

REGULAMIN

MIĘDZYNARODOWEGO PUCHARU POLSKI oraz MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

ZABRZE, 18-19 PAŹDZIERNIKA 2008 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego z siedzibą w Warszawie.
- Klub Sportowy "Olimp" w Zabrzu

2. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski oraz Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów, zwane dalej „zawodami”, odbędą się w dniach 18-19 października 2008 r. w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.

3. PRZYJAZD

Uczestnicy Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów przyjeżdżają w dniu 18.10.2008 (sobota) w godz.10:00 - 12:00 i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz.10:00 – 12:30 w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.

Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają w dniu 19.10.2008 (niedziela) w godz. 9:00-11:00 i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 9:00 - 11:30 w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.

4. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów odbędzie się 18 października 2008 r. (sobota) w godz. 12:00 - 13:00 w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406, w kolejności: juniorki, juniorzy, weteranki, weterani.

Weryfikacja uczestników Pucharu Polski odbędzie się 19 października 2008r. (niedziela) w godz.:11:00 – 12:00 w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.

Komisja Sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nie przygotowanych do startu lub będących w bardzo słabej formie sportowej. Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem, czy podległe im zawodniczki i zawodnicy prezentują odpowiednią formę sportową i są właściwie przygotowani od strony estetycznej do występu. Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać dokument tożsamości zawierający dokładną datę urodzenia, aktualne badanie lekarskie, strój startowy i kasetę (płyte) z nagraniem do programu dowolnego. Ponadto powinni mieć załatwione sprawy członkostwa w PZKFITS i licencji sportowej. Obowiązuje **wpisowe** w wysokości:

- Puchar Polski: **45,00 zł** od zawodniczki/zawodnika
- MP Juniorów i Weteranów: **35,00 zł** od zawodniczki/zawodnika

ze zniżkami przy większej liczbie zawodników z klubu (wg tabeli opłat regulaminowych PZKFITS na 2007 r.)

5. KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW

- Juniorki kulturystki (do lat 21 - rocznik 1987): wszechwag,
- Juniorki fitness sylwetkowego (do lat 21 – rocznik 1987): wszechkategoria
- Weteranki fitness sylwetkowego (powyżej 35 lat – rocznik 1973) - wszechkategoria
- Juniorki fitness gimnastycznego (do lat 21- rocznik 1987): wszechkategoria
- Juniorzy fitness gimnastycznego (do lat 21 - rocznik 1987): wszechkategoria
- Juniorzy w kulturystyce klasycznej (do lat 21 - rocznik 1987): wszechkategoria
- Juniorzy młodsi w kulturystyce (do lat 18 – decyduje data urodzenia): wszechwag
- Juniorzy kulturystyki (do lat 21 - rocznik 1987): 75 kg i powyżej 75 kg.
- Weterani kulturystyki (40 - 49 lat – roczniki 1968 - 1959): 80 kg i +80 kg.
- Weterani kulturystyki (50 – 59 lat – roczniki 1958 - 1949): wszechwag.
- Weterani kulturystyki (+60 lat – rocznik 1948 i starsze): wszechwag.

PUCHAR POLSKI

- Kulturystryka kobiet - wszechwag
- Kulturystryka mężczyzn - wszechwag

- Fitness gimnastyczne kobiet - wszechkategoria
- Fitness sylwetkowe kobiet - wszechkategoria
- Fitness gimnastyczne mężczyzn - wszechkategoria
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn - wszechkategoria
- Kulturystyka niepełnosprawnych na wózkach – wszechkategoria

Eliminacje do reprezentacji Polski na:

- **Mistrzostwa Świata Mężczyzn w Kulturyście – 02-07.11.08, Manama, Bahrajn**
- **Mistrzostwa Świata Mężczyzn w Kulturyście Klasycznej – 21-24.11.08, Kaliningrad, Rosja**
- **Mistrzostwa Juniorów i Weteranów w Kulturyście: 28-30.11.08 – Pilzno, Czechy.**

6. NARADA TECHNICZNA - Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu 18 października 2008 r. w tym samym miejscu, co weryfikacja, bezpośrednio po jej zakończeniu (ok. godz. 13:15).

7. PROGRAM ZAWODÓW

18.10.2008 r (sobota), godz. 15:00 – MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW:

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

- juniorki fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 1 runda - ocena sylwetki,
- juniorzy fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 1 runda - ocena sylwetki,
- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 1 runda (czarne bikini)
- weteranki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 1 runda (czarne bikini)
- juniorki kulturystki - 1 runda (porównania)
- juniorki fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 2 runda - program dowolny,
- juniorzy fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 2 runda - program dowolny,
- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 2 runda (strój jednoczęściowy),
- weteranki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 2 runda (strój jednoczęściowy)
- juniorzy w kulturyście klasycznej, wszechkategoria – 1 runda (porównania)
- juniorzy młodsi w kulturyście, wszechwag – 1 runda (porównania)
- juniorzy kulturyści: 75 kg i +75 kg – 1 runda (porównania)
- weterani (40 – 49 lat): 80 kg, +80 kg – 1 runda (porównania)
- weterani (50 - 59 lat): wszechwag – 1 runda (porównania)
- weterani (+60 lat): wszechwag – 1 runda (porównania)

19.10.2008 r (niedziela), godz. 10:00: MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW:

OFICJALNE OTWARCIE I FINAŁY:

- juniorki fitness gimnastycznego, wszechkategoria - program dowolny,
- juniorzy fitness gimnastycznego, wszechkategoria - program dowolny,
- juniorki fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 3 runda (ocena sylwetki)
- juniorzy fitness gimnastycznego, wszechkategoria – 3 runda (ocena sylwetki)
- juniorki kulturystki - 2 runda (program dowolny)
- juniorki kulturystki – 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 3 runda (dowolne bikini)
- **I BLOK DEKORACJI:** juniorki w fitness gimnastycznym, juniorzy w fitness gimnastycznym, juniorki w kulturyście, juniorki w fitness sylwetkowym
- weteranki fitness sylwetkowego, wszechkategoria – 3 runda (dowolne bikini)
- juniorzy w kulturyście klasycznej, wszechkategoria – 2 runda (programy dowolne)
- juniorzy w kulturyście klasycznej, wszechkategoria – 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- juniorzy młodsi w kulturyście, wszechwag - 2 runda (programy dowolne)
- juniorzy młodsi w kulturyście, wszechwag - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- juniorzy kulturyści: 75 kg i +75 kg - 2 runda (programy dowolne)
- juniorzy kulturyści 75 kg i +75 kg - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- **II BLOK DEKORACJI:** weteranki w fitness sylwetkowym, juniorzy w kulturyście klasycznej, juniorzy młodsi w kulturyście, juniorzy w kulturyście juniorzy kulturyści – open

- weterani kulturyści (40 – 49 lat): 80 kg i + 80 kg - 2 runda (program dowolny)
- weterani kulturyści (40 – 49 lat): 80 kg i + 80 kg - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- weterani kulturyści (50 - 59 lat), wszechwag - 2 runda (program dowolny)
- weterani kulturyści (50 - 59 lat), wszechwag - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- weterani kulturyści (+60 lat), wszechwag - 2 runda (program dowolny)
- weterani kulturyści (+60 lat), wszechwag - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- **III BLOK DEKORACJI:** weterani (40 - 49 lat), weterani (50 - 59 lat), weterani (+60 lat)
- weterani, wszystkie kategorie – open

19.10. 2008 r (niedziela), godz. 15:00: PUCHAR POLSKI

Oficjalne otwarcie

Eliminacje i półfinały:

- Fitness gimnastyczne kobiet – 1 runda (ocena sylwetki)
- Fitness sylwetkowe kobiet - 1 runda (czarne bikini)
- Fitness gimnastyczne mężczyzn – 1 runda (ocena sylwetki)
- Kulturystyka kobiet – 1 runda (porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 1 runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyzn – 1 runda (porównania)
- Fitness gimnastyczne kobiet – 2 runda (program dowolny)
- Fitness sylwetkowe kobiet - 2 runda (strój jednoczęściowy)
- Fitness gimnastyczne mężczyzn – 2 runda (program dowolny)

Przerwa 30 minut

Finały:

- Fitness gimnastyczne kobiet – program dowolny
- Fitness gimnastyczne mężczyzn – program dowolny
- Fitness sylwetkowe kobiet - 3 runda (dowolne bikini)
- Fitness gimnastyczne kobiet – 3 runda (ocena sylwetki)
- Fitness gimnastyczne mężczyzn – 3 runda (ocena sylwetki)
- Kulturystyka kobiet - 2 runda (programy dowolne)
- Kulturystyka kobiet - 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- **I BLOK DEKORACJI :** fitness gimnastyczne kobiet, fitness gimnastyczne mężczyzn, kulturystyka kobiet.
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 2 runda (programy dowolne)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- Kulturystyka osób niepełnosprawnych na wózkach - finały
- Kulturystyka mężczyzn – 2 runda (programy dowolne)
- Kulturystyka mężczyzn – 3 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- **II BLOK DEKORACJI:** kulturyści niepełnosprawni na wózkach, kulturystyka klasyczna mężczyzn, kulturystyka mężczyzn

8. UCZESTNICTWO

Do zawodów będą dopuszczeni jedynie zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS. Zawodnicy dotychczas niezrzeszeni proszeni są o zapisanie się do najbliższego stowarzyszenia sportowego należącego do PZKFITS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć aktualne i opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. (0-22) 550-0967; e-mail: pzkfits@pzkfits.pl
Zawodnicy zagraniczni - zgodnie z umowami pomiędzy PZKFITS a Federacjami Narodowymi.

9. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne przyjmowane będą do dnia 10 października 2008 r na adres:
leszek-michalski@wp.pl
jerzyszymanski@interia.pl

10. ZAKWATEROWANIE

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezzwłoczny, bezpośredni kontakt z organizatorem, nie później niż do dnia 03.10.2008 r.

11. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski** wliczane są wyniki dziesięciu najlepszych zawodniczek i zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

Do punktacji drużynowej **Pucharu Polski** wliczane są wyniki sześciu najlepszych zawodniczek i/lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB. Reprezentacje zagraniczne nie biorą udziału w klasyfikacji drużynowej.

12. MISTRZOSTWA POLSKI - NAGRODY:

Oficjalne medale PZKFITS, dyplomy, nagrody rzeczowe.
Trzy najlepsze kluby otrzymają puchary i dyplomy.

13. PUCHAR POLSKI - NAGRODY [w PLN]:

UWAGA: Do tego dojdą nagrody rzeczowe w zależności od ostatecznej liczby i hojności sponsorów.

miejsce	Kulturystyka mężczyzn	Kulturystyka kobiet	Fitness gimnastyczne kobiet	Fitness sylwetkowe kobiet	Fitness gimnastyczne mężczyzn	Kulturystyka klasyczna mężczyzn	Kulturystyka osób niepełnospr.
1	4000	800	800	1500	1500	2000	500
2	3000	500	500	1000	1000	1000	300
3	2000	300	300	700	500	700	
4	1000						
5	800						
6	500						
	11300	1600	1600	3100	3000	3700	800

Ponadto zwycięzca w każdej kategorii otrzyma puchar. Wszyscy otrzymają dyplomy.
Najlepsze trzy kluby w punktacji drużynowej otrzymają puchary.

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z Prezesa PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,-zł na rzecz Organizatora.

16. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela Pan Jerzy Szymański, telefon kom.: 501 585-311;
jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzono dn. 18.09.2008:

Jerzy Szymański
Organizator

mgr inż. Andrzej Michalak,
Wiceprezes PZKFITS