



REGULAMIN

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS

CZĘSTOCHOWA
11 – 12 kwietnia 2015 r.

1. ORGANIZATORZY

Urząd Miasta Częstochowa
Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego,
Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

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

11 – 12 kwietnia 2015 r.
Hala Sportowo – Widowiskowa „POLONIA”
Częstochowa, ul. Dekabrystów 43

3. 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 2015 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2015 rok**. **Opłaty za licencję zawodnika dokonuje wyłącznie klub w którym zawodnik jest zrzeszony**. Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2015 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 dodatkową opłatą w wysokości 20 zł.**

- Na zawodach zostanie rozegrana jedna **kategoria wszechwag dla debiutantów w kulturystyce**, w której mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy nigdy nie startowali w żadnej dyscyplinie PZKFITS (kulturystyka, kulturystyka klasyczna, fitness, fitness sylwetkowe) na zawodach PZKFITS (z pominięciem zawodów klubowych), za wyjątkiem „Debiutów PZKFITS 2015” w Gdańsku oraz kategorii debiutantów na Pucharze Ziemi Puckiej w Żelistrzewie. Nowi

debiutanci wpłacają 100 zł za Licencję Debiutanta PZKFITS przelewem na konto PZKFITS oraz 40 zł wpisowego na konto Organizatora (poniżej). Zawodnicy posiadający już Licencję Debiutanta PZKFITS opłacają tylko wpisowe w wysokości 40 zł na konto Organizatora. .

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 4 kwietnia 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 / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
- dokładną datę urodzenia,
- klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa)
- potwierdzenie dokonania opłaty startowej wpisowego (skan, zdjęcie w formacie JPEG lub plik PDF).

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 i wpłaty wpisowego na podane konto, **wpisowe obciążone jest dodatkową opłatą w wysokości 20 zł.**

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**OMSL CZ-WA KULTURYSTYKA**” należy wpłacić na konto:

95 1050 1588 1000 0023 0682 7755
ING Bank Śląski O/Zabrze
Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrzu
41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

5. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 11 kwietnia 2015 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie mieściło się przed sceną i będzie czynne w godz.17:00-20:00 w **Hali Sportowo – Widowiskowej „POLONIA” w Częstochowie, ul. Dekabrystów 43.**

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **11 kwietnia 2015 r. (sobota) w godz. 17:00 – 20:00 na scenie Hali Sportowo – Widowiskowej „POLONIA” w Częstochowie, ul. Dekabrystów 43,** 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 startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2015 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,
- dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach)

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płytę 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. 20:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

Juniorzy (do 23 lat):

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: wszechkategoria,
Kulturystyka Juniorów: wszechwag,

Debiutanci:

Kulturystyka mężczyzn: wszechwag

Weterani (powyżej 40 lat):

Kulturystyka Weteranów: wszechwag,

Seniorki i Seniorzy:

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria,

Bikini Fitness Kobiet: wszechkategoria, (możliwy podział na wzrostowe)

Kulturystyka Klasyczna mężczyzn: 180 cm
+180 cm

Męska Sylwetka: wszechkategoria, (możliwy podział na wzrostowe)

Kulturystyka Mężczyzn: 70 kg,
80 kg,
90 kg,
100 kg,
+100 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).

W przypadku zgłoszenia dużej liczby zawodników (powyżej 20) w którejś z kategorii np. bikini fitness kobiet lub męska sylwetka (wszechkategoria), organizator dopuszcza podział tych kategorii na wzrostowe.

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 kulturystyce mężczyzn), po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu odrębnej opłaty startowej.

8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

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.

9. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW 12 kwietnia 2015 r. (niedziela)

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 9:00

Kulturystyka Debiutantów	wszechwag	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	wszechkategoria,	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Juniorów:	wszechwag,	(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)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Fitness Kobiet:	wszechkategoria,	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
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)
	100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW – godz. 14:00

FINAŁY – godz. 14:30

Kulturystyka Debiutantów	wszechwag	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	wszechkategoria,	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Juniorów:	wszechwag,	(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 – T-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
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)

Bikini Fitness Kobiet:	wszechkategoria,	(2 runda – T-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
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)
	100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

+100 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 ZOSTAJE 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!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki sześciu najlepszych zawodniczek i/lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

11. NAGRODY:

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

We wszystkich kategoriach za miejsce 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.

Drużynowo: za miejsce 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).

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:

- Pan **Jerzy Szymański**, telefon kom.: **501 585 311**

jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michałak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 14.03.2015 r

Organizator
Jerzy Szymański
Prezes KS „Olimp” Zabrze

AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZA WODNIKÓW 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]