



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

### 1. ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ

Η **Greek Powerlifting League (GPL)**, μέλος της **International Powerlifting League (IPL)** προκηρύσσει το **TROMARAS Pro Powerlifting**.

### 2. TROMARAS Pro Powerlifting

Η διοργάνωση είναι διεθνής εμβέλειας και αποτελεί εισιτήριο για διεθνείς διοργανώσεις. Συγκεκριμένα:

- IPL European Championship. (το πρόγραμμα δεν έχει ενημερωθεί)
- IPL World Championship, Buenos Aires, Argentina (30 Οκτωβρίου – 2 Νοεμβρίου 2025).
- IPL Olympia Pro Powerlifting. (το πρόγραμμα δεν έχει ενημερωθεί)

### 3. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ & ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στις **12 & 13 Απριλίου 2025**, στο **Παλιό Ελαιουργείο Ελευσίνας**, που βρίσκεται στην οδό **Κανελλόπουλου 1, Ελευσίνα 192 00**.

### 4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

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.

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

### 5. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ισχύουν οι κανονισμοί της IPL. Το βιβλίο των κανονισμών μπορείτε να το βρείτε στην [ιστοσελίδα](#) της IPL και στην [ιστοσελίδα](#) της διοργάνωσης.

## 6. ΑΘΛΗΤΕΣ

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

Για το έτος 2025 δεν θα τεθεί κάποιο [Classification Standard](#).

## 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.

Γενική είσοδος για θεατές και προπονητές 5€ ανά ημέρα. **Η είσοδος των προπονητών - συνοδών θα προπληρώνεται ΜΟΝΟ την ημέρα της ζύγισης των αθλητών.**

## 8. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής των αθλητών και των ομάδων υποβάλλονται **ηλεκτρονικά** μέσω της [ιστοσελίδας](#) της διοργάνωσης.

## 9. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ανά αθλητή/ρια είναι 60€ (+ΦΠΑ) για το πρώτο αγώνισμα, ενώ 20€ (+ΦΠΑ) για κάθε επόμενο αγώνισμα.

Το κόστος εγγραφής ομάδας είναι 50€ (+ΦΠΑ). Προϋπόθεση εγγραφής των ομάδων είναι η προεγγραφή των αθλητών. Η εγγραφή της ομάδας πραγματοποιείται από τον προπονητή ή τον εκπρόσωπο της ομάδας.

## 10. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ – ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι ακόλουθες κατηγορίες ηλικίας αναγνωρίζονται από την IPL για άνδρες και γυναίκες:

- Junior (A): 15-19
- Junior (B): 20-23
- Open: 15-80+
- Master: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85+

Οι ακόλουθες κατηγορίες βάρους αναγνωρίζονται από την IPL:

- Άνδρες: 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, 140 kg, 140,1+ kg
- Γυναίκες: 44 kg, 48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 110+ kg

## 11. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΒΟΛΗ

Περιγράφεται αναλυτικά η αθλητική περιβολή και ο αποδεκτός εξοπλισμός στο βιβλίο κανονισμών (βλέπε παράγραφο 5).

## 12. ΖΥΓΙΣΗ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Η ζύγιση γίνεται 24 ώρες πριν από την ημέρα του αγώνα. Οι αθλητές την ημέρα της ζύγισης θα υπογράψουν υπεύθυνη δήλωση υγείας και προστασίας προσωπικών

δεδομένων. Την ίδια ημέρα, οι αθλητές, θα δηλώσουν τις πρώτες προσπάθειες. Την ημέρα της ζύγισης ελέγχεται ο εξοπλισμός του αθλητή και συγκεκριμένα:

RAW	CLASSIC RAW	SINGLE/ MULTI PLY
KNEE SLEEVES	KNEE SLEEVES/ WRAPS	KNEE SLEEVES/ WRAPS
BELT	BELT	BELT
SINGLET	SINGLET	SINGLET
ELBOW SLEEVES	ELBOW SLEEVES	ELBOW SLEEVES
HEADBAND	HEADBAND	HEADBAND
SQUAT SHOES	SQUAT SHOES	SQUAT SHOES
DEADLIFT SHOES	DEADLIFT SHOES	DEADLIFT SHOES
DEADLIFT SLIPPERS	DEADLIFT SLIPPERS	DEADLIFT SLIPPERS
WRIST WRAPS	WRIST WRAPS	WRIST WRAPS
DEADLIFT SOCKS	DEADLIFT SOCKS	DEADLIFT SOCKS
UNDERWARE (YES / NO)	UNDERWARE (YES / NO)	UNDERWARE (YES / NO)
T-SHIRT	T-SHIRT	T-SHIRT
		SQUAT SUIT
		BENCH SHIRT
		DEADLIFT SUIT

**Μόνο την ημέρα της ζύγισης** θα προπληρώνεται η είσοδος των προπονητών ή των συνοδών των αθλητών. Για κάθε αθλητή αντιστοιχεί ένας προπονητής ή συνοδός.

Το πρόγραμμα της ζύγισης θα ανακοινωθεί επίσημα 1 με 2 μέρες μετά τη λήξη των εγγραφών, μαζί με το πρόγραμμα του αγώνα.

### 13. ΚΡΙΤΕΣ

Θα διαιτητεύσουν πιστοποιημένοι κριτές Level I, II, III της IPL.

### 14. ΕΠΑΘΛΑ

- Στον overall raw powerlifting άντρα θα δοθεί το χρηματικό έπαθλο των **1000€**.
- Στην overall raw powerlifting γυναίκα θα δοθεί το χρηματικό έπαθλο των **350€**.
- Θα δοθεί έπαθλο σε overall άντρες και γυναίκες στα υπόλοιπα αγωνίσματα. Σύμφωνα με το βιβλίο κανονισμών της IPL, χρειάζονται τουλάχιστον 5 αθλητές σε κάθε κατηγορία αγώνα για να δοθεί overall έπαθλο. (βλέπε παράγραφο 4)
- Θα δοθούν μετάλλια και αναμνηστικά διπλώματα στους τρεις πρώτους κάθε ηλικιακής & σωματικής κατηγορίας, στη κάθε κατηγορία αγώνα.
- Όλοι οι αθλητές θα λάβουν αναμνηστικό δίπλωμα.
- Θα δοθούν έπαθλα στις 3 καλύτερες ομάδες. Η βαθμολογία θα προκύπτει από το μέσο όρο των DOTS της κάθε ομάδας. Σε περίπτωση ισοβαθμίας θα υπερτερεί η ομάδα με τον/ην καλύτερο/η σε DOTS αθλητή/ρια.

### 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. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Θα πραγματοποιηθεί ολιγόλεπτη ενημέρωση των κανονισμών, στο χώρο του προθερμαντηρίου. Όλοι οι αθλητές οφείλουν να παρευρεθούν, ειδάλλως δεν θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής. Το πρόγραμμα της «Ενημέρωσης» θα ανακοινωθεί μαζί με το πρόγραμμα της ζύγισης και του αγώνα.

#### 17. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΓΩΝΑ

- Strength Shop SQ Bar (25kg)
- Gear UP Power Bar for BP (20kg)
- Kabuki DL Bar (20kg)
- Blaze Compro Rack. Θα χρησιμοποιηθεί μόνο για τις πιέσεις πάγκου.
- Blaze Monolift. Θα χρησιμοποιηθεί μόνο για τα καθίσματα. Ο μηχανισμός θα χρησιμοποιηθεί μόνο για την multiply κατηγορία, ενώ όλες οι υπόλοιπες κατηγορίες θα κάνουν ένα βήμα πίσω για να εκτελέσουν το κάθισμα.

#### 18. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- **Τηλέφωνα επικοινωνίας:** +30697-656-4291 (Κωνσταντίνος Τρομάρας), +30694-740-6820 (Αθανάσιος Λιούρας)
- **E-mail:** k.tromaras@tromaras.com
- **Ιστοσελίδα:** <https://www.tromaras.com/tromaraspropowerlifting>

Η διοργανώτρια αρχή  
GPL

Greek Powerlifting League