

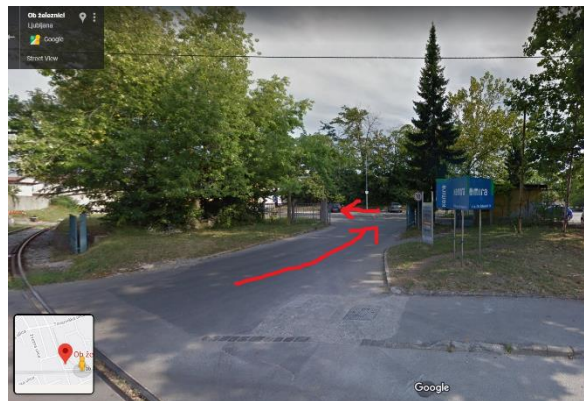
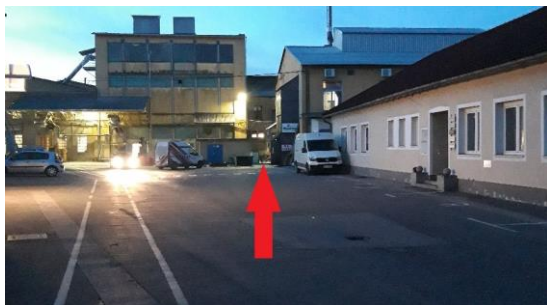
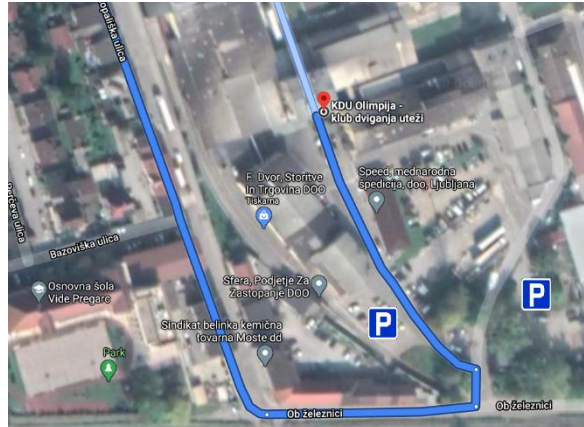
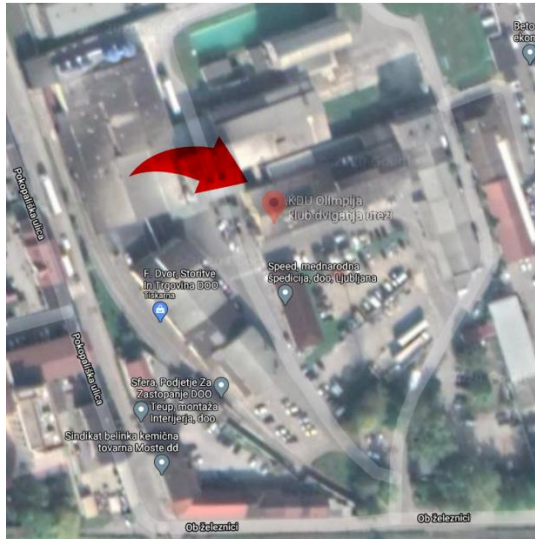
**POWERLIFTING ZVEZA SLOVENIJE -  
ZVEZA TROBOJA MOČI**

Hrušica 70b,  
4276 Hrušica

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



**LOKACIJA IN DOSTOP**



- Tekma bo potekala v prostorih KDU Olimpije (Ob Železnici 14, 1000 Ljubljana).
- Pri uporabi Google Maps pazite, saj naslov »Ob Železnici 14« prikaže napačno stavbo. Priporočamo, da za iskanje uporabite frazo »KDU Olimpija« (pazite, da je na pravem naslovu).
- Pred stavbo je prostorno parkirišče.
- Vhod v dvorano je za stavbo na vrhu stopnišča.

## **NAVODILA ZA TEKMOVALCE V ZVEZI Z DODATNIMI UKREPI**

*Izvedba tekmovanja brez upoštevanja navedenih ukrepov ni mogoča. Če bo prihajalo do neupoštevanja ukrepov, bo tekmovanje prekinjeno, dokler nepravilnosti ne bodo opravljene. Udeleženci, ki ne bodo upoštevali ukrepov, bodo morali zapustiti tekmovalni prostor.*

### **SPLOŠNI UKREPI**

- Vsi prisotni morajo ves čas nositi maske. Izjemoma si masko lahko snamejo tekmovalci med izvajanjem dvigom (t.j. pred pričetkom izvajanja dviga na ogrevalni platformi oz. pred odhodom na tekmovalno platformo).
- Vsi prisotni morajo ves čas skrbeti za ustrezno varnostno razdaljo (1,5 m).
- Povsod na prizorišču bodo nameščena razkužila za roke.

### **PRIHOD V TEKMOVALNI PROSTOR**

- Vstop na prizorišče tekmovanja bo dovoljen le tekmovalcem, spremljevalcem (največ 1 na tekmovalca) in osebju, ki skrbi za potek tekme (nalagalci, sodniki, zapisnikarji, fotograf).
- Vsakdo, ki bo želel vstopiti v tekmovalni prostor, bo moral izkazati svojo identiteto z osebnim dokumentom in pustiti osebne podatke (če tega še ni storil).
- Tekmovalci in spremljevalci naj na prizorišče pridejo ne prej kot 10 min pred začetkom tehtanja skupine v kateri nastopajo. V primeru zgodnjega prihoda naj počakajo v vozilu ali na prostem.

### **ČAS PRED IN MED TEHTANJEM**

- Skupini tekmovalcev, ki tehtanje opravljata hkrati, bosta na tehtanje čakali v ločenih prostorih.
- V času tehtanja boste tekmovalci opravili pregled opreme. Na pregled opreme odhajajte posamično in upoštevajte varnostno razdaljo.
- V času po tehtanju skupini na ogrevanje in pričetek tekmovanja čakata v ločenih prostorih.
- Pri prehranjevanju po tehtanju bodite pozorni na higieno rok (razkuževanje) in upoštevajte varnostno razdaljo do ostalih tekmovalcev. Če bo vreme dopuščalo, priporočamo, da to opravite na prostem.

### **OGREVANJE IN ČAKANJE NA NASTOP**

- Skupina, ki bo nastopila prva (sobota A in C, nedelja A), bo lahko z ogrevanjem pričela najkasneje 45 min pred pričetkom tekmovanja oz. takoj ko bo prostor ustrezno prezračen.
- Skupina, ki nastopa druga (sobota B in D, nedelja B) v tem času ostane v prostoru, kjer je čakala na tehtanje, ali v območju, ki bo namenjeno za čakanje na nastop med tekmovanjem.
- Ko prva skupina zaključi z ogrevanjem, se skupini zamenjata.

- Po zaključku ogrevanja skupine naj tekmovalci za sabo razkužijo klop in palico.
- Tekmovalci na svoj nastop čakate na za to namenjenem območju izven ogrevalnega dela.
- V času ogrevanja še pred pričetkom tekmovanja izmerite višino stojal na stojalih na ogrevalnih platformah (so identična kot tekmovalna stojala). Izbrane višine vpišete na za to namenjen list papirja.

## **NASTOP IN NAPOVEDOVANJE POSKUSOV**

- Na nastop se pripravite na razdalji, ki nastopajočemu pred vami omogoča neoviran odhod s tekmovalne platforme.
- Po nastopu čimprej zapustite območje vhoda na tekmovalno platformo in si nadenite masko.
- Pri proslavljanju dvigov se izogibajte kričanju in telesnih stikov z drugimi udeleženci.
- Ob oddaji listkov za naslednje poskuse ne bo na voljo skupnih pisal. Spremljevalci obvezno prinesite s seboj lastna pisala.
- Skupne krede na tekmovanju ne bo. Tekmovalci si priskrbite svojo kredo.

## **PODELITEV NAGRAD IN ZAKLJUČEK TEKMOVANJA**

- Podelitev bo potekala takoj po koncu tekmovanja (za skupini A in B po koncu mrtvih dvigov skupine B, za skupini C in D po koncu mrtvih dvigov skupine D).
- Tekmovalci čimprej po zaključku nastopa pripravite svojo opremo, se pripravite na podelitev in počakajte na ustrezni varnostni razdalji.
- Na podelitvi bodo podeljene medalje in nagrade najboljšim. Diplome bomo poslali na naslove klubov v tednu po tekmovanju.
- Po zaključeni podelitvi čimprej zapustite tekmovalni prostor.

## **SPLOŠNA NAVODILA (ENAKA KOT NA PREJŠNJIH TEKMOVANJIH)**

### **TEHTANJE**

- Vrstni red tehtanja je določen naključno in bo obešen pred prostorom za tehtanje.
- Vsak tekmovalec se lahko stehta le 1x, razen če je pretežak/prelahak za svojo kategorijo. V tem primeru se lahko stehta večkrat. Prvič, takoj za tem ko so stehtani vsi ostali tekmovalci njegove skupine, še dodatno pa po tem, ko so stehtani vsi tekmovalci, ki so najavljeni za tehtanje ob isti uri. Po preteku ure in pol se tekmovalec ne more več stehtati.

*Primer: tekmovalec, ki je pretežak lahko pride ponovno na tehtanje, po tem ko so stehtani vsi tekmovalci njegove skupine. Če je še vedno pretežak pride na tehtanje še enkrat po tem, ko so stehtani vsi tekmovalci najavljeni za tehtanje v istem časovnem obdobju in se lahko stehta poljubno mnogokrat dokler ne pride v kategorijo ali poteče čas tehtanja.*

- Tehtanje poteka največ 1 uro in 30 min. Tekmovalci, ki v tem času ne pridejo na tehtanje, ne morejo nastopiti.
- Vsi tekmovalci se morajo stehtati goli oz. v spodnjem perilu.

- Na tehtanje mora vsak tekmovalec prinesiti **osebni dokument** in potrebne dokumente (**vlogo za registracijo pri zvezi, vlogo za članstvo v društvu**), če tega niso storili pred tekmovanjem.
- Mladoletni tekmovalci morajo na tekmovanju imeti polnoletnega spremljevalca, ki mora biti tudi prisoten na tehtanju.
- **Na tehtanju vsak tekmovalec napove začetne poskuse. Da bi tehtanje potekalo čim hitreje in da bodo pogoji čimbolj enakovredni za vse, naprošamo vse tekmovalce, naj o poskusih razmislijo že prej in jih na tehtanju le še zapišejo na ustrezen dokument. Pred vstopom naj vsi tekmovalci pripravijo tudi osebni dokument in vlogo, če je ta potrebna.**

## PREGLED OPREME

- Vsi tekmovalci morajo prinesiti vso opremo, ki jo želijo nositi na tekmovanju na pregled opreme (pas, vso obutev, dres, povoje za zapestja, majico, dokolenke).
- Pregled opreme opravlja sodnik PLZS. Pregled bo potekal pred prostorom za tehtanje, v času, ki je naveden na urniku.
- Pregled opreme bo potekal v času tehtanja.
- Nastop brez singleta (tekmovalnega dresa) ni mogoč.
- Več o dovoljeni opremi si preberite na [spletni strani](#).

## VIŠINE STOJAL

- Na ogrevalnih platformah bodo na voljo enaka stojala kot za tekmovanje. Tekmovalci izmerite višino stojal v času ogrevanja in jo **čimprej** vpišete v za to namenjen dokument.

## OGREVALNI PROSTOR

- Tekmovalci naj opravljajo ogrevanje med nastopom prejšnje skupine oz. v času približno 30 min pred njihovim nastopom.
- **Vse tekmovalce naprošamo da z opremo ravnavajo spoštljivo, da ne mečejo uteži na platforme po nepotrebnem in predvsem, da ne odlagajo uteži na tla zunaj ogrevalnih platform oz. izven za odlaganje namenjenih površin.**

## NAPOVEDOVANJE TEŽ

- Tekmovalci svoje prve teže za vse 3 dvige napovejo na tehtanju.
- Prve teže je možno spremeniti le 1x, najkasneje 5 minut pred začetkom nastopa v disciplini (npr. prvi poskus potiska je možno spremeniti do 5min pred pričetkom potiska skupine, v kateri tekmovalec nastopa)
- Vsako naslednjo težo je potrebno napovedati v času 1 min po zaključku poskusa, t.j. preden se prižgejo sodniške luči tekmovalca za teboj.
- Tekmovalec težo napove tako, da jo napiše na listek za napovedovanje teže in ga odda pri zapisniku.
- Če tekmovalec zamudi rok, za na slednji poskus na palici avtomatsko ostane ista teža (če je bil zadnji dvig neuspešen) ali se naloži 2,5kg višja teža (če je bil zadnji dvig uspešen).
- Vsak tekmovalec prejme 11 listkov: 3 za počep, 3 za potisk in 5 za mrtvi dvig.

- Na vsakem listku je prvo okence namenjeno spremembi 1. poskusa, 2. okence je namenjeno napovedi 2. poskusa in 3. okence je namenjeno napovedi 3. poskusa.

**SQUAT**  
NAME: .....  
[ ] [ ] [ ]  
Signed: .....

**BENCH PRESS**  
NAME: .....  
[ ] [ ] [ ]  
1st 2nd 3rd  
Signed: .....  
Podpis trenerja ali tekmovalca

**DEADLIFT**  
NAME: .....  
[ ] [ ] [ ]  
1st 2nd 3rd  
[ ] [ ]  
Signed: .....  
Okenci za morebitni spremembi tretjega poskusa

Okence za napovedane teže

- Pri mrtvem dvigu je možno 3. poskus dvakrat spremeniti. Sprememba je možna kadarkoli, dokler palica ni pripravljena za dvig. Tekmovalec lahko napovedan 3. poskus zviša ali zniža, vendar le do teže, ki jo je imel na palici prejšnji tekmovalec.
- Napovedati je možno vsako težo, ki je večkratnik 2,5kg. (npr. 100kg; 105kg; 107,5kg; 110kg ,...)
- Vsak naslednji poskus mora biti enak ali višji od prejšnjega.
- V primeru dviga za državni rekord, je možno napovedati poljubno težo, ki je večkratnik 0,5kg (npr 200,5kg ali 303kg). Napovedovanje takšnih tež je mogoče le v kategorijah, kjer so že postavljeni rekordi s preteklih tekmovanj.  
(glej <http://www.powerlifting.si/tekmovanja/drzavni-rekordi/>)
- Tekmovalci lahko uporabljajo skoke po 0,5kg le za podiranje rekordov v starostni kategoriji, v kateri nastopajo.

*(npr. Mladinski rekord znaša 200kg, članski pa 210kg. Mladinec, ki nastopa med člani, ne more napovedati 200,5kg, 201kg itd., lahko pa npr. napove npr. 202,5kg, 205kg ali 210,5kg, 211kg, itd.)*

- Tekmovalci skupine BP, ki nastopajo le v potisku s prsi lahko zadnji poskus potiska dvakrat spremenijo, podobno kot ostali pri mrtvem dvigu.
- Več o napovedovanju tež in poteku tekmovanja si preberite v [pravilniku](#).

## PRIPRAVA NA NASTOP

- Tekmovalci bodo na svoj nastop po ogrevanju čakali na posebej pripravljenem območju za čakanje na nastop.
- Ko je palica naložena in to tudi razglasi napovedovalec, ima tekmovalec točno 1 minuto časa, da začne dvig, t.j. dobi ukaz za začetek. Če tega ne stori pravočasno, je dvig avtomatično neuspešen.

## KONTROLA DOPINGA

- Na tekmovanju bo potekalo proti-dopinško testiranje, ki ga bo izvedla Slovenska protidopinška agencija SLOADO.
- Tekmovalce naprošamo, da po končanem tekmovanju ostanejo v bližini tekmovališča, dokler ne bo znano, kdo bo moral na testiranje.
- Izbrani tekmovalec mora sodelovati na testiranju, v skladu s pravili testiranja WADA in SLOADO. Zavračanje testiranja ali kakršno koli nesodelovanje ali izogibanje testu je enakovredno pozitivnemu testu in bo tudi tako obravnavano.
- Več o testiranju si lahko preberete na <http://www.sloado.si/kategorija/za-sportnike> in v [pravilniku PLZS](#).

## SPLOŠNA PRAVILA OBNAŠANJA

- Vse tekmovalce naprošamo, da si med seboj pomagajo in izkazujejo medsebojno spoštovanje, da ne motijo drugih tekmovalcev med pripravami na dvig in da se ne poslužujejo nešportnega obnašanja.
- Sodniške odločitve so dokončne in jih je potrebno spoštovati. Vsi sodniki so opravili izobraževalni tečaj in so seznanjeni s pravili iz tehničnega pravilnika IPF. **V primeru prepira s sodnikom, psovanja ali drugačnega nespoštovanja sodnikov, sotekmovalcev, prostovoljcev, gledalcev in drugih prisotnih, bo tekmovalec opozorjen ali ob hujši kršitvi takoj diskvalificiran, o kazni pa bo po tekmovanju odločala disciplinska komisija.**

ZA VSA VPRAŠANJA V ZVEZI S TEKMOVANJEM SMO NA VOLJO NA NAŠI [FACEBOOK](#) STRANI ALI NA E-POŠTNEM NASLOVU [info@powerlifting.si](mailto:info@powerlifting.si)