

REGULAMIN

XXXII Mistrzostw Polski Kobiet, Mężczyzn, Par i Osób Niepełnosprawnych

w Kulturyście i Fitness

Płońsk, 25-27 kwietnia 2008 r.

1. ORGANIZATOR

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego, z siedzibą w Warszawie, ul. Szolc-Rogozińskiego 3
- Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Płońsku, 09-100 Płońsk, ul. Kopernika 3
- Centrum Sportów Siłowych „Kwadrat”, Mińsk-Mazowiecki, ul. Piłsudskiego 35

2. TERMIN I MIEJSCE

25-27 kwietnia 2008 r.

Hala Sportowa w Płońsku, ul. Kopernika 3.

3. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 022-855-46-45). Kluby wystawiające zawodników powinny mieć opłacone składki członkowskie na rok bieżący w PZKFITS.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.

4. KATEGORIE

- 1) Fitness kobiet: kategorie: do 163 cm; +163 cm; open
- 2) Fitness sylwetkowe kobiet: 158 cm, 163 cm, 168 cm; +168 cm; open
- 3) Fitness mężczyzn (open)
- 4) Pary kulturystryczne (bez podziału na kategorie)
- 5) Kulturystryka kobiet: 55 kg, +55 kg, open
- 6) Kulturystryka osób niepełnosprawnych (tylko na wózkach)
- 7) Kulturystryka klasyczna mężczyzn: do 170 cm, do 175 cm, do 180 cm i +180 cm, open
- 8) Kulturystryka mężczyzn: 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg, open)

Uwaga: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej trzech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii.

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Fitness mężczyzn:

- do 170,0 cm: (wzrost – 100) + 1
- 170,1-175,0 cm: (wzrost – 100) + 2
- 175,1-180,0 cm: (wzrost – 100) + 3
- 180,1 – i więcej: (wzrost – 100) + 4

Kulturystryka klasyczna mężczyzn:

- do 170,0 cm: (wzrost – 100) + 2
- 170,1-175,0 cm: (wzrost – 100) + 4
- 175,1-180,0 cm: (wzrost – 100) + 6
- 180,1 cm i więcej: (wzrost – 100) + 8*

* A) Dla zawodników o wzroście powyżej 190 cm do 198 cm obowiązuje limit wagi ciała według wzoru: (wzrost – 100) + 9 kg

B) Dla zawodników o wzroście powyżej 198 cm i więcej obowiązuje limit wagi ciała według wzoru: (wzrost – 100) + 10 kg

Wszyscy ci zawodnicy startują w jednej kategorii: powyżej 180 cm

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących przyjmowane będą do dnia 21 kwietnia 2002 na adres:
- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego, z siedzibą w Warszawie, ul. Szolc-Rogozińskiego 3

Tel.:(22) 855 46 45

Fax.:(22) 855 46 44

Email:pzkfits@pzkfits.pl

wraz z kserokopią opłaty startowej w wysokości 55 zł od każdego zawodnika i zawodniczki.

Opłata nie podlega zwrotowi w przypadku negatywnej weryfikacji lub rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji.

6. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy Mistrzostw przyjeżdżają do hotelu w dniu 25 kwietnia 2008r i zgłaszają się do biura zawodów, które będzie czynne od godz. 12:00 do godz. 16:00 w Hotelu Poświętne, Płońsk, ul. Sienkiewicza 11.

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelu. Przy rezerwacji należy podać hasło: „Mistrzostwa Polski 2008”.

Ceny noclegów (zawierają VAT i śniadanie) są następujące:

1) pokój 1-osobowy - 90,00 zł

2) pokój 2-osobowy - 132,00 zł

3) pokój 3-osobowy –165,00 zł

Adres hotelu:

Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Warszawie

Oddział Poświętne w Płońsku, ul. Sienkiewicza 11

Hotel: tel. 023 663 07 40 (41)

Tel./ fax (023) 662 42 72

hotel@rcd.internetds.pl

www.hotel-plonsk.nazwa.pl

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja będzie prowadzona w dniu 25 kwietnia 2008r w godz. 17:00 - 19:00 w Hotelu Poświętne, Płońsk, ul. Sienkiewicza 11.

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na Mistrzostwa, czy podlegli im zawodnicy prezentują odpowiednią formę startową i czy są właściwie przygotowani do zawodów od strony estetycznej. Komisja sędziowska może w trakcie weryfikacji nie dopuścić do startu zawodnika, zawodniczki lub pary nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać dowód osobisty, ważną licencję zawodnika, ważną kartę zawodnika, ważne zaświadczenie lekarskie pozwalające uprawiać kulturystykę i startować w zawodach oraz dowód wniesienia opłaty startowej.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać strój startowy oraz kasetę z nagraniem do programu dowolnego. W przypadku nagrania na płycie CD należy posiadać także rezerwowe nagranie na kasecie. W przypadku złego stanu technicznego nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się 25 kwietnia 2008r w Hotelu Poświętne. Początek narady po zakończeniu weryfikacji, około godz. 19:15.

Uwaga: Kulturyści niepełnosprawni na wózkach, nie muszą stawiać się na weryfikację w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w niedzielę, 27.04.2008, w hali sportowej, podczas przerwy w zawodach, o godz. 13:00. Wszyscy kulturyści niepełnosprawni powinni nadesłać swoje zgłoszenie do zawodów w wymaganym terminie (do dn. 21.04.2008) do Organizatora. Kulturyści ci zwolnieni są z opłaty wpisowego.

8. PROGRAM ZAWODÓW – SOBOTA, 26.04.2008

Eliminacje i Półfinały – godz. 09:00

- Kulturystyka kobiet: kat. do 55 kg, +55 kg (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Pary kulturystyczne (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Fitness kobiet: kat. do 163 cm; +163 cm (I runda - ocena sylwetki)
- Fitness mężczyzn: kat. open (I runda - ocena sylwetki)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 158 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 163 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness kobiet, kat. do 163 cm (II runda - program dowolny)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 168 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness kobiet, kat. +163 cm (II runda - program dowolny)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. +168 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness mężczyzn: kat. open (II runda - program dowolny)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 158 cm, do 163 cm, do 168 cm, +168 cm (II runda – ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn, kat. do 170 cm, do 175 cm, do 180 cm i +180 cm (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).

PRZERWA - do godz. 15:00

- Kulturystyka mężczyzn: kat. 65 kg; 70 kg; 75 kg; 80 kg; 85 kg; 90 kg; 100 kg; +100 kg (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
- Ogłoszenia wyników półfinałów (będą wywieszane w hotelu)

9. PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA, 27.04.2008

Finały – godz. 10:00

- Kulturystyka kobiet: kat. do 55 kg; +55 kg (programy dowolne, pozy obowiązkowe, dogrywka i dekoracja)
- Kulturystyka kobiet: open
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn: kat do 170 cm, do 175 cm, do 180 cm i +180 cm (programy dowolne, pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn: open
- Kulturystyka mężczyzn: kat. 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg (programy dowolne, pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja)

PRZERWA - do godz. 14:00

- Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski
- Kulturystyka osób niepełnosprawnych na wózkach (I runda – prezentacja, pozy obowiązkowe + program dowolny + dekoracja)
- Fitness mężczyzn: open (program dowolny – wszyscy zawodnicy)
- Fitness kobiet, kat. do 163 cm, +163 cm (program dowolny – wszystkie zawodniczki)

- Fitness mężczyzn (III runda- ocena sylwetki, dekoracja)
- Fitness kobiet, kat., do 163 cm, +163 cm (III runda – ocena sylwetki, dekoracja)
- Fitness sylwetkowe kobiet, do kat.158 cm,163 cm,168 cm, + 168 cm (III runda – ocena sylwetki + dekoracja)
- Kulturystryka mężczyzn: kat. 85 kg; 90 kg; 100 kg; +100 kg (programy dowolne, pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja)
- Fitness sylwetkowe kobiet: open
- Fitness kobiet: open
- Kulturystryka mężczyzn: open
- Wyniki klasyfikacji drużynowej
- Eliminacje do reprezentacji Polski na:
 - ME Mężczyzn i Par w Kulturystryce – Playa d’Aro 2008
 - ME Kobiet w Kulturystryce i Fitness – Skopje 2008

10. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję sędziowską powołuje PZKFITS.

System sędziowania wg przepisów PZKFITS (IFBB)

11. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

Do klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski Kobiet i Mężczyzn w Fitness oraz Kobiet w Kulturystryce wliczane są wyniki: 2 najlepszych zawodniczek w kulturystryce, 2 w fitness i 4 w fitness sylwetkowym oraz najlepszego zawodnika w fitness mężczyzn.

Do punktacji drużynowej Mistrzostw Polski Mężczyzn i Par w Kulturystryce wliczane są wyniki 8 najlepszych zawodników w kulturystryce, 4 najlepszych zawodników w kulturystryce klasycznej oraz najlepszej pary.

12. NAGRODY

Zawodnicy zajmujący I, II, III miejsce w swojej kategorii otrzymują medale oraz dyplomy.

Zawodnicy zajmujący miejsca IV-V w swojej kategorii otrzymują dyplomy.

Zawodnicy zajmujący I, II, III miejsce w kategorii OPEN otrzymują puchary oraz dyplomy.

Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Postanowienia porządkowe:

Po wpłacie opłaty startowej zawodnik otrzymuje od organizatora imienny identyfikator, który umożliwia wejście do sali rozgrzewki oraz trenera drużyny.

Przystąpienie do rywalizacji oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów, a nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z Prezesa PZKFITS, sędziego głównego oraz przedstawiciela organizatora, po wpłaceniu przez kierownika ekipy vadium w wysokości 100 zł.

14. INFORMACJE

Wszelkich informacji o zawodach udziela biuro PZKFITS, tel. (22) 855-4645,

Fax: (22) 855-4644, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

oraz Centrum Sportów Siłowych „Kwadrat” - Albert Szczygielski, tel. 0 502 502-628

Zatwierdzono:

