

REGULAMIN

XXIX OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

SŁUPSK, 12 KWIETNIA 2015 r.

1. Cel imprezy:

- popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

2. Organizator:

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce;

3. Współorganizatorzy:

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego;
- Urząd Miasta Słupska;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

4. Termin i miejsce zawodów:

- zawody odbędą się w dniu **12 kwietnia 2015 roku**, początek o godz. 12:00, w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.**

5. Zasady uczestnictwa:

W zawodach mogą uczestniczyć 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 09 67; fax: (0-22) 550 09 68, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl
Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS kluby powinny wносить 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. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Zgłoszenia należy nadsyłać 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 12 kwietnia 2015 r. od godz. 9:30 do 11:00.
- przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, Licencja 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.

6. Kategorie i punktacja:

- zawodnicy startują 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

- punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB.

7. 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.

8. Program zawodów:

12 kwietnia 2015 r. (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 dowolnym 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 (T – walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)

I blok dekoracji

Bikini fitness kobiet - II runda (T – 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

9. Finansowanie:

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

10. Postanowienia końcowe:

- organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z dnia **11/ 12 kwietnia 2015 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 8 kwietnia 2015 r.**
- 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

Zatwierdził:
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
Dn. 12.03.2015 r

Organizator:
Bogdan Kaszuba