

POWERLIFTING ZVEZA SLOVENIJE -  
ZVEZA TROBOJA 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)



Powerlifting zveza Slovenije – zveza troboja moči vabi vse, ki se želite preizkusiti na tekmovanju v klasičnem troboju moči ali potisku s prsi na:

# ŠTAJERSKA OPEN 2019

odprto domačo tekmo PLZS v klasičnem powerliftingu



**sobota, 19. oktober 2019**

**Športna dvorana OŠ 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:** ŠD Thorium

**VODJA TEKMOVANJA:** Matic Hren ([thoriumsportsclub@gmail.com](mailto:thoriumsportsclub@gmail.com))

**PREDSEDNIK PLZS:** Urban Mur, [info@powerlifitng.si](mailto:info@powerlifitng.si), 041-378-455

**PREDVIDEN URNIK TEKMOVANJA:**

TEKMOVANJE	KATEGORIJE	ČAS	RAZGLASITEV
Klasični potisk s prsi	Člani, članice	Sobota dopoldne	Po koncu zadnje skupine
Klasični troboj moči	Članice, Člani do, vključno z -83 kg	Sobota dopoldne	Po koncu zadnje skupine
	Člani nad -83 kg	Sobota popoldne	

*Urnik tekmovanja ni točno določen in je le informativne narave. Končen urnik bo objavljen po koncu prijav.*

**PRIJAVE NA TEKMOVANJE:**

prijave na tekmovanje bodo možne **od 1.8. do 20.9.** prek spletnega obrazca. Na tekmovanju lahko nastopijo le tekmovalci, ki so registrirani pri PLZS. Letna registracija pri zvezi znaša 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 vključno 1.10., sicer je prijava neveljavna. Vsak tekmovalec mora plačati tudi proti-dopinško takso.

**PRIJAVNINA:**

Troboj moči <b>ali</b> potisk s prsi (plačilo do vključno 20.9.)	30€
Proti-dopinška taksa	10€
Plačilo po 20.9.	+10€

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

**STAROSTNE IN TEŽNOSTNE KATEGORIJE (POWERLIFTING):**

Tekmovalci se lahko prijavijo v vse težnostne kategorije, ki so navedene v pravilniku IPF. Tekmovanje bo potekalo le v starostni skupini člani (open). Kadeti, mladinci in veterani na tekmovanju kljub temu lahko podrejo kadetske, mladinske in veteranske rekorde ter dosežejo kadetske, mladinske in veteranske norme.

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 5.10.).

Tekma bo skupaj s 5. državnim prvenstvom PLZS in 2. državnim prvenstvom v powerliftingu z opremo 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

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 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 razen evropskih in svetovnih prvenstev, katerih prednominacije se zaključijo v obdobju med 19.10.2019 in 19.10.2020.

## **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, ki ga v tem primeru doleti s strani PLZS, SLOADO ali WADA.

## **TUJCI/FOREIGNERS:**

Na tekmovanje se lahko prijavijo tudi tekmovalci iz tujine, če jim to dovoljuje njihova nacionalna zveza. Tekmovalci iz tujine bodo tekmovali v kategorijah skupaj z domačimi tekmovalci.

*This meet is open for all foreign competitors. Any foreign competitor can compete with the permission of his national federation. Foreign competitors will compete in the same categories as Slovenian lifters.*

## **NAGRADE (POWERLIFTING):**

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.

## **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 ali donatorske 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: [matic.hren@gmail.com](mailto:matic.hren@gmail.com)