
WHAT IS THE KETTLEBELL "PENTATHLON"

*by Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science*

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΕΝΤΑΘΛΟ ΜΕ ΤΑ ΔΡΑΜΙΑ (KETTLEBELLS)



Εμπνευστής του νέου αθλήματος με τα δράμια (Kettlebells) είναι ο Valery Fedorenko – WKC® Chief Advisor (<http://worldkettlebellclub.com/valeryfedorenko/>) με σκοπό να δοκιμάσει την ανθρώπινη αντοχή, την φυσική κατάσταση, και αθλητικότητα. Πολλοί προπονητές χρησιμοποιούν αυτό το

άθροισμα για να εκτιμήσουν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων προπόνησης τους. Τι είναι λοιπόν το πένταθλον με τα δράμια (kettlebells); .

Το πένταθλον γενικά αποτελείται από:

1. 5 διαφορετικές ασκήσεις με τα δράμια.
2. 6 λεπτά σέτ για κάθε άσκηση
3. 5 λεπτά ξεκούρασης ανάμεσα στα σέτ
4. Μπορείς να αλλάξεις χέρι όσες φορές θέλεις
5. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις δράμια(kettlebells) από 8-72 κιλά
6. Το σκόρ σου πηγάζει από τον πολλαπλασιασμό των επαναλήψεων.
7. Δεν μπορείς να κερδίσεις έξτρα βαθμούς αν περάσεις τις μέγιστες επαναλήψεις.

Ειδικά το πένταθλον αποτελείται από:

- Άσκηση #1 Clean (επολέ) – 120 μέγιστες επαν. (max)
- Άσκηση #2 LongCycle Press (πιέσεις μακρού κύκλου) – 60 μέγιστες επαν. (max)
- Άσκηση #3 Jerk (ζετέ) – 120 μέγιστες επαν. (max)
- Άσκηση #4 Half Snatch(μισό αρασέ) – 108 μέγιστες επαν. (max)
- Άσκηση #5 Push Press (πιέσεις ώμων) – 120 μέγιστες επαν. (max)

Πως διαφορφώνεται το σκορ σε σχέση του συντελεστή με τα κιλά:

- 8KG = 1
- 12KG = 1.5
- 16KG = 2
- 20KG = 2.5
- 24KG = 3
- 28KG = 3.5
- 32KG = 4

- Ακόμα και δράμια των 2kg μπορούν να μετρηθούν με τον συντελεστή 0.25 , 10KG = 1.25, 14KG = 1.75 κτλ...

Για παράδειγμα:

- Clean @20KG = 72επαν. x 2 = 144
- LongCycle Press @12KG = 48επαν. x 1.5 = 72
- Jerk @16KG = 72επαν. x 2 = 144
- Half Snatch @16KG = 96επαν. x 2 = 192
- Push Press@12KG = 60επαν. x 1.5 = 90
- Τελικό σκορ : 642



Πίνακες βαθμολογίας

Ανδρών

- < 720 : Low
- 721 – 900 : Average
- 901 – 1080 : Good
- 1081 – 1260 : High
- 1261 – 1440 : Extreme
- > 1441 : Superhuman

Γυναικών

- < 360 : Low
- 361 – 540 : Average
- 541 – 720 : Good
- 721 – 900 : High
- 901 – 1080 : Extreme
- > 1081 : Superhuman

Για να αξιολογήσετε με ακρίβεια την προσπάθειά σας δώστε έμφαση στη σωστή εκτέλεση των 5 ασκήσεων τόσο για την ασφάλειά σας όσο και για την εγκυρότητα της μέτρησης.