

XXII DEBIUTY PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS GDAŃSK, 28.02.-01.03.2015

REGULAMIN

1. PATRONAT

Prezydent Miasta Gdańsk – Paweł Adamowicz

2. ORGANIZATOR

- TADEUSZ ZARĘBSKI ALKIS
- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

3. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w **dniach: 28 lutego 2015 r. – 1 marca 2015 r.**
w Hali Amber Expo,
ul. Żaglowa 11, Gdańsk.

4. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 28 lutego 2015 r.**, do Hali Amber Expo, ul. Żaglowa 11, Gdańsk i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w sobotę w godz. **09:00 - 17:00**.

5. UCZESTNICTWO

Debiuty otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

UWAGA: W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik). W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 1999 lub wcześniej. Jedynie **w kategoriach fitness kobiet i fitness mężczyzn** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat).

UWAGA: W zawodach **nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały w dowolnej dyscyplinie PZKFITS** (kulturystyka, kulturystyka klasyczna, fitness, fitness sylwetkowe, bikini fitness) na zawodach PZKFITS (z pominięciem zawodów klubowych).

Przykład: zawodnik, który debiutował w kulturystyce nie może być debiutantem w kulturystyce klasycznej.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną zdyskwalifikowani.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w Hali Amber Expo, ul. Żaglowa 11, Gdańsk, **w sobotę, 28 lutego 2015 r., w godzinach 10:00-14:00.**

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, płyty CD z nagraniem) lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać:

- **dokument tożsamości,**
- **aktualne badanie lekarskie z klauzulą „Zdolny do startu w zawodach w zawodach w sportach sylwetkowych.**
- **strój startowy,**
- **płytę CD z nagraniem do programu dowolnego,**
- **potwierdzenie opłaty wpisowego.**

Obowiązuje wpisowe w wysokości **150 zł** od zawodniczki/zawodnika, wpłacane na konto PZKFITS: **BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata, ewentualnie w Biurze PZKFITS, ul. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa.

W **drodze wyjątku** opłatę za udział można uiścić również podczas weryfikacji u przedstawiciela PZKFITS.

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu. **Potwierdzenia pokazywane na telefonach, tabletach itp. nie będą honorowane.**

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

8. KATEGORIE

Debiuty:

- | | |
|------------------------------------|---|
| - Fitness sylwetkowe kobiet: | 163 cm i +168 cm |
| - Fitness kobiet: | open |
| - Bikini fitness kobiet: | 163 cm, 168 cm i +168 cm |
| - Kobięca sylwetka: | open |
| - Męska sylwetka: | 175 cm, 182 cm i +182 cm |
| - Fitness mężczyzn: | open |
| - Kulturystyka klasyczna mężczyzn: | 175 cm, 180 cm, +180 cm |
| - Kulturystyka mężczyzn: | 70 kg; 75 kg; 80 kg; 85 kg, 90 kg; +90 kg |

Jeśli w którejś kategorii wagowej będzie mniej niż trzech zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową/wzrostową.

9. NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **28 lutego 2015 r.** w Hali Amber Expo, po weryfikacji.

10. PROGRAM ZAWODÓW

28 lutego 2015 r. (sobota) godz. 16:00

I BLOK ZAWODÓW

- fitness sylwetkowe 163 cm – eliminacje
- fitness sylwetkowe +163 cm – eliminacje
- fitness sylwetkowe 163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- fitness sylwetkowe +163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- kobięca sylwetka – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – I runda (porównania)
- fitness sylwetkowe 163 cm – **Finał:** II runda (T-walking + ocena sylwetki w bikini)

- fitness sylwetkowe +163 cm – **Finał:** II runda (T-walking + ocena sylwetki w bikini)
- kobieca sylwetka open – **Finał:** II runda (4 pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny – 30 sekund)
- kobieca sylwetka – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

- I BLOK DEKORACJI: fitness sylwetkowe kobiet, kobieca sylwetka

- fitness sylwetkowe open + dekoracja
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

- II BLOK DEKORACJI: kulturystyka klasyczna mężczyzn

- kulturystyka klasyczna open + dekoracja

II BLOK ZAWODÓW

1 marca 2015 r. (niedziela) godz. 10:00

- fitness kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- kulturystyka mężczyzn 70, 75, 80 kg – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka mężczyzn 70 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 75 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – I runda (porównania)
- fitness kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – II runda (ocena sylwetki)
- kulturystyka mężczyzn 70 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka mężczyzn 75 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

- I BLOK DEKORACJI: kulturystyka 70, 75, 80 kg, fitness kobiet, fitness mężczyzn

- męska sylwetka 175 cm – eliminacje
- męska sylwetka 182 cm – eliminacje
- męska sylwetka 175 cm – I runda (zwroty i porównania)
- męska sylwetka +182 cm – eliminacje
- męska sylwetka 182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- męska sylwetka +182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- bikini fitness 163 cm – eliminacje
- bikini fitness 168 cm – eliminacje
- bikini fitness 163 cm – I runda (zwroty)
- bikini fitness +168 cm – eliminacje
- bikini fitness 168 cm – I runda (zwroty)
- bikini fitness +168 cm – I runda (zwroty)
- męska sylwetka 175 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- męska sylwetka 182 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- męska sylwetka +182 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)

- II BLOK DEKORACJI: męska sylwetka 175, 182 i +182 cm

- męska sylwetka open + dekoracja

- kulturystyka mężczyzn 85, 90, +90 kg – eliminacje (jeśli >15))
- kulturystyka mężczyzn 85 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – I runda (porównania)
- bikini fitness 163 cm – **Finał:** II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn 85 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini fitness 168 cm – **Finał:** II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini fitness +168 cm – **Finał:** II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

**- III BLOK DEKORACJI: bikini fitness 163, 168 i +168 cm,
kulturystyka 85 kg, 90 kg, +90 kg**

- bikini fitness open + dekoracja
- kulturystyka mężczyzn open + dekoracja

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

11. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 21 lutego 2015 r. (najpóźniej 7 dni przed startem)** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie www.olimpzabrze.pl

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
- dokładną datę urodzenia,
- miejscowość z której pochodzi zawodnik,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa)

12. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwościeralnych**. 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 umożliwia wejście do szatni i Sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator na Weryfikacji wydaje zawodnikom identyfikatory „Trener” uprawniające do poruszania się po zapleczu zawodów.

Każdy trener czy też opiekun zajmujący się swoim zawodnikiem musi uiścić opłatę na rzecz Organizatora w wysokości 10 zł od osoby (płatne na miejscu).

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

13. ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy sami /rezerwują sobie noclegi w hotelach.

Propozycje Organizatora dotyczące bazy hotelowej w Gdańsku można znaleźć na stronie internetowej www.musculardevelopment.pl w zakładce „Debiuty”.

14. NAGRODY

- za miejsca 1- 3: puchary
- za miejsca 1- 6: dyplomy
- za miejsca 1- 3: nagrody rzeczowe
- dla zwycięzców w open - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa

15. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

16. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z najwyższego rangą przedstawiciela PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 200 zł na rzecz Organizatora.

17. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:
Jerzy SZYMAŃSKI – telefon kom.: **501 585 311**

Organizator

Tadeusz Zarębski
ALKIS
20.01.2015 r.

Zatwierdzono:

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
20.01.2015 r.

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w kulturystyce klasycznej:

Wzrost (kategoria) do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

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]

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w fitness mężczyzn:

Wzrost do 170 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]

STROJE I PROCEDURY:

- **Fitness sylwetkowe:** w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Maksymalną grubość podeszwy zwiększono do 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.

- **Fitness kobiet:** wprowadzono zakaz używania pantofli typu „platformy” (na grubym koturnie). W rundach oceny sylwetki obowiązują takie same pantofle jak w fitness sylwetkowym i bikini fitness. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.

- **Bikini fitness:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków. Stringi są niedozwolone. Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:

- przy masywnym i jakościowo dopracowanym (głębokie odłuszczenie) umięśnieniu właściwą konkurencją do startu będzie kobieca sylwetka.

- przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odłuszczenie) umięśnieniu odpowiednie jest fitness sylwetkowe.

Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.

- **Kobieca sylwetka:** Konkurencja dla najbardziej umięśnionych i jakościowo dotrenowanych kobiet, chociaż nie tak mocno jak w byłej kobiecej kulturystyce. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Zawodniczki startują bez obuwia i w 3 rundzie wykonują program dowolny (30 s).

- **Fitness mężczyzn:** jako strój minimum w rundzie programów dowolnych mogą być same spodenki, ale muszą spełniać te same kryteria, co w rundzie oceny sylwetki (15 cm wysokości po bokach).

- **Męska sylwetka:** strój – spodenki surfingowe w dowolnym kolorze i kroju (ale nie obcisłe) o długości do środka stawu kolanowego (nie krócej). W obu rundach ocena sylwetki będzie prowadzona w czterech zwrotach.

Zawodnicy o zbyt masywnym lub zbyt dopracowanym (definicja) umięśnieniu mogą być sklasyfikowani na ostatnich miejscach. Średni stopień odłuszczenia (nie tak głęboki jak w kulturystyce i wyraźna separacja (bruzdy pomiędzy grupami mięśniowymi), ale bez ostrej definicji i szczegółów w obrębie mięśni są właściwym sposobem przygotowania. Należy prawidłowo ocenić, czy umięśnienie i forma startowa jest odpowiednia do męskiej sylwetki czy może już do kulturystyki klasycznej.

- **Kulturystyka klasyczna:** IFBB zmieniła zapis odnośnie stroju – teraz można startować w jednobarwnych spodenkach o dowolnym kolorze.

DEBIUTANCI – WAŻNA ZMIANA!!!

Zgodnie z ostatnim Zarządzeniem PZKFITS, debiutanci mogą startować w zawodach (kategoriach) dla debiutantów przez cały rok kalendarzowy, w którym zaczynają starty w tego typu zawodach, ale pod warunkiem, że nie uczestniczą w innych zawodach. Jeśli zawodnik planuje dalsze starty w najbliższym czasie, sugeruje się zrobienie kopii zaświadczenia lekarskiego i okazanie na weryfikacji zarówno kopii jak i oryginału. Wtedy sędzia sekretariatu potwierdzi podpisem kopię i zwróci zawodnikowi oryginał, który będzie do wykorzystania na następnych zawodach.