

**REGULAMIN**  
**XXVIII OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW KULTURYSTYCZNYCH**  
**SŁUPSK, 15 CZERWCA 2014 r.**

**1. Cel imprezy:**

- Popularyzacja kulturystyki jako jednej z form rekreacji fizycznej;
- Wylonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych lub wzrostowych.

**2. Organizatorzy:**

- PZKiF w Słupsku;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Ognisko TKKF HEROS.

**3. Termin i miejsce zawodów:**

- Zawody odbędą się w dniu **15 czerwca 2014 roku** o godz. 12.00 w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II nr 3.**

**4. Zasady uczestnictwa:**

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFiTS, którzy dokonają zgłoszenia na adres:

**Studio HEROS**  
**ul. Kościuszki 2**  
**76 – 270 Ustka**

**Wpłaty wpisowego w kwocie 40 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.** Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- **Weryfikacja zawodników** odbędzie się w miejscu zawodów, 15 czerwca 2014r. od godz. 9:30 do 11:00.
- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja i karta zawodnika PZKFiTS oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza.
- Prezentowanie układów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym na dostarczonych płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

**5. Kategorie i punktacja:**

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:

- 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
- 2) Bikini fitness kobiet – open
- 3) Męska sylwetka – open
- 4) Kulturystyka juniorów – wszechwag
- 5) Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg
- 6) Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg
- 7) Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg
- 8) Kulturystyka mężczyzn – open
- 9) Kulturystyka klasyczna – open
- 10) Kulturystyka weteranów - wszechwag

- Ocena i punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB.

**6. Nagrody:**

- Organizatorzy przewidują:
  - za miejsca I – III: puchary
  - za miejsca I – VI: dyplomy
  - za I miejsce w kategoriach OPEN i WSZECHWAG puchar i nagroda rzeczowa lub pieniężna.

## 7. Program zawodów:

15 czerwca 2014r. (niedziela) godz. 12.00

### Eliminacje i półfinały:

Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)  
Bikini fitness kobiet – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
Kulturystyka juniorów – I runda (porównania)  
Męska sylwetka – I runda (cztery zwroty)  
Kulturystyka klasyczna – I runda (porównania)  
Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg - I runda (porównania)  
Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg - I runda (porównania)  
Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg - I runda (porównania)  
Kulturystyka weteranów – wszechwag - I runda (porównania)

### Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

Kulturystyka juniorów - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
Kulturystyka klasyczna – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (I – walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)  
- I blok dekoracji  
Bikini fitness kobiet - II runda (I – walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)  
Męska sylwetka – II runda (prezentacja indywidualna + cztery zwroty)  
- II blok dekoracji  
Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
- III blok dekoracji  
Kulturystyka weteranów – wszechwag - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda ( program dowolny)  
Kulturystyka mężczyzn - open (pozy obowiązkowe i dogrywka)  
- IV blok dekoracji

## 8. Finansowanie:

- Wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator;
- Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny bądź jednostki delegującej.

## 9. Postanowienia końcowe:

- Organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z dnia **14 na 15 czerwca 2014r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 10 czerwca 2014r.**
- W razie rezygnacji z udziału w zawodach wpisowe nie będzie zwracane;
- Wszystkie kwestie sporne objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga sędzia główny oraz organizator, po wpłaceniu przez protestującego kwoty w wysokości 100 zł.
- W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii wagowej, organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.
- Prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- Wszelkich informacji na temat zawodów udziela:

**Bogdan Kaszuba** – Ustka tel. (59) 814 89 01 w godz. 16.00 – 22.00 lub tel. kom. 609 485 172

Zatwierdzam  
mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS  
22.05.2014 r

Organizator:  
Bogdan Kaszuba