



## 1. ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ

Το **Tromaras Strength Club** σε συνεργασία με την **Greek Powerlifting Academy** και την **Elite Powersports Iron Crew**, μέλη της **Greek Powerlifting League** προκηρύσσουν το **TROMARAS 2024**.

## 2. TROMARAS 2024

Η διοργάνωση είναι πανελληνίας εμβέλειας και αποτελεί εισιτήριο για διεθνείς διοργανώσεις, όπως και διεθνή αναγνώριση. Συγκεκριμένα:

- **POWERLIFTING**

Τελεί υπό το διεθνή οργανισμό **International Powerlifting League (IPL)** και αποτελεί πρόκριση για το **Olympia Pro Powerlifting**, 11 -12 Οκτωβρίου 2024, στο Λας Βέγκας, Νεβάδα, ΗΠΑ (Qualifying info: Elite total) και πρόκριση για το **Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IPL**, στις 1 – 3 Νοεμβρίου 2024, στην Αθήνα, Ελλάδα (Qualifying info: Class 1 total).

*\* Τα διεθνή ρεκόρ κατοχυρώνονται επίσημα. Όποιος αθλητής σκοπεύει να καταρρίψει ρεκόρ πρέπει να επικοινωνήσει με τον κύριο Αθανάσιο Λιούρα (ua\_nos2@windowsslive.com), εκ των προτέρων.*

- **STRONGMAN**

Τελεί υπό τον διεθνή οργανισμό **Strongman Corporation** και αποτελεί **Πρωτάθλημα Εθνικού Επιπέδου Αντρών**.

## 3. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΜΕΡΟΣ

- Ο αγώνας **powerlifting** θα διεξαχθεί στις 1 & 2 Ιουνίου 2024, στο **Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Παιανίας**, που βρίσκεται στην οδό **Ειρήνης 12 & Πεδουλά Κύπρου, 19002 Παιανία** (<https://goo.gl/maps/HgBmM6miR8G2fvhK9>).
- Ο αγώνας **strongman** θα διεξαχθεί στη 1 Ιουνίου 2024, στο **Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο Παιανίας** (εξωτερικός χώρος), που βρίσκεται στην οδό **Ειρήνης 12 & Πεδουλά Κύπρου, 19002 Παιανία** (<https://goo.gl/maps/HgBmM6miR8G2fvhK9>).

#### 4. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Οι αθλητές μπορούν να επιλέξουν να διαγωνιστούν σε ένα ή περισσότερα από τα κάτωθι αγωνίσματα, καθώς η διεξαγωγή του ενός δεν θα συμπίπτει με του άλλου.

<b>Powerlifting</b>	Raw Powerlifting	Classic Raw Powerlifting	Single Ply Powerlifting	Multi Ply Powerlifting
	Raw Bench Press Only		Single Ply Bench Press Only	Multi Ply Bench Press Only
	Raw Deadlift Only		Single Ply Deadlift Only	Multi Ply Deadlift Only
<b>Strongman</b>	Log Press, Axle Deadlift, Farmer's Walk, Rolling Thunder			

#### 5. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- **Powerlifting**

Ισχύουν οι κανονισμοί της International Powerlifting League (IPL). Το βιβλίο των κανονισμών μπορείτε να το βρείτε στην ιστοσελίδα της IPL ([www.powerlifting-ipl.com](http://www.powerlifting-ipl.com)), όπως και στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης.

- **Strongman**

Οι κανονισμοί είναι οι ακόλουθοι. Περαιτέρω πληροφορίες θα δοθούν την ημέρα του αγώνα.

Log Press: Μέγιστα κιλά

1. 3 προσπάθειες.
2. Χρονικό όριο 1 λεπτό για την ολοκλήρωση της προσπάθειας.
3. Ο αθλητής πρέπει να περιμένει το σήμα «good» προτού κατεβάσει τον κορμό.
4. Ο αθλητής πρέπει να συνοδεύει τον κορμό χωρίς να τον πετάξει.
5. Good Lift: Ο αθλητής πρέπει να έρθει σε όρθια θέση με τα χέρια τεντωμένα, το κεφάλι ψηλά και ανάμεσα από τα χέρια και τα γόνατα τεντωμένα.
6. Επιτρεπόμενος εξοπλισμός: ζώνη (μονή ή διπλή), μαγνησία, επιγονατίδες, επιαγκωνίδες, περικάρπια, baby powder.
7. Μη επιτρεπόμενος εξοπλισμός: κόλλα, λουριά καρπού, «άγκυρες» καρπού, βαζελίνη, λάδι σώματος, προεξοχή στη ζώνη η οποία βοηθάει το ανέβασμα του κορμού.
8. Κάθε ανατομικός περιορισμός πρέπει να αναφέρεται πριν από το αγώνισμα.

Axle Deadlift: Μέγιστα κιλά

1. 3 προσπάθειες.
2. Χρονικό όριο 1 λεπτό για την ολοκλήρωση της προσπάθειας.
3. Ο αθλητής πρέπει να περιμένει το σήμα «good» προτού κατεβάσει τον άξονα.
4. Ο αθλητής πρέπει να συνοδεύει τον άξονα χωρίς να τον πετάξει.
5. Good Lift: Ο αθλητής πρέπει να έρθει σε όρθια θέση με τα χέρια τεντωμένα, το κεφάλι ψηλά, τους ώμους πίσω και τα γόνατα τεντωμένα.

6. Επιτρεπόμενος εξοπλισμός: ζώνη (μονή ή διπλή), μαγνησία, επιγονατίδες, επιαγκωνίδες, περικόρπια, baby powder, λουριά καρπού.
7. Μη επιτρεπόμενος εξοπλισμός: κόλλα, «άγκυρες» καρπού, βαζελίνη, λάδι σώματος, προεξοχή στη ζώνη η οποία βοηθάει το ανέβασμα του κορμού.
8. Κάθε ανατομικός περιορισμός πρέπει να αναφέρεται πριν από το αγώνισμα.

#### Farmer's Walk

1. Μία προσπάθεια.
2. 30 μέτρα διαδρομή με στροφή στα 15 μέτρα.
3. Χρονικό όριο 1 λεπτό.
4. Επιτρέπεται μόνο μια φορά να ακουμπήσει ο ένας ή και οι δύο άξονες το έδαφος. Την δεύτερη φορά που θα ακουμπήσει ολοκληρώνεται η προσπάθεια.
5. Σημείο αναφοράς στη βαθμολόγηση είναι πάντα το πίσω μέρος του άξονα.
6. Ο χρόνος σταματάει όταν περάσει το πίσω μέρος του άξονα τη γραμμή τερματισμού.
7. Δεν επιτρέπεται να συρθεί ο άξονας.
8. Επιτρεπόμενος εξοπλισμός: ζώνη (μονή ή διπλή) , μαγνησία, επιγονατίδες, επιαγκωνίδες, περικόρπια
9. Μη επιτρεπόμενος εξοπλισμός: κόλλα, λουριά καρπού, «άγκυρες» καρπού

#### Rolling Thunder

1. Ο αθλητής πρέπει να είναι στραμμένος προς το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας κοιτώντας τον κεντρικό κριτή.
2. Τα πόδια του αθλητή πρέπει να βρίσκονται εκατέρωθεν της συσκευής (loading pin και λαβή).
3. Η άρση μπορεί να εκτελεστεί με οποιοδήποτε χέρι επιθυμεί ο αθλητής.
4. Κατά την διάρκεια της άρσης η συσκευή μπορεί να σταματήσει σε κίνηση, αλλά η παραμικρή κίνηση προς τα κάτω καθιστά την προσπάθεια άκυρη.
5. Το ελεύθερο χέρι δεν επιτρέπεται να αγγίζει την λαβή ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος του αθλητή.
6. Απαγορεύεται η οποιαδήποτε υποβοήθηση της άρσης με τους μηρούς (hitching).
7. Ο αθλητής πρέπει να έρθει σε θέση "κλειδώματος", σε ευθυτενή στάση, δηλαδή με τα γόνατα να είναι ίσια σε ευθεία θέση και οι ώμοι τεντωμένοι προς τα πίσω.
8. Ο κεντρικός κριτής μετά από περίπου 2 δευτερόλεπτα (fixation) δίνει το παράγγελμα 'ΚΑΤΩ' ή 'DOWN' στον αθλητή για να συνοδέψει τη συσκευή στην πλατφόρμα ΧΩΡΙΣ να την αφήσει να πέσει από το χέρι του.
9. Το άνοιγμα των ποδιών απαγορεύεται να ξεπερνά τα 80cm μετρώντας πάντα από την εσωτερική μεριά των παπουτσιών.
10. Η παραμικρή κίνηση - μετατόπιση των πελμάτων κατά την διάρκεια της προσπάθειας απαγορεύεται (η ανύψωση της φτέρνας είναι αποδεκτή).
11. Αμέσως μετά το τέλος της προσπάθειας οι 3 κριτές ανακοινώνουν εάν η προσπάθεια ήταν έγκυρη ή άκυρη.
12. Για να είναι έγκυρη μια προσπάθεια πρέπει να τηρούνται όλα τα παραπάνω και τουλάχιστον οι 2 εκ των 3 κριτών να δώσουν λευκή σημαία/κάρτα ή λευκό φως.

13. Ο αθλητής έχει ένα λεπτό στην διάθεση του από την στιγμή που θα ανακοινωθεί το όνομά του για να ανέβει στην πλατφόρμα και μπορεί να προσπαθήσει όσες φορές θέλει (μέσα στην διάρκεια του ενός λεπτού) μέχρι να σηκώσει έγκυρα το βάρος που έχει επιλέξει.
14. Κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα 3 προσπαθειών.
15. Ο αντίχειρας πρέπει να βρίσκεται αντίθετα από τα υπόλοιπα δάχτυλα, ώστε η παλάμη να "αγκαλιάζει" την λαβή.

\* Σε περίπτωση αντίφασης οδηγιών και κανονισμών, υπερισχύουν της παρούσης προκήρυξης.

\*\* Για κάθε ζήτημα που δεν προβλέπεται από τη παρούσα προκήρυξη θα αποφασίζει η οργανωτική επιτροπή.

\*\*\* Η οργανωτική επιτροπή μπορεί να μεταβάλει ή να τροποποιήσει την προκήρυξη εφόσον κρίνει ότι υπάρχει σοβαρός λόγος. Κάθε μεταβολή θα γνωστοποιηθεί έγκαιρα.

## **6. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν Έλληνες και αλλοδαποί πολίτες που βρίσκονται νόμιμα στη χώρα μας, έχοντας μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα ή διαβατήριο ή πιστοποιητικό ταυτοπροσωπίας από τον Δήμο.

## **7. ΘΕΑΤΕΣ – ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ – ΣΥΝΟΔΟΙ**

Κάθε αθλητής έχει το δικαίωμα ενός συνοδού ή προπονητή στο προθερμαντήριο. Στην περίπτωση που ένας προπονητής συνοδεύει δύο ή περισσότερους αθλητές, οι αθλητές δεν έχουν το δικαίωμα για άλλο άτομο στο προθερμαντήριο. Ο προπονητής – συνοδός μπορεί να εισέρθει στον αγωνιστικό χώρο δωρεάν.

Οι θεατές για το powerlifting μπορούν να παρακολουθήσουν τον αγώνα δια ζώσης πληρώνοντας γενική είσοδο 5€ και για τις δύο μέρες ή δωρεάν μέσω ζωντανής μετάδοσης από διαδικτυακή πλατφόρμα. Οι θεατές για το strongman μπορούν να παρακολουθήσουν τον αγώνα δωρεάν δια ζώσης, χωρίς τη δυνατότητα ζωντανής μετάδοσης.

## **8. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να υποβληθούν **ηλεκτρονικά**, μέσω της αντίστοιχης φόρμας του κάθε αθλήματος, στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης (<https://www.tromaras.com/tromaras-strength-challenge>).

## **9. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής διαφέρει ανά άθλημα και αναφέρεται στην αντίστοιχη φόρμα συμμετοχής. Για να ισχύσει η συμμετοχή σας στον αγώνα πρέπει να ακολουθήσετε ρητά τις οδηγίες της φόρμας εγγραφής.

## 10. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι κατηγορίες διαφέρουν κατά άθλημα και αναφέρονται στην αντίστοιχη φόρμα συμμετοχής.

## 11. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΒΟΛΗ

Αναλυτικά περιγράφεται η αθλητική περιβολή και ο αποδεκτός εξοπλισμός, στους κανονισμούς.

## 12. ΖΥΓΙΣΗ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Η ζύγιση για τις κατηγορίες του **powerlifting** θα γίνει μία μέρα πριν τον αγώνα της κάθε κατηγορίας. Οι αθλητές την ημέρα της ζύγισης θα υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση υγείας και προστασίας προσωπικών δεδομένων. Την ίδια μέρα θα δηλώσουν τις πρώτες προσπάθειες και το άτομο που θα τους συνοδεύσει στο προθερμαντήριο.

Η ζύγιση για το **strongman** θα γίνει την ίδια μέρα, πριν τον αγώνα. Οι αθλητές την ημέρα της ζύγισης θα υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση υγείας και προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Το πρόγραμμα των αγώνων, θα ανακοινωθεί την Κυριακή 26 Μαΐου 2024 μέσω της ιστοσελίδας μας (<https://www.tromaras.com/tromaras-strength-challenge>) και του λογαριασμού μας στο Instagram (tromaras\_strength\_challenge).

## 13. ΚΡΙΤΕΣ

Θα διαιτητεύσουν Έλληνες και αλλοδαποί διεθνείς – εθνικοί κριτές.

## 14. ΕΠΑΘΛΑ

Όλοι οι αθλητές θα λάβουν αναμνηστικό δίπλωμα.

- **Powerlifting**

Θα δοθούν μετάλλια και αναμνηστικά διπλώματα στους τρεις πρώτους κάθε ηλικιακής & σωματικής κατηγορίας, ξεχωριστά για το κάθε αγώνισμα.

Θα δοθούν **χρηματικά έπαθλα** στα overall powerlifting αντρών και γυναικών και τρόπαια στα **Overall Bench Press Ανδρών, Overall Deadlift Ανδρών, Overall Bench Press Γυναικών, Overall Deadlift Γυναικών.**

Θα δοθούν έπαθλα στις **3 καλύτερες ομάδες**. Η βαθμολογία θα προκύπτει από τις επιτυχίες του αθλητή. Η πρώτη θέση βαθμολογείται με 3, η δεύτερη με 2 και η πρώτη με 1. Αν ένας αθλητής δηλώσει 3 αγωνίσματα και πάρει πρώτη θέση και στα 3, θα σημειώσει 9 βαθμούς για την ομάδα του.

- **Strongman**

Θα δοθούν μετάλλια και αναμνηστικά διπλώματα στους τρεις πρώτους κάθε ηλικιακής & σωματικής κατηγορίας που θα σημειώσουν τη μεγαλύτερη βαθμολογία.

## **15. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Δεν επιτρέπονται ενστάσεις κατά των αποφάσεων των κριτών βάση των διεθνών κανονισμών. Για κάθε άλλο θέμα ενστάσεις υποβάλλονται εγγράφως στην επιτροπή το αργότερο δεκαπέντε (15) λεπτά από την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων με την καταβολή παράβολου €50, αλλιώς θα θεωρούνται ότι δεν υποβλήθηκαν. Το παράβολο επιστρέφεται σε περίπτωση έστω και μερικής δικαίωσης της ένστασης.

## **16. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- **Διεύθυνση:**

Αττικής 23, Παιανία (TROMARAS Strength Club)

Μυκάλης 32 και Κενταύρου, Καμίνια, Πειραιάς (Greek Powerlifting Academy)

- **Τηλέφωνα επικοινωνίας:**

Κωνσταντίνος Τρομάρας: 697 656 4291

Αθανάσιος Λιούρας: 695 197 4443

Χαράλαμπος Κουντούρης: 698 706 8453

- **E-mail:** k.tromaras@tromaras.com

- **Ιστοσελίδα:** <https://www.tromaras.com/tromaras-strength-challenge>

## **Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**