

REGULAMIN

XXXIX MISTRZOSTW POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS

**UROCZYSTE OBCHODY 70-LECIA KLUBY „TĘCZA - SPOŁEM” - KIELCE
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)**

KIELCE

18-19 kwietnia 2015 r.

1. HONOROWY PATRONAT

- Marszałek Województwa Świętokrzyskiego – Pan Adam Jarubas
- Prezydent Miasta Kielce – Pan Wojciech Lubawski
- Przewodnicząca Rady Miasta - Pani Joanna Winiarska

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS)
- Klub Sportowy „Tęcza-Społem” Kielce
- Klub Sportowy „Olimp” Zabrze

3. PARTNERZY

Targi Kielce SA
SFD Sp. z o.o. – sponsor generalny i partner PZKFITS

4. TERMIN I MIEJSCE

Organizowane przez PZKFITS, XXXIX Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness, są jedynymi legalnymi Mistrzostwami Polski w tych dyscyplinach sportu, organizowanymi na mocy Ustawy o Sporcie, Art. 13. p. 1, oraz uznawanymi przez polskie Ministerstwo Sportu i Turystyki. Jedynie zwycięzcy tych Mistrzostw mają prawo używać tytułu „Mistrz Polski”, a wyłonione na nich reprezentacje Polski mają prawo uczestniczyć w rywalizacji międzynarodowej. Mistrzostwa odbędą się

**w dniach 18-19 kwietnia 2015 r.
w Nowym Centrum Kongresowym
w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.**

Mistrzostwa będą połączone z Pucharem Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym, który będzie rozgrywany na tym samym obiekcie, ale w innej sali. Podczas weryfikacji zawodnicy otrzymują identyfikatory uprawniające do poruszania się po całym obiekcie, z możliwością oglądania obu imprez. Obie imprezy uświetniają obchody 70-lecia klubu sportowego „Tęcza-Społem” Kielce.

5. 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**. 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: pkzfits@pkzfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.**

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących przyjmowane będą do dnia 11 kwietnia 2015 r. Zgłoszenia nadsyłamy tylko i wyłącznie za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie www.olimpzabrze.pl

W zgłoszeniu należy podać:

- **nazwisko i imię** 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,
- **potwierdzenie dokonania opłaty startowej** od każdego zawodnika / zawodniczki.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **60,00 zł** od zawodniczki/zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem **nazwiska zawodnika** (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MP KiF KIELCE 2014**” należy wysłać 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

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 100 zł. Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

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

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy w Kulturystyce i Fitness są zwolnieni z opłaty wpisowego. Kulturysty niepełnosprawni na wózkach są zwolnieni z opłaty wpisowego.

7. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 17 kwietnia 2015 r. (piątek) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie prowadzone we wskazanym pomieszczeniu (holu) **Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.**

8. ZAKWATEROWANIE

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów:

Hotel „Grafit”, ul. Kielecka 120 , 26-085 Kostomłoty Pierwsze

Miasto Kielce oraz okolice dysponuje wystarczającą bazą noclegową. Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w dowolnych hotelach:

Hotel „Odyssey” www.hotelodyssey.pl tel. 509 901 455

Hotel „Dąbrowa” Dąbrowa 315c tel. 602 359 956

Hotel „Tęczowy Młyn” www.teczowy.com tel. 41 33 52 100

9. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **17 kwietnia 2015 r. (piątek) w godz. 17:00 – 20:00** we wskazanym pomieszczeniu (holu) **Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1**, w kolejności takiej, jak wymieniono kategorie (poniżej).

Juniorzy i weterani startujący tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na ME weryfikują się w piątek wieczorem na końcu weryfikacji. Nie płacą wpisowego, powinni przysłać zgłoszenie do udziału w eliminacjach w wymaganym terminie.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy Kobiet i Mężczyzn: byli reprezentanci i reprezentantki Polski, którzy planują udział tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na ME, **weryfikują się w sobotę wieczorem**, po zakończeniu półfinałów. Nie płacą wpisowego, powinni przysłać zgłoszenie do udziału w eliminacjach w wymaganym terminie.

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na Mistrzostwa, czy podlegli im 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 lub pary 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:

- **Dowód Osobisty**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS**
- **Zaświadczenie lekarskie zezwalające na start w zawodach sylwetkowych**
- **Dokument potwierdzający wniesienie opłaty startowej (wpisowego).**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund** 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 po zakończeniu weryfikacji w Sali Konferencyjnej, **około godz. 20:15**.

Uwaga: **Kulturyści niepełnosprawni na wózkach**, nie muszą stawiać się na weryfikację w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w niedzielę, 19 kwietnia 2015 r., w hali Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1. podczas przerwy w zawodach, ok. godz. 14:00. Wszyscy kulturyści niepełnosprawni powinni nadesłać swoje zgłoszenie do zawodów w wymaganym terminie (do dnia 11 kwietnia 2015 r.) do Organizatora.

KATEGORIE:

Fitness kobiet	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness sylwetkowe kobiet:	158 cm, 163 cm, 168 cm; +168 cm; open
Bikini fitness kobiet:	do 160 cm, do 163 cm; do 166 cm; do 169 cm; +169 cm, open
Pary:	open
Kulturystyka mężczyzn na wózkach	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn:	171 cm, do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open
Kulturystyka mężczyzn:	70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 95 kg, 100 kg, +100 kg, open
Kobieca sylwetka:	open
Męska sylwetka:	174 cm, 178 cm, +178 cm

Uwaga 1: W parach mogą startować wszystkie zawodniczki i zawodnicy zgłoszeni do Mistrzostw. Mężczyźni muszą mieć stroje jak do kulturystyki i wykonywać pozy obowiązkowe jak w kulturystyce. Kobiety muszą mieć strój jak do kobiecej sylwetki i wykonywać pozy obowiązkowe jak w kobiecej sylwetce.

Uwaga 2: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej trzech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii.

Uwaga 3: Za wyjątkiem fitness kobiet i mężczyzn, jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach **nie można już używać łatwościeralnych. Bronzerów.** Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wyjściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę lub w kabinie natryskowej na samych Mistrzostwach.

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 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.

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

Uwaga: zawody będą przeprowadzone w nowym systemie, w którym w każdej konkurencji część kategorii będzie rozgrywana w sobotę, a pozostałe – w niedzielę. W niedzielę będą też rozgrywane kategorie open oraz eliminacje do reprezentacji Polski na ME. Taki system powoduje, że oba dni zawodów będą równie atrakcyjne dla publiczności. Zawodnicy i ich trenerzy proszeni są o dokładne sprawdzenie, w którym dniu będą rozgrywane ich kategorie. Zwycięzcy pozostają do dnia następnego (walka w open) a pierwsze dwójki biorą udział w eliminacjach do reprezentacji.

18 kwietnia 2015 r. (sobota) – godz. 09:30

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

FITNESS KOBIET, FITNESS MĘŻCZYŹN I PARY:

Fitness kobiet, open: I runda (program dowolny)

Fitness mężczyzn, open: I runda (program dowolny)

Pary, open: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)

FITNESS SYLWETKOWE KOBIET, kat. 158 cm i 168 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking, ocena sylwetki)

Fitness kobiet, open: II runda (ocena sylwetki)

Fitness mężczyzn open: II runda (ocena sylwetki)

Pary, open: rundy II i III (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania, program dowolny)

KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYŹN, kat. 171 cm i 180 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

I BLOK DEKORACJI: fitness sylwetkowe 158 cm i 168 cm, pary, kulturystyka klasyczna 171 cm i 180 cm

Uwaga – zwycięzcy kategorii fitness sylwetkowe 158 cm i 168 cm oraz kulturystyka klasyczna 171 cm i 180 cm biorą udział w rozgrywanych w niedzielę kategoriach open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME 2015: JUNIORZY I WETERANI

- Juniorzy i juniorki w fitness zobowiązani są do wystartowania na tych Mistrzostwach Polski. Dodatkowa runda eliminacyjna będzie rozgrywana dla:
 - Juniorek w fitness sylwetkowym open (tylko ocena sylwetki)
 - Juniorek w bikini fitness open (tylko ocena sylwetki)
 - Juniorów w męskiej sylwetce open (tylko ocena sylwetki)

- Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej (rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open, tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi.

Brazowanie i smarowania skóry nie jest wymagane. Wiek juniorów: 16-23 lata (decyduje rocznik).

- Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open (tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi, brazowanie i smarowania skóry nie jest wymagane).

- Weteranki w fitness sylwetkowym open

- Weteranki w bikini fitness open

- Weteranki w kobiecej sylwetce open

- Weterani w męskiej sylwetce open

Wiek weteranek w bikini fitness: +35 lat, wiek weteranek w fitness sylwetkowym: 35-44 lata i +45 lat.

Wiek weteranów: 40-49 lat, 50-59 lat, 60-64 lata, powyżej 65 lat (decyduje rocznik).

PRZERWA do godz. 15:00

Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski

SESJA POPOŁUDNIOWA:

BIKINI FITNESS KOBIEC, kat. 163 cm, 169 cm:

- Eliminacje

- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

- Finał: II runda (T-walking + ocena sylwetki)

KOBIECA SYLWETKA OPEN:

- Półfinał: I runda (cztery zwroty + pozy obowiązkowe i porównania)

- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne - 30 sekund).

MĘSKA SYLWETKA, kat. 178 cm:

- Eliminacje

- Półfinał: I runda (zwroty, porównania)

- Finał: II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)

II BLOK DEKORACJI: bikini fitness 163 cm i 169 cm, kobieca sylwetka, męska sylwetka 178 cm.

Uwaga – zwycięzcy kategoriach: bikini fitness 163 cm i 169 cm oraz męska sylwetka 178 cm biorą udział w rozgrywanych w niedzielę kategoriach open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

W kobiecej sylwetce podstawą do kwalifikacji do reprezentacji będą wyniki z kategorii open.

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN, kat. 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg:

- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)

- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

III BLOK DEKORACJI: kulturystyka mężczyzn 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg

Uwaga – zwycięzcy kategoriach kulturystyka mężczyzn 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg biorą udział w rozgrywanej w niedzielę kategorii open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

Weryfikacja seniorów i senierek biorących udział tylko w niedzielnych eliminacjach (juniorzy i weterani weryfikują się w piątek wieczorem).

19 kwietnia 2015 r. (niedziela) - godz. 9:00

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

FITNESS KOBIEC, FITNESS MĘŻCZYZN:

Fitness męczyzn, open: III runda (program dowolny)

Fitness kobiet, open: III runda (program dowolny)

Fitness męczyzn, open: IV runda (ocena sylwetki).

Fitness kobiet, open: IV runda (ocena sylwetki).

KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYZN, kat. 175 cm i +180 cm:

Kulturystyka klasyczna męczyzn, 175 cm, i +180 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne).

IV BLOK DEKORACJI: fitness męczyzn, fitness kobiet, kulturystyka klasyczna męczyzn: kat. 175 cm i +180 cm

- Kulturystyka klasyczna: kat. open + dekoracja

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: kulturystyka klasyczna (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). Kandydaci do reprezentacji na ME 2015 mogą mieć 2 kg nadwagi.

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy w fitness kobiet i męczyzn nie będą rozgrywane. Wszyscy kandydaci i kandydatki do reprezentacji muszą wystartować w Mistrzostwach Polski i one będą podstawą do wyłonienia reprezentacji.

MĘSKA SYLWETKA, kat. 174 cm i +178 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (zwroty, porównania)
- Finał: II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie).

V BLOK DEKORACJI: męska sylwetka 174 cm i +178 cm

- Męska sylwetka: kat. open + dekoracja

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: męska sylwetka (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ).

PRZERWA do godz. 15:00

KULTURYSTYKA MĘŻCZYZN NA WÓZKACH (prezentacja, pozy obowiązkowe, program dowolny, dekoracja)

FITNESS SYLWETKOWE KOBIEC, kat. 163 cm i +168 cm:

- Eliminacje

- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking, ocena sylwetki)

VI BLOK DEKORACJI: fitness sylwetkowe kobiet 163 cm i +168 cm

- **Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open + dekoracja**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: fitness sylwetkowe kobiet** (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz były reprezentantki Polski na ME lub MŚ).

BIKINI FITNESS KOBIET, kat. 160 cm, 166 cm, +169 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking + ocena sylwetki)

VII BLOK DEKORACJI: bikini fitness kobiet 160 cm, 166 cm i +169 cm

- **Bikini fitness kobiet: kat. open + dekoracja**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: bikini fitness kobiet** (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz były reprezentantki Polski na ME lub MŚ).

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN, kat. 75 kg, 85 kg, 95 kg i +100 kg:

- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

VIII BLOK DEKORACJI: kulturystyka mężczyzn 75 kg, 85 kg, 95 kg i +100 kg

- **Kulturystyka mężczyzn: kat. open + dekoracja**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: kulturystyka mężczyzn** (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). Kandydaci do reprezentacji na ME 2015 mogą mieć 2 kg nadwagi.

Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej i wręczenie pucharów

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTANIE PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów, z rozpisaniem na rundy, 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 oraz hotelu sędziowskim.

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, co wpływa na kolejność startu!!!

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do klasyfikacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki: 1 zawodniczki w kobiecej sylwetce, 5 w bikini fitness, 4 w fitness sylwetkowym, 2 w fitness kobiet, 3 zawodników w męskiej sylwetce oraz 1 zawodnika w fitness mężczyzn.

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki 8 najlepszych zawodników w kulturystyce, 4 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej oraz najlepszej pary.

NAGRODY:

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale, puchary i dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

MEDIA

Mistrzostwa będą na żywo transmitowane w Internecie na następujących stronach internetowych:

www.sfd.pl

www.pzkfits.pl

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów pana Jerzego Szymańskiego (e-mail: jerzyszymanski@interia.pl).

FITNESS EXPO:

Supernowoczesne i perfekcyjnie wyposażone pod kątem wystawienniczym obiekty Centrum Kongresowego Targów Kielce oraz ranga i popularność Mistrzostw Polski stwarzają niepowtarzalną okazję do zaprezentowania swojej oferty przez wystawców związanych z branżą fitness (sprzęt do treningu siłowego, odżywki i suplementy, artykuły spożywcze, ubiory treningowe, startowe i inne, sprzęt pomiarowy, maszyny do treningu aerobowego i wydolnościowego, akcesoria). Obecność dużej liczby kibiców stwarza też wyjątkowe możliwości do promowania artykułów i usług codziennego użytku (usługi bankowe, ubezpieczeniowe, telefonia, komunikacja, itd.). Bardzo wygodny dojazd (300 m od autostradowej obwodnicy Kielc) oraz nieograniczone możliwości parkingowe to kolejna atrakcja tej lokalizacji. Oferujemy bardzo przystępne ceny powierzchni wystawowej i wyposażenia stoisk. Komfort dojazdu i urządzania stoisk zapewniony na najwyższym światowym poziomie. Piękne architektonicznie, nowoczesnie zaprojektowane i wyposażone obiekty zostały oddane do użytku 2 lata temu, nakładem 70 mln zł. Ten obiekt to nowe oblicze Polski, oblicze na miarę XXI wieku. Targi Kielce to obecnie drugie pod względem liczby wystawców centrum wystawienniczo-kongresowe w Europie Środkowo-Wschodniej. Tak dogodnych warunków dla wystawców jeszcze w historii polskiej kulturystyki i fitness nie było. Nie może Was tam zabraknąć!

Filmik pokazujący te wspaniałe obiekty można obejrzeć pod adresem:

http://www.targikielce.pl/index.html?k=centrum_kongresowe&s=index

Szczegółowych informacji udziela Pan Jerzy Szymański: tel. 501 585 311; e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

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 100,- zł na rzecz Organizatora.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udzielają:

biuro PZKFITS

Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrze

Telefon (022) 550 09 67
Fax (022) 550 09 68
e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315
tel. 501 585 311
e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michałak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 27.03.2015 r

Organizator
Jerzy Szymański

ZAŁĄCZNIK:

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Fitness mężczyzn:

do 170,0 cm: (wzrost – 100) + 1
170,1-175,0 cm: (wzrost – 100) + 2
175,1-180,0 cm: (wzrost – 100) + 3
180,1 – i więcej: (wzrost – 100) + 4

Kulturystyka klasyczna mężczyzn:

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]

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 oraz dolne podbrzusze. 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 oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone. Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:

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

- przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) 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 kulturystyce kobiecej. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa $\frac{1}{2}$ 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, czarne, matowe).

- **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 odtłuszczenia (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 i ekstremalna:** IFBB zmieniła zapis odnośnie stroju – teraz można startować w jednobarwnych spodenkach o dowolnym kolorze i teksturze (matowe, błyszczące, „mokre”). Szerokość paska na biodrach: minimum 1 cm, muszą zakrywać minimum $\frac{3}{4}$ pośladków.