

POWERLIFTING ZVEZA SLOVENIJE -  
ZVEZA TRIATLONA MOČI

Gasilska cesta 16,  
1290 Grosuplje

E: [info@powerlifting.si](mailto:info@powerlifting.si)

W: [www.powerlifting.si](http://www.powerlifting.si)

T: 041 378 455 (Urban Mur, predsednik)  
031 872 571 (Jure Rus, podpredsednik)



Powerlifting zveza Slovenije – zveza triatlona moči vabi vse, ki se želite preizkusiti na tekmovanju v powerliftingu (triatlonu moči), bench press-u (potisku s prsi) ali weightliftingu (olimpijskem dvigovnju uteži) na:

## Odprto tekmovanje v POWERLIFTINGU, BENCH PRESSU in WEIGHTLIFTINGU LJUBLJANA DVIGA 2017



**sobota, 27. maj 2017,**

**Večnamenska dvorana Kodeljevo, Gortanova 21, 1000 Ljubljana**

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

**POZOR! V PRIMERU VELIKEGA ŠTEVILA PRIJAVLJENIH TEKMOVALCEV BO DEL TEKMOVANJA  
PRESTAVLJEN NA NEDELJO, 28. MAJA!**

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

## PRIJAVE NA TEKMOVANJE:

prijave na tekmovanje bodo možne **od 6.3. do 30.4.** 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 ali pa morajo registrirati svojo tekmovalno skupino. Več informacij o registraciji je navedenih spodaj, v poglavju »Registracija tekmovalcev«. Prijavnina mora biti poravnana najkasneje do 7.5., sicer je prijava neveljavna.

## PRIJAVNINA:

Powerlifting <b>ali</b> bench press (plačilo do vključno 17.4.)	30€
Weightlifting (plačilo do vključno 17.4.)	30€
Powerlifting <b>in</b> bench press (plačilo do vključno 17.4.)	40€
Peteroboj = Powerlifting <b>in</b> weightlifting (plačilo do vključno 17.4.)	30€
Plačilo po 17.4.	+10€

*Tekmovalci, ki se prijavijo v powerlifting **in** bench press nastopijo le enkrat. Tekmovalci, ki se prijavijo v peteroboj nastopijo najprej v weightliftingu in nato še v powerliftingu.*

*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 JE mogoča (vseeno vas prosimo, da se prijavite v kategorijo v kateri resnično mislite nastopiti in nam s tem olajšate organizacijo). V absolutni kategoriji »Novinci« bodo podeljene nagrade za najboljše tekmovalce, ki prvič nastopajo znotraj PLZS, glede na Wilksove točke.

Tekma bo skupaj z državnim prvenstvom štela za **pokalno tekmovanje PLZS**. Točkovanje za pokalno tekmovanje poteka podobno kot ekipno točkovanje na mednarodnih tekmah: zmagaja v kategoriji prinese 12 točk, drugo mesto 10 točk itd. (glej tehnični pravilnik IPF). Pokalni zmagovalec in zmagovalka postaneta tekmovalca in tekmovalka, ki zbereta največjo vsoto točk z vseh tekem v koledarskem letu. V primeru izenačenega rezultata zmagovalca določi večji seštevek Wilksovih točk.

## KATEGORIJE IN PRAVILA (WEIGHTLIFTING):

Tekmovalo se bo po pravilih mednarodne organizacije IWF.

## DOVOLJENA OPREMA (POWERLIFTING):

Na tekmovanju je dovoljena vsa oprema, ki ustreza tehničnemu pravilniku IPF. V kategoriji brez opreme je dovoljena uporaba nakolenčnikov, pasov in povojev za zapestja, prepovedana pa je uporaba povojev za kolena in podloženih pasov ali velcro pasov (zapanjanje »na ježka«). **Za vse tekmovalce je obvezna uporaba nepodpornega dresa/singleta. Dovoljeni so le nakolenčniki, ki so navedeni na seznamu dovoljene opreme IPF. Ostali kosi opreme morajo le ustrezati standardom, ki so navedeni v tehničnem pravilniku IPF.**

Dovoljeni nakolenčniki:

- INZER Knee Sleeves
- Titan Knee Sleeves
- Titan Knee Sleeves yellow jacket
- Metal Knee Sleeves
- SBD Knee Sleeves
- Strengthshop Inferno Knee Sleeves
- Bukya Oni Knee Sleeves
- Eleiko Knee Sleeves
- Rehband knee Sleeves (Original 7mm # 7051, Blue Line Knee Sleeves 7mm #7084, 5mm #7751 Rx Knee Sleeves and Core Line, Rx 7mm #105434)
- Sling Shot Knee Sleeves 7mm

### **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!

Kot tekmovalna skupina se lahko pri PLZS registrira katerakoli pravna oseba (torej društvo, klub, fitness center, samostojna osebna trenerstva itd.). Tekmovalna skupina se pri PLZS registrira za celotno koledarsko leto in s tem svojim članom omogoči nastop na tekmah PLZS. Razen tekmovalnih pravic, tekmovalna skupina nima nobenih drugih pravic in dolžnosti v PLZS. Člani tekmovalnih skupin se morajo normalno registrirati pri PLZS, sprejeti njen statut in pravilnik ter ga spoštovati. Člani tekmovalnih skupin so v zvezi s tekmovanji obravnavani enakovredno kot člani društev. Za več informacij o registraciji smo na voljo na [info@powerlifting.si](mailto:info@powerlifting.si)

Članice PLZS in kontakti za včlanitev:

- [Društvo za naravni bodybuilding](#) Jure Rus, David Brunšek
- [ŠD Grom](#): Anja Kunstelj (041-373-248)
- [KDU Olimpija](#) Žiga Šuen
- [PLK Oskar&C.O. Postojna](#) Vlado Schweiger (041 688 641)

[Povezava do vloge za registracijo tekmovalca.](#)

### **NORME ZA MEDNARODNA TEKMOVANJA (POWERLIFTING):**

Rezultati s tekmovanja bodo, v skladu s pravilnikom PLZS, šteli za doseganje norm za vsa mednarodna tekmovanja, razen za evropska in svetovna prvenstva.

### **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. Ker je tekmovanje odprtega tipa, bodo tekmovalci iz tujine nastopili v kategorijah skupaj s slovenskimi tekmovalci.

*Ljubljana dviga 2017 is an open competition for all foreign competitors. Any foreign competitor can compete with the permission of his national federation. Foreign competitors will compete together in the same categories as the domestic competitors.*

#### **NAGRADE (POWERLIFTING):**

Vsi udeleženci prejmejo diplome. Najboljši 3 tekmovalci in tekmovalke v vsaki kategoriji prejmejo medalje. Najboljši tekmovalci in tekmovalke po točkah v posamezni starostni kategoriji prejmejo pokale. Podeljene bodo tudi nagrade za najboljše 3 novince in najboljše 3 novinke, t.j. tiste, ki prvič nastopajo na tekmah v organizaciji PLZS.

#### **NAGRADE (WEIGHTLIFTING):**

Vsi udeleženci prejmejo diplome. Najboljši 3 tekmovalci in tekmovalke v vsaki kategoriji prejmejo medalje. Najboljši tekmovalci po Sinclair točkah prejmejo pokale. Posebne nagrade in pokali bodo podeljeni tudi najboljšim v peteroboju.

#### **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](mailto:info@powerlifting.si)