



WORLD POWER FESTIVAL 2026

Z przyjemnością zapraszamy na prestiżowe, największe w Europie wydarzenie w 2026 roku - WORLD POWER FESTIVAL 3X3 Series WRP - PLTRAW. Nadrzędnym celem organizacyjnym jest propagowanie sportu wśród każdej z grup wiekowych oraz stworzenie wielkiego święta, miejsca spotkań sportowców wielu narodowości.

Zawody posiadają status **rangi międzynarodowej** WRP, co daje możliwość zawodnikom ustanawiania rekordów Europy oraz Świata federacji WRP.

Niezmiennie w każdej z rozgrywanych dyscyplin będzie obowiązywała dodatkowa klasyfikacja MPF dla służb mundurowych.

Każdy zawodnik otrzyma od nas pakiet startowy, w którego skład będzie wchodziła m.in. koszulka okolicznościowa.

Każda dywizja w klasyfikacji ABSOLUTE zostanie uhonorowana **nagrodami pieniężnymi**.

Wysokość nagród pieniężnych, będzie uwarunkowana frekwencją zawodników w poszczególnych dywizjach.

**Minimalna ilość zapisów, aby dywizja została uhonorowana nagrodą finansową - 15 startujących.*

Aby wziąć udział w mistrzostwach, zawodnik nie musi być zrzeszony w klubie, drużynie, ani stowarzyszeniu sportowym. Zawody otwarte są dla każdego.

Data: 14 - 22 marca 2026

Miejsce: ul. Bończyka 32z, Mysłowice, Polska

AKTUALNOŚCI: oficjalnymi mediami informacyjnymi są: strona pltraw.pl, instagram @pltraw oraz wydarzenie na Facebooku

Dyscypliny zawodów:

- RAW Powerlifting (formuła w neoprenach, comborack, deadlift bar)
- RAW Powerlifting Drug Tested (formuła z kontrolą antydopingową)
- RAW Powerlifting First Timers Cup (VI Puchar Debiutantów)
- RAW Deadlift
- RAW Bench Press
- Soft EQ Bench Press (bez limitu warstw)
- Extreme EQ (F8) Bench Press
- Strict Curl
- Armlifting - Apollon's Bar (martwy ciąg na axle barze bez "radełka")

Spis treści:

1. Zapisy (data, limity miejsc, formularz)
2. Opłaty wpisowe
3. Klasyfikacje zawodników
4. Przepisy "rulebook"
5. V Puchar Debiutantów
6. Drug Tested RAW Powerlifting - kontrola antydopingowa
7. Służby mundurowe
8. Harmonogram zawodów
9. Weryfikacja zawodnika (ważenie), >zgoda dla nieletnich<
10. Prawa autorskie do nagrywania multimedialnych
11. Kontakt
12. Najczęstsze pytania

1. ZAPISY:

od 5 stycznia 2026 18:00

do 20 lutego 2026 23:59 lub do wyczerpania miejsc.

Rezerwację miejsca na zawodach uznaje się tylko po uiszczeniu opłaty wpisowej oraz wypełnieniu formularza.

Limit miejsc:

- 540 miejsc trójbój siłowy raw
- 400 miejsc martwy ciąg raw + wyciskanie leżąc raw/soft eq/f8 + strict curl + armlifting

Formularz zapisowy oraz dane do wpłaty zostaną opublikowane punktualnie **5 stycznia 2026 18:00** na stronie pltraw.pl

2. OPŁATY WPISOWE

Powerlifting: **450pln / 115eur**

* zniżka dla kategorii T16 i T19 - 400pln / 100eur

Single Lift: **350pln / 90eur**

Druga i każda kolejna dyscyplina: **200zł / 50eur**

Dodatkowa klasyfikacja w grupie wagowej i wiekowej Open: **+100zł / 25eur** (jeśli jesteś T16/T19/J23/Masters, możesz być dodatkowo klasyfikowany w grupie "Open")

Klasyfikacja służb mundurowych: **+200zł / 50eur** do każdej dywizji, w której dokonujesz zapisu,

Przykłady zapisów z kilkoma dywizjami:

RAW Powerlifting + RAW Bench Press = 450zł + 200zł = 650zł

RAW Bench Press + Strict Curl + Armlifting = 350zł + 200zł + 200zł = 750zł

RAW Bench Press + Armlifting + MPF = 350zł + 200zł + 2x200zł = 950zł

W trakcie trwania zapisów istnieje możliwość dodania klasyfikacji do wcześniej opłaconego startu zgodnie z cennikiem.

O chęci dodania należy poinformować organizatora drogą mailową.

REZYGNACJA

W przypadku konieczności rezygnacji ze startu jest możliwość przepisania opłaty wpisowej na innego zawodnika. Przepisanie miejsca jest możliwe tylko na tą samą kategorię wiekową oraz dzień startu.

Kategoria wagowa może się różnić.

Zmiana danych jest możliwa tylko i wyłącznie do zakończenia zapisów.

Późniejsze zmiany nie będą akceptowane.

Opłata wpisowa nie podlega zwrotowi.

na podstawie art. 38 ust.1 pkt 12 ustawy o prawach konsumenta z dnia 30 maja 2014 r.

3. KLASYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Każdy zawodnik klasyfikowany jest zawsze w ramach pojedynczej opłaty wpisowej w:

- kategorii wagowej w swojej grupie wiekowej
- kategorii wiekowej bez podziału na kategorie wagowe,
- absolute (overall) - minimum 10 zawodników w dyscyplinie,

Każdy zawodnik może dodatkowo zostać sklasyfikowany:

- opcjonalnie, jeśli startuje w kategorii T16/T19/J23/M40+/M50+/M60+/M70+ możesz być dodatkowo sklasyfikowany w grupie wiekowej OPEN w kategorii wagowej oraz bez podziału na wagi (+100zł),
- opcjonalnie klasyfikacja służb mundurowych (+200zł),
- jako debiutant opcjonalna klasyfikacja w World Power Festival w swojej kategorii wagowo-wiekowej (+200zł),
- jako zawodnik testowany może dodatkowo być sklasyfikowany z dywizją nietestowaną w swojej kategorii wagowo-wiekowej (+200zł),
- **Wynik z trójboku można przepisać na single-lift (w tym wypadku zawodnik nie musi przystępować drugi raz do weryfikacji).**

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

- Powerlifting RAW - 4 mężczyzn + 1 kobiety (WG DRUŻYNY)
- Powerlifting RAW Drug Tested - 4 mężczyzn + 2 kobiety (WG DRUŻYNY)
- Strict Curl - 5 zawodników + 2 zawodniczki (WG KRAJU)
- Single Lifts - utworzy się, jeśli zgłoszą się przynajmniej 3 pełne drużyny (3m + 2k) i minimum 70 zawodników w dyscyplinie (WG DRUŻYNY)

NAGRODY ZA PODIUM - ODBIÓR

Nagrody można odebrać jedynie podczas oficjalnej dekoracji osobiście lub wydelegować do tego inną osobę. Po zakończeniu zawodów nagrody przechodzą na rzecz organizatora.

Nagród nie wysyłamy!

4. PRZEPISY (RULEBOOK)

Zawody odbywają się zgodnie z przepisami ogólnymi WRPf/WEpF/WAF wraz z poprawkami przedstawione w bieżącym komunikacie zawodów.

Pełne przepisy:

RAW Powerlifting, RAW Bench Press, RAW Deadlift: [Pełne przepisy](#)

SOFT EQ Bench Press: [Pełne przepisy](#)

Strict Curl: [Pełne przepisy](#)

Armlifting Apollon's Bar: [Pełne przepisy](#)

5. VI PUCHAR DEBIUTANTÓW

Puchar Debiutantów to zawody dla osób, które pierwszy raz biorą udział w jakichkolwiek zawodach w pełnym trójboku siłowym.

Debiutant sklasyfikowany jest zgodnie z ogólnymi przepisami zawodów dostępnymi w komunikacie. W dywizji debiutantów nie występuje kategoria mundurowa - MPF.

Opłaty wpisowe:

Opłata wpisowa wynosi **450pln**

* zniżka dla kategorii T16 i T19 - 400pln / 100eur

Możliwa jest jednoczesna klasyfikacja w Pucharze Debiutantów oraz World Power Festival w trójboku siłowym - wtedy opłata wpisowa wynosi 450zł + 200zł = 650zł.

Jeśli debiutant chce być sklasyfikowany również w "single liftach" w formie przepisania wyniku z trójboku lub dodatkowego startu, należy uiścić +200zł za każdy wybrany "single lift".

Debiutantem nie może być zawodnik, który:

- startował w zawodach związkowych (PZKFITS) w TSK,
- startował w formule raw/raw+wraps w jakiegokolwiek federacji "niezwiązkowej",
- startował w zawodach akademickich w TSK (regionalnych i ogólnopolskich),
- startował w jakichkolwiek niezrzeszonych zawodach w trójbój siłowym,

Debiutantem może być zawodnik, który:

- startował w "single liftach",
- startował w "double liftach" lub innych wielobojach niezawierających pełnego trójbój siłowego raw,
-

Uprozczone przepisy znajdziesz tutaj:

[Uprozczone przepisy](#)

*zapoznaj się również z pełnym rulebookiem - rozdział 4.

6. DRUG TESTED RAW POWERLIFTING - kontrola antydopingowa

Dywizja testowana przeznaczona jest dla zawodników niestosujących środków dopingujących zawartych na liście substancji niedozwolonych.

Dywizja ta zawiera osobny rejestr rekordów Polski, Europy oraz Świata.

Zawodnik testowany może być również klasyfikowany w dywizji nietestowanej - transfer wyniku (dopłata do dodatkowej dyscypliny startowej) - wtedy też może ustanawiać narodowe oraz międzynarodowe rekordy nietestowane.

Zostanie zbadanych 10% zawodników, którzy zweryfikują się na zawodach. Zostaną oni wywołani na badanie zaraz po zakończonym starcie, które odbędzie się w wyznaczonym pomieszczeniu.

DYSKWALIFIKACJE I KONSEKWENCJE

- 1) Zawodnik, który nie stawi się na badaniu lub jego odmówi zostaje zdyskwalifikowany,
- 2) Zawodnik, który otrzyma pozytywny wynik na obecność substancji niedozwolonych:
 - zostaje pozbawiony zajętego miejsca oraz jest zobowiązany do zwrotu otrzymanej nagrody,
 - zostaje wykluczony ze startów w całej federacji WRPf/WEpF/WSF na rok w każdej dyscyplinie,
 - zostaje dożywotnio wykluczony ze startów w dywizji testowanej w WRPf-PLTRAW (WRPf Polska) oraz wszystkich dywizjach testowanych pod egidą WRPf/WEpF/WSF.
- 3) Przed zawodnikiem, który odmówi badania zostaną postawione takie same konsekwencje, jak w przypadku uzyskania pozytywnego wyniku testu na obecność substancji niedozwolonych.

Szczegółowe przepisy dotyczące kontroli oraz lista substancji niedozwolonych:

<https://wrpf.pro/doping-kontrol/dokumenty/>

7. SŁUŻBY MUNDUROWE

Zawodnik startujący w klasyfikacji MPF (służby mundurowe) zobowiązany jest do okazania legitymacji potwierdzającej przynależność podczas weryfikacji (ważenia).

W MPF może być klasyfikowany zawodnik zarówno z RAW Powerlifting, jak i RAW Powerlifting Drug Tested oraz każdej innej dyscypliny organizowanej w ramach World Power Festival z wyłączeniem Pucharu Debiutantów.

Mundurowi klasyfikowani są w swojej katoworii wagowej oraz w kategorii overall bez podziału na wagi.

W klasyfikacji mundurowej mogą brać udział żołnierze oraz funkcjonariusze polskich służb mundurowych:

- Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej
 - Policja
 - Żandarmeria Wojskowa
 - Służba Ochrony Państwa
 - Straż Graniczna
 - Państwowa Straż Pożarna
 - Służba Ochrony Kolei
 - Służby Specjalne
 - Służba Celno-Skarbowa
 - Służba Więzienna
 - Straż Leśna
 - Straż Ochrony Metra
 - Straż Marszałkowska
 - Straż Miejska
 - oraz emeryci mundurowi wymienionych służb.
-

8. WSTĘPNY HARMONOGRAM ZAWODÓW

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany harmonogramu. Harmonogram **może ulec zmianom** w związku z różnicą w liczbie oczekiwanych, a zapisanych na konkretny dzień zawodników.

Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany po zakończeniu zapisów i weryfikacji płatności.

15.03 niedziela	VI Puchar Debiutantów - wszystkie kobiety, mężczyźni T16, Masters
16.03 poniedziałek	VI Puchar Debiutantów - mężczyźni T19, J23, Open
17.03 wtorek	WORLD POWER FESTIVAL - Drug Tested Raw Powerlifting - wszystkie kategorie kobiet, mężczyźni T16, T19, Masters
18.03 środa	WORLD POWER FESTIVAL - Drug Tested Raw Powerlifting - mężczyźni J23, Open
19.03 czwartek	WORLD POWER FESTIVAL - Raw Powerlifting - wszystkie kategorie kobiet, mężczyźni T16, T19, Masters
20.03 piątek	WORLD POWER FESTIVAL - Raw Powerlifting - mężczyźni J23, Open
21.03 sobota	WORLD POWER FESTIVAL - wszyscy zawodnicy - Strict Curl, Bench Press RAW/Soft EQ/Extreme Eq F8
22.03 niedziela	WORLD POWER FESTIVAL - wszyscy zawodnicy - Raw Deadlift, Apollon's Axle

9. WERYFIKACJA ZAWODNIKA (WAŻENIE)

Zawodnicy mogą zważyć się dzień przed swoim startem lub rano w dzień startu. Weryfikacje odbędą się zgodnie z harmonogramem godzinowym opublikowanym po zakończeniu zapisów. Weryfikacja odbywa się w miejscu zawodów.

Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do dostarczenia papierowej wersji zgody rodzica lub opiekuna prawnego na start w zawodach. W przeciwnym razie zawodnik zostanie wykreślony z listy startujących.

Wzór zgody rodzica/opiekuna:

>> [ZGODA RODZICA](#) <<

10. PRAWA AUTORSKIE DO NAGRYWANIA MULTIMEDIÓW

- 1) Organizator informuje, iż wydarzenie posiada oficjalną obsługę fotograficzną i wideo.
 - 2) Zgodnie z art. 81 Ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t.j. Dz.U. z 2022 r. poz. 2509), na terenie wydarzenia obowiązuje całkowity zakaz rejestrowania materiałów multimedialnych (fotografii, wideo) w celach zarobkowych oraz w celach własnej promocji komercyjnej (np. budowanie portfolio, promocja marki osobistej fotografa/filmowca) bez uprzedniej zgody Organizatora.
 - 3) Podmioty zainteresowane profesjonalną rejestracją wydarzenia proszone są o wcześniejszy kontakt z Organizatorem w celu ustalenia warunków i uzyskania stosownej akredytacji.
 - 4) Powyższy zakaz nie dotyczy rejestracji materiałów na użytek prywatny (niekomercyjny i niepromocyjny) przez uczestników wydarzenia (startujących) oraz osoby im towarzyszące.
-

11. KONTAKT:

STOWARZYSZENIE SPORTOWE POLSKA LIGA TRÓJBOJU

Prezes: Nikodem Romanowski

Tel. 603 727 909

Email: katowice@pltraw.pl

12. NAJCZĘSTSZE PYTANIA:

Kiedy będą listy startowe?

Odpowiedź: Listy będą kilka dni po zakończeniu zapisów.

Kiedy będzie harmonogram minutowy zawodów i harmonogram ważeń?

Odpowiedź: Niezwłocznie po zakończeniu zapisów przygotujemy harmonogram minutowy.

Czy mogę zważyć się dzień przed startem lub w dzień startu?

Odpowiedź: Tak, zgodnie z harmonogramem ważeń przedstawionym w harmonogramie minutowym.

Jaka jest forma kontroli antydopingowej i kiedy są wyniki?

Odpowiedź: Badanie przeprowadzane jest z moczu, a wyniki będą dostępne do ok. 14dni po otrzymaniu próbek przez laboratorium.

Czy kategoria wiekowa liczy się rocznikowo, czy wg wieku w dniu zawodów? Zawody są np. w marcu, a urodziny mam w kwietniu?

Odpowiedź: W kategorii wiekowej liczy się wiek w dniu zawodów. W przypadku obchodzonych urodzin w dniu startu zawodnik startuje w starszej kategorii wiekowej.

Jakie są kategorie wiekowe?

Odpowiedź: T16 (14-16), T19 (17-19), J23 (20-23), Open (14-99), Masters 40+, Masters 50+, Masters 60+, Masters 70+

Jakie są kategorie wagowe?

Odpowiedź:

Kobiet: 44kg, 48kg, 52kg, 56kg, 60kg, 67.5kg, 75kg, 82.5kg, 90kg, +90.0 kg

Mężczyzn: 56kg, 60kg, 67.5kg, 75kg, 82.5kg, 90kg, 100kg, 110kg, 125kg, 140kg, +140kg

Czy można używać "tejpów" do martwego ciągu?

Odpowiedź: Sportowcy mogą zastosować na kciuki dwie warstwy plastra medycznego. Jednakże plastry i bandaże nie mogą być używane przez sportowca jako pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń lub do poprawy chwytu sztangi.

ORGANIZATOR

Nikodem Romanowski

Prezes Stowarzyszenia POLSKA LIGA TRÓJBOJU

