

# REGULAMIN

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

### ZABRZE

**24 – 25 października 2009 r.**

#### ORGANIZATORZY:

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego z siedzibą w Warszawie.  
Urząd Miasta Zabrze  
Klub Sportowy "Olimp" w Zabrzu

#### TERMIN I MIEJSCE

Międzynarodowy Puchar Polski oraz Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness, zwane dalej „zawodami”, odbędą się w dniach **24 – 25 października 2009 r. w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.**

#### PRZYJAZD:

**Uczestnicy Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów** przyjeżdżają w dniu 24 października 2009 (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 25 października (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.

#### WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

**Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów** odbędzie się 24 października 2009 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 25 października 2009 r. (**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 (płytę) 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.)

## **KATEGORIE:**

### **MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW**

Juniorki kulturystki	(do lat 21):	wszechwag,
Juniorki fitness sylwetkowego	(do lat 21):	wszechkategoria,
Weteranki fitness sylwetkowego	(powyżej 35 lat):	wszechkategoria,
Juniorki fitness	(do lat 21):	wszechkategoria,
Juniorzy fitness	(do lat 21):	wszechkategoria,
Juniorzy w kulturystyce klasycznej	(do lat 21):	wszechkategoria,
Młodzicy w kulturystyce	(do lat 16) – decyduje data urodzenia):	wszechkategoria
Juniorzy młodsi w kulturystyce	(do lat 18) – decyduje data urodzenia):	wszechwag,
Juniorzy kulturystyki	(do lat 21):	75 kg i +75 kg,
Weterani kulturystyki	(40 – 49 lat):	80 kg i +80 kg,
Weterani kulturystyki	(50 – 59 lat):	wszechwag,
Weterani kulturystyki	(+60 lat):	wszechwag.
Weterani w kulturystyce klasycznej	(+40 lat)	wszechwag

Uwaga! W przypadku braku 3 zawodników w jakiejś kategorii, kategorie będą łączone.

### **PUCHAR POLSKI**

Kulturystyka kobiet	– wszechwag,
Kulturystyka mężczyzn	– wszechwag,
Fitness kobiet	– wszechkategoria,
Fitness sylwetkowe kobiet	– wszechkategoria,
Fitness mężczyzn	– wszechkategoria,
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	– wszechkategoria,
Kulturystyka niepełnosprawnych na wózkach	– wszechkategoria,

### **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:**

Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów w Kulturystyce: 13 – 15 listopada 2009 r. Białystok, Polska

Mistrzostwa Świata w Kulturystyce Mężczyzn: 1 – 5 listopada 2009 r. Doha, Katar.

### **NARADA TECHNICZNA**

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu 24 października 2009 r. (sobota) w tym samym miejscu, co weryfikacja, bezpośrednio po jej zakończeniu (ok. godz. 13:15).

### **POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

Kierownicy ekip zobowiązani są podać Organizatorowi po naradzie technicznej imiona i nazwiska osób wyznaczonych do obsługi zawodników na zapleczu sceny (w szatniach), w celu wydania tym osobom stosownych imiennych identyfikatorów.

Inne osoby nie posiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

## PROGRAM ZAWODÓW

24 październik 2009 r. (sobota)

godz. 15:00 – MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW:

### ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

juniorki fitness	wszechkategoria	– 1 runda – program dowolny,
juniorzy fitness	wszechkategoria	– 1 runda – program dowolny,
juniorki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 1 runda (czarne bikini),
weteranki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 1 runda (czarne bikini),
juniorki kulturystki	wszechwag	– 1 runda (porównania),
juniorki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 2 runda (strój jednoczęściowy),
weteranki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 2 runda (strój jednoczęściowy),
juniorki fitness	wszechkategoria	– 2 runda – ocena sylwetki,
juniorzy fitness	wszechkategoria	– 2 runda – ocena sylwetki,
juniorzy w kulturystyce klasycznej	wszechkategoria	– 1 runda (porównania)
młodzicy w kulturystyce	wszechkategoria	– 1 runda (porównania)
juniorzy młodsi w kulturystyce	wszechwag	– 1 runda (porównania)
juniorzy kulturysty:	75 kg, +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)
weterani w kulturystyce klasycznej	wszechwag	-- 1 runda (porównania)

25 październik 2009 r. (niedziela)

godz. 10:00: MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW:

### OFICJALNE OTWARCIE I FINAŁY:

juniorki fitness	wszechkategoria	– program dowolny,
juniorzy fitness	wszechkategoria	– program dowolny,
juniorki kulturystki	wszechwag	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
juniorki kulturystki	wszechwag	– 3 runda (program dowolny)
juniorki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 3 runda (dowolne bikini)
juniorki fitness	wszechkategoria	– 3 runda (ocena sylwetki)
juniorzy fitness	wszechkategoria	– 3 runda (ocena sylwetki)

**I BLOK DEKORACJI:** juniorki w fitness gimnastycznym, juniorzy w fitness gimnastycznym, juniorki w kulturystyce, juniorki w fitness sylwetkowym

weteranki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	– 3 runda (dowolne bikini)
juniorzy w kulturystyce klasycznej	wszechkategoria	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
juniorzy w kulturystyce klasycznej	wszechkategoria	– 3 runda (programy dowolne)
młodzicy w kulturystyce	wszechwag	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
młodzicy w kulturystyce	wszechwag	– 3 runda (programy dowolne)
juniorzy młodsi w kulturystyce	wszechwag	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
juniorzy młodsi w kulturystyce	wszechwag	– 3 runda (programy dowolne)

juniorzy kulturyści	75 kg i +75 kg	- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
juniorzy kulturyści:	75 kg i +75 kg	- 3 runda (programy dowolne)

**II BLOK DEKORACJI:** weteranki w fitness sylwetkowym, juniorzy w kulturystyce klasycznej, młodzicy, juniorzy młodsi i juniorzy w kulturystyce, juniorzy kulturyści – open

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA JUNIORÓW – open ( wszyscy chętni juniorzy)

weterani kulturyści( 40 – 49 lat):	80 kg i + 80 kg	- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani kulturyści (40 – 49 lat):	80 kg i + 80 kg	- 3 runda (program dowolny)
weterani kulturyści (50 – 59 lat)	wszechwag	- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani kulturyści (50 – 59 lat)	wszechwag	- 3 runda (program dowolny)
weterani kulturyści (+60 lat)	wszechwag	- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani kulturyści (+60 lat)	wszechwag	- 3 runda (program dowolny)
weterani w kulturystyce klasycznej	wszechwag	-- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani w kulturystyce klasycznej	wszechwag	- 3 runda (program dowolny)

**III BLOK DEKORACJI:** weterani (40 – 49 lat), weterani (50 – 59 lat), weterani (+60 lat) weterani, weterani w kulturystyce klasycznej, wszystkie w kulturystyce – open

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA WETERANÓW – open (wszyscy chętni weterani)

**25 października 2007 r. (niedziela), godz. 15:00: PUCHAR POLSKI**

**OFICJALNE OTWARCIE, ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:**

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

**Przerwa 30 minut**

**FINAŁY:**

Fitness sylwetkowe kobiet	- 3 runda (dowolne bikini)
Fitness kobiet	- 3 runda (ocena sylwetki)
Fitness mężczyzn	- 3 runda (ocena sylwetki)
Kulturystyka kobiet	- 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka kobiet	- 3 runda (programy dowolne)

**I BLOK DEKORACJI :** fitness kobiet, fitness mężczyzn, kulturystyka kobiet.

Kulturystyka klasyczna mężczyzn	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	– 3 runda (programy dowolne)
Kulturystyka na wózkach	– ocena sylwetki + programy
Kulturystyka mężczyzn	– 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka mężczyzn	– 3 runda (programy dowolne)

**II BLOK DEKORACJI:** kulturysty na wózkach, kulturystyka klasyczna mężczyzn, kulturystyka mężczyzn

## ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA MĘŻCZYN W KULTURYSTYCE

### 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: [HYPERLINK "mailto:pzkfits@pzkfits.pl" pzkfits@pzkfits.pl](mailto:HYPERLINK \)

Zawodnicy zagraniczni – zgodnie z umowami pomiędzy PZKFITS a Federacjami Narodowymi.

### ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne przyjmowane będą – zgodnie z uchwałą PZKFITS dot. terminów zgłoszeń – **na 7 dni przed rozpoczęciem zawodów, tj. do dnia 16 października 2009 r.** na adres:

**Klub Sportowy OLIMP Zabrze**

**41-800 Zabrze ul. Wolności 315**

e-mail: [HYPERLINK "mailto:jerzyszymanski@interia.pl" jerzyszymanski@interia.pl](mailto:HYPERLINK \)

tel. 501 585 311

### ZAKWATEROWANIE

Organizator zarezerwował noclegi w **Hotelu IBIS, Zabrze ul. Jagiellońska 4, Tel. 032 777 70 00**

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hotelu najpóźniej do dnia poprzedzającego zawody.

W przypadku braku miejsc w Hotelu IBIS, Miasto Zabrze dysponuje następującą bazą noclegową:

"Elektromix" Hotel, ul. Bytomska 120, Zabrze, tel. [HYPERLINK "callto:+48322746367" 032 274 63 67](tel:+48322746367)

[HYPERLINK "http://www.pf.pl/serwis/%22Elektromix%22+Hotel-C4178950B775\\_wysluj-email-do-firmy.html"](http://www.pf.pl/serwis/%22Elektromix%22+Hotel-C4178950B775_wysluj-email-do-firmy.html)

"Diament" Hotel, ul. Cisowa 4, Zabrze, tel. 032 278 66 80

"Eurotramp" Hotel ul. Buchenwaldczyków 9, Zabrze, tel. 032 376 99 90

"Alpex" Hotel ul. Franciszkańska 8, Zabrze, tel. 032 376 00 40 [HYPERLINK](http://www.pf.pl/serwis/Hotel+Alpex-C9658314B775_wysluj-email-do-firmy.html)

["http://www.pf.pl/serwis/Hotel+Alpex-C9658314B775\\_wysluj-email-do-firmy.html"](http://www.pf.pl/serwis/Hotel+Alpex-C9658314B775_wysluj-email-do-firmy.html)

"Silvia" Hotel, ul. Knurowska 17, Zabrze, tel. 032 274 85 08

"Ślązak" Gościniec Gliwicka Agencja Turystyczna S.A. ul. Wolności 63, Zabrze, tel. 032 276 11 95

"Staropolski" Hotel, ul. Staropolska 3, Zabrze, tel. 032 276 10 46

"Tryton" Sp. z o.o. ul. Buchenwaldczyków 9, Zabrze, tel. 032 375 08 30

### 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.

#### **MISTRZOSTWA POLSKI – NAGRODY:**

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

#### **PUCHAR POLSKI – NAGRODY [w PLN]:**

**UWAGA:** Wysokość nagród ustalana jest corocznie w zależności od poziomu i sukcesów danej dyscypliny. Do tego dojdą nagrody rzeczowe, suplementy – 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 niepełnosprawnych
1	3000	1000	1000	1800	1500	1800	500
2	2500	500	500	1000	1000	1000	300
3	2000	300	300	700	500	700	100
4	1000			500		300	
5	800						
6	500						

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

#### **KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

#### **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 200,- zł na rzecz Organizatora.

#### **INFORMACJE**

Szczegółowych informacji o imprezie udziela Pan **Jerzy Szymański**, telefon kom.: **501 585 311**;  
**HYPERLINK "mailto: jertzszymanski@interia.pl" jertzszymanski@interia.pl**

Zatwierdzam,

mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS  
16 września 2009 r

Organizator

Jerzy Szymański  
Członek Zarządu PZKFITS  
Prezes KS „Olimp” Zabrze