

## REGULAMIN

### XXXII OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

ŚLUPSK, 8 KWIETNIA 2018 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;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

#### 4. Termin i miejsce zawodów:

- Zawody odbędą się w dniu **8 kwietnia 2018 roku** o godz. 12:00, w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.**

#### 5. Zasady uczestnictwa:

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS, którzy dokonają zgłoszenia wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/slupsk2018/14/>

#### **Wpłaty wpisowego w kwocie 100 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.**

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 8 kwietnia 2018 r. w godz. 9:30 - 11:00.
- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika (lub potwierdzenie dokonania wpłaty) oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza lub zaświadczenie od lekarza dopuszczające do startu w zawodach sylwetkowych.

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](mailto: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 pod poniższym adresem

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

- Prezentowanie programów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym dostarczonym na płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się zaraz po weryfikacji.

#### 6. Kategorie i punktacja:

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:

- 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
- 2) Bikini fitness kobiet – open
- 3) Fitness plażowe mężczyzn – 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 klasyczna – open
- 10) Kulturystyka weteranów - wszechwag

- Punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFITS

## **7. Nagrody:**

- Organizatorzy przewidują:

za miejsca I – III: puchary

za miejsca I – VI: dyplomy

za I miejsce w kategorii OPEN i WSZECHWAG: puchar i nagroda rzeczowa.

## **8. Program zawodów:**

**8 kwietnia 2018r. (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 stroju bikini)

Kulturystyka juniorów – I runda (porównania)

Fitness plażowe mężczyzn – 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 stroju bikini)

### **I blok dekoracji**

Bikini fitness kobiet - II runda (T-walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)

Fitness plażowe mężczyzn – 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 **7 / 8 kwietnia 2018 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 4 kwietnia 2018 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

Zatwierdzam

Organizator:  
*mgr inż. Andrzej Michalak*  
*Wiceprezes PZKFiTS*  
*28.02.2018 r*

*Bogdan Kaszuba*