

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

**PREDSTAVITEV ŠPORTNE PANOGE:
DVIGANJE KROGLASTE UTEŽI Z ROČAJEM**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
doc. dr. Primož Pori
RECENZENT:
izr. prof. dr. Marko Šibila

Avtorica:
NASTASJA ŠTESL

Ljubljana, 2014

Ključne besede: kroglasta utež z ročajem, športna panoga, zgodovina, pravila, vaje, organizacije, rankiranje

PREDSTAVITEV ŠPORTNE PANOGA: DVIGANJE KROGLASTE UTEŽI Z ROČAJEM

Nastasja Štesl

IZVLEČEK

Diplomska naloga je monografskega tipa, kar pomeni, da je v njej predstavljena športna panoga, ki je zelo uveljavljena v Rusiji, pri nas pa še precej neznana – dviganje kroglaste uteži z ročajem. Gre za aerobni ciklični šport, pri katerem za izvajanje tehničnih gibov uporabljamo kroglasto utež z ročajem.

Naloga zajema pregled zgodovine in s tem razvoj omenjene športne panoge od začetkov, ko so kmetje s kroglastimi utežmi tehtali različna živila, prek priprav ruskih vojakov na prvo svetovno vojno pa do danes, ko se pod okriljem različnih organizacij prirejajo svetovna prvenstva po vsem svetu z možnostjo doseganja rankov in udeležbe v različnih kategorijah. V ospredju so tri organizacije in njihovi rankirni sistemi, ki so podrobneje opisani in primerjani. V Sloveniji se tekmuje po pravilih IUKL (International Union of Kettlebell Lifting), po katerih se ravna tudi Športna zveza Kettlebell Slovenije.

Namen diplomske naloge je predstavitev športne panoge, ki je večina ne pozna. Poudarek je predvsem na predstavitvi tekmovalnih vaj in pravil. Opisani so pripomočki in oprema, ki jo za ta šport potrebujemo, ter varnostna pravila, ki jih moramo upoštevati, da se izognemo poškodbam.

Key words: kettlebell, sport, history, rules, exercises, federations, ranking

PRESENTATION OF SPORT: KETTLEBELL LIFTING

Nastasja Štesl

ABSTRACT

The final paper is of a monographic type, which means it deals with a sports discipline widely implemented in Russia but rather unknown in Slovenia – kettlebell lifting. It is an aerobic cyclic sport where kettlebells are used to perform the technical movements.

The paper encompasses a historical overview and thus the development of the sports discipline from the very beginnings, when Russian farmers used kettlebells to weigh different foodstuffs, to Russian soldiers preparing for World War One, to today when various organizations hold World cups all over the world with the possibility of obtaining different ranks and competing in various categories. Special attention is given to three organizations and their ranking systems which are described and compared in greater detail. Competitions in Slovenia, as well as the Slovenian Kettlebell Sports Association, adhere to the rules of IUKL (International Union of Kettlebell Lifting).

The purpose of this paper is the presentation of a widely unknown sports discipline. The greatest attention is given to the presentation of competition exercises and rules. Devices and equipment needed for the sport are described, as well as safety rules required to avoid injuries.

Kazalo

1.	UVOD.....	8
2.	JEDRO	9
2.1.	ZGODOVINA	9
2.2.	OPREMA	10
2.2.1.	KROGLASTA UTEŽ Z ROČAJEM	10
2.2.2.	ČEVLI ZA OLIMPIJSKO DVIGANJE UTEŽI	10
2.2.3.	PAS ZA LEDVENI DEL HRBTA	10
2.2.4.	PLATFORMA.....	10
2.2.5.	OLIMPIJSKE PALICE IN UTEŽI.....	11
2.3.	VARNOST	12
2.3.1.	OSEBNA VARNOST	12
2.3.2.	VARNOST PRI RAVNANJU S PRIPOMOČKI	12
2.4.	OPIS ŠPORTA	13
2.4.1.	PRAVILA	13
2.4.1.1.	TEKMOVANJA	14
2.4.1.2.	PROGRAM.....	14
2.4.2.	KATEGORIJE	15
2.4.2.1.	KATEGORIJE PO LETIH TEKMOVALCEV	15
2.4.2.2.	TEŽNOSTNE KATEGORIJE	15
2.4.2.3.	PRIJAVE	15
2.4.2.4.	TEHTANJE.....	15
2.4.2.5.	OBLAČILA IN PRIPOMOČKI	16
2.4.3.	OPREMA IN PRIPOMOČKI	16
2.4.3.1.	PROSTOR ZA OGREVANJE IN PRIPRAVE	17
2.4.4.	SODNIKI	17
2.4.5.	SPLOŠNE DOLOČBE	17
2.4.5.1.	EKIPNA TEKMOVANJA (ŠTAFETE).....	18
2.4.6.	REZULTATI	18
2.5.	ORGANIZACIJE IN RANKIRNI SISTEMI	19
2.5.1.	RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE WKC.....	19
2.5.1.1.	PRAVILA DISCIPLINE BIATLON	19
2.5.1.2.	PRAVILA DISCIPLINE CELOTNI CIKEL.....	20
2.5.2.	RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE IUKL	21

2.5.2.1.	PRAVILA DISCIPLINE BIATLON	22
2.5.2.2.	PRAVILA DISCIPLINE CELOTNI CIKEL.....	22
2.5.2.3.	PRAVILA DISCIPLINE POTEG	23
2.5.3.	RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE IGSF	24
2.5.3.1.	PRAVILA DISCIPLINE BIATLON	24
2.5.3.2.	PRAVILA CELOTNEGA CIKLA	25
2.5.3.3.	PRAVILA DISCIPLINE POTEG	25
2.5.4.	PRIMERJAVA RANKIRNIH SISTEMOV.....	26
2.6.	TEKMOVALNE VAJE	28
2.6.1.	BIATLON.....	28
2.6.1.1.	POTEG	28
2.6.1.1.1.	ANALIZA VAJE	28
2.6.1.2.	SUNEK.....	31
2.6.1.2.1.	ANALIZA VAJE	31
2.6.2.	CELOTNI CIKEL	34
2.6.2.1.	NALOG	34
2.6.2.1.1.	ANALIZA VAJE	34
2.6.2.2.	SUNEK.....	36
3.	SKLEP.....	37
4.	VIRI	38

Kazalo tabel

Tabela 1: Rankirni sistem WKC – disciplina biatlon, moški	20
Tabela 2: Rankirni sistem WKC – disciplina biatlon, ženske.....	20
Tabela 3: Rankirni sistem WKC – disciplina celotni cikel, moški	21
Tabela 4: Rankirni sistem WKC – disciplina celotni cikel, ženske.....	21
Tabela 5: Rankirni sistem IUKL – disciplina biatlon, moški in mladinci	22
Tabela 6: Rankirni sistem IUKL – disciplina celotni cikel, moški in mladinci	23
Tabela 7: Rankirni sistem IUKL – disciplina poteg, ženske	23
Tabela 8: Rankirni sistem IGSF – disciplina biatlon, moški.....	24
Tabela 9: Rankirni sistem IGSF – disciplina celotni cikel, moški.....	25
Tabela 10: Rankirni sistem IGSF – disciplina poteg, ženske	25
Tabela 11: Primerjava rankirnih sistemov	26

Kazalo slik

Slika 1: Kroglaste uteži z ročajem (Kettlebell lifting News, 2014)	11
Slika 2: Poteg (Rudnev, 2010a)	28
Slika 3: Gibanje težišča in kroglaste uteži pri posameznih fazah med potegom (Rudnev, 2010a)	30
Slika 4: Gibanje težišča in kroglaste uteži pri posameznih fazah med sunkom (Rudnev, 2010a).....	33
Slika 5: Vaja nalog – prikazana v fazah (The Arnold Madness, 2010)	35

1. UVOD

Dviganje kroglaste uteži z ročajem (ang. »kettlebell«) se je razvilo v Rusiji okrog leta 1700. Sprva so tovrstne uteži uporabljali kot protiutež pri tehtanju surovin, kasneje pa kot pripomoček za metanje v daljavo. Tako se je počasi razvila športna panoga, kot jo poznamo danes (Vorotyntsev, 2002).

Danes je ta ciklična športna panoga še zelo neprepoznavna in slabo razširjena. Sestavljena je iz balističnih gibov in statičnih drž, njene posebnosti pa so izraziteje razvite mišice iztegovalke (ekstenzorji), mišice trupa (predvsem hrbta, križnega dela) in rok, hkrati pa dobro razvit mišično-skeletni, srčnožilni in dihalni sistem (Rudnev, 2010a). V gibanje je vključeno celo telo, med izvajanjem vaj deluje celotna kinetična veriga, zato je pomembno, da znamo skladno uporabljati celotno telo in v gibanje postopoma in zaporedno ter ob pravem trenutku vključiti točno določeno mišično skupino (Enoka, 2008). Šport je tehnično zahteven, zato je treba tehnični vadbi in koordinaciji gibov oziroma vaj posvetiti veliko časa, da atlet ne izgublja energije zaradi odvečnih gibov. Pomembna sta tudi ritem in sinhronizacija z dihanjem, saj v nekem trenutku kroglasta utež z ročajem počiva na prsih in takrat je dihanje oteženo (Tikhonov, 2009).

Kategorije in pravila so bila zasnovana, določena in urejena leta 1985. Tekmovalna vaja traja 10 minut pri visoki intenzivnosti (Muminov, 1995). Da je atlet sposoben zdržati na platformi vseh 10 minut, je pomembno, da je dobro treniran v moči in vzdržljivosti v moči (Rudnev, 2010b). Športna panoga je sestavljena iz treh vaj: potega (ang. »snatch«), sunka (ang. »jerk«) in naloga (ang. »clean«), ki so tehnično zelo zahtevni, in iz dveh disciplin: biatlona (ang. »biathlon«) ter celotnega cikla (ang. »long cycle«). Biatlon sestavljata 10-minutni seriji potega in (po premoru) sunka. Celotni cikel pa je sestavljen iz 10-minutne serije naloga in sunka. Moški tekmujejo z dvema kroglastima utežema z ročajem, ženske pa z eno. Cilj je narediti čim več ponovitev z določeno težo kroglaste uteži z ročajem v 10 minutah, brez da bi jo tekmovalec odložil. Ko jo odloži, je serije konec. Glede na število ponovitev tekmovalec dosega različne ranke v rankirnem sistemu. Danes obstaja več federacij, ki se razlikujejo večinoma po zahtevah glede števila ponovitev za doseg določenega ranka.

Namen diplomskega dela je podrobneje predstaviti športno panogo, imenovano dviganje kroglaste uteži z ročajem: opisati posamezne tehnične, tekmovalne vaje in discipline, v katerih je mogoče tekmovati, ter varnostna pravila, ki jih je za varno vadbo dobro upoštevati. Podrobneje so predstavljene in primerjane tri izbrane organizacije in pravila, ki veljajo v tej športni panogi.

2. JEDRO

2.1. ZGODOVINA

Kroglasta utež z ročajem ali girja (po rusko) je bila več stoletij pripomoček za razvoj splošne pripravljenosti, predvsem moči in vzdržljivosti. O izvoru lahko še vedno samo ugibamo, arheološke najdbe pa kažejo, da so jih uporabljali že v antični Grčiji (Sanchez, 2009). V muzeju v Olimpiji je namreč shranjena 143-kilogramska kroglasta utež z ročajem (History of the Kettlebell, 2014).

Prve kroglaste uteži z ročaji so se pojavile v Rusiji in na Vzhodu. To so bile majhne uteži, ki jih še vedno najdemo v trgovinah. Uporabljali so jih za tehtanje sadja, zelenjave, žit in drugih živil (Shetler, 2008). Na raznih sejmih in festivalih so prodajalci začeli z njimi vaditi in kmalu so prepoznali koristi za zdravje, povezane s to dejavnostjo. V Rusiji, ki je znana kot vojaška država, so poznali tudi večje in težje uteži, težke od 12 pa vse do 90 kilogramov in več. Uporabljali so jih v pristaniščih za tehtanje ulovljenih morskih živali in tudi orožja (History of the Kettlebell, 2014).

Po eni izmed teorij se je ta šport razvil tako, da so si delavci v pristaniščih, ko ni bilo dela, čas krajšali z dviganjem kroglaste uteži in začeli med sabo tekmovati. Sprva brez časovne omejitve, kar pomeni, da so uteži dvigali, dokler so lahko. Dvigali so jih nad glavo, in sicer na dva načina: v dveh ločenih gibih (nalog in potisk nad glavo) ali v enem gibu (poteg). Za popestritev so si jih podajali iz roke v roko na različne načine, jih vrteli okoli telesa in podobno. Sčasoma so nastala prva pravila in začela so se tekmovanja, šport pa je rasel in se začel širiti po Rusiji. Šport je postajal in še vedno postaja vedno bolj popularen, kar je povzročilo tudi spremembe v pravilih (Sobočan, 2011).

Dvigalci kroglaste uteži z ročajem so ekstremno močni, zelo dobro pa imajo razvit dihalni in srčnožilni sistem, ki so sta podobna maratonskim (Sobočan, 2011).

Leta 1948 se je zanimanje za šport povečalo in začel se je širiti. Sprva pravila še niso bila definirana, klasifikacija prav tako ni bila urejena, sčasoma pa so dogodki in tekmovanja postajali vedno bolj organizirani. Tekmovali so večinoma s kroglasto utežjo z ročajem, težko 32 kilogramov. Leta 1962 so nastala prva pravila, kasneje tudi organizacije in z njimi rankirni sistemi (Shetler, 2008).

2.2. OPREMA

2.2.1. KROGLASTA UTEŽ Z ROČAJEM

Osnovni pripomoček za ta šport je kroglasta utež z ročajem. Na trgu lahko kupimo različne velikosti, oblike, barve in teže, vendar se na uradnih tekmovanjih tekmuje s predpisano velikostjo, obliko in težo kroglaste uteži (Sobočan, 2011).

2.2.2. ČEVLJI ZA OLIMPIJSKO DVIGANJE UTEŽI

Zaradi boljše stabilnosti, balističnih in hitrih, eksplozivnih gibov so čevlji za olimpijsko dviganje uteži nepogrešljiv del opreme, če želimo dosežati dobre rezultate in se izogniti poškodbam.

Taki čevlji imajo leseno peto, kar nam omogoča boljšo stabilnost in hitrejše gibe predvsem pri sunku in med fazo počitka pred sunkom. Pri celotnem ciklu nam omogočajo udobnost, in ker je podplat na čevlju raven oziroma plosk, manj krčev v podplatih (Sobočan, 2011).

2.2.3. PAS ZA LEDVENI DEL HRBTA

Pas se uporablja iz dveh razlogov: prvi je, da nam drži majico in hlače na mestu, drugi pa je za podporo hrbta v fazi počitka pred sunkom. Pri nekaterih organizacijah je dovoljeno nasloniti komolce na pas in si s tem olajšati vajo, vendar se to pravilo počasi umika iz prakse. Pas ni obvezni del opreme, uporabljajo pa ga večinoma moški pri vaji celotni cikel in sunek (Sobočan, 2011).

2.2.4. PLATFORMA

Obstaja več vrst platform, vse pa se uporabljajo z enim razlogom – zaščititi tla. Na tekmovanjih so postavljene na mestu, na katerem med izvajanjem vaje stoji tekmovalec, ki da vse od sebe in kroglaste uteži z ročajem ne odloži vedno nežno.

Za zaščito tal lahko uporabimo tudi gumijasto podlago, vendar so lesene boljše. Lesena podlaga namreč absorbira manj sile, ki jo nanjo med izvajanjem vaje proizvede tekmovalec, zato slednji ne izgubi toliko hitrosti oziroma je lahko eksplozivnejši (Sobočan, 2011).

2.2.5. OLIMPIJSKE PALICE IN UTEŽI

Za dobro specialno fizično pripravljenost potrebujemo tudi drugo orodje in pripomočke, s katerimi treniramo predvsem moč: olimpijske palice, ročke, uteži, drogove, elastike in še kaj.

Kroglasta utež z ročajem je dober pripomoček za povečanje moči, vendar moramo za dobre rezultate v tej športni panogi poleg drugih gibalnih sposobnosti trenirati moč. Predvsem so priporočeni nekateri dvigi in vaje z olimpijsko palico (Sobočan, 2011).



Slika 1: Kroglaste uteži z ročajem (Kettlebell lifting News, 2014)

Na sliki 1 vidimo kroglaste uteži z ročajem, ki se uporabljajo na uradnih tekmovanjih. Različne barve pomenijo različne teže kroglastih uteži (rdeča 32 kilogramov, zelena 24 kilogramov, rumena 16 kilogramov).

2.3. VARNOST

Varnost je pri dviganju kroglaste uteži z ročajem zelo pomembna, čeprav so resne in večje poškodbe v tem športu redkost. Delimo jo na osebno varnost in varnost pri ravnanju s pripomočki oziroma orodji. Če se držimo navodil, je tveganje za poškodbe minimalno (Rudnev, 2010a).

2.3.1. OSEBNA VARNOST

- Za preprečitev poškodb je prepovedano dviganje kroglaste uteži z ročajem brez obutve. Prav tako se ne priporočajo sandali in druga odprta obutev, temveč čevlji za olimpijsko dviganje uteži.
- Med izvajanjem tekmovalnih vaj (predvsem poteg in celotni cikel), naj bo med športniki varnostna razdalja med 2,5 in 3 metri v smeri dviganja kroglaste uteži.
- Če dva ali več športnikov hkrati izvaja isto vajo, naj bo med njimi od 1,5 do 2 metra razdalje.
- Pred izvajanjem tekmovalnih in drugih vaj s kroglasto utežjo je potrebno primerno ogrevanje.
- Športnik mora imeti primerna oblačila, ki ga ne motijo pri dviganju kroglaste uteži.
- Da preprečimo nastanek žuljev in zdrs kroglaste uteži z ročajem med dviganjem, ročaj namažemo z magnezijem.
- Če uporabljamo pas za ledveni del hrbta, se moramo prepričati, da je nameščen pravilno in da ustreza standardom.
(Rudnev, 2010b)

2.3.2. VARNOST PRI RAVNANJU S PRIPOMOČKI

- Če uporabljamo platforme, mora biti med njimi varnostna razdalja.
- Tla ne smejo drseti.
- Standardi za obliko, težo in velikost kroglaste uteži z ročajem se lahko razlikujejo od države do države.
- Pred začetkom treninga oziroma tekmovanja se moramo prepričati, da imamo zadostno količino magnezija.
(Rudnev, 2010b)

2.4. OPIS ŠPORTA

Dviganje kroglaste uteži z ročajem je aerobni ciklični šport. Fiziološke značilnosti se nanašajo na funkcionalne in strukturne spremembe telesa, ki so posledica treningov s kroglasto utežjo. Spremembe se nanašajo predvsem na splošno povečano delovno kapaciteto telesa oziroma boljšo fizično pripravljenost. »Gireviki« imajo harmonično razvite mišične skupine s poudarkom na iztegovalkah trupa in rok. Vidne spremembe so opazne tudi v stopnji razvitosti mišično-skeletnega, kardiovaskularnega in dihalnega sistema (Rudnev, 2010b).

Tekmovalna vaja traja 10 minut pri visoki intenzivnosti. Cilj je narediti čim več ponovitev v danem času, ne da bi kroglasto utež z ročajem spustili iz rok. Z napredkom v rezultatu se povečujeta tudi moč in vzdržljivost v moči. Značilne spremembe se pojavijo v volumnu mišičnih vlaken, dotoku krvi v delujoče mišice in vzdražnosti mišičnih vlaken (Rudnev, 2010a).

Sprva so tekmovali v enoročnem potegu, enoročnem potisku in dvoročnem sunku. Od olimpijskega dviganja uteži se je šport razlikoval v tem, da so kroglaste uteži dvigovali s ciljem narediti čim več ponovitev, brez da bi jih med ponovitvami odložili na tla. Pri olimpijskem dviganju uteži pa je (bil) cilj dvigniti maksimalno breme z eno ponovitvijo oziroma v enem poskusu (Shetler, 2008).

Danes se v enoročnem potisku več ne tekmuje. Poznamo dve disciplini – biatlon, ki je sestavljen iz 10-minutne serije potega, po premoru pa še iz 10-minutne serije sunka, ter celotni cikel, ki je sestavljen iz ene 10-minutne serije naloga in sunka (Sobočan, 2011).

Ženske načeloma tekmujejo le v eni disciplini, ki se imenuje poteg (enoročni). Nekatere organizacije omogočajo tekmovanja za ženske tudi v enoročnem biatlonu (10-minutna serija enoročnega potega in po premoru še 10-minutna serija enoročnega sunka) in enoročnem celotnem ciklu. Za razliko od moških imajo med 10-minutno tekmovalno vajo na voljo eno menjavo roke. Čeprav to ni pravilo, večina atletinj po petih minutah zamenja roke (poda kroglasto utež v drugo roko) oziroma si izbere svojo taktiko glede na pripravljenost (Shetler, 2008).

2.4.1. PRAVILA

Vsaka organizacija ima pravila, ki se v določenih točkah lahko razlikujejo med seboj. V diplomski nalogi so predstavljena pravila, povzeta po organizaciji IUKL (International Union of Kettlebell Lifting), pod katero spada organizacija EGSA (European Girevoy Sport Association), ki je glavna in tudi edina organizacija v Sloveniji.

2.4.1.1. TEKMOVANJA

1.1. V dviganju kroglaste uteži z ročajem obstajajo trije tipi tekmovanj oziroma dogodkov:

- individualno,
- ekipno,
- individualno in ekipno.

Pri individualnem tekmovanju o končnem rezultatu odločajo točke posameznika.

Pri ekipnem tekmovanju o končnem rezultatu odločajo točke vseh udeležencev ekipe.

Pri individualnem in ekipnem tekmovanju o končnem rezultatu odločajo točke posameznika (individualno) in točke vseh udeležencev ekipe (ekipno).

1.2. Dogodki in pravila posameznega tekmovanja so določeni po predpisih organizacije IUKL in organizatorja posameznega tekmovanja.

1.3. Tekmuje se lahko z različno težkimi kroglastimi utežmi (8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg, 24 kg in 28 kg in 32 kg).

Dogodki na klasičnem tekmovanju:

- sunek (enoročni za ženske in dvoročni za moške) – imenovan tudi kratki cikel,
- nalog in sunek (enoročni za ženske in dvoročni za moške) – imenovan tudi celotni cikel,
- poteg (enoročni za oba spola),
- biatlon (sunek in poteg),
- ekipni dogodki (štafeta), ki lahko vključujejo kombinacije sunka, celotnega cikla ali potega.

2.4.1.2. PROGRAM

1.4. Zaporedje dogodkov določi glavni organizator tekmovanja.

1.5. Zmagovalec je določen v vsaki težnostni kategoriji na podlagi števila veljavnih ponovitev vaje. Pri vaji poteg se točke štejejo tako, da se ponovitve, narejene z obema rokama, seštejejo, seštevek pa se deli s številom 2 ($x/2$). V primeru izenačenih točk je zmagovalec določen glede na (Rules and Regulations, 2014):

- telesno težo pred tekmovanjem (lažji tekmovalec v isti kategoriji zmaga),
- telesno težo po tekmovanju (lažji tekmovalec zmaga),
- tekmovalec, ki je po urniku dogodkov prvi tekmoval.

2.4.2. KATEGORIJE

2.4.2.1. KATEGORIJE PO LETIH TEKMOVALCEV

Kategorije so: mlajši dečki in deklice do 16 let, mlajši dečki in deklice do 18 let, mladinci in mladinke do 22 let, odrasli nad 22 let.

Leta tekmovalcev so določena glede na letnico rojstva (torej od 1. januarja tekočega leta).

Opomba: mladinci in mlajši lahko tekmujejo z odraslimi, če so ustrezno pripravljene in imajo dovoljenje (Rules and Regulations, 2014).

2.4.2.2. TEŽNOSTNE KATEGORIJE

Mlajši dečki do 16 let	Mladinci do 22 let	Mlajše deklice do 16 let	Mladinke do 22 let
Mlajši dečki do 18 let	Odrasli (moški)	Mlajše deklice do 18 let	Odrasli (ženske)
Do 53 kg	Do 63 kg	Do 53 kg	Do 58 kg
Do 58 kg	Do 68 kg	Do 58 kg	Do 63 kg
Do 63 kg	Do 73 kg	Do 63 kg	Do 68 kg
Do 68 kg	Do 78 kg	Nad 63 kg	Nad 68 kg
Do 73 kg	Do 85 kg		
Do 78 kg	Do 95 kg		
Do 85 kg	Do 105 kg		
Nad 85 kg	Nad 105 kg		

Tekmovalci lahko tekmujejo le v eni težnostni kategoriji. Na ekipnem tekmovanju lahko tekmovalec z odobritvijo tekmuje v drugi težnostni kategoriji (Rules and Regulations, 2014).

2.4.2.3. PRIJAVE

Prijave morajo biti v celoti izpolnjene in oddane najmanj en dan pred tekmovanjem ter potrjene s strani glavnega organizatorja (Rules and Regulations, 2014).

2.4.2.4. TEHTANJE

2.1. Tehtanje se izvede pred tekmovanjem. Tekmovalci, ki tekmujejo ekipno (štafete), tekmujejo v svoji težnostni kategoriji.

- 2.2. Tehtanje je določeno na lokaciji, ki jo določi glavni organizator. Nadzorujeta ga član organizacije, ki prireja tekmovanje, in predstavnik posameznega društva oziroma ekipe, ki tekmuje.
- 2.3. Tehtanje nadzoruje pooblaščen član organizacije, ki prireja tekmovanje.
- 2.4. Tekmovalci imajo možnost, da se tehtajo oblečeni ali slečeni. Če se tekmovalec ne uvrsti v želeno težnostno kategorijo, ima možnost, da se stehta še enkrat – z upoštevanjem urnika dogodkov tekmovanja, ki ga je določil glavni organizator. Stehtati se mora pred svojim nastopom.
- 2.5. Zaporedje dogodkov in vrstni red tekmovalcev po platformi določi glavni organizator.

2.4.2.5. OBLAČILA IN PRIPOMOČKI

- 2.16. Tekmovalci morajo slediti napisanim pravilom, ki regulirajo oblačila in pripomočke.
 - Tekmovalna oblačila so lahko iz enega ali dveh delov: kratke ali oprijete hlače (do kolen), obleka za olimpijsko dviganje uteži, kratka ali brezrokavna majica.
 - Rokavi na kratki majici ne smejo pokrivati komolcev.
 - Pas za ledveni del hrbta je dovoljen: širok je lahko do 12 cm in dolg največ 1,5 m. Pas mora biti nad majico.
 - Dovoljeni so ščitniki za zapestja (fleksibilni, elastični in raztegljivi v vseh smereh), široki največ 10 cm in dolgi do 25 cm. Ščitniki ne smejo biti iz trdega materiala.
 - Ščitniki za kolena so dovoljeni le, če ima tekmovalec zdravstvene težave.
 - Potrebna je ustrezna športna obutev.
 - Ekipa mora imeti enaka oblačila/uniforme.

2.4.3. OPREMA IN PRIPOMOČKI

- 3.1. Tekmovalci tekmujejo na platformah, velikih najmanj 1,5 x 1,5 m. Razdalja med njimi mora biti dovolj velika, da zagotavlja varnost in da se tekmovalci med nastopom ne motijo.
- 3.2. Teža kroglaste uteži z ročajem ne sme odstopati od predpisane za več kot 100 gramov.
- 3.3. Parametri in barve kroglastih uteži z ročajem.
Teža: 8 kg (roza), 12 kg (modra), 16 kg (rumena), 20 kg (vijolična), 24 kg (zelena), 28 kg (oranžna), 32 kg (rdeča). Višina: 280 mm. Premer: 210 mm.
Premer ročaja: 35 mm.

2.4.3.1. PROSTOR ZA OGREVANJE IN PRIPRAVE

- 3.4. V označenem prostoru se tekmovalci pripravljajo in ogrevajo za svoj nastop. Prostor mora biti v bližini platform, na katerih se tekmuje. Prostor za ogrevanje in pripravo mora biti dovolj velik, zagotovljeni pa morajo biti tudi pripomočki in oprema (glede na število tekmovalcev).

2.4.4. SODNIKI

- 3.5. Sodniški odbor določi gostujoča organizacija.

Sestavljajo ga:

- glavni sodnik,
- vodja sekretar,
- sodniki ob platformi,
- sekretarji za administracijo in poročanje,
- tehnični nadzornik.

- 3.6. Sodniki so dolžni poznati vsa pravila in predpise tekmovanja in jih izvajati na pošten in objektiven način
- 3.7. Sodniki morajo nositi predpisane uniforme, ki jih določi gostujoča organizacija.

2.4.5. SPLOŠNE DOLOČBE

- 3.8. Tekmovalci so poklicani na svojo platformo vsaj dve minuti pred predvidenim nastopom. Zadnjih pet sekund se odšteva na glas (5, 4, 3, 2, 1). V tem času mora biti tekmovalec na svoji platformi. Nastop se začne s poveljem »start«. Po tem povelju tekmovalec izvaja vajo poteg ali sunek ali celotni cikel. Če tekmovalec dvigne kroglasto utež z ročajem pred poveljem »start«, se oglasi glavni sodnik s poveljem »stop, odloži kroglaste uteži z ročajem na platformo in začni z nastopom«.
- 3.9. Tekmovalci, ki zamudijo odštevanje, so diskvalificirani.
- 3.10. Tekmovalne vaje so časovno omejene na 10 minut. Sodnik bo vsako minuto povedal, koliko časa še ostaja.
- 3.11. Po 10 minutah sledi povelje »stop« in tekmovalci morajo končati.
- 3.12. Vsak veljavni gib odobri sodnik ob platformi z dogovorjenim signalom, ki ga poda takoj, ko vsi deli telesa tekmovalca mirujejo.
- 3.13. Če tekmovalec naredi napako ali krši katerokoli pravilo, sodnik ne šteje ponovitve ali pa nastop prekine.

- 3.14. Če se katerokoli del telesa dotakne platforme ali če tekmovalec predčasno zapusti platformo, je dano povelje »stop«.
- 3.15. Če tekmovalec zaradi anatomskih odstopanj ali medicinskih razlogov ne more popolnoma iztegniti komolca, mora pred začetkom nastopa o tem obvestiti sodnika.

2.4.5.1. EKIPNA TEKMOVANJA (ŠTAFETE)

- 5.17. Teža kroglaste uteži z ročajem, vaje, čas in število članov ekipe so določeni v pravilih in predpisih tekmovanja.
- 5.18. Izvedba vaj in nastop sta določena s splošnimi pravili.
- 5.19. Štafeto začnejo člani, ki so v lažji težnostni kategoriji. Član tekmuje le en del štafete.

Zahteve štafete.

- Pred začetkom nastopa so tekmovalci poravnani in razporejeni po vrstnem redu štafete.
- 15 sekund pred menjavo sodnik dovoli naslednjemu članu ekipe, da stopi naprej.
- Pet sekund pred menjavo sodnik začne po sekundah odšteti preostanek časa, kar je tudi znak za menjavo.
- Menjava je izvedena šele po povelju »menjava«. Tekmovalec, ki je končal z delom, mora odložiti kroglasto utež z ročajem na platformo.
- Če tekmovalec izvede fazo fiksacije po povelju »menjava«, ponovitev ne šteje.
- Točke so seštevek ponovitev vseh članov ekipe.

Zmaga ekipa, ki je naredila največ veljavnih ponovitev. V primeru izenačenja točk zmaga ekipa, katere člani so lažji (kumulativno) (Rules and Regulations, 2014).

2.4.6. REZULTATI

Rezultati mladih dečkov in deklic, mlajših dečkov in deklic ter odraslih (moških in žensk) so uradno in javno objavljeni le na tekmovanjih, vključenih v uradni urnik organizacije IUKL. Na teh tekmovanjih morajo biti prisotni najmanj trije mednarodni sodniki. Rezultati so objavljeni v skladu s predpisi organizacije IUKL (Rules and Regulations, 2014).

2.5. ORGANIZACIJE IN RANKIRNI SISTEMI

Z razvojem športa je začelo nastajati vedno več organizacij in federacij s svojimi rankirnimi sistemi, ki se med seboj razlikujejo. Danes ima že skoraj vsaka država svojo organizacijo in s tem rankirni sistem. V diplomski nalogi so predstavljeni rankirni sistemi treh izbranih organizacij. Razlikujejo se po številu in štetju ponovitev določene vaje za doseganje rankov, težnostnih kategorijah, številu rankov in njihovih poimenovanjih, teži kroglaste uteži z ročajem, s katero se rank doseže, tekmovalnih vajah za vsak spol posebej in še čem. Zato so bile namerno izbrane organizacije WKC (World Kettlebell Club), IUKL (International Union of Kettlebell Lifting) in IGSF (International Gira Sport Federation), saj je razlika med njimi očitna.

2.5.1. RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE WKC

Rankirni sistem organizacije WKC (World Kettlebell Club) ima osem težnostnih kategorij za moške, pet za ženske in osem rankov, ki si po vrsti sledijo (od najnižjega do najvišjega) tako:

- Rank 4,
- Rank 3,
- Rank 2,
- Rank 1,
- CMS (Candidate for Master of Sport),
- MS (Master of Sport),
- WCMS (World Class Master of Sport),
- HMS (Honored Master of Sport) – v Rusiji uporabljen bolj za častni naziv.

Tekmuje se lahko v štirih disciplinah – v celotnem ciklu, biatlonu, strongsportu in pentatlonu. Ker sta disciplini strongsport in pentatlon specifični za to organizacijo, sta v nadaljevanju predstavljena rankirna sistema le za biatlon in celotni cikel.

Pri tej organizaciji ženske tekmujejo v disciplini biatlon, kjer izvajajo vajo sunek in poteg. Klasične discipline za ženske, potega, pa ni (Ranking by Video, 2014).

2.5.1.1. PRAVILA DISCIPLINE BIATLON

- V tej disciplini tekmujejo moški in ženske.
- Sestavljata jo sunek in poteg, ki ju izvajamo ločeno, vsako vajo po 10 minut.
- Ko se kroglasta utež dotakne tal, je nastop končan.
- Moški izvajajo sunek z dvema kroglastima utežema (dvoročno), poteg pa z eno (enoročno).
- Ženske obe vaji izvajajo z eno kroglasto utežjo (enoročno).
- Štejejo se ponovitve, ki jih je naredila slabša roka (torej veljavne ponovitve vaje tiste roke, ki jih je naredila manj).
(Biathlon Rules, 2014)

Tabela 1: Rankirni sistem WKC – disciplina biatlon, moški

Teža uteži	40 kg	36 kg	32 kg	28 kg	24 kg	20 kg	16 kg	12 kg
Rank / Kateg.	HMS	WCMS	MS	CMS	RANK 1	RANK 2	RANK 3	RANK 4
60 kg	43/40	43/40	43/40	43/40	43/40	43/40	43/40	43/40
65 kg	48/45	48/45	48/45	48/45	48/45	48/45	48/45	48/45
70 kg	53/50	53/50	53/50	53/50	53/50	53/50	53/50	53/50
75 kg	58/55	58/55	58/55	58/55	58/55	58/55	58/55	58/55
80 kg	63/60	63/60	63/60	63/60	63/60	63/60	63/60	63/60
85 kg	68/65	68/65	68/65	68/65	68/65	68/65	68/65	68/65
90 kg	73/70	73/70	73/70	73/70	73/70	73/70	73/70	73/70
90+ kg	78/75	78/75	78/75	78/75	78/75	78/75	78/75	78/75

V tabeli 1 je rankirni sistem WKC za disciplino biatlon za moške. Prva številka je število veljavnih ponovitev sunka, druga številka pa predstavlja število veljavnih ponovitev potega s tisto roko, ki je naredila manj veljavnih ponovitev (Biathlon Rules, 2014).

Tabela 2: Rankirni sistem WKC – disciplina biatlon, ženske

Teža uteži	24 kg	22 kg	20 kg	18 kg	16 kg	14 kg	12 kg	10 kg
Rank / Kateg.	HMS	WCMS	MS	CMS	RANK 1	RANK 2	RANK 3	RANK 4
55 kg	50/50	50/50	50/50	50/50	50/50	50/50	50/50	50/50
60 kg	55/55	55/55	55/55	55/55	55/55	55/55	55/55	55/55
65 kg	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60	60/60
70 kg	65/65	65/65	65/65	65/65	65/65	65/65	65/65	65/65
70+ kg	70/70	70/70	70/70	70/70	70/70	70/70	70/70	70/70

V tabeli 2 je rankirni sistem WKC za disciplino biatlon za ženske. Prva številka je število veljavnih ponovitev sunka, druga številka pa predstavlja število veljavnih ponovitev potega s tisto roko, ki je naredila manj veljavnih ponovitev (pri obeh vajah velja enako) (Biathlon Rules, 2014).

2.5.1.2. PRAVILA DISCIPLINE CELOTNI CIKEL

- V tej disciplini tekmujejo moški in ženske.
- Tekmuje se 10 minut v vaji celotni cikel (nalog in sunek).
- Za eno ponovitev štejeta obe vaji, narejeni ena za drugo (nalog in sunek skupaj).
- Moški uporabljajo dve kroglasti uteži (dvoročni celotni cikel), ženske pa eno (enoročni celotni cikel).
- Če se kroglasta utež dotakne tal, je nastop končan. (Long Cycle Rules, 2014)

Tabela 3: Rankirni sistem WKC – disciplina celotni cikel, moški

Teža uteži	40 kg	36 kg	32 kg	28 kg	24 kg	20 kg	16 kg	12 kg
Rank / Kateg.	HMS	WCMS	MS	CMS	RANK 1	RANK 2	RANK 3	RANK 4
60 kg	35	35	35	35	35	35	35	35
65 kg	42	42	42	42	42	42	42	42
70 kg	49	49	49	49	49	49	49	49
75 kg	54	54	54	54	54	54	54	54
80 kg	60	60	60	60	60	60	60	60
85 kg	64	64	64	64	64	64	64	64
90 kg	67	67	67	67	67	67	67	67
90+ kg	69	69	69	69	69	69	69	69

V tabeli 3 je rankirni sistem WKC za disciplino celotni cikel za moške. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev sunka in naloga (celotnega cikla) (Long Cycle Rules, 2014).

Tabela 4: Rankirni sistem WKC – disciplina celotni cikel, ženske

Teža uteži	24 kg	22 kg	20 kg	18 kg	16 kg	14 kg	12 kg	10 kg
Rank / Kateg.	HMS	WCMS	MS	CMS	RANK 1	RANK 2	RANK 3	RANK 4
55 kg	46	46	46	46	46	46	46	46
60 kg	48	48	48	48	48	48	48	48
65 kg	50	50	50	50	50	50	50	50
70 kg	52	52	52	52	52	52	52	52
70+ kg	54	54	54	54	54	54	54	54

V tabeli 4 je rankirni sistem WKC za disciplino celotni cikel za ženske. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev sunka in naloga (celotnega cikla) s tisto roko, ki je naredila manj veljavnih ponovitev (Long Cycle Rules, 2014).

2.5.2. RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE IUKL

Rankirni sistem organizacije IUKL (International Union of Kettlebell Lifting) ima osem težnostnih kategorij za doseganje profesionalnega ranka, deset za doseganje amaterskega ranka, osem za doseganje mladinskega ranka pri moških in štiri težnostne kategorije za doseganje profesionalnega ranka, šest za doseganje amaterskega ranka pri ženskah ter devet kakovostnih rankov (od najnižjega do najvišjega):

- III Youth,
- II Youth,
- I Youth,
- III Amateur,
- II Amateur,
- I Amateur,
- III Professional,

- II Professional,
- I Professional.

Tekmuje se v treh disciplinah. Moški tekmujejo v celotnem ciklu in biatlonu, ženske pa v potegu. Discipline se delijo še po teži kroglaste uteži z ročajem na profesionalne, amaterske in mladinske (Sporting Ranks and Classes, 2014).

2.5.2.1. PRAVILA DISCIPLINE BIATLON

- V tej disciplini tekmujejo samo moški.
- Biatlon je sestavljen iz dveh vaj – sunka in potega.
- Vsaka vaja se izvaja 10 minut z vmesnim premorom.
- Za sunek se uporabljata dve kroglasti uteži z ročajem, za poteg pa ena.
- Sunek šteje eno točko (veljavna ponovitev), poteg pa 0,5 točke.
(Sporting Ranks and Classes, 2014)

Tabela 5: Rankirni sistem IUKL – disciplina biatlon, moški in mladinci

Teža uteži	32 kg			24 kg			16 kg		
Rank / Kateg.	I PROFI	II PROFI	III PROFI	I AMAT	II AMAT	III AMAT	I YOUTH	II YOUTH	III YOUTH
53 kg							110	75	45
58 kg				80	60	40	120	85	50
63 kg	145	95	60	90	70	50	130	95	55
68 kg	165	110	70	100	80	55	140	100	60
73 kg	180	125	82	110	85	60	150	110	65
78 kg	195	135	92	120	95	70	165	125	75
85 kg	205	145	105	130	100	75	180	140	85
85+ kg				135	105	80	200	155	100
95 kg	215	155	110	140	110	85			
105 kg	220	160	115	150	120	90			
105+ kg	222	165	120	155	130	100			

V tabeli 4 je rankirni sistem IUKL za disciplino biatlon za moške in mladince. Številka v tabeli predstavlja seštevek ponovitev obeh vaj (Sporting Ranks and Classes, 2014).

2.5.2.2. PRAVILA DISCIPLINE CELOTNI CIKEL

- V tej disciplini tekmujejo samo moški.
- Celotni cikel je sestavljen iz naloga in sunka – vsakemu nalogu sledi sunek.
- Izvaja se 10 minut.
- Uporabljata se dve kroglasti uteži z ročajem.
- Vsaka ponovitev šteje eno točko.
(Sporting Ranks and Classes, 2014)

Tabela 6: Rankirni sistem IUKL – disciplina celotni cikel, moški in mladinci

Teža uteži	32 kg			24 kg			16 kg		
Rank / Kateg.	I PROFI	II PROFI	III PROFI	I AMAT	II AMAT	III AMAT	I YOUTH	II YOUTH	III YOUTH
53 kg							38	32	26
58 kg				45	35	25	45	38	30
63 kg	48	37	28	50	39	29	51	41	32
68 kg	57	44	35	55	44	33	56	46	36
73 kg	64	49	41	60	48	36	61	51	41
78 kg	69	53	45	64	52	40	68	58	48
85 kg	75	57	48	69	56	44	75	65	55
85+ kg				73	59	46	95	85	65
95 kg	80	60	52	76	62	48			
105 kg	82	62	55	80	65	50			
105+ kg	85	64	57	85	70	55			

V tabeli 5 je rankirni sistem IUKL za disciplino celotni cikel za moške in mladince. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev naloga in sunka (Sporting Ranks and Classes, 2014).

2.5.2.3. PRAVILA DISCIPLINE POTEĞ

- V tej disciplini tekmujejo samo ženske.
- Za poteg se uporablja ena kroglasta utež z ročajem (enoročni poteg).
- Izvaja se 10 minut.
- V tem času je dovoljena ena menjava rok.
(Sporting Ranks and Classes, 2014)

Tabela 7: Rankirni sistem IUKL – disciplina poteg, ženske

Teža uteži	24 kg			16 kg		
Rank / Kateg.	I PROFI	II PROFI	III PROFI	I AMAT	II AMAT	III AMAT
53 kg				80	60	40
58 kg	120	100	55	90	70	50
63 kg	130	110	63	100	80	60
63+ kg				105	85	65
68 kg	140	120	69	110	90	70
68+ kg	150	130	73	120	100	80

V tabeli 7 je rankirni sistem IUKL za disciplino poteg za ženske. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev potega z obema rokama (seštevek ponovitev obeh rok). Disciplina poteg je v Rusiji edina disciplina za ženske in je zato najbolj cenjena. Za dober rezultat je pomembna optimalna tehnika vaje poteg (Sporting Ranks and Classes, 2014).

2.5.3. RANKIRNI SISTEM ORGANIZACIJE IGSF

Rankirni sistem organizacije IGSF (International Gira Sport Federation) ima devet kakovostnih rankov, ki si po vrsti sledijo (od najnižjega do najvišjega) tako:

- junior (III, II, I) z 8-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- junior (III, II, I) s 16-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- CMS (III, II, I) s 24-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- CMS (III, II, I) z 32-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- MS z 32-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- MSIC z 32-kilogramsko kroglasto utežjo (moški),
- junior (III, II, I) z 8-kilogramsko kroglasto utežjo (ženske),
- junior (III, II, I) s 16-kilogramsko kroglasto utežjo (ženske),
- CMS (III, II, I) s 16-kilogramsko kroglasto utežjo (ženske),
- MS s 16-kilogramsko kroglasto utežjo (ženske),
- MSIC s 16-kilogramsko kroglasto utežjo (ženske).

Tekmuje se v treh disciplinah. Moški tekmujejo v celotnem ciklu in biatlonu, ženske pa samo v eni disciplini – potegu, kot pri organizaciji IUKL (International Gira Sport Federation, 2014).

2.5.3.1. PRAVILA DISCIPLINE BIATLON

- Biatlon sestavljata dve vaji – sunek in poteg.
- Vsaka vaja se izvaja 10 minut, z vmesnim premorom.
- Za sunek se uporabljata dve kroglasti uteži z ročajem, za poteg pa ena.
- Sunek šteje eno točko, poteg šteje eno točko.
(International Gira Sport Federation, 2014)

Tabela 8: Rankirni sistem IGSF – disciplina biatlon, moški

Teža uteži	32 kg						24 kg				16 kg			8 kg		
Rank	M	M	C	C	C	C	C	C	C	C	I	II	III	I	II	III
Kateg.	S	S	M	M	M	M	S	S	S	S	jr	jr	jr	jr	jr	jr
55 kg											58	44	18	110	90	50
60 kg	195	135	85	40	28	16	135	90	58	35	61	51	22	120	100	60
65 kg	225	155	103	56	36	20	165	105	65	40	72	58	25	130	108	68
70 kg	250	175	120	65	44	24	195	135	80	48	88	65	29	140	115	75
75 kg	270	185	133	73	50	28	225	150	90	55	95	72	36	150	125	82
80 kg	285	195	145	83	56	30	250	170	105	60	102	80	39	160	135	90
80+ kg											110	88	44	170	145	100
90 kg	300	205	162	95	62	34	270	190	115	65						
90+ kg	310	215	178	100	69	38	285	205	125	75						

V tabeli 8 je rankirni sistem organizacije IGSF za disciplino biatlon za moške. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev sunka in potega (vsak šteje eno točko) (International Gira Sport Federation, 2014).

2.5.3.2. PRAVILA CELOTNEGA CIKLA

- Celotni cikel je sestavljen iz dveh vaj, naloga in sunka.
- Uporabljata se dve kroglasti uteži z ročajem.
- Izvaja se 10 minut.
- Vsakemu nalogu sledi sunek in celotni cikel šteje eno točko. (International Gira Sport Federation, 2014)

Tabela 9: Rankirni sistem IGSF – disciplina celotni cikel, moški

Teža uteži	32 kg						24 kg				16 kg			8 kg		
Rank	M S I C	M S	C M S	C M S I	C M S II	C M S III	C M S	C M S I	C M S II	C M S III	I jr	II jr	III jr	I jr	II jr	III jr
Kateg.	C	S	S	I	II	III	S	I	II	III						
55 kg											15	12	7	40	30	20
60 kg	50	41	22	15	5	3	50	30	20	10	20	15	10	48	38	28
65 kg	57	45	28	20	10	5	55	35	25	15	25	20	12	55	45	35
70 kg	65	50	33	25	15	8	60	40	30	20	30	25	15	63	53	42
75 kg	70	53	37	30	20	12	65	45	35	25	35	30	20	70	60	50
80 kg	73	56	41	35	25	15	70	50	40	30	40	35	25	75	65	55
80+ kg											45	40	27	80	70	60
90 kg	77	58	45	40	30	18	75	55	45	35						
90+ kg	80	61	50	45	35	20	80	60	50	40						

V tabeli 9 je rankirni sistem organizacije IGSF za disciplino celotni cikel za moške. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev naloga in sunka (nalog in sunek skupaj štejeta eno točko) (International Gira Sport Federation, 2014).

2.5.3.3. PRAVILA DISCIPLINE POTEG

- Poteg je disciplina, v kateri nastopajo samo ženske.
- Za poteg se uporablja ena kroglasta utež z ročajem (enoročni poteg).
- Izvaja se 10 minut.
- V tem času je dovoljena ena menjava rok. (International Gira Sport Federation, 2014)

Tabela 10: Rankirni sistem IGSF – disciplina poteg, ženske

Teža uteži	16 kg									8 kg		
Rank	M S I C	M S	C M S	C M S I	C M S II	C M S III	I jr	II jr	III jr	I jr	II jr	III jr
Kateg.	C	S	S	I	II	III						
50 kg							20	15	8	90	60	35
60 kg	215	175	120	80	60	40	30	20	10	110	70	45
60+ kg							40	30	20	130	80	50
70 kg	225	190	130	90	70	50						
70+ kg	235	200	140	100	80	60						

V tabeli 7 je rankirni sistem IGSF za disciplino poteg za ženske. Številka v tabeli predstavlja število veljavnih ponovitev potega z obema rokama (seštevek ponovitev obeh rok). Disciplina poteg je v Rusiji edina disciplina za ženske in je zato najbolj cenjena. Za dober rezultat je pomembna optimalna tehnika vaje poteg (International Gira Sport Federation, 2014).

2.5.4. PRIMERJAVA RANKIRNIH SISTEMOV

Moje osebno mnenje je, da ima organizacija IGSF preveč različnih rankov, ki jih je sorazmerno enostavno doseči. Večina organizacij po svetu ima tri discipline – celotni cikel in biatlon za moške ter poteg za ženske (kot organizaciji IUKL in WKC). To pomeni, da pri teh organizacijah ženske ne morejo tekmovali v drugih disciplinah, ampak samo v potegu. To so tudi discipline, v katerih tekmuje največ tekmovalcev. Nekatere organizacije imajo poleg že naštetih disciplin tudi druge, specifične (npr. pentatlon pri organizaciji WKC). Če primerjamo rankirne sisteme, lahko na primeru ugotovimo, pri katerem je najlažje doseči višji rank.

Primer: Ženska, težka 62 kilogramov, ki naredi 145 potegov (70/75) s 16-kilogramsko kroglasto utežjo, 30 potegov (12/18) s 24-kilogramsko kroglasto utežjo, 80 ponovitev celotnega cikla (37/43) s 24-kilogramsko kroglasto utežjo in 170 ponovitev (80/90) sunka s 16-kilogramsko kroglasto utežjo.

Tabela 11: Primerjava rankirnih sistemov

ORGANIZACIJA	WKC	IUKL	IGSF
TEŽ. KAT. VAJA	Do 65 kg	Do 63 kg	Do 70 kg
Biatlon	RANK 1	/	/
Celotni cikel	NI DOSEŽEN	/	/
Poteg	/	I AMAT	CMS

Tabela 11 nam prikazuje razlike pri doseganju rankov pri različnih organizacijah. Vidimo, da so velika odstopanja že pri težnostnih kategorijah (TEŽ. KAT.) – predvsem organizacija IGSF jih ima v ženski kategoriji razdeljene v intervalu po 10 kilogramov, kar pomeni, da se v isti kategoriji lahko najdejo ženske, ki imata razliko v telesni teži tudi do 9,9 kilograma!

Rank v biatlonu in celotnem ciklu lahko ženske dosežejo le pri organizaciji WKC – v biatlonu bi ženska v našem primeru dosegla rank RANK 1, ki je po kakovosti šesti (od desetih). Pri disciplini celotni cikel v našem primeru rank ne bi bil dosežen, ker je bilo narejenih premalo ponovitev.

Pri disciplini poteg bi dosegla višji rank pri organizaciji IGSF, to je rank CMS (Candidate for Master of Sport), ki je tretji najvišji (od skupno dvanajstih oziroma devetih s 16-kilogramsko kroglasto utežjo). Pri organizaciji IUKL bi v isti disciplini dosegla rank I AMAT, ki je prvi rank v amaterski kategoriji za tremi profesionalnimi (torej četrti od šestih kakovostnih rankov).

Ugotovili smo, da je višje ranke lažje doseči pri organizaciji IGSF, vendar ima ta druge pomanjkljivosti – široke intervale težnostnih kategorij in le eno disciplino za ženske.

Pri moških so razlike med rankirnimi sistemi še opaznejše, vendar lahko moški za razliko od žensk v biatlonu in celotnem ciklu tekmujejo pri vseh omenjenih organizacijah.

2.6. TEKMOVALNE VAJE

Šport postaja vedno bolj prepoznaven in se hitro širi, zato je danes po svetu veliko različnih organizacij. Njihova pravila se nekoliko razlikujejo, vendar je eno povsod enako: narediti čim več ponovitev v 10 minutah.

Poznamo dve disciplini – biatlon in celotni cikel. Vsako sestavljata dve vaji. Biatlon je bolj tehnična disciplina, ki jo sestavljata dve 10-minutni seriji – prva serija je poteg, druga sunek. Med njima je običajno najmanj ura premora. Pri celotnem ciklu sta pomembnejši moč in vzdržljivost. Sestavlja ga 10-minutna serija, med katero tekmovalec izvaja dve vaji – nalog in sunek, ki si sledita v ciklu. V nadaljevanju sta opisani in analizirani obe disciplini in tekmovalne vaje (Sobočan, 2011).

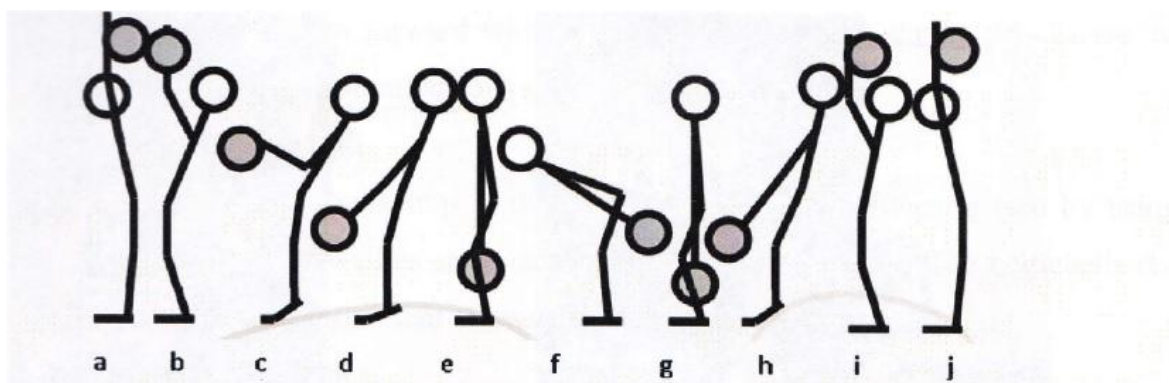
2.6.1. BIATLON

Med sunkom in potegom je premor, ki običajno traja od 1 do 2 uri. Je bolj tehnična disciplina kot celotni cikel, kjer sta pomembnejši moč in vzdržljivost (Sobočan, 2011).

2.6.1.1. POTEK

2.6.1.1.1. ANALIZA VAJE

Poteg s kroglasto utežjo z ročajem izkorišča nihaj in eksplozivno iztegnitev (predvsem) bokov, trupa in drugih sklepov. Sestavljen je iz enega povezanega giba, ki se začne s kroglasto utežjo med nogami pod nivojem kolen in konča v popolni iztegnitvi (v vseh sklepih – kolenih, bokih, ramenih, komolcih) s kroglasto utežjo nad glavo, kjer utež za trenutek fiksiramo oziroma ustavimo (Sanchez, 2009).



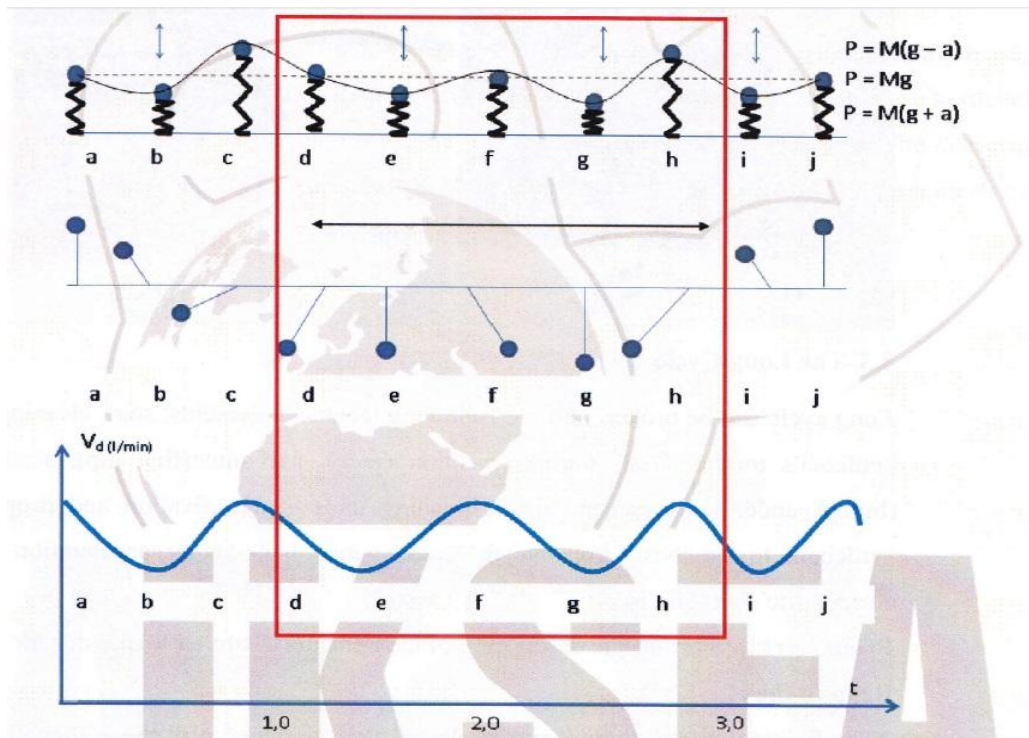
Slika 2: Poteg (Rudnev, 2010a)

Na sliki 2 vidimo vajo poteg v desetih fazah: a) in j) sta fazi fiksacije (ang. »lockout«); b) do e) so faze spusta (ang. »drop«); f) in g) fazi nihaja (ang. »swing«); h) in i) pa fazi potega (ang. »pull«).

Tehnika se od tekmovalca do tekmovalca lahko malo razlikuje, nekateri pa skozi treninge razvijejo svoj slog. To je odvisno predvsem od telesne strukture, gibalnih sposobnosti (predvsem moči in gibljivosti), mehanike, utrujenosti, ki se povečuje pri daljših serijah (predvsem pri fazi podseda in sunka), in vrste kroglaste uteži z ročajem (Sanchez, 2009).

Poteg je po Sanchezu (2009) sestavljen iz naslednjih faz.

- FAZA NIHAJA (ang. »swing«) – s kroglasto utežjo med nogami pod nivojem kolen začne atlet eksplozivno iztegovati boke in noge. Boke potiska naprej in s tem tudi kroglasto utež. Roke so iztegnjene in ostanejo v stiku s telesom. Cilj je prenesti čim več momenta (hitrosti in primerne smeri) na kroglasto utež, ki počiva na prstih (kroglaste uteži ne stiskamo). Roka se loči od telesa in običajno atlet dviguje peto na strani roke, ki drži kroglasto utež. Dvig pete daje zadnji impulz kroglasti uteži.
- FAZA POTEGA (ang. »pull«) – hrbet in noge so v tej fazi v popolni iztegnitvi. Gib se spreminja v poteg, ki je potenciran z gibom v ramenih in komolcu. Poteg spremeni trajektorijo gibanja kroglaste uteži – v tej fazi se giblje gor in nazaj. Je v prostem letu, kar izkoristimo za podsed in preprijem. Iz prstov preprimemo kroglasto utež tako, da nam pristane na dlani na iztegnjenem zapestju v popolni iztegnitvi.
- FAZA FIKSACIJE (ang. »lockout«) – atlet hitro iztegne roko (pred iztegnitvijo kolen) pod kroglasto utežjo in jo obrne okoli zapestja. Roka je »zaklenjena« in iztegnjena v komolcih, kroglasta utež miruje. To je edina faza, v kateri atlet lahko počiva. V primeru slabe gibljivosti ramena je izguba energije za stabilizacijo kroglaste uteži velika, oteženo pa je tudi dihanje.
- FAZA SPUSTA (ang. »drop«) – spuščanje kroglaste uteži v začetni položaj (med noge, pod nivo kolen; v nihaj) se začne z nagibom zgornjega dela trupa nazaj (in rahlo rotacijo), majhnim upogibom roke, s sočasnim prenosom komolca naprej, do sredine trupa. To povzroči, da se kroglasta utež obrne okoli zapestja in prične padati. Tako se zmanjša razdalja med telesom in kroglasto utežjo, kar pomeni, da se porabi manj energije pa tudi utrujenost zapestja nastopi kasneje. Med padanjem kroglaste uteži naredimo notranjo rotacijo in jo preprimemo z dlani na prste. Ko pride do stika roke s telesom, se začnejo kolena upogibati in boki premikati nazaj (prenos teže). S tem gibom amortiziramo silo in spremljamo trajektorijo nihaja (ang. »swing«) – od te točke spet začnemo s prvo fazo gibanja, to je nihaj.



Slika 3: Gibanje težišča in kroglaste uteži pri posameznih fazah med potegom (Rudnev, 2010a)

Na sliki 3 vidimo gibanje težišča telesa in kroglaste uteži med posameznimi fazami tekmovalne vaje poteg. Graf na sliki 3 prikazuje hitrost potovanja kroglaste uteži z ročajem v odvisnosti od časa po posameznih fazah dviga: a) in j) sta fazi fiksacije; b) do e) so faze spusta; f) in g) sta fazi nihaja; h) in i) pa fazi potega.

2.6.1.1.2. PONOVIŠTE

Ponovitev šteje le, če so izpolnjeni naslednji pogoji (IKFF, 2014).

- Dodatni nihaj med potegi ni dovoljen in tekmovalec bo opozorjen.
- Podsed je dovoljen kot pri sunku – komolec mora biti iztegnjen pred ali istočasno s koleno. Če pogoj ni izpolnjen, ponovitev ne šteje.
- V fazi fiksacije, ko je kroglasta utež z ročajem nad glavo, mora tekmovalec za trenutek ustaviti roko in fiksirati utež (brez odvečnih gibov), da sodnik presodi, ali je bila dosežena popolna iztegnitev. Če pogoj ni izpolnjen, ponovitev ne šteje.
- Za fazo fiksacije velja, da mora biti roka v kotu (minimalno) 90 stopinj, vertikalno na tla, torej iztegnjena ob ušesih. Če pogoj ni izpolnjen in se poteg zaključi pred vertikalno na tla, ponovitev ne šteje.
- Popolna iztegnitev mora biti dosežena v vseh sklepih, vključno z zahtevo prejšnjega pravila (roka mora biti v kotu 90 stopinj na tla). Če pogoj ni izpolnjen, ponovitev ne velja.
- Dodatni nihaj pred začetkom in med potegi ni dovoljen in se kaznuje z opozorilom. Ko tekmovalec dobi tri opozorila, mora končati serijo.
- Počitek med tem, ko kroglasta utež z ročajem počiva na prsih oziroma trupu, se kaznuje z opozorilom. Ko tekmovalec dobi tri opozorila, mora končati serijo.

Navedena pravila veljajo pri organizaciji IKFF. Med organizacijami so razlike v nekaterih delih pravil.

2.6.1.1.3. TOČKE

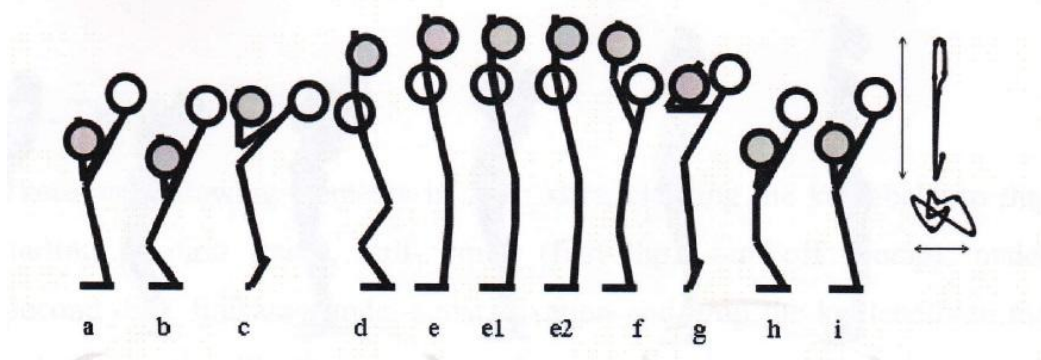
Poteg je vedno enoročni, neodvisno od spola. Izvaja se 10 minut. Obstajajo tri možnosti štetja točk (Sobočan, 2011):

- vse ponovitve, ki so bile narejene v 10 minutah, štejejo kot 1 točka (1 ponovitev = 1 točka),
- vse ponovitve, ki so bile narejene v 10 minutah, se razdvojijo (1 ponovitev = 0,5 točke),
- šteje se le število ponovitev s tisto roko, ki jih je naredila manj

2.6.1.2. SUNEK

2.6.1.2.1. ANALIZA VAJE

Sunek je eksplozivna vaja, ki zahteva od atleta, da proizvede moč iz nog. Po nalogu iz faze počitka, ko kroglasta utež počiva na prsih, atlet prenese silo, ki se je generirala v nogah, skozi trup do rok, ki so v končnem položaju (sunku) iztegnjene v vseh sklepih, kroglasta utež pa je nad glavo. Roke se iztegnejo pred ali istočasno z ostalimi sklepi v telesu. Tudi pri tej vaji mora v končni fazi priti do popolne iztegnitve oziroma faze fiksacije (ang. »lockout«) in kratkega premora. Iz tega položaja atlet spusti kroglasto utež v fazo naloga, kjer lahko počiva, saj je kroglasta utež naslonjena na trup oziroma prsi (Sanchez, 2009).

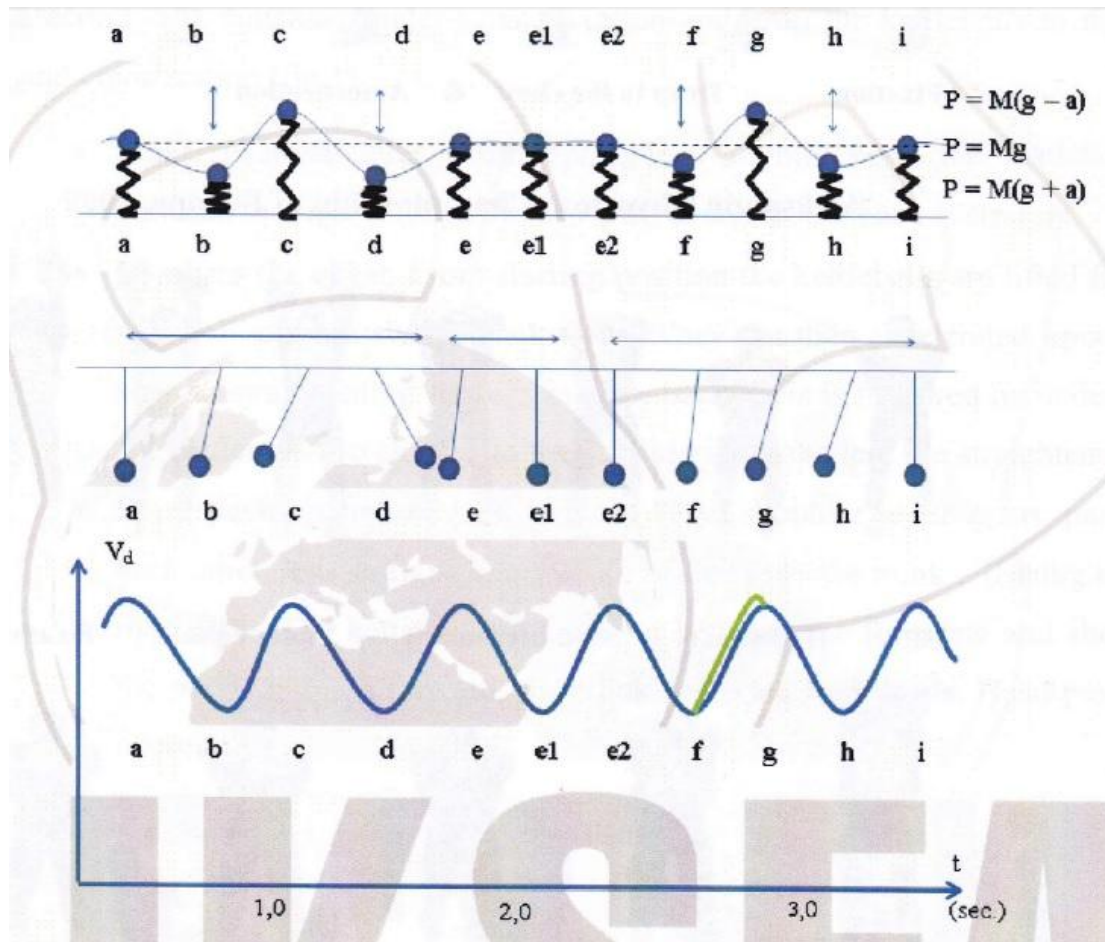


Slika 4: Sunek (Rudnev, 2010a)

Na sliki 4 vidimo vajo sunek v desetih fazah: a) in i) sta fazi naloga, počitka (ang. »rack«); b) je faza prvega podseda (ang. »first dip«); c) faza sunka (ang. »jerk«) d) faza drugega podseda (ang. »second dip«); e) faza fiksacije (ang. »lockout«); f) do h) pa faze spusta (ang. »drop«).

Sunek je po Sanchezu (2009) sestavljen iz naslednjih faz.

- FAZA NALOGA; POČITKA (ang. »the rack position«) – v tej fazi je gibljivost najpomembnejša gibalna sposobnost. V tem položaju lahko atlet počiva pred novo ponovitvijo sunka. Pomanjkanje gibljivosti v kolčnem sklepu in hrbtenici preprečuje upogib trupa nazaj brez krčenja kolen. Če je gibljivost omejena, mora atlet v statičnem položaju na račun večje porabe energije in moči v nogah imeti upognjena kolena in tako počivati. Brez upogiba trupa nazaj je težko obdržati kroglaste uteži v omenjenem položaju, čeprav si nekateri pomagajo z rokami, kar pa se odraža v dodatni izgubi energije.
- FAZA PRVEGA PODSEDA (ang. »the first dip«) – atlet pokrči noge za približno 120 stopinj. Istočasno se teža prenese nazaj, na pete. Če ima atlet močne noge, jih lahko pokrči manj, saj za enak pospešek kroglastih uteži naredi manjšo pot in s tem porabi manj energije. Da se izogne padcu kroglastih uteži v tem položaju, mora biti medenica zasukana naprej. Trup in stegna so v isti liniji (iztegnjen kolčni sklep).
- FAZA SUNKA (ang. »the jerk«) – to je faza nenadne iztegnitve v vseh sklepih takoj po prvem podsedu – trojna iztegnitev. Stik rok s trupom in komolcev z medenico je v tem položaju največji. Atlet mora prenesti energijo iz nog v boke in naprej do rok. Če stika ni, se to odraža v odvečni izgubi energije in možnosti neuspešnega sunka. Pomembno je tudi dihanje med iztegnitvijo, ko atlet eksplozivno sune kroglaste uteži nad glavo istočasno z iztegom kolen.
- FAZA DRUGEGA PODSEDA (ang. »the second dip«) – cilj te faze je ujeti kroglaste uteži z iztegnjenimi rokami. Atlet pokrči kolena in se z aktivnim delom rok spusti pod kroglaste uteži. V nasprotju s fazo prvega podsesta se v tej fazi medenica obrne nazaj, kot pri počepu. V tej fazi je pomembna gibljivost hrbtenice in ramen.
- FAZA FIKSACIJE (ang. »the lockout«) – ko atlet ujame kroglaste uteži nad glavo, se iztegne v vseh sklepih (iztegne kolena, ki so bila v prejšnji fazi pokrčena, boke in komolce) in za trenutek počaka v tej fazi, kjer lahko tudi počiva. Atleti s slabo gibljivostjo ramen izgubljajo veliko energije za stabilizacijo ramen, kar oteži dihanje in poveča porabo energije.
- FAZA SPUSTA (ang. »the drop«) – v tej fazi se rahlo dvignemo na prste, trup nagnemo nazaj in zasukamo medenico naprej, kar povzroči padanje kroglastih uteži v položaj naloga oz. počitka (ang. »the rack position«). Kroglaste uteži padejo hitro, atlet pa amortizira padec tako, da porabi čim manj energije. Roke le spremljajo kroglaste uteži v ravni liniji, da padejo v položaj naloga oz. počitka. Ko se kroglaste uteži dotaknejo zgornjega dela trupa, atlet izdihne in pokrči kolena, da amortizira spust.



Slika 4: Gibanje težišča in kroglaste uteži pri posameznih fazah med sunkom (Rudnev, 2010a)

Na sliki 5 vidimo gibanje težišča telesa in kroglaste uteži med posameznimi fazami tekmovalne vaje sunek. Graf na sliki 5 prikazuje hitrost potovanja kroglaste uteži z ročajem v odvisnosti od časa po posameznih fazah dviga: a) in i) sta fazi naloga oz. počitka; b) je faza prvega podseda; c) faza sunka d) faza drugega podseda; e) faza fiksacije; f) do h) pa so faze spusta.

2.6.1.2.2. PONOVIŠE

Ponovitev šteje le, če so izpolnjeni naslednji pogoji (IKFF, 2014).

- Kratek premor v fazi naloga oziroma počitka pred sunkom.
- Dva ločena in prepoznavna upogiba kolen: a) faza prvega podseda s kroglasto utežjo naloženo na prsi in b) faza drugega podseda s kroglasto utežjo nad glavo istočasno z iztegnitvijo komolca.
- Nekateri tekmovalci zaradi različnih omejitvenih dejavnikov (pomanjkanje gibljivosti, poškodbe) ne morejo popolnoma iztegniti komolca. Vseeno pa mora biti vidna fiksacija komolca po drugem podsedu in iztegnitvi ter fiksaciji kolen (torej brez premikov ali odvečnih gibov v tej fazi).
- Kratek premor v fazi popolne iztegnitve z iztegnjenimi in fiksiranimi koleno in komolci pred fazo spusta (ang. »drop«).

2.6.1.2.3. TOČKE

Sunek je dvoročni (moški) in enoročni (ženske). Izvaja se 10 minut. Obstajajo tri možnosti štetja točk (Sobočan, 2011):

- vse ponovitve, ki so bile narejene v 10 minutah, štejejo kot 1 točka (1 ponovitev = 1 točka),
- vse ponovitve, ki so bile narejene v 10 minutah, se razdvojijo (1 ponovitev = 0,5 točke),
- šteje se le število ponovitev s tisto roko, ki jih je naredila manj

2.6.2. CELOTNI CIKEL

Celotni cikel je disciplina, ki je ločena od biatlona. Izvaja se ena 10-minutna serija, vendar mora tekmovalec narediti dve vaji, eno za drugo (cikel). Moški uporabljajo dve kroglasti uteži – v vsaki roki eno, ženske pa eno kroglasto utež in eno menjavo, ki jo lahko izkoristijo med 10-minutno serijo.

Vsakemu nalogu sledi sunek. Sodnik šteje le ponovitve sunkov, zato je število ponovitev za približno 40 odstotkov nižje od števila ponovitev pri vaji sunek. Nenapisano pravilo je, da mora imeti dvigalec kroglaste uteži z ročajem pri biatlonu boljšo tehniko vaj oziroma dvigov (potega in sunka), pri celotnem ciklu pa sta pomembnejši moč in vzdržljivost (Sobočan, 2011).

2.6.2.1. NALOG

2.6.2.1.1. ANALIZA VAJE

Nalog je vaja, ki omogoča atletu, da dvigne kroglaste uteži od tal ali iz giba med nogami pod nivojem kolen do faze naloga oziroma počitka na prsih. Od te faze naprej lahko atlet izvaja sunek ali naloge in sunke. Po vsaki ponovitvi so kroglaste uteži spuščene v prostor med nogami pod nivo kolen in s pomočjo prenosa teže naložene nazaj v fazo naloga na prsi (Sanchez, 2009).



Slika 5: Vaja nalog – prikazana v fazah (The Arnold Madness, 2010)

Na sliki 6 vidimo vajo nalog, ki je del discipline celotni cikel. Prvi del slike prikazuje fazo nihaja, drugi in tretji del prikazujeta fazo potega, četrti in peti del pa fazo naloga. Faza spusta (četrti oz. zadnja faza) ni prikazana.

Nalog je po Sanchezu (2009) sestavljen iz naslednjih faz.

- FAZA NIHAJA (ang. »the swing«) – s kroglastima utežema med nogami pod nivojem kolen atlet začne eksplozivno iztegovati kolena in hrbet ter boke potiska naprej, medtem ko kroglaste uteži dobijo pospešek in pospešujejo naprej in vstran od telesa. Roki ostaneta v stiku s trupom, da se energija prenese na kroglasto utež, ki počiva na prstih. V nasprotju s potegom ostanejo pri tej vaji komolci pokrčeni in v stiku s trupom. Ta nihaj je krajši.
- FAZA POTEGA (ang. »the pull«) – ko roke pridejo do kota približno 45 stopinj glede na tla, atlet hitro in eksplozivno potegne kroglaste uteži k sebi, pri tem pa si pomaga s prenosom teže. Med trajektorijo leta kroglaste uteži nazaj na prsi se dlani odprejo in roke potisnemo naprej in pod kroglaste uteži tako, da se zavrtijo okoli zapestja, kar povzroči preprijem s prstov na dlani. Tranzicija oziroma preprijem mora biti tekoč. Preidemo v fazo naloga oziroma počitka (»the rack position«), kjer kroglastih uteži med potegom ne smemo imeti na ramenih ali jih naslanjati nanje.
- FAZA NALOGA; POČITKA (ang. »the rack position«) – med nalogom kroglastih uteži v fazo počitka na prsih je medenica zasukana naprej, da nudi oporo komolcem. Nekateri atleti uporabljajo majhen podsed, da amortizirajo nalog, drugi pa le globoko izdihnejo. Nalog je končan, ko so kolena iztegnjena, kroglaste uteži pa mirujejo v položaju na prsih. Moški imajo pri nalogu običajno odprte dlani (ne stiskajo ročaja), da si ne poškodujejo prstov med nalogom, ko obstaja možnost, da se kroglasti uteži zaletita ena v drugo in tako stisneta prste.
- FAZA SPUSTA (ang. »the drop«) – premik bokov v smeri nazaj je dovolj, da začnejo kroglaste uteži padati iz faze naloga oz. počitka. Roke aktivno spremljajo trajektorijo kroglastih uteži in preprečijo vertikalni padec navzdol med nogami ter jih pospremijo v nihaj nazaj. Med fazo spusta preprimemo kroglasto utež in dlani na prste.

2.6.2.2. SUNEK

V disciplini celotni cikel vsakemu nalogu sledi sunek. Vaja je opisana na strani 31.

2.6.2.2.1. PONOVIŠE

Ponovitev šteje le, če so izpolnjeni naslednji pogoji (IKFF, 2014).

- Veljajo enaki pogoji kot za sunek v disciplini biatlon.
- Po nalogu mora biti v fazi naloga oziroma počitka (ang. »rack«) kratek, viden premor. Kolena in boki morajo biti iztegnjeni.
- Za fazo fiksacije veljajo enaki pogoji kot pri vaji sunek pri disciplini biatlon.
- Po fazi popolne iztegnitve sledi faza spusta v fazo naloga oz. počitka na prsni, v kateri počitek ni obvezen. Kroglaste uteži lahko samo spustimo v fazo naloga, takoj v nihaj nazaj in v ponovni nalog. Prepovedano je spuščanje kroglaste uteži kot pri potegu, brez vmesne faze naloga, kar se kaznuje z neupoštevanjem dviga (ang. »no count«) – sodnik ponovitve ne šteje.

3. SKLEP

Diplomska naloga je zajela kratek pregled zgodovine in razvoja dviganja kroglaste uteži z ročajem. Predstavljena je bila njena uporaba v preteklosti in kako se ta pripomoček uporablja danes. Športna panoga se je počasi začela širiti iz Rusije po vsem svetu, saj so ljudje začeli opazovati pozitivne učinke treninga s kroglastimi utežmi. Kmalu so se začela oblikovati pravila in organizirati tekmovanja. Nastajale so organizacije s podobnimi pravili, ki se razlikujejo predvsem v disciplinah za moške in ženske. Nekatere imajo celo specifične discipline, kot je na primer pentatlon pri organizaciji WKC. Preden gremo na tekmovanje, se moramo torej naučiti tehnike izvedbe vaj, varnosti pri treniranju s kroglastimi utežmi z ročaji in seveda sprejeti odločitev, v kateri disciplini želimo tekrovati. Pri vseh organizacijah ni mogoče tekrovati v želeni disciplini. Ženske v disciplinah celotni cikel in biatlon lahko tekrovajo le pri določenih organizacijah (ena izmed takih je WKC), pri drugih (in v večini primerov) pa le v disciplini poteg (IUKL, IGSF).

Zelo pomembno je tudi poznavanje pravil, ki smo jih povzeli v diplomski nalogi. Ker so pravila dviganja kroglaste uteži z ročajem precej obsežna, smo povzeli le pomembnejše točke pravil organizacije IUKL, saj se po njenih pravilih tekrovuje tudi v Sloveniji.

Tekrovovanja se prirejajo na državni in mednarodni ravni. Od izkušenj tekmovalca je odvisno, na katero tekrovovanje se bo pripravil, saj je na mednarodnih tekrovovanjih konkurenca močna, včasih pa so potrebne tudi kvalifikacije. To pomeni, da se pred glavnim tekrovovanjem priredijo manjša tekrovovanja na državni ravni med potencialnimi tekmovalci, ki se borijo za mesto na glavnem tekrovovanju, ali pa se pregledajo njihovi dosežki z zadnjih tekrovovanj. Tisti, ki je uspešnejši, si zagotovi mesto na glavnem tekrovovanju, na katerega lahko pride le omejeno število tekmovalcev (določeno po kategorijah) iz posamezne države. To se dogaja predvsem v večjih državah (Rusija, ZDA ...).

Cilj vsakega tekmovalca je posegati po najvišjih rankih, ki se od organizacije do organizacije razlikujejo. Nekatere imajo nižje zahteve za število ponovitev določenega ranka kot druge, razlika pa je tudi v številu kakovostnih rankov (nekatero organizacije jih imajo številčno manj kot druge). Nekatere organizacije imajo urejen sistem rankov tudi za mlajše deklice in dečke ter mladinke in mladince, kar nakazuje na to, da je šport priljubljen in se širi tudi med mlajšimi starostnimi kategorijami – zanj se odločajo vedno mlajši.

Uspešnost tekmovalca je odvisna od dobre fizične in psihične pripravljenosti. Tekmovalec je dobro treniran predvsem v vzdržljivosti v moči, eksplozivnosti, zelo pomembno vlogo pa imata tudi motivacija in prilagoditev telesa na delovanje v zakisanem okolju. Poleg vsega tega mora obvladati tehniko tekmovalnih vaj in jo optimizirati oziroma prilagoditi sebi, saj lahko s tem pridobi dodatne točke (oziroma naredi več ponovitev z manj energije). Ne smemo zanemariti niti tehnike dihanja med tekmovalnimi vajami, ki v diplomski nalogi sicer ni bila opisana, vendar je zelo pomembna, saj odlaša metabolično zakisanost telesa in s tem utrujenost (Rudnev, 2010b).

4. VIRI

- AKA/IUKL Rankin Tables. (2014). American Kettlebell Alliance. Pridobljeno 23.4.2014, iz <http://aka-sport.org/competitionsaka-ranking-table-usa/>
- Biathlon Rules. (2014). World Kettlebell Club. Pridobljeno 2.5.2014, iz <http://worldkettlebellclub.com/biathlon/#>
- Chris, B. (2010). The Arnold Madness. ElementalFitnessLab. Pridobljeno 17.5.2014, iz http://elementalfitnesslab.blogspot.com/2010_03_01_archive.html
- Enoka, R. M. (2008). *Neuromechanics of Human Movement, 4th edition*. USA: Human Kinetics
- Wesley, C. (2014). History of the Kettlebell. Science of Kettlebells. Pridobljeno 28.4.2014, iz <http://www.kettlebellscience.com/kettlebell-history.html>
- IKFF/IKSFA Kettlebell Competitions - Rankings, Policies, Rules and FAQ. (2014) International Kettlebell and Fitness Federation. Pridobljeno 15.5.2014, iz [http://www.ikff.net/files/IKFF%20K-bell%20Sport%20-%20Rankings,%20Rules,%20Policies%20-%202011%20Version\(2\).pdf](http://www.ikff.net/files/IKFF%20K-bell%20Sport%20-%20Rankings,%20Rules,%20Policies%20-%202011%20Version(2).pdf)
- International Gira Sport Federation. (2010). The Classification Rank Table. Pridobljeno 10.5.2014, iz http://kettlebellfitnessdk.files.wordpress.com/2010/04/igsf_ranking.pdf
- Kettlebell Lifting News. (2014). World Kettlebell Lifting. Pridobljeno 27.4.2014, iz <http://www.girevik-online.com/index.php>
- LongCycle Rules. (2014). World Kettlebell Club. Pridobljeno 4.5.2014, iz <http://worldkettlebellclub.com/longcycle/>
- Muminov, V. I. (1995). *Girevoy sport: Textbook*. St. Petersburg: VIFK
- Ranking by Video. (2014). World Kettlebell Club. Pridobljeno 2.5.2014, iz <http://worldkettlebellclub.com/ranks/>
- Rudnev, S. (2010). *IKSFA Kettlebell Sport Coach Manual Level 1*. Albany: International Kettlebell Sport & Fitness Consulting, LLC
- Rudnev, S. (2010). *IKSFA Kettlebell Sport Coach Manual Level 2*. Albany: International Kettlebell Sport & Fitness Consulting, LLC
- Rules and Regulations. (2014). American Kettlebell Alliance. Pridobljeno 6.5.2014 iz <http://aka-sport.org/competitions/rules-and-regulations/>
- Sanchez, T. (2009). *Kettlebell Sport and Athlete Preparation*. Aalborg: Sportshøjskole & Trenerakademiet
- Shetler, S. (2008). *Kettlebells for Sport, Strength and Fitness*. USA: Scott Shetler Performance Training Systems, LLC
- Sobočan, G. (2011). *EGSA*. Neobjavljeno delo.
- Sporting Ranks and Clases in IUKL. (2014). International Union of Kettlebell Lifting. Pridobljeno 4.5.2014, iz <http://giri-iukl.com/Eng/ranks.html>
- The Rules. (2012). International Gira Sport Federation. Pridobljeno 10.5.2014, iz <http://www.igsf.biz/eng/RulesIGSFeng.pdf>
- Tikhonov, V. F. (2009). *Basics of Kettlebell Sport: teaching motor actions and*

methods of training. Moscow: Soviet sport

Vorotyntsev, A. I. (2002). *Giri – Sport strong and healthy*. Moscow: Soviet sport