

POWERLIFTING KLUB LJUBLJANA

Šentvid pri Stični 26B, 1296 Šentvid pri Stični

E: nejcrus7@gmail.com ali info@powerliftingljubljana.com

T: 041 889 869 (Nejc Rus, predsednik)

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

Državno prvenstvo PLZS v klasičnem troboju moči za kadete, mladince in veterane



sobota, 9. maj 2026

Športni Center Dolgi Most, Dolgi most 6C, 1000 Ljubljana

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

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

ORGANIZATOR: Powerlifting klub Ljubljana

VODJA TEKMOVANJA: Nejc Rus, nejcrus7@gmail.com , 041-889-869

DELEGAT TEKMOVANJA: Samo Železnik, samo.zeleznik@powerlifting.si

PREDVIDEN URNIK:

TERMIN	KATEGORIJE
14:00	ženske vse, moški kadeti in veterani
18:00	moški mladinci

Urnik je informativne narave. Dan nastopa kategorije se lahko spremeni glede na število prijavljenih tekmovalcev. Tehtanje se prične 2 uri pred začetkom tekmovanja.

SPLOŠNE INFORMACIJE:

Na tekmovanju v troboju moči bodo lahko nastopili kadeti (rojeni v letu 2008 ali kasneje), mladinci (rojeni v letu 2003 do vključno 2007) ter veterani (rojeni v letu 1986 ali prej). Na tekmovanju lahko nastopijo le tekmovalci, ki so registrirani pri PLZS. Tekmovalci morajo biti tudi člani enega izmed društev, ki je včlanjeno v PLZS.

PRIJAVE NA TEKMOVANJE:

Prijave na tekmovanje bodo možne **do petka, 24. aprila**, prek spletnega obrazca. Prijavnina mora biti poravnana najkasneje **do vključno ponedeljka, 27. aprila**.

Skupno število tekmovalcev je omejeno na 50 tekmovalcev.

PRIJAVNINA:

Prijavnina - Troboj moči	40€
Protidopinška taksa	10€
Prijavnina za trenerje	0€

Po plačilu vračilo prijavnine ni možno. Vsi tekmovalci morajo imeti veljavno tekmovalno licenco.

LETNA TEKMOVALNA LICENCA:

Letna taksa za tekmovalce	20€
Letna taksa za trenerje	20€

STAROSTNE IN TEŽNOSTNE KATEGORIJE (POWERLIFTING):

Tekmovalci se lahko prijavijo v vse 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 25. 4. 2026).

Tekma bo štela za **pokalno tekmovanje klubov** PLZS v troboju moči. 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 so dovoljeni le kosi opreme, ki so navedeni na [seznamu dovoljene opreme IPF \(klik\)](#). Za tekmovalce je obvezna uporabna nepodpornega dresa/singleta, čevljev in dokolenk. Ostalo dovoljeno opremo lahko tekmovalec nosi po želji.

ZA TEKMOVALCE KI NASTOPAJO PRVIČ:

Na tekmovanjih PLZS lahko nastopajo tekmovalci, ki so registrirani pri PLZS in so včlanjeni v društva ali so člani registriranih tekmovalnih skupin. Postopek prijave na tekmovanje za tekmovalce, ki nastopajo prvič:

1. Tekmovalec se včlani v društvo (če ni član že od prej)
2. Tekmovalec se prijavi na tekmo in izpolni prijavnico
3. Tekmovalec, ki pri PLZS še ni registriran, v prijavnici izpolni tudi vlogo za registracijo
4. Tekmovalec preko matičnega kluba poravnava prijavnino, proti-dopinško takso in letno registracijo pri zvezi

Članice PLZS in kontakti za včlanitev so na voljo na [tej povezavi](#).

NORME ZA MEDNARODNA TEKMOVANJA:

in za **izpolnjevanje norm za člansko državno prvenstvo** PLZS po pogojih, ki jih odloča PLZS. Tekmovalci pa lahko na tem tekmovanju **izpolnijo normo za evropsko ali svetovno kadetsko, mladinsko ali veteransko prvenstvo** v troboju moči. Prav tako lahko tekmovalci na tekmovanju izpolnijo normo za **evropska ali svetovna tekmovanja v potisku s prsi**.

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.

DODATNA PONUDBA MEDIJSKIH PAKETOV:

V DOGOVARJANJU

NAGRADE:

Najboljši 3 tekmovalci in tekmovalke v vsaki kategoriji prejmejo medalje. Vsi tekmovalci prejmejo nagrade sponzorjev tekmovanja. Najboljše tri tekmovalke med vsemi starostnimi kategorijami, ter najboljši trije tekmovalci med vsemi starostnimi kategorijami prejmejo tudi pokal.

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.

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: nejcrus7@gmail.com