

# REGULAMIN ZAWODÓW

## „KAMIENNA RZEŻBA 2010”

### W STRZEGOMIU

#### ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

##### 1. CEL IMPREZY:

- Popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form aktywności fizycznej
- Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach
- Wyłonienie reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness – Donieck 2010.

##### 2. ORGANIZATOR:

- Klub Sportowy „START” Strzegom

##### 3. WSPÓLORGANIZATORZY:

- PZKFITS w Warszawie
- Urząd Miasta i Gminy Strzegom
- Strzegomskie Centrum Kultury
- Zespół Szkół Ogólnokształcących im. Stefana Żeromskiego w Strzegomiu

##### 4. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- Zawody odbędą się w dniu 22.05.2010r, początek o godz. 12.00, w Strzegomskim Centrum Kultury, ul. Paderewskiego 36.

##### 5. ZASADY UCZESTNICTWA:

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy juniorzy, seniorzy oraz weterani zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS. Zawodnicy dotychczas nie zrzeszeni proszeni są o zapisanie się do stowarzyszenia sportowego należącego do PZKFITS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą posiadać aktualne i opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. 022 550-0967, Fax: 022 550-0968, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

##### 6. WERYFIKACJA

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów 22.05.2010r. od godz. 9.00 do 11.00.
- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja i karta zawodnika PZKFITS oraz książeczka zdrowia zawodnika lub ważne badanie lekarskie. Badania grupowe nie będą uwzględniane. Fitnesski sylwetkowe powinny posiadać ze sobą wszystkie elementy strojów sportowych.
- Prezentowanie układów odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym na dostarczonych płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela, nagranie należy umieścić na początku nośnika.

**Narada techniczna sędziów, organizatorów i uczestników odbędzie się bezpośrednio po weryfikacji.**

## 7. KATEGORIE

- Fitness sylwetkowe – wszechkategoria
  - Kulturystyka mężczyzn – wszechwag
- Eliminacje do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów:
- Fitness junierek – open
  - Fitness juniorów – open
  - Fitness sylwetkowe junierek i weteranek – open
  - Kulturystyka junierek i weteranek – open
  - Kulturystyka juniorów – open
  - Kulturystyka klasyczna juniorów i weteranów – open
  - Kulturystyka weteranów 40-49 lat – open
  - Kulturystyka weteranów +50 lat – open

## 8. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia należy dokonać na adres:

- **Klub Sportowy „START” Strzegom**  
**ul. Bankowa 13/2**  
**58-150 Strzegom**  
e-mail: [mtvox@home.pl](mailto:mtvox@home.pl)

Zgłoszenia imienne i klubowe będą przyjmowane do dnia 12.05.2010 r.

- **Wpłaty wpisowego w kwocie 40 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.**

## 9. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

- Uczestnicy zawodów przyjeżdżają na koszt własny i zgłaszają się do biura zawodów, które mieścić się będzie w Zespole Szkół Ogólnokształcących ul. Kościuszki 31 w Strzegomiu

### Zakwaterowanie:

#### **Hotel i Restauracja GRANIT**

ul. Rynek 39,  
58-150 Strzegom  
tel./fax (0-74) 855-03-44  
tel. 855-18-56  
e-mail: [hotelgranit@op.pl](mailto:hotelgranit@op.pl)

#### **Hotel i Restauracja STRAGONA**

ul. Al. Woj. Pol. 47  
58-150 Strzegom  
tel./fax (074) 855-15-60  
tel. (074) 855-15-49  
tel. kom. 0 601 971 437

#### **Hotel i Restauracja SYRENA**

ul. Kasztelańska 18  
58-150 Strzegom  
tel./Fax (074) 649-40-55  
tel. (074) 855-55-29

Rezerwacji noclegów i wyżywienia w Hotelu dokonują sami zainteresowani, co najmniej na 7 dni przed zakwaterowaniem.

## 10. PROGRAM ZAWODÓW – SOBOTA, 22.05.2010r.

Godzina 12:00:

- Fitness sylwetkowe kobiet - 1 runda (czarne bikini).
- Kulturystyka mężczyzn - 1 runda (pozy obowiązkowe, porównania).
- Fitness sylwetkowe kobiet - 2 runda (kostium jednoczęściowy).
- Kulturystyka mężczyzn - 2 runda (pozy obowiązkowe dla 6 finalistów).
- Kulturystyka mężczyzn - 3 runda (program dowolny).+ dekoracja
- Fitness sylwetkowe kobiet - 3 runda (dowolne bikini).+ dekoracja
- Eliminacje do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów

Zawodnicy i zawodniczki ubiegający się a awans od reprezentacji Polski mogą, ale nie

muszą, startować w konkurencjach open z nagrodami.

#### **11. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

- Komisję sędziowską powołuje PZKFITS.
- System sędziowania wg przepisów PZKFITS (IFBB)

#### **12. NAGRODY**

##### **Fitness sylwetkowe:**

- I miejsce                      nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- II miejsce                     nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- III miejsce                    nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- IV miejsce                    nagroda rzeczowa + dyplom
- V miejsce                     nagroda rzeczowa + dyplom
- VI miejsce                    nagroda rzeczowa + dyplom
- od miejsca VII              dyplom

##### **Kulturystyka mężczyzn:**

- I miejsce                      nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- II miejsce                     nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- III miejsce                    nagroda pieniężna + puchar + dyplom
- IV miejsce                    nagroda rzeczowa + dyplom
- V miejsce                     nagroda rzeczowa + dyplom
- VI miejsce                    nagroda rzeczowa + dyplom
- od miejsca VII              dyplom

#### **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Przystąpienie do rywalizacji oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów, a nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga sędzia główny zawodów i organizator.

Organizator zobowiązuje się do umieszczenia na scenie logo PZKFITS.

#### **14. INFORMACJE**

- Wszelkich informacji o zawodach udziela oraz przyjmuje zgłoszenia:  
Marek Rydwański, tel. 604 958-204

Zatwierdził:  
mgr inż. Andrzej Michalak,  
Wiceprezes PZKFITS

Organizator:  
Marek Rydwański  
Klub Sportowy „START” Strzegom

Warszawa, dn. 16.04.2010 r

