

GRAND PRIX OPOLA 2015

Opole – 31 maja 2015 r

REGULAMIN

1. PATRONAT

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS)

2. ORGANIZATORZY

SFD SA

3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

Zawody odbędą się w dniu 31 maja 2015 (niedziela) w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym, ul. Wrocławska 158, Opole, w ramach targów „Sport & Fitness Days – Power Fit Expo”. Początek zawodów: godz. 13:00.

Strona internetowa obiektu: www.cwkopole.pl

4. BIURO ZAWODÓW I WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Biuro Zawodów będzie czynne od godziny 09:30 w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym, Opole, ul Wrocławska 158. Weryfikacja – w godz. 10:30 – 12:00. Zawodnicy i zawodniczki stają do weryfikacji w stroju startowym do rundy oceny sylwetki. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać:

- a) ważny dokument tożsamości ze zdjęciem i datą urodzenia
 - b) aktualną i opłaconą Licencję Zawodnika PZKFITS lub Debiutanta PZKFIST
 - c) aktualne badania lekarskie zezwalające na start w zawodach sylwetkowych
 - c) regulaminowy strój sportowy
 - d) płytę CD z nagraniem do programu dowolnego
- Płyty CD w formacie mp3 - pierwsze i jedyne nagranie na płycie - czas pozowania max. 60 sekund. Warto wziąć dla pewności dwie płyty i dokładnie je sprawdzić w domu, na kilku urządzeniach odtwarzających muzykę.

5. UCZESTNICTWO

W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodniczki i zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych będących członkami PZKFITS. Zawodnicy dotychczas nie zrzeszeni proszeni są o zapisanie się do najbliższego stowarzyszenia sportowego należącego do PZKFITS.

Kluby sportowe wystawiające zawodników muszą posiadać opłacone składki członkowskie na rok 2015.

Informacji w sprawie opłaconych składek członkowskich oraz licencji (dotyczy zawodniczek i zawodników) udziela biuro Związku, tel.: (22)550-0967.

e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Kategoria „Pierwszy krok” dla debiutantów przeznaczona jest dla:

- Osób, które startowały w 2015 r jedynie w zawodach (kategoriach) dla debiutantów i posiadają Licencja Debiutanta PZKFITS.

- Osób, które nigdy wcześniej nie startowały w zawodach sylwetkowych i teraz będą debiutować. Te osoby wpłacają 100 zł za Licencję Debiutanta PZKFITS przelewem 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. Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

6. KATEGORIE

Na tegorocznym Grand Prix Opola każda kategoria będzie miała swojego wyłącznego patrona – sponsora, który funduje nagrody w tej kategorii:

- **Bikini fitness debiutantek open** – wyłączny patron i sponsor: SFD SA / PT
- **Bikini fitness kobiet open** – wyłączny patron i sponsor: SFD SA / PT
- **Męska sylwetka debiutantów open** – wyłączny patron i sponsor: Hi Tec Nutrition
- **Męska sylwetka open** – wyłączny patron i sponsor: Hi Tec Nutrition
- **Kulturystyka klasyczna debiutantów open** – wyłączny patron i sponsor: UNS Supplements
- **Kulturystyka klasyczna mężczyzn** – wyłączny patron i sponsor: UNS Supplements
 - - Kategoria do 180 cm
 - - Kategoria powyżej 180 cm
- **Kulturystyka debiutantów open** – wyłączny patron i sponsor: IHS Technology
- **Kulturystyka mężczyzn** – wyłączny patron i sponsor: IHS Technology
 - - Kategoria do 90 kg
 - - Kategoria powyżej 90 kg

Uwaga: Jeśli liczba zgłoszonych zawodników w którejś kategorii wagowej lub wzrostowej będzie niższa niż 6, wtedy kategorie zostają połączone, ale też pula na nagrody zostaje podwojona i rozłożona na sześć miejsc.

7. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia należy nadsyłać do dnia 22 maja 2015 r (piątek) na adres:
k.k.sandow@gmail.com .

8. WPISOWE

Wpisowego na tych zawodach nie ma - zawodnicy przyjeżdżają na własny koszt oraz, w miarę potrzeb, sami organizują sobie noclegi.

9. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję sędziowską powołuje PZKFITS. Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z obowiązującymi przepisami PZKFITS (IFBB).

10. NARADA TECHNICZNA

Narada techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu zawodów tj. 31 maja 2015 r. w biurze zawodów, o godz. 12:15.

11. NAGRODY

Ustalona pula nagród **na każdą kategorię** danej konkurencji to 2400zł w suplementach (zero próbek, szejkerów, pilboxów, tylko pełnowartościowe produkty)

W każdej kategorii będzie to:

- Za 1 miejsce: równowartość 1000 zł
- Za 2 miejsce: równowartość 800 zł
- Za 3 miejsce: równowartość 600 zł

Ponadto:

Za miejsca 1 – 3: puchary, za miejsce 1 – 6: dyplomy.

12. PROGRAM ZAWODÓW

10:30-12:00 - rejestracja i weryfikacja uczestników

13:00 - otwarcie turnieju „Grand Prix Opola 2015”

Eliminacje i półfinały w kolejności:

- Kulturystyka klasyczna debutantów open (pozy obowiązkowe, porównania)
- Męska sylwetka debutantów open (zwroty i porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn:
 - Kategoria do 180cm (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)
 - Kategoria powyżej 180 cm (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)
- Męska sylwetka open (zwroty i porównania)
- Bikini fitness debutantek open (zwroty i porównania)
- Kulturystyka debutantów open (pozy obowiązkowe, porównania)
- Bikini fitness kobiet open (zwroty i porównania)
- Kulturystyka mężczyzn:
 - Kategoria do 90 kg (pozy obowiązkowe, porównania)
 - Kategoria powyżej 90 kg (pozy obowiązkowe, porównania)

Po krótkiej przerwie:

Finały:

- Kulturystyka klasyczna debutantów open (pozy obowiązkowe, program dowolny)
- Męska sylwetka debutantów open (prezentacja indywidualna i zwroty)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn:
 - Kategoria do 180 cm (pozy obowiązkowe, program dowolny porównania)
 - Kategoria powyżej 180 cm (pozy obowiązkowe, program dowolny)
- Męska sylwetka open (prezentacja indywidualna i zwroty)
- Bikini fitness debutantek open (T-walking i zwroty)
- Kulturystyka debutantów open (pozy obowiązkowe, program dowolny)
- Bikini fitness kobiet open (T-walking i zwroty)
- Kulturystyka mężczyzn:
 - Kategoria do 90 kg (pozy obowiązkowe, program dowolny)
 - Kategoria powyżej 90 kg (pozy obowiązkowe, program dowolny)

Blok dekoracji wszystkich kategorii

Zdjęcia z kibicami

13. **FITNESS EXPO:**

Po raz drugi kulturystyka i fitness będą gościły w tym nowoczesnym obiekcie w Opolu, zaprojektowanym na miarę XXI w. i niedawno oddanym do użytku. Tym razem to zasługa firmy „Sportowe Forum Dyskusyjne” (SFD SA) oraz portalu „PoTrenigu.pl”. Targi stwarzają możliwość zapoznania się z ofertą różnych firm z branży fitness i sportowego stylu życia. A obecność kulturystki i fitness w formie wyczynowej, pod patronatem PZKFITS, tylko uatrakcyjnią tę imprezę, jednocześnie nobilitując nasze dyscypliny sportu.

14. **UDZIELANIE INFORMACJI**

Wszelkich informacji o zawodach udziela **Pan Artur Śliczny, tel; 602 180-728; e-mail: k.k.sandow@gmail.com**.

15. **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Ubezpieczenie podczas zawodów spoczywa wyłącznie na zawodnikach lub jednostkach delegujących.

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów a nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z sędziego głównego i przedstawiciela organizatora (SFD SA).

Organizator zastrzega sobie prawo do interpretacji niniejszego Regulaminu.

Zatwierdzono:

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
10.04.2015 r.

Za ORGANIZATORA

—

Załącznik 1:

Limity wagi ciała do wzrostu w kulturystyce klasycznej mężczyzn:

- Kategoria do 168 cm:
Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100
- Kategoria do 171 cm:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]
- Kategoria do 175 cm:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]
- Kategoria do 180 cm:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]
- 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 startowe:

- Obuwie dla bikini fitness kobiet: fason i kolor dowolne, grubość podeszwy – max. 1 cm, wysokość szpilki – max. 12 cm.

- Kostiumy w bikini fitness: majteczki zakrywają minimum 1/3 pośladków; kostium może mieć ornamentację i/lub być przyozdobiony kamieniami (kryształami).
- Kulturystyka: spodenki jednokolorowe z minimum 1 cm szerokości paska na biodrach. Tekstura dowolna (może być „metallic” i „wet look”). Bez obuwia.