

REGULAMIN

XXXIV Mistrzostwa Polski Kobiet, Mężczyzn, Par i Osób Niepełnosprawnych w Kulturystyce i Fitness Golub– Dobrzyń, 01-02 maja 2010 r.

1. PATRONAT

Burmistrz Miasta Golub-Dobrzyń – Roman Tasarz

2. ORGANIZATORZY

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
Fitness Authority Alicja Zarębska, Gdańsk
Urząd Miasta w Golubiu-Dobrzyniu

3. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa odbędą się w dniach 01-02 maja 2010 r. w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu, ul. Żeromskiego 11.

4. 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. 0 22 550 09 67, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl). Zawodnicy oraz wystawiające ich kluby powinny mieć opłacone składki członkowskie PZKFiTS na 2010 rok.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.

5. KATEGORIE

- 1) Fitness kobiet (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 (mężczyźni na wózkach)
- 7) Kulturystyka klasyczna mężczyzn (170 cm, 175 cm, 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

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia nadesłane w pierwszym terminie (do 02 kwietnia) zachowują swoją ważność.

Dodatkowe zgłoszenia imienne startujących osób, które nie zapisały się w poprzednim terminie, przyjmowane będą telefonicznie i mailowo do dnia 23 kwietnia 2010 r. przez Fitness Authority, ul. Reja 3, Gdańsk.

Telefon (0 58) 347 04 09

E-mail: biuro@fitnessauthority.pl

Obowiązuje **wpisowe w wysokości 50 zł** od zawodnika (zawodniczki) zgłoszonego w wyznaczonym terminie do Fitness Authority. **Jeśli zawodnicy zgłoszą się w dniu weryfikacji bez wcześniejszego zgłoszenia telefonicznego, wpisowe wynosi 80 zł.** Opłata nie podlega zwrotowi w przypadku negatywnej weryfikacji lub rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji.

Zgłoszenia i wpisowe dokonane przed pierwszą datą Mistrzostw pozostają aktualne. Gdyby, z jakichś ważnych powodów, ktoś, kto wpłacił wpisowe przed pierwszą datą Mistrzostw, nie mógł w nich wziąć udziału w nowym terminie, wpisowe będzie mu zwrócone.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem **MP** należy wysłać na konto należące do Fitness Authority Alicja Zarębska, ul. Reja 3, 80-404 Gdańsk

BRE Bank o/Gdynia

26 1140 1153 0000 2307 9400 1007

Przykład: Kwota: 50 zł, temat/tytułem: MP Jan Kowalski

Przykład: Kwota: 150 zł, temat/tytułem: MP Jan Kowalski, Anna Kowalska, Tadeusz Kowalski

7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 30 kwietnia 2010 r., stawiają się w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 13:00–19:00.

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach. Do dyspozycji uczestników są następujące obiekty oferujące nocleg w Golubiu-Dobrzyniu i okolicach:

- Willa Irys - Pokoje gościnne, ul. PTTK 12, tel. 56 683 55 94, www.willairys.pl
(70*/90zł – pokój 1-osobowy, 100*/130zł pokój 2-osobowy, 120*/150zł pokój 3-osobowy; * – pokój z łazienką dzieloną)
- Zamek Golubski, tel. 56 683 24 66, www.zamekgolub.pl
(160 zł – pokój 1-osobowy, 230 zł – 2-osobowy, 300 zł – 3-osobowy; 460 zł – apartament 2 x 2- osobowy)
- Hotel Kaprys, ul. Kilińskiego 7, tel. 56 683 2724, kierownik: 696 461 462
www.miejskakaprys.pl/viewpage.php?page_id=3
(100 zł – pokój 2-osobowy, aktualnie hotel jest remontowany – bliższe informacje udzielane będą około 08.04., wcześniej proszę nie dzwonić)
- Osada Karbówko, Elgiszewo 37 (12 km), tel. 56 683 96 01, www.osadakarbowko.pl
(150 zł – pokój 1-osobowy; 240 zł – 2-osobowy, 350 zł – 3-osobowy; 450 zł – segment 2- izbowy 5-osobowy w chacie, 900 zł – chata 10-osobowa, w tym 2 segmenty 5-osobowe, 450 zł – apartament 2-osobowy)
- Oaza Bis, ul. 1 Maja 37a, Wąbrzeźno (23 km od Golubia-Dobrzynia), tel. 56 687 15 21, www.oazabis.pl/oaza.htm, (130 zł – pokój 1-osobowy, 160 zł – 2-osobowy, 180 zł – 3-osobowy, apartament – 200-250 zł, dostawka – 40 zł)
- Hotel Sportowy MOSiR w Rypinie (26 km), ul. Sportowa 41, tel. 54 280 21 68 (80 zł – pokój 2-osobowy z łazienką, 55 zł – 2-osobowy bez łazienki, 70 zł – 3-osobowy bez łazienki, 80 zł – 4-osobowy bez łazienki)
- Dom Noclegowy „Ogrodnik” przy ZGKiM w Kowalewie Pomorskim (14 km), ul. Brodnicka 1, www.kowalewo.republika.pl/noclegi.htm
- Liczne hotele w Toruniu (40 km), Brodnicy (35 km) i Chełmży (36 km)
- Kwatery agroturystyczne powiatu golubskiego: <http://www.golub-dobrzyn.com.pl/turystyka/agroturystyka.html>
- Inne możliwości noclegowe w powiecie: www.serwis.bip.golub-dobrzyn.com.pl/index.php?strona=545

Więcej informacji na temat miasta, dojazdu i możliwości noclegowych na:
www.golub-dobrzyn.pl

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się 30 kwietnia w godzinach 17:00-19:00 w Hali Sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu, ul. Żeromskiego 11. 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 oraz czy zabrali ze sobą niezbędne dokumenty i dowód wniesienia opłaty startowej. Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, kasety/płyty z nagraniem) lub będących w bardzo słabej formie sportowej. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać dowód osobisty, własną licencję zawodnika, własną kartę zawodnika, własne zaświadczenie lekarskie pozwalające startować w zawodach sylwetkowych oraz **dowód wniesienia opłaty startowej**.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać strój startowy oraz nagranie na płycie CD do programu

dowolnego, w dwóch egzemplarzach. 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 30 kwietnia 2010 r. Weryfikacja dla nich odbędzie się w niedzielę, 02 maja 2010 r. w hali sportowej podczas przerwy w zawodach, o godz. 14:00. Wszyscy kulturyści niepełnosprawni powinni nadesłać swoje zgłoszenie do zawodów w wymaganym terminie (do dnia 23 kwietnia 2010 r.) do Organizatora. **Kulturyści ci zwolnieni są z opłaty startowej.**

9. PROGRAM ZAWODÓW – SOBOTA, 01 maja 2010 r.

Eliminacje i półfinały – godz. 09:30

- Kulturystyka kobiet, kat. do 55 kg, +55 kg (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Pary kulturystyczne (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, do 163 cm, do 168 cm, +168 cm (I runda - ocena sylwetki w czarnym stroju bikini)
- Fitness kobiet, kat. do 163 cm, +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)

10. PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA, 02 maja 2010 r.

Finały – godz. 11:00

- Kulturystyka kobiet – kat. do 55 kg, +55 kg (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne i dekoracja)
- Kulturystyka kobiet – kat. 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 – kat. open

- Kulturystyka mężczyzn – kat. 65 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne, dekoracja)

Przerwa – do godz. 15:00

- Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski
- Kulturystyka osób niepełnosprawnych na wózkach (prezentacja, pozy obowiązkowe, program dowolny, dekoracja)
- Fitness mężczyzn – kat. 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 kobiet – kat. open
- Fitness sylwetkowe kobiet – kat. 158 cm, 163 cm, 168 cm, +168 cm (III runda – ocena sylwetki, dekoracja)
- Fitness sylwetkowe kobiet – kat. open
- Kulturystyka mężczyzn – kat. 85 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne, dekoracja)
- Kulturystyka mężczyzn – kat. open
- Wyniki klasyfikacji drużynowej
- Eliminacje do reprezentacji Polski na:
 - ME Mężczyzn i Par w Kulturystyce
 - ME Kobiet w Kulturystyce i Fitness

11. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję sędziowską powołuje PZKFITS.

System sędziowania wg przepisów PZKFITS (IFBB)

12. KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

Do klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski Kobiet i Mężczyzn w Fitness oraz Kobiet w Kulturystyce wliczane są wyniki: 2 najlepszych zawodniczek w kulturystyce, 2 w fitness i 4 w fitness sylwetkowym oraz najlepszego zawodnika w fitness mężczyzn.

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

13. 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.

14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Postanowienia porządkowe:

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora imienny identyfikator, który

umożliwia wejście do sali rozgrzewki. Identyfikatory otrzymują też trenerzy drużyn: do pięciu zawodników – jeden, powyżej pięciu zawodników – dwa identyfikatory.

Przystąpienie do rywalizacji oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów, a nieujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z Prezesa PZKFITS, sędziego głównego oraz przedstawiciela organizatora, po wpłaceniu przez kierownika ekipy vadium w wysokości 100 zł.

15. INFORMACJE

Wszelkich informacji o zawodach udziela przedstawiciel Organizatora:

dr Radosław Kożuszek

e-mail: mistrzostwa@fitnessauthority.pl

Telefon : 58 347 0 403

Zatwierdzono:

Organizator:

mgr inż. Andrzej Michalak,
Wiceprezes PZKFITS