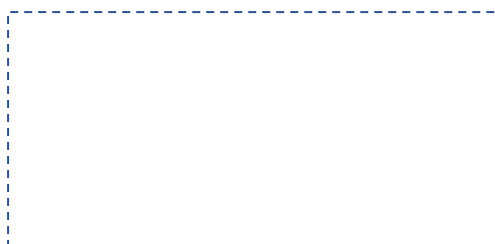




Ago Experience



Onderwerp: Nederlands Kampioenschap Gewichtheffen 9 februari 2020

20 januari 2020, Almere

Geachte dame/heer geadresseerde,

In het oude Griekenland gebruikten vrouwen kleine gewichten, "Halteras" genoemd, voor zuiver esthetische redenen. De moderne fitness stamt hier dus feitelijk vanaf. Gewichtheffen is vandaag de dag nog steeds een sport beoefend door mannen EN vrouwen, de laatste groep is zelfs in enorme ontwikkeling! Sinds de moderne Olympische spelen is het gewichtheffen al een Olympische sport.

Echter de werkelijke waarde die aan het gewichtheffen moet worden toegekend is haar unieke eigenschap om bij sportmensen het meest begeerde doel te bereiken: "kracht". Kracht in zowel motivatie, concentratie, mobiliteit, timing, snelheid en spierkracht.

Het verschijnsel "kracht" vindt zijn oorsprong binnen de mensheid in de noodzakelijke drang om te overleven en vindt zijn ontwikkeling hiervoor terug in de sport. Door het leren begrijpen van de kwantitatieve en kwalitatieve analyses van het gewichtheffen, kunnen deze principes overgebracht worden op alle andere sporten, waarbij dan wel geen zware gewichten worden getild, maar waarbij dan wel dezelfde of zelfs grotere "kracht" zal worden ontwikkeld!

Met gepaste trots informeert de Nederlandse Gewichthef Bond (NGB) u over de mogelijkheid om kennis te maken met dit fenomeen door op 9 februari 2020 een bezoek te brengen aan het NK Olympisch gewichtheffen voor senioren in het Topsportcentrum Almere.



9 februari 2020
Zaal open voor publiek vanaf 09:30 uur
Aanvang eerste wedstrijd: ca. 11:30 uur
Pierre de Coubertinplein 4
1362 LB Almere





Ago Experience



Alle details kunt u vinden via:

<https://dutchweightlifting.nl/wedstrijden/nationale-wedstrijden/nk-senioren>

En uiteraard ook via de sportkalender van het Topsportcentrum Almere:

<https://sportbedrijf.almere.nl/sportkalender/event/nk-gewichtheffen/>



Algemene informatie over Olympisch gewichtheffen.

De tweekamp bij het gewichtheffen bestaat uit de onderdelen: trekken en stoten. Het grootste gewicht kan bij het stoten omhoog gebracht worden. Het is de bedoeling om het gewicht via de kortste weg, dus nagenoeg loodrecht, boven het hoofd te brengen. Daarvoor zijn een grote concentratie, een goede greep, mobiliteit (snel)kracht en een goede stand noodzakelijk.

Trekken (“Snatch”)

Bij het trekken wordt de halter in één vloeiende beweging met gestrekte armen tot boven het hoofd gebracht. De loodrechte opwaartse beweging van de halter mag hierbij niet onderbroken worden, ook de greep mag tijdens de poging niet gewijzigd worden. De halter wordt met een wijde greep vastgepakt. De gewichtheffer tilt de halter vanuit hurkzit op, door zijn romp en benen te strekken, de halter wordt hierbij doorgetrokken tot voor de borst. Direct daarna zal de sporter, in één beweging, tijdens de versnelling van de halter, zichzelf onder de halter brengen. Dit gebeurt als de halter het hoogste punt bereikt, de halter wordt hierbij met volledig gestrekte armen in hurkzit opgevangen. De atleet richt zich vervolgens op door zijn benen te strekken. Daarna worden benen en voeten op een lijn gebracht.

Stoten (“Clean and Jerk”)

Het stoten bestaat uit twee handelingen: de halter wordt eerst voorgeslagen door deze tot schouderhoogte voor de borst te brengen, vervolgens wordt de halter uitgestoten tot de armen gestrekt boven het lichaam zijn.

De halter wordt nu smaller beetgepakt (schouderbreedte) en wordt vervolgens met één beweging naar de schouder gebracht. De halter wordt hierbij doorgaans in hurkzit opgevangen. Het gewicht rust nu op de borst en/of de sleutelbeenderen en schouders en indien in hurkzit, richt de atleet zich door strekking van de benen eerst op. De ligging en de greep op de halter mogen in deze fase worden gewijzigd. De armen zijn weer gebogen, nu volgt het tweede gedeelte, de stoot. Hierbij moeten de armen in één keer gestrekt worden waarna de halter boven het hoofd wordt gefixeerd. De stoot wordt meestal gedaan met een uitvalsprong. Ten slotte worden benen en voeten naast elkaar gebracht.





Ago Experience



Het Nederlands kampioenschap verloopt in vier groepen van ca 12 tot 13 deelnemers, elke groep van hetzelfde geslacht. Daartoe vindt via de NGB tot twee weken voorafgaand aan de wedstrijd de registratie van atleten en coaches plaats. De atleten geven zich op in 1 van de 10 gewichtsklassen en kunnen daarna alleen in de opgegeven gewichtsklasse deelnemen.

Bij de Senioren (15+ jaar) kent men de volgende gewichtsklassen (vastgesteld op 5 juli 2018):

Mannen	-55 kg	-61 kg	-67 kg	-73 kg	-81 kg	-89 kg	-96 kg	-102 kg	-109 kg	+109 kg
Vrouwen	-45 kg	-49 kg	-55 kg	-59 kg	-64 kg	-71 kg	-76 kg	-81 kg	-87 kg	+87 kg

De controle vindt plaats door een weging op de wedstrijddag, twee uur voorafgaand aan de start van de wedstrijd van de groep waarin de deelnemer is ingedeeld. De deelnemers worden gedurende 1 uur afgeroepen voor de weging via een willekeurig van te voren uitgedeeld "lotnummer".

Het wedstrijdverloop wordt gedirigeerd door een spreker ("Announcer") aan het wedstrijdbureau. Ook deze spreker zal, daar waar het wedstrijdverloop het toelaat, aanvullende informatie verstrekken over de wedstrijd en haar verloop.

Indien u meer over deze edele sport te weten wilt komen, schroom dan niet om dat bij binnenkomst aan de gastvrouw en/of gastheer kenbaar te maken.

Ook kunt u gerust een van de officials aanspreken als die op dat moment geen dienst heeft. U herkent hen aan hun marine blauw uniform en borst embleem van de NGB.

Het NK senioren wordt uitgevochten door de top 25 best gekwalificeerde Dames en Heren deelnemers en het belooft een spannende, competitieve maar zeker ook veilige wedstrijd te worden. Uw aanwezigheid in grote getalen zullen de deelnemers tot optimale prestaties weten te brengen. Mede daarom en om u de kans te bieden met deze sport kennis te laten maken, geldt voor alle inwoners van Almere een korting van 50% op de toegangsprijs (normaal tarief 10 euro). Groepsarrangementen voor schoolgaande kinderen zijn ook bespreekbaar, neem hiervoor contact op met: secretarygeneral@dutchweightlifting.nl

De organisatie ziet uit naar uw gewaardeerde komst en wenst u alvast heel veel sportief plezier toe op zondag 9 februari 2020..

Met vriendelijke groet,

De Nederlandse Gewichthef Bond (NGB).





Ago Experience



Volg uw favoriete deelnemer(s):

Groep	Naam	T1	T2	T3	T tot	St1	St2	St3	St tot	Tot
M1/F2	Voor Achternaam	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

Stel hier uw vragen of maak notities over zaken die u opvallen of waarover u meer wenst te weten te komen over Olympisch gewichtheffen of dit NK senioren.

Colofon
 NGB: Hooibeemd 1, 9403 MD Assen, Netherlands
 KvK: 69193002
 IBAN: NL37ABNA0248 4466 73
info@dutchweightlifting.nl

