

# REGULAMIN

## XXXIII Mistrzostw Polski Kobiet, Mężczyzn, Par i Osób Niepełnosprawnych w Kulturystyce i Fitness Ostrołęka, 1-3 maja 2009 r.

### 1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego, z siedzibą w Warszawie, ul. Mangalia 4, 02-758 Warszawa
- Urząd Miasta Ostrołęka, 07-400 Ostrołęka, ul. Plac Generała Józefa Bema 1.
- Klub Kulturystyczny „Tytan” Ostrołęka, ul. Partyzantów 3.
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Ostrołęka, ul. Witosa 1.

### 2. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa odbędą się w dniach 1-3 maja 2009 r. w Hali Sportowej im. „Arkadiusza Gołasia” w Ostrołęce, ul. Traugutta 1.

### 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. 022 550 09 67). Zawodnicy oraz wystawiające ich Kluby powinny mieć opłacone składki członkowskie PZKFITS na rok bieżący.

**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 kulturystyczne (bez podziału na kategorie)
- 5) Kulturystyka kobiet: 55 kg, +55 kg, open
- 6) Kulturystyka osób niepełnosprawnych (tylko na wózkach)
- 7) Kulturystyka klasyczna mężczyzn: do 170 cm, do 175 cm, do 180 cm i +180 cm, open
- 8) Kulturystyka 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

#### Kulturystyka 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 24 kwietnia 2009 r. na adres: Klub Kulturystyczny „TYTAN”, 07-401 Ostrołęka ul. Partyzantów 3.  
Tel. 600 317 083 Waldemar Nol.

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 Hali Sportowej im. „Arkadiusza Gołasia” w Ostrołęce, ul. Traugutta 1, w dniu 1 maja 2009 r. i zgłaszają się do biura zawodów, które będzie czynne od godz. 12:00 do godz. 16:00.

**Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach. Przy rezerwacji należy podać hasło: „Mistrzostwa Polski 2009.”**

Ceny noclegów są następujące:

- 1) Ostrołęka, Hotel „Relax” ul. Szpitalna 15, tel. 029 760 44 40 [www.hotel\\_relax.republika.pl](http://www.hotel_relax.republika.pl)  
Pokój 2-osobowy z łazienką 90 zł.
- 2) Ostrołęka, Hotel „MOSiR” ul. Witosa 1, tel. 029 760 68 89  
Pokój 1-osobowy z wspólną łazienką 75 zł.  
Pokój 2-osobowy z wspólną łazienką 95 zł.  
Pokój 1-osobowy z łazienką 120 zł.
- 3) Hotel „Energetyk” ul. I Armii Wojska Polskiego, tel. 029 769 10 99  
Pokoje 2 i 3 osobowe z wspólną łazienką na piętrze 35 zł/osobę.  
Pokoje 2 i 3 osobowe z łazienką 45 zł/osoba.
- 4) Hotel „Inter Hotel” ul. I Armii Wojska Polskiego, tel. 029 760 22 50, 029 769 10 12  
Pokój 1-osobowy z łazienką i śniadaniem 145 zł.  
Pokój 2-osobowy z łazienką i śniadaniem 200zł.  
Apartament 1-osobowy 168 zł.  
Apartament 2-osobowy 200zł.

## 7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja będzie prowadzona w dniu 1 maja 2009 r. w godz. 17:00 - 19:00 w Hali Sportowej im. „Arkadiusza Gołasia” w Ostrołęce, ul. Traugutta 1.

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, własną licencję zawodnika, własną kartę zawodnika, własne 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 na Hali, 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, 03.05.2009, w hali sportowej, podczas przerwy w zawodach, o godz. 14:00. Wszyscy kulturyści niepełnosprawni powinni nadeść swoje zgłoszenie do zawodów w wymaganym terminie (do dn. 24.04.2009) do Organizatora. Kulturyści ci zwolnieni są z opłaty wpisowego.

## **8. PROGRAM ZAWODÓW – SOBOTA, 02.05.2009**

### **Eliminacje i Półfinały – godz. 09:00**

- Kulturystyka kobiet: kat. do 55 kg, +55 kg (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Pary kulturyistyczne (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Fitness kobiet: kat. do 163 cm; +163 cm (I runda – program dowolny)
- Fitness mężczyzn: kat. open (I runda - program dowolny)
- 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 – ocena sylwetki)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 168 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness kobiet, kat. +163 cm (II runda - ocena sylwetki)
- Fitness sylwetkowe kobiet, kat. +168 cm (I runda - ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness mężczyzn: kat. open (II runda - ocena sylwetki)
- 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 Hali Sportowej im. „Arkadiusza Gołasia” w Ostrołęce, ul. Traugutta 1)

## **9. PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA, 03.05.2009**

### **Finały – godz. 11:00**

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

**PRZERWA** - do godz. 16:00

- Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski
- Kulturystyka osób niepełnosprawnych na wózkach (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)
- Kulturystyka mężczyzn: kat. 85 kg; 90 kg; 100 kg; +100 kg (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne, dekoracja)
- Fitness sylwetkowe kobiet: open
- Fitness kobiet: open
- Kulturystyka mężczyzn: open
- Wyniki klasyfikacji drużynowej
- Eliminacje do reprezentacji Polski na:
  - ME Mężczyzn i Par w Kulturyście
  - ME Kobiet w Kulturyście i Fitness

## **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 Kulturyście wliczane są wyniki: 2 najlepszych zawodniczek w kulturyście, 2 w fitness i 4 w fitness sylwetkowym oraz najlepszego zawodnika w fitness mężczyzn.

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

## **12. NAGRODY**

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

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

Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar.

Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

## **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Postanowienia porządkowe:

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora imienny identyfikator, który umożliwia wejście do sali rozgrzewki oraz identyfikator dla 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 wadium w wysokości 100 zł.

## **14. INFORMACJE**

Wszelkich informacji o zawodach udziela biuro PZKFITS, Telefon /022/ 550 09 67  
Fax /022/ 550 09 68, e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)  
oraz Klub Kulturyistyczny „Tytan” – Waldemar Nol, tel. 600 317-083.

**Zatwierdzono: mgr inż. Andrzej Michalak – wiceprezes PZKFITS (09.03.2009)**