

# **MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS ŻORY 2008**

## **REGULAMIN**

### **1.ORGANIZATOR**

Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego,  
Klub Sportowy „TYTAN”,  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żorach

### **2.TERMIN I MIEJSCE**

Zawody odbędą się w dniu 3 maja 2008 r. w Hali Sportowej w Żorach, przy ulicy Folwarczej 10.

### **3.PRZYJAZD**

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 3 maja 2008r. do Hali Sportowej w Żorach, przy ul. Folwarczej 10 i zgłaszają się do biura zawodów, które będzie czynne w godzinach 8.00 – 10.00

### **4.WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW**

Weryfikacja startujących odbędzie się w Hali Sportowej w Żorach przy ul. Folwarczej 10 od godziny 9.00

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do startu lub będących w słabej formie startowej.

Uczestnicy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać dokument tożsamości, aktualne badanie lekarskie, strój startowy i płytę z nagraniem do programu dowolnego. Ponadto powinni mieć załatwione sprawy członkostwa w PZKFiTS lub SZTSiF i licencji sportowej. Obowiązuje wpisowe w wysokości 40 zł od zawodnika.

## **5.KATEGORIE**

- **Kulturystyka juniorów(do lat 21 – decyduje data urodzenia):  
75kg, +75kg**
- **Fitness sylwetkowe kobiet: open**
- **Kulturystyka kobiet: open**
- **Kulturystyka mężczyzn: 70kg, 80kg, 90kg, +90kg, open**
- **Kulturystyka niepełnosprawnych: open**
- **Kulturystyka weterani: open**

Jeżeli w jednej z kategorii wagowych będzie mniej niż trzech zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową.

## **6.PRZEPISY I PUNKTACJA DRUŻYNOWA**

Mistrzostwa zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami PZKFITS (IFBB).

Oprócz punktacji indywidualnej będzie prowadzona punktacja drużynowa klubów( suma punktów zdobytych za miejsca od 1 do 10 wg klucza: 16, 12, 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 ).

## **7.NARADA TECHNICZNA**

Narada techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w Hali Sportowej, bezpośrednio po weryfikacji.

## **8.PROGRAM ZAWODÓW**

**I. Eliminacje i półfinały : Niedziela 3 maja 2008r. godz. 11.00**

- **Kulturystyka juniorów: kat. 75kg, +75kg**
  - **pozy obowiązkowe**
  - **porównania**
- **Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open – ocena sylwetki I runda**
- **Kulturystyka kobiet: kat. open**
  - **pozy obowiązkowe**
  - **porównania**
- **Kulturystyka mężczyzn: kat. 70kg, 80kg**
  - **pozy obowiązkowe**
  - **porównania**
- **Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open – ocena sylwetki II runda**

- **Kulturystyka mężczyzn: kat. 90kg, +90kg**
- **pozy obowiązkowe**
- **porównania**
- **Kulturystyka weterani: kat. open I runda**
- **Kulturystyka niepełnosprawnych: kat. open I runda**

## **II. Oficjalne otwarcie Międzynarodowych Mistrzostw Śląska w Kulturystyce i Fitness –godz. 15.30**

## **III. Finały**

- **Kulturystyka juniorów: kat. 75kg, +75kg**
- **Runda II: prezentacja, programy dowolne**
- **Runda III: pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja**
- **Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open – ocena sylwetki III runda, dekoracja**
- **Kulturystyka niepełnosprawnych: kat. open**
- **Runda II: prezentacja, programy dowolne**
- **Runda III: pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja**
- **Kulturystyka kobiet: kat. open**
- **Runda II: prezentacja, programy dowolne**
- **Runda III: pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja**
- **Kulturystyka mężczyzn: kat. 70kg, 80kg, 90kg, +90kg, open**
- **Runda II: prezentacja, programy dowolne**
- **Runda III: pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja**
- **Kulturystyka weterani: kat. open**
- **Runda II: prezentacja, programy dowolne**
- **Runda III: pozy obowiązkowe, dogrywka, dekoracja**
- **Wyniki klasyfikacji drużynowej: dekoracja**

## **9.KOMISJA SĘDZIOWSKA**

**Komisję sędziowską powołuje SZTSiF,  
System sędziowania wg PZKFITS (IFBB)**

## **10.NAGRODY**

- **za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy**
- **za miejsca od IV do V – dyplomy,**
- **za I miejsce w kat. open – dyplom i puchar,**
- **za II i III miejsce w kat. open – dyplomy,**

- za miejsca od I do III drużynowo – puchary i dyplomy.

Organizator przewiduje również nagrody rzeczowe.

## **11. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 22 kwietnia 2008 r. na adres:

Klub Sportowy „TYTAN” Żory  
Os. Sikorskiego  
44-240 Żory  
drogą elektroniczną na adres e-mail :  
[tytan.mc13@wp.pl](mailto:tytan.mc13@wp.pl)  
lub telefonicznie:  
609 482 949

## **12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów, a nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga komisja odwoławcza złożona z Prezesa SOZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 150zł na rzecz organizatora.

W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii wagowej, organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.

Prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie Organizator.

Biuro SZTSiF czynne będzie w dniu zawodów, gdzie będzie można uiścić składkę członkowską 80zł, opłatę za licencję 10 zł.

## **13. INFORMACJE**

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

MARIAN CIEMIĘGA  
tel. 609 482 949  
lub e-mail: [tytan.mc13@wp.pl](mailto:tytan.mc13@wp.pl)

W czasie zawodów czynne będą stoiska z odzieżą sportową i odżywkami.

**ORGANIZATOR**  
**Prezes Zarządu**

**ZATWIERDZIŁ**

**Marian Ciemiega**