

REGULAMIN

MIĘDZYNARODOWY PUCHAR POLSKI ORAZ MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS ZABRZE 16 – 17 października 2010 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 **16–17 października 2010 r. w Hali Sportowej "Pogoń" w Zabrzu, ul. Wolności 406.**

PRZYJAZD:

Uczestnicy Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów przyjeżdżają w dniu 16 października 2010 (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 17 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 16 października 2010 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 17 października 2010 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 nieprzygotowanych 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 płytę CD z nagraniem do programu dowolnego. Ponadto powinni mieć uregulowane sprawy członkostwa w PZKFITS i licencji sportowej.

Obowiązuje **wpisowe** w wysokości:

– Międzynarodowy Puchar Polski: **50,00 zł** od zawodniczki/zawodnika

– MP Juniorów i Weteranów: **40,00 zł** od zawodniczki/zawodnika

Uwaga! Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach nie można już używać bronzarów łatwo ścieralnych. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wyjściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę.

KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW

Juniorzy kulturyści (do lat 21): wszechwag,

Juniorzy fitness sylwetkowego (do lat 21): wszechkategoria,

Weterani fitness sylwetkowego (powyżej 35 lat): wszechkategoria,

Juniorzy fitness (do lat 21): wszechkategoria,

Juniorzy w kulturystyce (do lat 21): wszechkategoria,

Juniorzy w kulturystyce klasycznej (do lat 21): wszechkategoria,

Młodzicy w kulturystyce (do lat 16 – decyduje data urodzenia): wszechwag

Juniorzy młodsi w kulturystyce (do lat 18 – decyduje data urodzenia): wszechwag,

Juniorzy kulturyści (do lat 21): 75 kg i +75 kg,

Weterani kulturyści (40 – 49 lat): 80 kg i +80 kg,

Weterani kulturyści (50 – 59 lat): wszechwag,

Weterani kulturyści (+60 lat): wszechwag.

Weterani w kulturystyce klasycznej (+40 – 49 lat): wszechwag

Weterani w kulturystyce klasycznej (+50 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: 3 – 6 grudnia 2010 r. Antalya, Turcja

Mistrzostwa Świata w Kulturystyce Mężczyzn: 3 – 8 listopada 2010 r. Baku, Azerbejdżan

NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu 16 października 2010 r. (sobota) w tym samym miejscu, co weryfikacja, bezpośrednio po jej zakończeniu (ok. godz. 13:15).

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnicy otrzymują od organizatora identyfikatory, które umożliwiają wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator wydaje po naradzie technicznej identyfikatory kierownikom ekip i trenerom drużyn. Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu/ stowarzyszenia, tj.:

drużyny liczące do 5 zawodników – 1 identyfikator,
drużyny liczące powyżej 5 zawodników – 2 identyfikatory.

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

PROGRAM ZAWODÓW

16 października 2010 r. (sobota)

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

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

juniorzy fitness wszechkategoria – 1 runda – program dowolny,
juniorzy fitness wszechkategoria – 1 runda – program dowolny,
juniorzy fitness sylwetkowego wszechkategoria – 1 runda (czarne bikini),
weteranki fitness sylwetkowego wszechkategoria – 1 runda (czarne bikini),
juniorzy kulturystki wszechwag – 1 runda (porównania),
juniorzy fitness sylwetkowego wszechkategoria – 2 runda (strój jednoczęściowy),
weteranki fitness sylwetkowego wszechkategoria – 2 runda (strój jednoczęściowy),
juniorzy fitness wszechkategoria – 2 runda – ocena sylwetki,
juniorzy fitness wszechkategoria – 2 runda – ocena sylwetki,
juniorzy w kulturystyce klasycznej wszechkategoria – 1 runda (porównania)
młodzicy w kulturystyce wszechwag – 1 runda (porównania)
juniorzy młodsi w kulturystyce wszechwag – 1 runda (porównania)
juniorzy kulturyści: 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 (+40 – 49 lat): wszechkategoria - 1 runda (porównania)
Weterani w kulturystyce klasycznej (+50 lat): wszechkategoria - 1 runda (porównania)

17 października 2010 r. (niedziela)

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

OFICJALNE OTWARCIE I FINAŁY:

juniorzy fitness wszechkategoria – program dowolny,
juniorzy fitness wszechkategoria – program dowolny,
juniorzy kulturystki wszechwag – 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
juniorzy kulturystki wszechwag – 3 runda (program dowolny)
juniorzy fitness sylwetkowego wszechkategoria – 3 runda (T-walking + ocena sylwetki)
juniorzy fitness wszechkategoria – 3 runda (ocena sylwetki)
juniorzy fitness wszechkategoria – 3 runda (ocena sylwetki)
I BLOK DEKORACJI: juniorzy w fitness, juniorzy w fitness, juniorzy w kulturystyce, juniorzy w fitness sylwetkowym.

weteranki fitness sylwetkowego wszechkategoria – 3 runda (T-walking + ocena sylwetki)
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 (40-49 lat) wszechwag – 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani w kulturystyce klasycznej (40-49 lat) wszechwag – 3 runda (program dowolny)
weterani w kulturystyce klasycznej (+50 lat) wszechwag – 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
weterani w kulturystyce klasycznej (+50 lat) wszechwag – 3 runda (program dowolny)

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

Weterani wszystkie kategorie w kulturystyce – open

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA WETERANÓW:

Weterani w kulturystyce - open (wszyscy chętni weterani)
Weterani w kulturystyce klasycznej - open (wszyscy chętni weterani)

17 października 2010 r. (niedziela), godz. 15:00: PUCHAR POLSKI

OFICJALNE OTWARCIE, ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

Fitness kobiet – 1 runda (program dowolny)
Fitness mężczyzn – 1 runda (program dowolny)
Fitness sylwetkowe kobiet – 1 runda (czarne bikini)
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 (T-walking + ocena sylwetki)
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, fitness sylwetkowe, kulturystyka kobiet.

Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 3 runda (programy dowolne)

Kulturystyka na wózkach – ocena sylwetki + programy + dekoracja

Kulturystyka mężczyzn – 2 runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)

Kulturystyka mężczyzn – 3 runda (programy dowolne)

II BLOK DEKORACJI: kulturystyka klasyczna mężczyzn, kulturystyka mężczyzn

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA MĘŻCZYŹN W KULTURYSTYCE - open (wszyscy chętni)

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: pzkfits@pzkfits.pl

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 9 października 2010 r.** na adres:

Klub Sportowy OLIMP Zabrze

41-800 Zabrze, ul. Wolności 315

e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

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. 032 274 63 67

"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

"Silvia" Hotel, ul. Knuruwska 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.

Organizator zastrzega sobie prawo zmiany wysokości nagród pieniężnych jak i rzeczowych w przypadku niepełnej liczby finalistów w danej kategorii (mniejszej niż 3 zawodników).

Miejsce	Kulturystyka mężczyzn	Kulturystyka kobiet	Fitness kobiet	Fitness sylwetkowe kobiet	Kulturystyka klasyczna mężczyzn	Fitness mężczyzn	Kulturystyka osób niepełno-sprawnych
1	3000	1000	1000	1800	1800	1800	500
2	2500	500	500	1000	1000	1000	300
3	2000	300	300	700	700	500	100
4	1000			300	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**;
jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
26.08.2010 r

Organizator

Jerzy Szymański
Członek Zarządu PZKFITS
Prezes KS „Olimp” Zabrze

**AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU
W FITNESS I KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ DLA JUNIORÓW, MĘŻCZYŹN I WETERANÓW:**

KULTURYSTYKA KLASYCZNA JUNIORÓW

do 170 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$
od 170,1 cm do 175 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
od 175,1 cm do 180 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$
od 180,1 cm do 190 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
od 190,1 cm do 198 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4,5 \text{ [kg]}$
powyżej 198 cm:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$

KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYŹN

do 170 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
od 170,1 cm do 175 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
od 175,1 cm do 180 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$
od 180,1 cm do 190 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$
od 190,1 cm do 198 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$
powyżej 198 cm	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$

KULTURYSTYKA KLASYCZNA WETERANÓW (40 LAT I POWYŻEJ)

do 170 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
od 170,1 cm do 175 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
od 175,1 cm do 180 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 6 \text{ [kg]}$
od 180,1 cm do 190 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 8 \text{ [kg]}$
od 190,1 cm do 198 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 9 \text{ [kg]}$
powyżej 198 cm	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 10 \text{ [kg]}$

FITNESS JUNIORÓW: $\text{Wzrost [cm]} - 100 \text{ [kg]}$

FITNESS MĘŻCZYŹN

do 170 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 1 \text{ [kg]}$
od 170,1 cm do 175 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 2 \text{ [kg]}$
od 175,1 cm do 180 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 3 \text{ [kg]}$
od 180,1 cm do 190 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4 \text{ [kg]}$
od 190,1 cm do 198 cm włącznie:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 4,5 \text{ [kg]}$
powyżej 198 cm:	$(\text{Wzrost [cm]} - 100) + 5 \text{ [kg]}$