

# REGULAMIN

## OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS

### MYSŁOWICE, 14-15 KWIETNIA 2018 r.

#### 1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Urząd Miasta Mysłowice

#### 2. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness, odbędą się w dniach

**14-15 kwietnia 2018 r.**

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji  
ul. Bończyka 32, 41-400 Mysłowice**

#### 3. UCZESTNICTWO

W Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska 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.**

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).

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

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

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2018 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

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

**Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

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

#### 4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 06 kwietnia 2018 r. (najpóźniej 7 dni przed startem)** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/myslowice2018/16/>

#### **BARDZO PROSIMY O TERMINOWE ZGŁASZANIE DO ZAWODÓW W CELU EWENTUALNEGO POSZERZENIA ILOŚCI KATEGORII STARTOWYCH!!!**

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

#### **UWAGA!!!**

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2018 rok opłata za **nieterminowe zgłoszenie zawodnika** wynosi **100 zł** od osoby.

**W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:**

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

Do zgłoszenia można załączyć podkład do programu dowolnego w formacie mp3. Nazwa załączonego pliku powinna zawierać imię i nazwisko oraz kategorię w której zawodnik zamierza wystartować (bez polskich znaków).

Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **100 zł** od zawodniczki/zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem „**Mistrzostwa Śląska**” należy wpłacić na konto:

**BANK PEKAO SA**  
**Nr konta 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**  
**PZKFITS**  
**ul. Mangalia 4, Warszawa**

#### 5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **14 kwietnia 2018 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 10:00 – 13:00 w **Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w **EuroHOTEL w Katowicach**, przy ul. Nałkowskiej 10, tel. +48 (32) 255-46-82; [www.eurohotelkatowice.pl](http://www.eurohotelkatowice.pl).

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hotelu tel. +48 (32) 255-46-82; [www.eurohotelkatowice.pl](http://www.eurohotelkatowice.pl) . Polecamy również zakwaterowanie w hotelu TROJAK w Mysłowicach, również po wcześniejszym kontakcie: tel. **+48 32 222 50 91**, [rezerwacja@hoteltrojak.pl](mailto:rezerwacja@hoteltrojak.pl).

## 6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się w dniu **14 kwietnia 2018 r. (sobota)** w godz. **10:00 – 13:00** w **Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32** w **Mysłowicach** w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów.

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na zawody, czy ich 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 nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

**Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:**

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej zawodnika (PZKFITS),
- zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,
- 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)**. 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. 13:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

## 7. KATEGORIE:

### OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

#### Juniorzy (16-23 lata):

Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	open
Kulturystyka Juniorów:	open
Bikini Fitness Juniorek:	open
Fitness Sylwetkowe Juniorek:	open
Fitness Plażowe Juniorów:	open

#### Weterani:

Bikini Fitness Weteranek (+35 lat):	open
Kulturystyka Weteranów (+40 lat)	open

#### Seniorki i Seniorzy:

Fitness Sylwetkowe Kobiet: open (możliwy podział na kategorie wzrostowe)

Bikini Fitness Kobiet:	do 160 cm
	do 164 cm
	do 168 cm
	do 172 cm
	+ 172 cm

Wellness Fitness Kobiet: open

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm
	do 180 cm

	+180 cm
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 173 cm do 179 cm do 182 cm + 182 cm
Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn:	open
Fitness Atletyczne Kobiet:	open
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg 75 kg 80 kg 85 kg 90 kg 100 kg +100 kg
Kulturystyka Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
Bikini Fitness Kobiet (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
Fitness Plażowe Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN

#### DRUŻYNOWO

**W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna dopuszcza się 1 kg nadwagi (z uwagi na rozgrywanie zawodów na tydzień przed Mistrzostwami Polski).**

#### **Uwaga!**

W przypadku braku 3 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone. Dopuszcza się możliwość startu jednego zawodnika w dwóch kategoriach (juniorów i weteranów także w seniorach), po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu odrębnej opłaty startowej.

#### **8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

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.

## 9. PROGRAM ZAWODÓW - SOBOTA !!!

### ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 15:00

Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	OPEN	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Juniorów:	OPEN	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Fitness Juniorek:	OPEN	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Sylwetkowe Juniorek:	OPEN	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Juniorów:	OPEN	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Atletyczne Kobiet:	OPEN	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Weteranów (+40 lat):	OPEN	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

### FINAŁY:

Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	OPEN	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Juniorów:	OPEN	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Bikini Fitness Juniorek:	OPEN	(2 runda – I-walking, zwroty x 2)
Fitness Sylwetkowe Juniorek:	OPEN	(2 runda – I-walking, zwroty x 2)
Fitness Plażowe Juniorów:	OPEN	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty x 2)
Fitness Atletyczne Kobiet:	OPEN	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne, 60 s)
Kulturystyka Weteranów (+40 lat):	OPEN	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

### I BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

### PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA, GODZ. 10:00

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 180 cm	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	+180 cm	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	+180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

### II BLOK DEKORACJI

#### Kulturystyka Klasyczna OPEN + dekoracja

Fitness Sylwetkowe Kobiet:	OPEN	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Weteranek	OPEN	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 173 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 179 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 182 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	OPEN	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Bikini Fitness Weteranek:	OPEN	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 173 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 179 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 182 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)

### III BLOK DEKORACJI

Bikini Fitness Kobiet:	do 160 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 164 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 182 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Atletyczne:	OPEN	(1 runda – zwroty i porównania)

Bikini Fitness Kobiet:	do 160 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 164 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 182 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Plażowe Atletyczne:	OPEN	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)

### IV BLOK DEKORACJI

#### Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN + Dekoracja

Bikini Fitness Kobiet:	do 168 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 172 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	+ 172 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	75 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	85 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini Fitness Kobiet:	do 168 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 172 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	+ 172 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Mężczyzn:	75 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

### V BLOK DEKORACJI

#### Bikini Fitness Kobiet OPEN + dekoracja

Kulturystyka Mężczyzn:	85 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	90 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Wellness Fitness Kobiet:	OPEN	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	100 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	+100 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Mężczyzn:	85 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Mężczyzn:	90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

Wellness Fitness Kobiet:	OPEN	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Mężczyzn:	+100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

## VI BLOK DEKORACJI

### Kulturystyka Mężczyzn OPEN + Dekoracja

## WYNIKI PUNKTACJI DRUŻYNOWEJ

### OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTAJE 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. 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, mogą dojść kolejne kategorie wzrostowe, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

## 10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki sześciu najlepszych zawodniczek i/lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

## 11. NAGRODY:

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy.

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

W kategoriach: Kulturystyka; Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn; Bikini Fitness Kobiet i Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN za I miejsce nagroda, puchar i dyplom.

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy.

## 12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

## 13. 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.

## 14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela: Jerzy Szymański - telefon kom.: **501 585 311**.

### Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

26.03.2018 r

### Organizator

Jerzy Szymański

Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

## **WAŻNE !!!**

**Wymagania odnośnie stroju:**

**W żadnej z konkurencji kobiecych nie wolno używać pantofli na koturnach (platformach)**

**Dozwolona grubość podeszwy to maksymalnie 1 cm, wysokość szpilki – 12 cm.**

**Nie wolno używać majteczek bikini w formie stringów.**

**Nie wolno mieć na ciele (pępek, twarz) kolczyków ani innych metalowych ozdób, za wyjątkiem obrączki ślubnej na palcu.**

**W konkurencji bikini, wellness i fitness sylwetkowe dozwolone są kolczyki w uszach oraz skromna biżuteria (bransoletki) na nadgarstkach.**

**Nie wolno używać łatwościeralnych bronzarów, nanoszonych tuż przed wyjściem na scenę.**

**Uwaga: Program dowolny w **fitness atletycznym** kobiet został wydłużony do **60 sekund!!!****

## **AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU W KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ JUNIORÓW:**

**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]

## **Kulturystyka klasyczna mężczyzn:**

**Wzrost do 168 cm:** Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100

**Wzrost do 171 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Wzrost do 190 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

**Wzrost do 198 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

**Wzrost powyżej 198 cm:** Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]