



REGULAMIN

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS

BYTOM
15 kwietnia 2012 r.

1. HONOROWY PATRONAT

Prezydent Miasta Bytom – Piotr KOJ

2. ORGANIZATORZY

Prezydent Miasta Bytom,
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bytomiu,
Śląski Okręgowy Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego,
Klub Sportowy „Olimp” w Zabrze.

3. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystryce i Fitness, zwane dalej „zawodami”, odbędą się:

15 kwietnia 2012 r. (niedziela)
Hala Sportowa „Na Skarpie”
ul. Frycza Modrzewskiego 5a
41-907 Bytom – Szombierki

4. UCZESTNICTWO

W zawodach mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 022 550 09 67). **Każdy Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2012 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2012 rok**. Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2012 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”.

Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wносить na konto PZKFITS:

BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

z podaniem nazwy klubu, imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata, ewentualnie w Biurze PZKFITS, ul. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967). **Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących przyjmowane będą **do dnia 8 kwietnia 2012 r.** na adres:

Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrzu
41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315
e-mail: jerzyszymanski@interia.pl
tel. 501 585 311

W zgłoszeniu należy podać:

- imię i nazwisko zawodnika/ zawodniczki,
 - dokładną datę urodzenia zawodnika/ zawodniczki,
 - klub/ stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje zawodnik/ zawodniczka,
 - kategorię startową, w której zamierza wystartować zawodnik/ zawodniczka,
- wraz z potwierdzeniem dokonania opłaty startowej wpisowego od każdego zawodnika / zawodniczki. Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**OMSL KIF Bytom**” należy wysłać na konto: **ING Bank Śląski Oddział Zabrze 95 1050 1588 1000 0023 0682 7755**

Dla wszystkich kategorii wiekowych obowiązuje **wpisowe** w wysokości **40,00 zł** od zawodniczki/zawodnika.

W przypadku zgłoszenia się zawodnika **w dniu weryfikacji** bez wcześniejszego zgłoszenia telefonicznego i wpłaty wpisowego na podane konto, **wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

- negatywnej weryfikacji,
- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,
- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.

6. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 15 kwietnia 2012 r. (niedziela) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie zorganizowane przed sceną i czynne w godz.10:00 – 12:00 w **Hali Sportowej „Na Skarpie”**.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **15 kwietnia 2012 r. (niedziela) w godz. 11:00 – 12:00 na scenie w Hali Sportowej „Na Skarpie”**, w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów.

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na zawody, czy ich zawodnicy prezentują odpowiednią formę startową i czy są właściwie przygotowani do zawodów od strony estetycznej. Komisja sędziowska może w trakcie weryfikacji nie dopuścić do startu zawodnika / zawodniczki nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy stają do weryfikacji w stroju startowym do rundy oceny sylwetki.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem zawierający dokładną datę urodzenia,**
- własną **licencję zawodnika PZKFITS** (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencji na dany rok),
- własną **kartę zawodnika PZKFITS,**
- własne **zaświadczenie lekarskie pozwalające uprawiać kulturystykę i startować w zawodach**
- **dowód wniesienia opłaty startowej.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płyte CD z nagraniem do programu dowolnego**. W przypadku nagrania na płycie CD, należy posiadać także rezerwowe nagranie. W przypadku złego stanu technicznego nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 12:15**, na której ogłoszony zostanie ostateczny program zawodów.

UWAGA:

NA MISTRZOSTWACH BĘDZIE DOSTĘPNE NOWOCZESNE BRĄZOWIENIE CIAŁA

Będzie to brązowanie natryskowe oficjalnym kosmetykami IFBB firm Jan Tana i Protan. Usługa brązowania pistoletami natryskowymi będzie dostępna dla zawodników podczas weryfikacji w hotelu. Firma zajmująca się brązowaniem (Polishproteam.pl) będzie do dyspozycji wszystkich chętnych już przed weryfikacją. Przybliżony koszt brązowania to 100 PLN. Informacje, zapisy, rezerwacja miejsc pod numerami telefonów: 604 414 123 oraz 604 575 151 lub mailowo: amartus@tlen.pl.

8. KATEGORIE:

Juniorzy i Juniorki (do 23 lat – decyduje rocznik):

Fitness Sylwetkowe Juniorek: wszechkategoria,

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: wszechkategoria,

Kulturystyka Juniorów: 75 kg,
+75 kg,

Weterani (powyżej 40 lat):

Kulturystyka Weteranów: wszechwag,

Seniorzy i Seniorki:

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria,

Kulturystyka Klasyczna mężczyzn: 180 cm
+180 cm

Kulturystyka Mężczyzn: 70 kg,
80 kg,
90 kg,
+90 kg

Kulturystyka + Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn
(zwycięzcy poszczególnych kategorii) OPEN

W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna dopuszcza się 1 kg nadwagi (z uwagi na rozgrywanie zawodów na tydzień przed Mistrzostwami Polski).

Uwaga!

W przypadku braku 3 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone.

Dopuszcza się możliwość startu jednego zawodnika w dwóch kategoriach, (np.: weteran w kulturystyce oraz kulturystyka mężczyzn), po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu odrębnej opłaty startowej.

9. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

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.

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwi wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator **na naradzie technicznej** wydaje **kierownikom ekip identyfikatory „trener”**. Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu / stowarzyszenia, tj.:

- drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator,
- drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory.

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

10. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 12:30

Fitness Sylwetkowe Juniorek:	wszechkategoria,	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini czarne)
Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	wszechkategoria,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Juniorów:	75 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+75 kg,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Weteranów:	wszechwag,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	wszechkategoria,	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini czarne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	80 kg,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	90 kg,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+90 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW – godz. 15:00

FINAŁY – godz. 15:30

Fitness Sylwetkowe Juniorek:	wszechkategoria,	(2 runda- ocena sylwetki w stroju dowolnym bikini, T-walking)
Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	wszechkategoria,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Juniorów:	75 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+75 kg,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Weteranów:	wszechwag,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

BLOK DEKORACJI I (kolejność jak powyżej)

Fitness Sylwetkowe Kobiet:	wszechkategoria,	(2 runda- ocena sylwetki w stroju dowolnym bikini, T-walking)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

BLOK DEKORACJI II (kolejność jak powyżej)

Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	80 kg,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	90 kg,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

BLOK DEKORACJI III (kolejność jak powyżej)

Kulturystyka + Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn OPEN (pozy obowiązkowe, porównania, dogrywka)

BLOK DEKORACJI IV kategorii OPEN

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTANIE PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali. Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu. Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

11. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej 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.

12. NAGRODY:

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy.

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

W kategorii „Kulturystyka + Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn OPEN” od I miejsca do VI miejsca nagrody, puchar i dyplom. Do puli nagród wchodzi nagrody finansowe, rzeczowe i suplementy odżywkowe – w zależności od ostatecznej liczby i hojności sponsorów. Wysokość nagród finansowych zostanie podana w późniejszym terminie.

Drużynowo: za miejsca od I do III puchary i dyplomy.

Organizator przewiduje również nagrody rzeczowe.

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

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 200,- zł na rzecz Organizatora.

15. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela Pan **Jerzy Szymański**, telefon kom.: **501 585 311**
jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam

Organizator

mgr inż. Andrzej Michalak,
Wiceprezes PZKFITS
12.02.2012

AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU W KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ

JUNIORZY:

Kulturystyka klasyczna:

Wzrost do 168 cm:	Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100
Wzrost do 171 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]
Wzrost do 175 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]
Wzrost do 180 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [kg]
Wzrost do 190 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]
Wzrost do 198 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4,5 [kg]
Wzrost powyżej 198 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

SENIORZY:

Kulturystyka klasyczna mężczyzn:

Wzrost (kategoria) do 168 cm:	Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100
Wzrost (kategoria) do 171 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 180 cm:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]
Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm:	
- Dla zawodników ze wzrostem od 180,1 cm do 190 cm (włącznie) obowiązuje limit:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem od 190,1 cm do 198 cm (włącznie) obowiązuje limit:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:	Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 10 [kg]