

UNIwersyteckie Mistrzostwa Polski PZKFITS W KULTURYSTYCE I BIKINI FITNESS KRAKÓW 2015

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

Tobiasz Wilk, Agnieszka Wilk

Krzysztof Piwowar - Stowarzyszenie Kultury Fizycznej TKKF „AZORY”

Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w **dniu 9 maja 2015 r** (sobota) w sali teatralnej Nowohuckiego Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

3. UCZESTNICTWO

Zawody otwarte są dla studentów i studentek wszystkich szkół wyższych w Polsce (zarówno państwowych jak i prywatnych) oraz szkół policealnych, w wieku do 26 lat (decyduje rok urodzenia), posiadających ważną legitymację studencką lub legitymację szkoły policealnej oraz dokument tożsamości (wymagane obywatelstwo polskie). Startujący zawodnicy powinni być członkami PZKFITS i posiadać Licencję Zawodnika PZKFITS ważną na 2015 r. Jeśli ją posiadają, płacą tylko wpisowe w wysokości 40 zł.

Jeśli jej nie posiadają, płacą wpisowe w wysokości 100 zł. Tacy zawodnicy **nie muszą** być zrzeszeni w klubach ani innych stowarzyszeniach sportowych.

W tej sprawie należy skontaktować się z biurem PZKFITS (tel. (22) 550 0967; e-mail: pzkfits@pzkfits.pl . 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).

4. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w sali teatralnej Nowohuckiego Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków w godz. 10:00 -11:30 w dniu zawodów.

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodnika (zawodniczki) nieprzygotowanego (nieprzygotowanej) do występu od strony formalnej lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać: potwierdzenie opłaty (przelewu) wpisowego, dokument tożsamości, podbitą i ważną legitymację studencką (lub szkoły wyższej), strój startowy (Załącznik 1) oraz płytę (lub pendrive) z nagraniem do programu dowolnego (kulturyści). Na płycie/pendrivie powinno znajdować się tylko to jedno nagranie (należy sprawdzić wcześniej poprawność zapisu). Zawsze warto mieć nagranie rezerwowe. Obowiązuje wpisowe w wysokości 40,- zł od zawodnika (zawodniczki).

5. KATEGORIE

Kulturystryka: do 75 kg; do 85 kg; +85 kg

Kulturystryka klasyczna: open (obowiązują limity wagowo-wzrostowe juniorów).

Męska sylwetka: do 178 cm, powyżej 178 cm

Bikini fitness kobiet: do 163 cm, powyżej 163 cm.

Jeśli w którejś z kategorii wagowej/wzrostowej będzie mniej niż trzy zawodniczki lub trzech zawodników organizator ma prawo połączenia kategorii.

6. PROGRAM ZAWODÓW

9 maja 2015 r (sobota) godz. 12:00

Eliminacje i półfinały:

- kulturystyka klasyczna: open - I runda (porównania).
- męska sylwetka: kat. do 178 cm, powyżej 178 cm – I runda (porównania w zwrotach)
- bikini fitness kobiet, kat. do 163 cm, powyżej 163 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka tradycyjna: kat. 75 kg, 85 kg i +85 kg - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- kulturystyka klasyczna : open - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- męska sylwetka: kat do 178 cm i powyżej 178 cm – II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
- kulturystyka tradycyjna: kat. 75 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- kulturystyka tradycyjna: kat. 85 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- bikini fitness kobiet: kat. do 163 cm i powyżej 163 cm – II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka tradycyjna: kat. +85 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- kulturystyka tradycyjna i kulturystyka klasyczna: challenge round - runda pojedynkowa (wybrane pozy) pomiędzy zwycięzcami poszczególnych kategorii wagowych oraz zwycięzcą kulturystyki klasycznej).

7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia uczelniane (grupowe) lub imienne (indywidualne) przyjmowane będą do dnia **21 kwietnia 2015 r** drogą internetową na adres:

umpkrakow@gmail.com

W zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, datę urodzenia, nazwę wyższej uczelni (lub szkoły policealnej), numer albumu (indeksu), kategorię, w której planowany jest start. Zgłoszenie należy zatytułować: „Zgłoszenie UMP 2015”.

8 . NAGRODY

- za miejsca 1 - 3: statuetki w różnych kolorach (stypendia wg regulaminu reprezentowanej uczelni).
- za miejsca 1 - 6: dyplomy, nagrody rzeczowe
- za miejsce 1 w kategorii challenge round: duża statuetka + sztabka złota (2 g)

9. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

10. 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.

11. INFORMACJE

Tel: 517 47-38-47

e-mail: umpkrakow@gmail.com

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

Organizator
Tobiasz Wilk

Załącznik 1:

Obowiązujące limity wagowe w kulturystyce klasycznej na UMP 2014:

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]

Challenge round – kolejność pojedynków zwycięzców poszczególnych kategorii (pierwszy zawodnik wybiera pozę na którą chce walczyć):

1. 75-85
2. 85-75

3. 75-85+
4. 85+-75

5. 75-KK
6. KK-75

7. 85-85+
8. 85+-85

9. 85-KK
10. KK-85

11. 85+-KK
12. KK-85+

Wynik każdego pojedynku jest ogłaszany krótką chwilę po jego zakończeniu.

Zwycięzca każdego pojedynku otrzymuje 1pkt. Kategorię Challenge round wygrywa zawodnik, który zgromadzi największą ilość punktów z wygranych pojedynków.

W przypadku zgromadzenia przez dwóch zawodników tej samej, najwyższej liczby punktów, odbędzie się dogrywka w postaci ostatecznego pojedynku (na dwie wybrane pozy). Jeśli to nadal nie wyłoni zwycięzcy, dojdzie do pojedynku na trzecią pozę wybraną przez panel sędziowski PZKFITS.

Załącznik 2: stroje i procedury:

- **Bikini fitness:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone.

Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Fason i kolor dowolne.

- **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 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.