la competición.

Los atletas experimentados, aunque no sean jueces, pueden ser llamados a juzgar en competiciones de nivel 4, 5 y 6 si no participan en la competición.

8.1. Deberes de los jueces

Los jueces de Kettlebell Sport deben tener un excelente conocimiento de las reglas y la capacidad de utilizar este conocimiento durante la competición. Deben ser objetivos en las decisiones, deben mantener una disciplina ejemplar y la máxima precisión en el trabajo, y conocer todos los detalles de la organización de la competición.

Los jueces deben llevar el uniforme: pantalones negros (o falda negra), camisa blanca, corbata negra, y a ser posible chaqueta roja.

Cada juez debe participar en el desfile y asistir a reuniones programadas de principio a fin de la competición

8.2. La estructura del equipo de jueces

La estructura del jurado depende del número de participantes en las competiciones:

- En las competiciones de hasta 50 participantes:
 - o El responsable del jurado
 - o El secretario general
 - o El director de la competición
 - o El inspector técnico.
 - o Un médico
 - o Un juez para cada plataforma
 - o Un speaker
 - o Un responsable del temporizador
- En las competiciones de más de 50 participantes puede haber varios jueces con funciones específicas, por recomendación del jurado.

8.3. El jurado



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

El jurado se compone de tres o cinco personas que tienen un mayor nivel de categoría para juzgar.

El presidente del jurado puede ser el Presidente de la Federación

Los miembros responsables del jurado son:

- o El responsable del jurado (presidente)
- o El secretario general

8.4. Deberes del jurado

- Verificar el cumplimiento del Reglamento durante la competición
- Aceptar las inscripciones y protestas que le realicen y decidir sobre ellas
- Puede suspender la competición para decidir sobre las protestas
- Puede revisar las decisiones de los jueces en la plataforma en el caso de violaciones de reglas evidentes
- Sustituir a los jueces u oficiales que cometan graves errores
- Puede cambiar el orden de la competición si es necesario
- Descalificar atletas de la prueba en caso de grave incompetencia técnica, descuido y apariencia conducta antideportiva
- Pueden reducir la puntuación del atleta que arroja la kettlebell al final de su set: 5 repeticiones menos si se lleva a cabo durante las competiciones internacionales y nacionales, 1 repetición menos en las otras competiciones.

8.5. Derechos del jurado

- Cambiar el orden de la competición
- Retrasar el inicio de la competición o suspender la competición en la que no hay personal o equipos médicos necesarios
- Descalificar atletas de la competición y multar a atletas, entrenadores y representantes por conducta antideportiva o violación de las reglas. El dinero recaudado se utiliza para cubrir los costes de organización
- Sustituir los jueces de la plataforma
- Retirar a los jueces incompetentes
- Tomar decisiones sobre los errores judiciales
- Anular las decisiones del juez de plataforma, por decisión unánime, para permitir un nuevo intento de atleta (para las competiciones internacionales y nacionales)



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

- Para imponer sanciones a los jueces en competiciones nacionales e internacionales
- La suspensión de la competición si los equipos de la competición no funcionan correctamente, si se necesita parar para tomar decisiones o si los espectadores interfieren con el desarrollo de la competición
- Utilizar las grabaciones de vídeo para tomar decisiones
- Todas las decisiones son tomadas por el presidente del jurado después de una votación de la mayoría.
- El jurado no tiene derecho a cambiar las reglas de la competición.

8.6. El presidente del jurado

El responsable del jurado es el encargado de gestionar el trabajo del jurado, y es el responsable de la Federación para la realización de las funciones de juzgar, la disciplina y la seguridad de las competiciones, el respeto a las normas, los derechos de los atletas y los resultados de la competición.

8.7. Funciones del presidente del jurado

- Aprobar los miembros del equipo de jueces
- Presidir la reunión con representantes de los equipos y los jueces antes de la competición
- Informar a los médicos durante la competición
- Asignar los jueces a las plataformas
- Dirigir la competición y resolver conflictos
- Comprobar el trabajo de los jueces durante la ceremonia de apertura y entrega de premios
- Presidir las decisiones sobre las reclamaciones
- Presentar un informe y la documentación de la competición dentro de los tres días siguientes.
- Puede cambiar el orden de la competición si es necesario
- Tiene derecho a impedir la participación de atletas cuya técnica o vestuario esté en marcado contraste con las bases de participación.

8.8. Deberes del secretario general



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

- Trabajar bajo la dirección del presidente del jurado
- Preparar la documentación técnica y responsabilizarse de ella
- Preparar protocolos
- Con el permiso del responsable del jurado, proporcionar información acerca de la competición a los equipos y representantes de la prensa
- Certificar los registros deportivos
- Tener la lista de protestas, mantener y formalizar las decisiones al respecto
- Definir las responsabilidades de sus asistentes / secretarios

8.9. Funciones de los jueces de la plataforma

- Comprobar el aspecto del vestuario de los atletas
- Verificar la KB asignadas a la plataforma
- Contar el número de repeticiones correctas
- No contar el número de repeticiones incorrectas mediante el "No contado" y "STOP" para terminar el set.
- Advertir al atleta que habla durante la competición. Si el atleta no obedece, terminar el set con la orden de "STOP"
- Comunicar al jurado e el resultado del atleta después de cada tanda
- Puede ser ayudado por un segundo juez, a su lado y visible, para contar las repeticiones y comunicar el resultado al jurado (sólo para las competiciones de nivel 1, 2, 3).

8.10. Funciones del speaker

- Anuncia las decisiones del jurado, llama a los atletas a la tarima y avisa a los atletas de la tanda siguiente. No puede dar órdenes a los atletas o los jueces.
- Comprueba el tiempo de ejecución mediante temporizadores o cronómetros. Puede ser asistido en su cometido por un juez asignado al temporizador o crono.
- También informa a los espectadores, entrenadores, atletas, y los responsables de los resultados de la carrera y presenta a los ganadores en la entrega de premios. Los comunicados de los speaker no debe ser perjudiciales para los atletas o los jurados

8.11. Funciones del inspector técnico



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

- Junto con el responsable del jurado, es la figura encargada de verificar la correspondencia de las características de las kettlebell y resto del equipo con el reglamento de competición.

8.12. Funciones del médico

- Examina los certificados médicos de los atletas y proporciona apoyo médico durante la competición.
- Comprueba los problemas anatómicos que impiden que el atleta complete la extensión de las extremidades.
- Verifica la limpieza del lugar de la carrera e interviene en caso de lesión, establece la oportunidad para que el atleta pueda seguir compitiendo. Puede establecer la posibilidad de que el atleta pueda usar vendajes especiales y participa en las operaciones de control anti-doping.

8.13. Funciones del responsable de competición

- Él se encarga de la logística y el equipo de la competición.
- Localiza los lugares para la competición, la calefacción, el pesaje, el espacio para los jueces, los representantes de los equipos, el público, el jurado y los medios de comunicación.
- Está a cargo de la decoración y desfile inicial, siguiendo las directrices del presidente del jurado y de la organización anfitriona.

9. Reglas para la realización de los ejercicios

- I. Dos minutos antes del inicio del set, el atleta debe ser llamado a la plataforma.
- II. Diez segundos antes del inicio del set, se anuncia la orden "PREPARADOS" "LISTOS" "COMIENZO" o la cuenta atrás "5, 4, 3, 2, 1" seguido de la orden "START" .
- III. El competidor tiene 10 minutos para realizar el ejercicio.
- IV. El speaker anuncia el paso del tiempo. Después de 9 minutos, el tiempo restante se indica en segundos: 50, 40, 30, 20, 10 y durante los últimos 5 segundos se escanea por segundo: 5, 4, 3, 2, 1.
- V. Cuando la competición se lleva a cabo en múltiples plataformas, todos los atletas deben iniciar el ejercicio inmediatamente después de la orden "START". Si no es así, la el oficial comunica al atleta la correspondiente orden de "STOP".



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

- VI. Si un atleta empieza a funcionar antes de la orden "START" (falsa salida), el oficial marca la orden "STOP" y, después de que el atleta se ha detenido, el juez de plataforma anuncia de nuevo "START" permitiendo que el atleta pueda comenzar de nuevo.
- VII. En la realización del ejercicio, el atleta debe estar de frente al juez.
- VIII. Cada repetición se considera válida sólo si termina con los brazos y las piernas del atleta completamente extendidas, establece las kettlebell sobre su cabeza en el plano frontal y es visible la parada de las pesas en la fijación.
- IX. Después de 10 minutos se da a todas las plataformas la orden "STOP" y los atletas deben acabar el ejercicio; todas las repeticiones realizadas posteriormente no se cuentan.
- X. Todas las repeticiones realizadas correctamente se deben mostrar en el recuento de la pantalla de la plataforma. Cuando la pantalla no está disponible, las repeticiones válidas se cuentan desde el inicio por el juez de plataforma con voz audible a los participantes y espectadores.
- XI. El atleta no puede hablar durante el ejercicio.
- XII. Cada vez que, durante el set, se violan los requisitos técnicos de rendimiento, el juez de plataforma utiliza la orden "No contado" o posiblemente "STOP".
- XIII. Cuando se ha completado el ejercicio, el atleta coloca la pesa rusa en la plataforma, sosteniendo el asa y acompañando el descenso. (No de forma brusca, ni dejándola caer)

9.1. Reglas del ejercicio "Jerk"

A comenzar el set, las pesas (solo una en el caso de las mujeres) tienen que ser llevadas desde la plataforma a el pecho con un movimiento continuo y sin ayuda exterior (utilizando el movimiento denominado "clean")

El Jerk se debe ejecutar desde el pecho con la posición de rack como partida: los hombros y los codos se adhieren al tronco, las pesas están descansando en el lado exterior de los brazos y las piernas debes estar estiradas.

El movimiento se compone de:

1. Cargada: Las piernas están dobladas hasta un ángulo en la rodilla de aproximadamente 120 °

2. Refuerzo: Con un movimiento explosivo, el tramo de las piernas (que viene desde las puntas de los pies) a la pelvis es empujada hacia arriba y los brazos se separan del tronco; las Kettlebells van hacia arriba justo por encima del nivel de la cabeza



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

3. Encastramiento: Las piernas se flexionan de nuevo, de forma que todo el cuerpo queda albergado bajo la pesas. La cadera empuja hacia abajo y la espalda y los brazos se estiran de forma rápida y explosiva

4. Subida y Fijación: Las rodillas están empujando hacia atrás, lo que lleva a una posición con las piernas y brazos totalmente estirados y alineados.

5. Descenso: Se relajan los brazos, produciendo el descenso de las kettlebell. Los codos, quedan cercanos al tronco durante el descenso, y se amortigua el descenso con el abdomen y una pequeña flexión de piernas hasta quedar en posición de rack para preparar la siguiente repetición.

Se da la orden de "STOP" cuando:

- Las pesas están descansando sobre los hombros (con la excepción de la 1ª repetición, después de llevar las kettlebell hacia el pecho por primera vez) o desde la plataforma
- Cuando las pesas descienden por debajo de la cintura
- Cuando el atleta sale de la plataforma

Se da la orden de "no contado" cuando:

- El movimiento de elevación se realiza con alguna interrupción
- Cuando se levantan pesas alternativamente (izquierda y derecha)
- Cuando las kettlebell no se fijan de forma simultánea
- Falta de parada técnica en la posición de rack (rebote)
- Falta de fijación en la posición overhead (encima de la cabeza)

9.2. Reglas del ejercicio "Long Cycle"

El Long Cycle debe ejecutarse de acuerdo con las reglas del "Jerk", después de haber realizado la elevación desde la posición de rack, cuando las pesas (solamente una en el caso de las mujeres) vuelven a esta posición tras el descenso, el movimiento continua con una oscilación hacia abajo (entre las piernas), realizando un solo swing para volver a llevar las pesas a posición de rack y continuar la repetición.

Se da la orden de "STOP" cuando:

- Cuando las Kettlebells se mantienen "colgadas" entre las piernas para descansar.
- Cuando se realiza más de un swing en la fase de transición hacia la fase de parada en rack.
- Cuando las Kettlebells son apoyadas en la plataforma.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

9.3. Reglas del ejercicio "Snatch"

El movimiento consiste en elevar la kettlebell sin parar hasta la posición de fijación por encima de la cabeza. En el momento de la fijación, brazos, piernas y torso debe estar rectos y la kettlebell totalmente parada.

Después de la fijación, el atleta debe hacer descender la kettlebell para llevar a cabo un nuevo levantamiento. No está permitido tocar la pesa rusa con cualquier parte del cuerpo que no sea la mano que sostiene la kettlebell.

Se puede realizar un back swing entre levantamientos. Sólo se permite un cambio de manos.

Se da la orden de "STOP" cuando:

- La pesa se apoya en el hombro.
- La kettlebell se apoya en la plataforma (si la pesa toca/roza la plataforma durante los swings no se considera falta).
- La kettlebell queda "colgando" entre o sobre las piernas para descansar.
- Se ejecuta más de un swing entre dos fijaciones.
- Si la kettlebell se deja "colgando" entre las piernas o se realiza un doble swing, el juez ordenará primero un cambio de mano (solo en caso de no haberse realizado ya dicho cambio) Si el atleta no obedece, se ordenará el "STOP".
- Sólo se permite un swing adicional (doble swing) al realizar el cambio de manos, antes de realizar la primera repetición con la nueva mano.

Se ordenará "no contado" cuando:

- El movimiento se ejecuta con la técnica de "press" (no es continua la elevación).
- Cuando existe falta de fijación.
- Cuando el brazo libre o cualquier otra parte del cuerpo toca la plataforma, piernas, el brazo/mano que está realizando el levantamiento o la kettlebell (con la excepción del momento del cambio de mano)
- El atleta toca la plataforma con alguna parte del cuerpo que no sean sus pies (mano, rodillas etc).



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

10. Relevos por equipos

La competición de relevos es una competición por equipos en turnos. El número de turnos de cada equipo, el tipo de ejercicio, el peso de la kettlebell, el tiempo total de ejecución parcial y total, están determinados por las reglas de la competición.

Cada ejercicio debe llevarse a cabo de conformidad con el Reglamento. Cada atleta podrá competir en una sola ronda. Se permite que el atleta pueda competir en una categoría de peso superior. Los atletas de los diferentes equipos compiten simultáneamente en cada ronda.

El relé de equipo es ejecutado de la siguiente forma:

Cuando hay al menos tres equipos para competir

1. Se inicia con la categoría de peso más baja
2. El atleta del primer turno recibe la orden "ATENCIÓN- PREPARADOS" 5 segundos antes del comienzo, seguido por la orden "START".
3. Cinco segundos antes del final de cada ronda, se anunciará la orden "PREPARADOS", seguida por la orden comando "CAMBIAR" para anunciar el final de cada turno.
4. Cuando se anuncia el "CAMBIO", los atletas que están realizando el ejercicio deben colocar sus kettlebell en la plataforma y el siguiente turno de atletas debe comenzar su actuación. Cada repetición se realiza después de la orden "CAMBIO" si por alguna circunstancia la repetición es realizada por el mismo atleta del turno anterior al cambio, esa repetición no se cuenta

Si el atleta termina su turno antes de que se de la orden "CAMBIAR", el atleta de la siguiente ronda no puede comenzar el ejercicio antes de que se de la orden "CAMBIAR". Las puntuaciones se cuentan en orden ascendente en todas las rondas (no se restablece el recuento en cada cambio de turno).

El relevo termina cuando se da la orden "STOP", según las reglas generales.

La posición del equipo se determina sumando las repeticiones realizadas por todos los atletas del equipo.

Si dos o más equipos consiguen la misma puntuación, se le da la prioridad al equipo más ligero teniendo en cuenta la suma de todos los pesos corporales de los atletas que forman parte del equipo.



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

11. Selección de los ganadores

La posición del atleta en su categoría de peso es determinado por el resultado de los ejercicios separados (Jerk y Snatch), en su suma (biatlón) y del Long Cycle.

En cada categoría de peso el ganador se determina por el valor de la puntuación máxima de Biatlón, de la puntuación máxima de Jerk, de la puntuación máxima de Snatch, o de la puntuación máxima de Long Cycle.

Para los levantamientos con solo una solo kettlebell, se cuenta como resultado la suma de las repeticiones realizadas con el brazo derecho y con el brazo izquierdo.

Cuando dos o más atletas tienen la misma puntuación en los levantamientos, se otorga la siguiente prioridad:

1. El atleta con peso más ligero, y, en caso de un empate se mantenga,
2. El atleta que ha competido antes y, si persiste el empate,
3. El atleta que ha terminado el ejercicio en menos tiempo y, en caso de que continuara el empate,
4. El atleta más ligero resultante de un nuevo pesaje después del ejercicio

En el caso de que un atleta obtenga 0 puntos en el Jerk o el Snatch, la suma de biatlón no se calcula. El atleta que tiene 0 puntos en el Jerk no puede ejecutar el Snatch.

La posición del equipo en la competición está determinada por la puntuación máxima de sus atletas. La puntuación se cuenta como se estipula en el reglamento de competición (de acuerdo a la tabla de abajo, de acuerdo con la posición obtenida por los atletas, o de acuerdo con el total de repeticiones conseguidas...)

Posición	1°	2°	3°	4°	5°
Puntos	36	33	30	27	25
Posición	6°	7°	8°	9°	10°
Puntos	23	21	19	17	15
Posición	11°	12°	13°	14°	15°
Puntos	14	13	12	11	10
Posición	16°	17°	18°	19°	20°
Puntos	9	8	7	6	5
Posición	21°	22°	23°	24°	Siguientes ...
Puntos	4	3	2	1	1



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

12. Los registros de récords

Los récords nacionales se registran sólo si se realizan durante las competiciones oficiales nacionales o internacionales, incluidas en el calendario de competiciones de la AEGS.

El récord de "Snatch" se cuenta sólo si el ejercicio se realiza con ambos brazos.

Los récords del mundo se registraran sólo si se realizan durante las competiciones internacionales inscritas en el calendario de competiciones de la IGSF y sólo con la superación del control antidopaje. Debe haber al menos 3 jueces de nivel internacional.

13. La adjudicación de premios para los participantes

El procedimiento para la adjudicación de los atletas individuales y equipos se determina de acuerdo con las normas de competición. La entrega de premios se inicia con la categoría de peso más ligero, hasta los más pesados; Se otorga el premio al tercer clasificado, a continuación al segundo, y por ultimo al primero.

El jurado también puede premiar a los entrenadores de los atletas con los mejores resultados, a los mejores jueces, a atletas que han establecido records o que han mostrado la mejor técnica, a los atletas favoritos por el público y así sucesivamente.

El premio es entregado por el representante de la Asociación o por el responsable de la organización anfitriona.

14. El control de dopaje

El control anti-dopaje es parte de la competición y se puede realizar en cualquier de las competiciones. De acuerdo con la normativa de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA), el control anti-dopaje puede realizarse a cualquier atleta en las competiciones y en los períodos de entrenamiento. El control antidopaje se realiza, en aquellas áreas que son adecuadas para realizar el control de los atletas y, que tienen el número suficiente de baños para hombres y mujeres para conservar el respeto y los principios de la privacidad personal.

El número de atletas para ser sometido a un control anti- dopaje es establecido por el jurado, que está obligado a advertir a los que participan, en forma oral o escrita.

Los atletas designados deben presentarse en la sección de muestras biológicas inmediatamente después de su actuación en la competición. Si el atleta no se presenta o se niega a hacerse la prueba, el resultado de su control se identifica como POSITIVO



Reglamento de las competiciones de Kettlebell Sport organizadas por la Asociación Española de Giveroy Sport

La toma de muestras se debe hacer acompañando al deportista en un baño aislado, siguiendo las directrices de la AMA:

Los atletas proporcionan la muestra (orina) en un recipiente especial, vacío, en presencia del responsable del control antidopaje

El responsable del control antidopaje debe ser del mismo sexo que el atleta

El responsable del control antidopaje debe controlar el flujo de la orina desde los genitales del atleta hasta el recipiente, que debe ser llenado y firmado por el responsable y por el atleta, y se enviará al laboratorio.

En el momento de la toma de muestras, los representantes del equipo, los entrenadores y los médicos pueden estar presentes en la zona, pero no en el baño cuando la extracción se lleva a cabo. Los medios de comunicación no pueden estar presentes en el área de control.

El uso de sustancias prohibidas por la AMA y la negativa a ser "controlado", de acuerdo con las disposiciones de la AEGS, pueden acarrear sanciones disciplinarias en forma de pago de dinero y de prohibiciones para participar en competiciones por un período de tiempo definido (descalificación), si es necesario incluso de por vida.

El atleta será sancionado a pagar y cubrir los gastos de control antidopaje en caso de resultado positivo de la prueba. Los costos, en otros casos, están respaldados por IGSF o AEGS.

Después del control, la AEGS tiene el derecho de informar sobre el atleta acerca de la violación de las reglas antidopaje a los medios de comunicación y al público.