

DEBIUTY PZKFITS 2010

REGULAMIN

1. PATRONAT

Burmistrz Miasta Ostrow Mazowiecka – Mieczysław Szymalski

2. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej
Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego

3. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w **dniu 27 marca 2010 r** w Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Henryka Trębickiego 10

4. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **27 marca 2010 r** do Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. H. Trębickiego 10 i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 10:00 – 11:30.

6. UCZESTNICTWO

Debiuty otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS. W zawodach nie mogą brać udziału jedynie osoby, które kiedykolwiek startowały na Mistrzostwach Polski w tych dyscyplinach lub były finalistami (pierwsza szóstka) zawodów ogólnopolskich. Na mocy decyzji Zarządu PZKFITS, w tegorocznych „Debiutach PZKFITS” mogą startować zawodnicy i zawodniczki, którzy wystąpią tydzień wcześniej jako debiutanci w kulturystyce lub w fitness sylwetkowym na zawodach „Puchar Ziemi Puckiej” w Żelistrzewie.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. H. Trębickiego 10, w godz. 11:00 -12:30.

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, kasyty z nagraniem) lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać dokument tożsamości, aktualne badanie lekarskie, strój startowy i płytę CD z nagraniem do programu dowolnego. Obowiązuje **wpisowe w wysokości 40,- zł** od zawodniczki/zawodnika. **Oprócz tego, każdy startujący, który nie jest zawodnikiem PZKFITS, musi wykupić jednorazową Licencja Debiutanta (obowiązuje tylko na Debiutach PZKFITS) w wysokości 20 zł.**

8. KATEGORIE

- Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm i +163 cm oraz open
- Fitness kobiet: open
- Fitness mężczyzn: open
- Kulturystryka klasyczna mężczyzn: do 175 cm i +175 cm oraz open
- Kulturystryka kobiet: wszechwag
- Kulturystryka mężczyzn: 70 kg; 75 kg; 80 kg; 90 kg; +90 kg oraz open

Jeśli w którejś kategorii wagowej będzie mniej niż trzech zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową lub wzrostową.

9. NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **27 marca 2010 r** w Hali Sportowej, bezpośrednio po weryfikacji.

10. PROGRAM ZAWODÓW

27 marca 2010 r (sobota) godz. 14:00

Eliminacje i półfinały:

- fitness gimnastyczne - I runda (program dowolny - 90 sekund)
- fitness sylwetkowe, kat. 163 i +163 cm - I runda (ocena sylwetki w czarnym stroju bikini)
- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny - 90 sekund)
- kulturystki - I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn kat. 175 i +175 cm – I runda (porównania)
- kulturystki, kat. 70 i 75 kg - I runda (porównania)
- fitness gimnastyczne - II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness sylwetkowe, kat. 163 i +163 cm - II runda (ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)
- fitness mężczyzn - II runda (ocena sylwetki)
- kulturystki, kat. 80, 90 i +90 kg - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- fitness gimnastyczne - III runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness sylwetkowe, kat. 163 i +163 cm - III runda (ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- fitness sylwetkowe - open
- fitness mężczyzn - III runda (ocena sylwetki)
- kulturystki - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn, kat. 175 i +175 cm - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn - open
- kulturystki, kat. 70 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystki, kat. 75 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystki, kat. 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystki, kat. 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystki, kat. +90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystki: open

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne przyjmowane będą do dnia 22 marca 2010 r na adres:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. H.Trębickiego 10 ; 07-300 Ostrów Mazowiecka

11. ZAKWATEROWANIE

Organizator ma możliwość rezerwacji noclegów po wcześniejszym pisemnym lub telefonicznym zamówieniu z podaniem ilości miejsc. Rezerwacje przyjmowane będą do dnia 19.03.2010 r.

12. NAGRODY

- za miejsca 1 - 3: puchary
- za miejsca 1 - 5: dyplomy
- za miejsce 1: w kategoriach open: nagroda pieniężna

13. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

14. 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.

15. INFORMACJE

Wszelkich informacji o zawodach udziela Pani Barbara Siwek.

Tel: 0-604 582 697 ; Fax: (0-29) 645 21 33 ; e-mail: b.siwek@mosir.ostrowmaz.pl

Zatwierdzono:

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w kulturystyce klasycznej

Wzrost (kategoria) do 170 cm

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost (kategoria) do 175 cm

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost (kategoria) do 180cm

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

A*. Dla zawodników ze wzrostem powyżej 190 cm, do 198 cm (włącznie) obowiązuje następujący limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

B*. Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 10 [kg]