

**POWERLIFTING ZVEZA SLOVENIJE -
ZVEZA TROBOJA MOČI**

Gasilska cesta 16,
1290 Grosuplje

E: info@powerlifting.si

W: www.powerlifting.si

T: 041 378 455 (Urban Mur, predsednik)



Powerlifting zveza Slovenije – zveza troboja moči vabi vse, ki se želite preizkusiti na tekmovanju v powerliftingu (troboju moči) in potisku s prsi na

5. odprto državno prvenstvo PLZS v klasičnem powerliftingu in potisku s prsi



sobota, 30. in nedelja, 31. marec 2018
dvorana Cirkovce, Cirkovce 47, 2326 Cirkovce

Vse informacije v dokumentu so zgolj informativne narave, pred pričetkom tekmovanja lahko pride do sprememb.

Opomba: zaradi jedrnatosti je povsod uporabljena moška sklanjatev. Vse navedene informacije veljajo za oba spola.

ORGANIZATOR: Powerlifting zveza Slovenije - zveza troboja moči

VODJA TEKMOVANJA: Samo Železnik, samo.zeleznik5@gmail.com, 070-817-155

PREDSEDNIK PLZS: Urban Mur, info@powerlifitng.si, 041-378-455

URNIK:

TEKMOVANJE	KATEGORIJE	ČAS
Potisk s prsi	Člani, gosti (<i>guests</i>)	Sobota zjutraj
Powerlifting	Članice, kadeti, veterani gosti (<i>guests</i>)	Sobota dopoldne
	Mladinci	Sobota popoldne
Potisk s prsi	Članice, kadeti, mladinci, veterani	Nedelja zjutraj
Powerlifting	Člani -59 kg, -66 kg, -74 kg, -83 kg	Nedelja dopoldne
	Člani -93 kg, -105 kg, -120 kg, 120+ kg	Nedelja popoldne

Urnik tekmovanja ni točno določen in je le informativne narave. Končen urnik bo objavljen po koncu prijav. V primeru manjšega števila prijavljenih tekmovalcev bo tekmovanje v celoti potekalo v soboto, 30.3. Tekmovalci, ki se bodo prijavi za troboj IN potisk, bodo v tem primeru nastopili le enkrat.

PRIJAVE NA TEKMOVANJE:

prijave na tekmovanje bodo možne **do 9.3.** prek spletnega obrazca. Na tekmovanju lahko nastopijo le tekmovalci, ki so registrirani pri PLZS. Letna registracija pri zvezi stane 10€ in mora biti poravnana pred tekmovanjem. Tekmovalci morajo biti tudi člani enega izmed društev, ki je včlanjeno v zvezo. Več informacij o registraciji je navedenih spodaj, v poglavju »Registracija tekmovalcev«. Prijavnina mora biti poravnana najkasneje do vključno 12.3., sicer je prijava neveljavna. Vsak tekmovalec mora plačati tudi proti-dopinško takso.

PRIJAVNINA:

Powerlifting ali bench press (plačilo do vključno 4.3.)	30€
Powerlifting in bench press (plačilo do vključno 4.3.)	40€
Proti-dopinška taksa	10€
Plačilo po 4.3.	+10€

Vračilo prijavnine je možno le z zdravniškim potrdilom, ki dokazuje nezmožnost tekmovanja.

STAROSTNE IN TEŽNOSTNE KATEGORIJE (POWERLIFTING):

Tekmovalci se lahko prijavijo v vse starostne in težnostne kategorije, ki so navedene v pravilniku IPF. Tehtanje poteka 2 uri pred pričetkom nastopa. Menjava težnostne kategorije na dan tekmovanja NI mogoča (po prijavi lahko vseeno spremenite težnostno kategorijo, vendar najkasneje 14 dni pred tekmovanjem, torej do vključno 16.3.).

Tekma bo skupaj z jesenskim tekmovanjem štela za **pokalno tekmovanje klubov PLZS** v troboju. Točkovanje za pokalno tekmovanje poteka podobno kot ekipno točkovanje na mednarodnih tekmah: zmaga v kategoriji prinese 12 točk, drugo mesto 10 točk itd. (glej tehnični pravilnik IPF). Štejejo rezultati najboljših 5 tekmovalcev v vsaki starostni skupini, ločeno po spolu. V primeru izenačenega rezultata zmagovalca določi večji seštevek IPF točk.

DOVOLJENA OPREMA (POWERLIFTING):

Na tekmovanju je dovoljena vsa oprema, ki ustreza tehničnemu pravilniku IPF. Pravila klasičnega powerlitinga dovoljujejo uporabo nakolenčnikov, pasov in povojev za zapestja, prepovedana pa je uporaba povojev za kolena in podloženih pasov ali velcro pasov (zapejanje »na ježka«). **Za vse tekmovalce je obvezna uporaba nepodpornega dresa/singleta. Dovoljeni so le nakolenčniki, ki so navedeni na [seznamu dovoljene opreme IPF \(klik\)](#). Ostali kosi opreme morajo le ustrezati standardom, ki so navedeni v tehničnem pravilniku IPF.**

Dovoljeni nakolenčniki:

- SBD
- ELEIKO 5mm, ELEIKO 7mm
- ROGUE 7mm,
- A7 CONE– Black, A7 CONE– Americana
- Unbroken designs
- Lift.net Stoic
- Rehband (glej seznam dovoljene opreme za točne podatke)
- Titan
- Inzer
- Iron Tanks
- Metal
- ONI, ONI XX
- Strengthshop Inferno
- Supertraining Sport, Slingshot 2.0, Strong, Extreme X

REGISTRACIJA TEKMOVALCEV (POWERLIFTING):

Na tekmovanju v powerliftingu ali potisku lahko nastopijo vsi tekmovalci, ki so registrirani pri PLZS in so včlanjeni v društva ali so člani registriranih tekmovalnih skupin. Letna registracija za tekmovalca znaša 10€ in velja za celotno koledarsko leto. Vlogo za registracijo lahko pošljete po pošti na naslov zveze, jo skenirate in pošljete po e-pošti ali pa jo prinesete s seboj na tekmo. Brez oddane vloge je prijava neveljavna!

Članice PLZS in kontakti za včlanitev (in [Povezava do vloge za registracijo tekmovalca.](#))

- [Društvo za naravni bodybuilding](#)
- [KDU Olimpija](#)
- [PLK Oskar&C.O. Postojna](#)
- [KDU Karantanija Kranj](#)
- [ŠD Dream Team Lenart](#)
- [ŠD Thorium Maribor](#)
- PLK Polzela

Kontaktne podatke za članstvo v društvu najdete v prispevku [na naši spletni strani](#).

NORME ZA MEDNARODNA TEKMOVANJA:

Rezultati s tekmovanja bodo, v skladu s pravilnikom PLZS, šteli za doseganje norm za vsa mednarodna tekmovanja, katerih prednominacije se zaključijo v obdobju med 1.4.2019 in 30.3.2020, kar med drugim vključuje evropsko in svetovno prvenstvo v klasičnem powerliftingu, evropsko in svetovno prvenstvo v klasičnem potisku s prsi, univerzitetni pokal in tekme ranga EPF 2 (evropski pokal, balkanski pokal, Arnold Classic Europe).

ANTI-DOPING:

Na tekmovanju bomo izvedli proti-dopinško testiranje. Vsi tekmovalci bodo morali podpisati izjavo o neuporabi dopinga in, v primeru, da bodo za to izbrani, opraviti test. Vsak tekmovalec bo podpisal izjavo, da **v primeru pozitivnega testa sam krije stroške testiranja** in da se strinja s kaznijo v obliki suspenza, ki ga v tem primeru doleti.

TUJCI/FOREIGNERS:

Na tekmovanje se lahko prijavijo tudi tekmovalci iz tujine, če jim to dovoljuje njihova nacionalna zveza. Tekmovalci iz tujine bodo nastopili v ločeni kategoriji za tujce, ločeno po spolu. Zmagovalca in zmagovalko kategorije določa največji seštevek IPF točk.

Slovenian national championship is open for all foreign competitors. Any foreign competitor can compete with the permission of his national federation. The competitors will compete separately in a men's and women's class. The winner will be determined by highest IPF score.

IZBOR GLASBE:

Vsak tekmovalec bo imel možnost izbora glasbe, ki se bo predvajala med njegovim nastopom. Izbrano glasbo (po en posnetek za počep, potisk in mrtvi dvig) nam v obliki mp3 datoteke ali povezave do Youtube posnetka pošljite na samo.zeleznik5@gmail.com ali info@powerlifitng.si, najkasneje 14 dni pred tekmovanjem (do vključno 16.3.).

NAGRADE:

Vsi udeleženci prejmejo diplome. Najboljši 3 tekmovalci in tekmovalke v vsaki kategoriji prejmejo medalje.

Najboljši tekmovalci in tekmovalke v powerliftingu in potisku s prsi glede na skupni seštevek IPF točk prejmejo pokale.

URADNA MAJICA PRVENSTVA

Ob prijavi lahko tekmovalci po ekskluzivni ceni 10€ naročite tudi uradno majico prvenstva. Naročila bodo možna vse do konca prijav (dizajn je na sliki spodaj).



GLEDALCI:

Za gledalce bo **vstop prost!** Vabimo vas, da pridete vzpodbujat naše tekmovalce v čim večjem številu!

PROSTOVOLJCI:

Ne boš tekmoval pa bi vseeno rad bil del tekmovanja ali pomagal pri organizaciji? Pridruži se nam kot prostovoljec. Potrebovali bomo pomoč pri postavitvi platforme in prostora za gledalce, pri beleženju rezultatov, pri napovedovanju, pri nalaganju palice in varovanju tekmovalcev, pri merjenju časa in pri skrbi za gladek potek tekmovanja. **Za malico in prigrizke bo poskrbljeno!**

SPONZORJI:

Vsem interesentom ponujamo možnost sklenitve sponzorske pogodbe v obliki **glavnega** (denarni prispevek, možnost postavitve stojnice in prodaje izdelkov/storitev) ali **podpornega sponzorja** (prispevek v obliki nagrad za tekmovalce ali pomoči pri organizaciji, možnost oglaševanja prek socialnih omrežij in na tekmovanju). Kontakt: info@powerlifting.si