

# REGULAMIN

## OTWARTE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS JUNIOREK I SENIOREK ORAZ JUNIORÓW, SENIORÓW I WETERANÓW

- KATOWICE 2009 -

### **PATRONAT:**

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

### **1. ORGANIZATORZY**

- Śląski Okręgowy Związek Kulturystryki Fitness i Trójboju Siłowego.
- Urząd Miasta Katowice.
- Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego.
- Katolickie Stowarzyszenie Sportowe Rzeczypospolitej Polskiej w Warszawie.

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

Otwarte Mistrzostwa Śląska w Kulturystryce i Fitness, zwane dalej "zawodami", odbędą się w dniu 26 kwietnia 2009r. w hali Ośrodka Sportowego w Katowicach - Szopienicach przy ul. 11 Listopada 16. Dojazd tramwajem linii 15 z przystanku spod dworca PKP w Katowicach, przy ul. 3 Maja lub autobusem linii nr 12 spod dworca PKP.

### **3. UCZESTNICTWO I ZGŁOSZENIA:**

#### **Uczestnictwo:**

**Zawodnicy krajowi:** W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami 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](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)  
Zgłoszenia imienne lub klubowe będą przyjmowane do dnia 19 kwietnia 2009 r. na adres:

**Klub Sportowy "Gloria", ul. Lubiny 9, 40-582 Katowice  
lub elektronicznie: [jerzydrynda@wp.pl](mailto:jerzydrynda@wp.pl)  
lub telefonicznie: 0 603 193 850**

### **4. KOMISJA SĘDZIOWSKA:**

Komisję sędziowską powołuje PZKFITS. Zasady sędziowania wg PZKFITS (IFBB)

### **5. NAGRODY:**

- we wszystkich kategoriach za miejsca od I do III - medale, puchary, dyplomy
- we wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI - dyplomy
- w kategorii kulturystyka OPEN:
  - od I miejsca do VI miejsca nagrody pieniężne, puchar i dyplom:

- 1 miejsce 1000 zł
- 2 miejsce 800 zł
- 3 miejsce 600 zł
- 4 miejsce 400 zł
- 5 miejsce 300 zł
- 6 miejsce 300 zł

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy.  
Organizator przewiduje również nagrody rzeczowe.

## **6. WPISOWE:**

Każda uczestniczka i uczestnik wpłaca wpisowe w wysokości 40 zł podczas weryfikacji.

## **7. PRZYJAZD:**

Ekipy sportowe winny zgłosić się w dniu 26 kwietnia 2009 r. o godz. 9:00 w Hali Ośrodka Sportowego w Katowicach – Szopienicach, przy ul. 11 Listopada 16, w celu dokonania weryfikacji.

## **8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW:**

Weryfikacja uczestników Międzynarodowych Otwartych Mistrzostw Śląska w Kulturystyce i Fitness odbędzie się w holu Ośrodka Sportowego w Katowicach - Szopienicach w dniu 26 kwietnia 2009 r. i rozpocznie się o godz. 9:30.

## **9. NARADA TECHNICZNA:**

- Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu 26 kwietnia 2009 r. w biurze zawodów, na miejscu. Początek o godz. 10:30.

### **UWAGA!**

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 (płytę) z nagraniem do programu dowolnego.

## **10. KATEGORIE:**

Otwarte Międzynarodowe Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness odbędą się w następujących kategoriach:

### **JUNIORKI I JUNIORZY:**

- Juniorki fitness sylwetkowego: wszechkategoria (OPEN)
- Juniorzy w kulturystyce klasycznej: wszechkategoria (OPEN)
- Juniorzy kulturystyki: kategoria: 75 kg i powyżej 75 kg.

### **WETERANI:**

- wszechwag (OPEN)

### **SENIORKI I SENIORZY:**

- Fitness sylwetkowe kobiet - wszechkategoria
- Kulturystyka mężczyzn:

- kategoria do 70 kg,
- kategoria do 80 kg,
- kategoria do 90 kg,
- kategoria +90 kg.

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn - wszechkategoria (OPEN)

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

## **ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY - GODZ. 11:00:**

### **RYWALIZACJA:**

- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 1 runda (czarne bikini)
- juniorzy w kulturystyce klasycznej, wszechkategoria - 1 runda (porównania)
- juniorzy kulturystyki: 75 kg i +75 kg - 1 runda (porównania)
- seniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 1 runda ( czarne bikini)
- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 2 runda (strój jednoczęściowy)
- seniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 2 runda (strój jednoczęściowy)
- weterani, kategoria wszechwag - 1 runda (porównania)
- seniorzy do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, +90 kg - 1 runda (porównania)

## **OFICJALNE OTWARCIE I FINAŁY - GODZ. 16:00:**

### **RYWALIZACJA:**

- juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 3 runda (dowolne bikini)
- juniorzy w kulturystyce klasycznej, wszechkategoria - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- juniorzy w kulturystyce klasycznej, wszechkategoria - 3 runda (program dowolny)
- weterani: wszechwag (OPEN) - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- weterani: wszechwag (OPEN) - 3 runda (program dowolny)

### **BLOK DEKORACJI:**

- juniorki fitness sylwetkowego
- juniorzy w kulturystyce klasycznej
- weterani

### **RYWALIZACJA:**

- seniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria - 3 runda (dowolne bikini)
- juniorzy kulturystyki: 75 kg i +75 kg - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- juniorzy kulturystyki 75 kg i +75 kg - 3 runda (programy dowolne)

### **BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy kulturystyki kategoria: do 75 kg, +75 kg,
- seniorki w fitness sylwetkowym: wszechkategoria (OPEN)

### **RYWALIZACJA:**

- seniorzy kulturystyki: kategoria do 70 kg i do 80 kg - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- seniorzy kulturystyki: kategoria do 70 kg i do 80 kg - 3 runda (program dowolny)

### **BLOK DEKORACJI:**

- seniorzy kulturystyki: kategoria do 70 kg i do 80 kg

### **RYWALIZACJA:**

- seniorzy kulturystyki: do 90 kg i + 90 kg - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- seniorzy kulturystyki: do 90 kg i + 90 kg - 3 runda (program dowolny)
- seniorzy kulturystyki: + 90 kg - 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
- seniorzy kulturystyki: + 90 kg - 3 runda (program dowolny)

### **BLOK DEKORACJI:**

- seniorzy kulturyści: do 90 kg
- seniorzy kulturyści: +90 kg

#### **RYWALIZACJA:**

Kulturystyka mężczyzn - open

#### **BLOK DEKORACJI:**

Kulturystyka mężczyzn - open

#### **ZAKOŃCZENIE**

### **11. 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 150 zł 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.

### **12. INFORMACJE**

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Jerzy DRYNDA

tel. 0 603 193 850 lub e-mail: [jerzydrynda@wp.pl](mailto:jerzydrynda@wp.pl)

### **ORGANIZATOR**

Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki Fitness i Trójboju Siłowego  
ul. Wolności 315  
41-800 Zabrze  
tele/fax: 032 355-00-30

Zatwierdzono,

mgr inż. Andrzej Michalak  
wiceprezes PZKFITS  
03.04.2009