

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
KIELCE, 20-22 kwietnia 2018 r.

REGULAMIN

1. HONOROWY PATRONAT

- Marszałek Województwa Świętokrzyskiego - Pan Adam Jarubas
- Prezydent Miasta Kielce – Pan Wojciech Lubawski

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- KS Filon Warszawa
- Targi Kielce S.A.

3. PARTNERZY

SFD Sp. z o.o. – Sponsor Generalny i Partner PZKFITS

4. TERMIN I MIEJSCE

Organizowane przez PZKFITS, 41. Mistrzostwa Polski Mężczyzn 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:

20-22 kwietnia 2018 r.

**w Nowym Centrum Kongresowym
w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1**

5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski w Kulturystyce i Fitness, 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 2018 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2018 rok.**

Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

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).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2018 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2018/02/KFO-2018v2.pdf>

W przypadku opłacania wpisowego w dniu weryfikacji, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

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

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do poniedziałku, 16 kwietnia 2018 r., wypełniając FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej PZKFITS pod adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/mistrzostwa-polski-2018/9/>

UWAGA!!!

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
- klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
- dokładną datę urodzenia,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa),
- adres e-mail,
- numer telefonu.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 150 zł od zawodniczki/ zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPK 2018**” należy wysłać na konto PZKFITS:

BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

W przypadku zgłoszenia się zawodnika w dniu weryfikacji, bez wcześniejszego zgłoszenia internetowego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł.

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness są zwolnieni z opłaty wpisowego.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **20 kwietnia 2018 r. (piątek) w godz. 16:00 – 20:00** we wskazanym pomieszczeniu (holu) Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

Wszyscy juniorzy i weterani, którzy chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszyscy juniorzy i weterani, którzy nie będą startowali w kat. seniorów na Mistrzostwach Polski, w wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej zwolnieni są z opłaty startowej. Zawodnicy muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem. **Juniorzy i weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej, juniorki i weteranki w fitness sylwetkowym oraz juniorzy i weterani w fitness plażowym, a także weteranki w fitness atletycznym** weryfikują się w piątek wieczorem na koniec weryfikacji. W kulturystyce i

kulturystyce klasycznej dopuszcza się 2kg nadwagi (wyłącznie dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

Juniorzy i juniorki w fitness muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane).

Juniorzy i weterani w bikini-fitness weryfikują się w niedzielę przed sesją popołudniową, zgłaszając się do sekretariatu na hali zawodów.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce oraz Mistrzostw Europy w Fitness: wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.

Eliminacje w kategorii par mieszanych nie rozgrywa się. Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2018 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),**
- **zaświadczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „Zdolny do zawodów w kulturystyce i fitness”,**
- **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 (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna i fitness atletyczne kobiet – 60 sekund, fitness i pary mieszane – 90 sekund).**

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.

Uwaga: **Kulturyści niepełnosprawni na wózkach**, nie muszą stawiać się na weryfikację w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w sobotę, 21 kwietnia 2018 r. do godziny 14:00, w hali Nowego Centrum Kongresowego, przy ul. Zakładowej 1.

KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:

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

Fitness plażowe mężczyzn: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm, 185 cm, +185 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: 179 cm, +179 cm

Pary mieszane: open

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS:

Fitness sylwetkowe kobiet: 158 cm, 163 cm, 168 cm, +168 cm; open

Bikini-fitness kobiet: 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm; 172 cm, +172 cm, open

Wellness fitness: 163 cm, +163 cm

Fitness atletyczne kobiet: 163 cm, +163 cm

Fitness kobiet: 163 cm, +163 c,m

Fitness mężczyzn: open
Fit model kobiet: open
Fit model mężczyzn: open

Uwaga: Od tego roku wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej i fitness atletycznym kobiet jest zabronione. Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Europy w Kulturystyce
- Mistrzostwa Europy w Fitness
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness

Uwaga 1: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii. Jeśli w jakiejś konkurencji wystąpi mniej niż trzech zawodników, medale MP nie będą wręczane, a jedynie dyplomy i inne nagrody.

Uwaga 2: Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 6 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Podczas weryfikacji **zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator**, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki. W celu zapewnienia sprawnego 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 nie będą miały wstępu na zaplecze.

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

Uwaga: zawody będą przeprowadzone w systemie blokowym: wszystkie kategorie danej konkurencji oraz open i eliminacje do reprezentacji, ale konkurencje będą przeplatane. Zawodnicy i ich trenerzy proszeni są o dokładne sprawdzenie, w którym dniu będą rozgrywane ich konkurencje i kategorie.

PROGRAM CAŁEGO SPORTOWEGO WEEKENDU PZKFITS W KIELCACH

19 kwietnia 2018 r. (czwartek)

13:00 – 14:00 – obiad

14:00 – 19:00 – Seminarium Sędziowskie PZKFITS (Hotel „Grafit”)

19:00 – 20:00 – kolacja

20:00 – 21:30 – Seminarium Sędziowskie PZKFITS (Hotel „Grafit”)

20 kwietnia 2018 r. (piątek)

09:30 – 13:30 – Seminarium Sędziowskie PZKFITS (Hotel „Grafit”)

13:30 – 14:30 – obiad

14:30 – 15:30 – Egzamin na wyższe klasy sędziowskie (Hotel „Grafit”)

16:00 – 20:00 – Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski (Nowe Centrum
Kongresowe w Kielcach, ul. Zakładowa 1)

21 kwietnia 2018 r. (sobota) – godz. 09:30

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

Fitness kobiet 163 cm, +163 cm: półfinały (gdy więcej niż 6 zawodniczek)

Fitness mężczyzn open: półfinały (gdy więcej niż 6 zawodników)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 171 cm, 175 cm, 180 cm, +180 cm, open

Fitness sylwetkowe kobiet: 158 cm, 163 cm, 168 cm, +168 cm, open

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2018: **kulturystyka klasyczna** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2018: **fitness sylwetkowe** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania).

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2018:

- Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej: runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe)

- Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej: runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe)

- Juniorki w fitness sylwetkowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

- Weteranki w fitness sylwetkowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

SESJA POPOŁUDNIOWA:

Kulturystyka mężczyzn na wózkach open

Fitness plażowe mężczyzn: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm, 185 cm, +185 cm, open

Fitness kobiet: 163 cm, +163 cm: finały (runda 3 i 4), open

Fitness mężczyzn open: finały (runda 3 i 4)

Fitness atletyczne kobiet: 163 cm, +163 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: 179 cm, +179 cm, open

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2018: **fitness plażowe mężczyzn** - pierwsze trójki z każdej kategorii.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2018:

- Juniorzy w fitness plażowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)

- Weterani w fitness plażowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)

- Weteranki w fitness atletycznym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe)

22 kwietnia 2018 r. (niedziela) – godz. 09:00

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

Wellness fitness kobiet: 163 cm, +163 cm, open

Fit model kobiet open

Fit model mężczyzn open

Bikini fitness: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm

Kulturystyka mężczyzn, kat. 70 kg; 75 kg, 80 kg; 85 kg

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2018:

- Juniorki w bikini fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

- Weteranki w bikini fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

Bikini fitness: 166 cm, 169 cm, 172 cm, +172 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 90 kg, 95 kg, 100 kg; +100 kg, open

Pary mieszane: open

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2018: **bikini fitness** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)
- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2018: **kulturystyka mężczyzn** - pierwsze dwójki z każdej kategorii (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)
- Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce
- Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAWODÓW W ODRĘBNYM ZAŁĄCZNIKU

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), 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 poinformowania o nim zawodników swojego klubu.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!!

REPREZENTACJE KLUBOWE

Zgodnie z Komunikatem 4/2018 PZKFITS, każdy klub może wystawić tylu zawodników. Ile jest kategorii, ale nie więcej niż 2 w jednej kategorii. Oznacza to 22 zawodników + 1 para w MP w Kulturystyce oraz 20 zawodników / zawodniczek w MP w Fitness.

Kluby mogą wystawić więcej zawodników w każdej kategorii, ale wtedy przed rozpoczęciem rywalizacji w takiej kategorii zostaną rozegrane eliminacje dla zawodników z tych klubów w celu wyłonienia reprezentantów (1 lub 2) tych klubów w tej kategorii. Na weryfikacji klub musi zadeklarować, w których kategoriach chce mieć 1 zawodnika, a w których 2 zawodników.

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki:

- 6 najlepszych zawodników w kulturystyce
- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej
- 4 najlepszych zawodników w fitness plażowym mężczyzn
- 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym mężczyzn
- 1 pary mieszanej

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki:

- 3 najlepszych zawodniczek w fitness sylwetkowym kobiet
- 5 najlepszych zawodniczek w bikini-fitness kobiet
- 1 zawodniczki w fitness atletycznym kobiet
- 2 zawodniczek w fitness kobiet
- 1 zawodniczki w wellness fitness
- 1 zawodnika w fitness mężczyzn

PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE

Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFITS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFITS w zakładce „Przepisy”: <http://pzkfits.pl/przepisy/>

NAGRODY:

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

KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

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. Zawody są rozgrywane w oparciu o przepisy i regulaminy PZKFITS.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Biuro PZKFITS, tel. (022) 550 09 67, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 22.02.2018 r

ZAŁĄCZNIK:

Nowe limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

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) + 7 [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) + 9 [kg]

Dla zawodników ze wzrostem od 190,1 cm do 198 cm (włącznie) obowiązuje limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]