



תקנון

אליפות ישראל בפאורליפטטינג (קרב שלוש) (עם ציוד סופט (רצועות ברכיים) / בלי ציוד (ללא רצועות ברכיים), PUSH&PULL, לחיצת חזה (עם ציוד/בלי ציוד), יישור גוף (עם ציוד/בלי ציוד), לחיצה רוסית ויישור גוף למקסימום חזרות, לחיצת חזה עם סלינגשוט לפי החוקים של האיגוד INPF. STRICT CURL (כפיפת ידיים קפדנית)

1. מטרות ויעדים:

- ✓ פופולריזציה של ענפי ספורט כוח בקרב אוכלוסיה בכלל וברקב ספורטאים במיוחד.
- ✓ שיתוף וחשיפה של ספורטאים חדשים וחובבים לענף ספורט כוח.

2. מועד ומיקום האליפות:

- ✓ התחרות תערך ב 19/09/2025 במועדון כושר פיטנס לנד (FITNESS LAND) תרמ"ב 32 ראשון לציון
- ✓ לוי"ז התחרות יקבע בסמוך למועד התחרות.
- ✓ מועד ומיקום שקילה ושקילה מוקדמת יתפרסמו באתר של מועדון כושר :

www.fitnessland.co.il

3. מארגן התחרות:

נשיא האיגוד INPF ישראל אולג איווניקוב בשיתוף פעולה עם מועדון כושר "פיטנס לנד"

4. שפיטה:

השפיטה תתבצע על ידי שופטים מוסמכים, לפי חוקי האיגוד INPF.

5. משתתפי התחרות:

- ✓ כל הספורטאי אשר יהיה בבעלותו ביגוד מתאים, בהתאם לחוקים של איגוד INPF.
- ✓ מתחרים ללא ביגוד מתאים לא יאושרו להשתתף בתחרות.

6. קטגוריות משקל וגיל:

קטגוריות משקל וגיל לפי חוקים של איגוד INPF.

- קטגוריית Teens, גילאים מ-14 עד 19 רק גברים.
- קטגוריית Juniors, גילאים מ-19 עד 23 רק גברים.
- קטגוריית Open, גילאים מ-24 עד 39 רק גברים.
- קטגוריית Masters, גילאים מגיל 40 ומעלה.
- קטגוריית Open, כל הגילאים נשים.

ענפי ספורט כוח (ע"ר)

יו"ר אולג איווניקוב

מארגן כושר "FITNESS LAND"

תרמ"ב 32, ראשון לציון

0545206841 / 0773016007

פקס: 0773016008

www.fitnessland.co.il

fitnesslandisrael@gmail.com



7. הגביע האבסולוטי:

הגביע האבסולוטי מחושב לפי נוסחות GLOSSBRENNER.

אם בקטגוריה יהיו פחות מחמישה מתחרים, הענקת הגביע האבסולוטי בקטגוריה זו לא ייעשה.

8. הרשמה:

- ✓ הרשמה מוקדמת לתחרות - חובה! בקשות התקבלו עד ה-10/09/2025 באתר הרשמי של האליפות www.fitnessland.co.il
- ✓ ספורטאים שלא נרשמו עד התאריך 10/09/2025 יהיו כפופים לקנס 50 ₪
- ✓ ההרשמה מותנית בתשלום מקדמה בסה"כ 100 ₪ בביט למספר טלפון: 0543-160880
- ✓ נא לשים לב, אין החזר על תשלום המקדמה משום סיבה שהיא גם אם הספורטאי לא הגיע לתחרות. תשלום המקדמה הוא חלק מהתשלום עבור התחרות הספציפית!

9. תשלום עבור התחרות:

- התשלום מתבצע ביום השקילה רק במזומן!
- חד פעמי דמי חבר לפדרציה על שנה 2025 התחרותית 50 ₪
- ✓ לחיצת חזה - 300 ₪
- ✓ יישור גב - 300 ₪
- ✓ לחיצה רוסית - 300 ₪
- ✓ יישור גב למקסימום חזרות - 300 ₪
- ✓ לחיצת חזה עם סלינגשוט - 300 ₪
- ✓ קרב שלוש (פאוורליפטנג) - 400 ₪
- ✓ PUSH&PULL - 350 ₪
- ✓ STRICT CURL (כפיפת ידיים קפדנית) - 300 ₪
- ✓ במקרה ונרשמים למקצה אחד ורוצים להרשם למקצה נוסף - 100 ש"ח.

10. פרסים:

- ✓ מדליות ותעודות יוענקו לספורטאים אשר לקחו את שלושת המקומות הראשונים בכל קטגוריה משקל.
- ✓ הזוכים אבסוליטים יקבלו גביעים ופרסים נוספים!
- ✓ נא להתעדכן לגבי פרסים נוספים באתר: www.fitnessland.co.il

צנפי ספורט כוח (צ"ר)

יו"ר אולג איזון יוקוב

מועדון כושר "FITNESS LAND"

תרא"פ 32, ראשון לציון

0545206841 / 0773016007

פקס: 0773016008

www.fitnessland.co.il

fitnesslandisrael@gmail.com