

PUCHAR POLSKI POŁUDNIOWEJ PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS KRAKÓW 2018

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

Tobiasz Wilk

Krzysztof Piwowar - Stowarzyszenie Kultury Fizycznej TKKF „AZORY”
Polski Związek Kulturytyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu **13 maja 2018 r (niedziela)** w
Akademickim Centrum Kultury Klub STUDIO
MS AGH ul. Witolda Budryka 4, 30-072 Kraków

3. UCZESTNICTWO

W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS. Zawodnicy dotychczas niezrzeszeni proszeni są o zapisanie się do najbliższego stowarzyszenia sportowego należącego do PZKFITS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć aktualne i opłacone licencje. W tej sprawie należy kontaktować 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).
Każdy startujący musi mieć opłaconą Licencję PZKFITS na 2018 rok.

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

UWAGA! Wpłaty wpisowego należy dokonać na konto Organizatora.
Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika, planowaną kategorią i dopiskiem „PPPKF 2018” należy wpłacić na konto:

48 2490 0005 0000 4500 4373 3807

Food Matters S.C. Agnieszka Wilk, Tobiasz Wilk
Belwederczyków 5/72, 31-242 Kraków

W przypadku chęci udziału zawodniczki/zawodnika również w Uniwersyteckich Mistrzostwach Polski w Kulturytyce i Fitness (zawody rozgrywane w ten sam dzień) należy wysłać osobne zgłoszenie oraz uiścić osobną opłatę zgodnie z regulaminem Uniwersyteckich Mistrzostw Polski w KiF 2018.

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia **4 maja 2017** r drogą internetową poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2018krakowpuchar/18/>

W zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, datę urodzenia, kategorię, w której planowany jest start, adres e-mail oraz numer telefonu. Zgłoszenia nie zawierające pełnych danych nie zostaną przyjęte.

Muzykę do programu dowolnego należy przesłać na adres umpkrakow@gmail.com załączając plik mp3 z wybraną muzyką do układu dowolnego (dotyczy tylko kulturystów). Przygotowany utwór powinien mieć w nazwie jedynie imię i nazwisko zawodnika. Wysyłaną wiadomość należy zatytułować: „Muzyka Imię i nazwisko PPPKF 2018”.

5. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w **Akademickim Centrum Kultury Klub STUDIO MS AGH ul. Budryka 4**, 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), zaświadczenie lekarskie zezwalające na start w sportach sylwetkowych, strój startowy (Załącznik 1).

6. KATEGORIE

Kulturystyka: open

Kulturystyka klasyczna: open (obowiązują limity wagowe seniorskie).

Fitness plażowe mężczyzn: open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Bikini fitness kobiet: open

7. PROGRAM ZAWODÓW

13 maja 2018 r (niedziela) około godz. 15:30 (po zakończeniu Uniwersyteckich Mistrzostw Polski w Kulturystyce i Fitness).

- Fitness plażowe mężczyzn open – eliminacje
 - Kulturystyka klasyczna mężczyzn open – eliminacje
 - Fitness plażowe mężczyzn open – I runda (zwroty i porównania)
 - Kulturystyka klasyczna mężczyzn open – I runda (porównania)
 - Fitness plażowe mężczyzn open – **Finał:** II runda (prezentacja indyw.+ zwroty)
 - Kulturystyka klasyczna mężczyzn – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogr.)
 - Kulturystyka klasyczna mężczyzn – **Finał:** III runda (program dowolny)
- CEREMONIA NAGRADZANIA: fitness plażowe + kulturystyka klasyczna

- Fitness plażowe atletyczne – eliminacje
- Bikini fitness kobiet – eliminacje
- Kulturystka mężczyzn – eliminacje
- Fitness plażowe atletyczne – I runda (zwroty i porównania)

- Bikini fitness kobiet – I runda (zwroty i porównania)
 - Kulturystka mężczyzn – I runda (pozy obowiązkowe i porównania)
 - Fitness plażowe atletyczne – **Finał:** II runda (prezentacja indyw.+ zwroty)
 - Bikini fitness kobiet - **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
 - Kulturystka mężczyzn – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka)
 - Kulturystka mężczyzn – **Finał:** III runda (program dowolny)
- CEREMONIA NAGRADZANIA: fitness plażowe + bikini fitness + kulturystka

8 . NAGRODY

- za miejsca 1 - 3: statuetki
- za miejsca 1 - 6: dyplomy, nagrody rzeczowe

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 100,-zł na rzecz Organizatora.

11. INFORMACJE

Tel: 517 47-38-47

e-mail: umpkrakow@gmail.com

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
21.04.2018 r

Organizator
Tobiasz Wilk
Puchar Polski Południowej w KiF

Załącznik 1:

Obowiązujące limity wagowe w kulturystyce klasycznej na PPPKF 2018:

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]

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.

- **Fitness plażowe mężczyzn:** 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 odtłuszczenia (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 **fitness plażowego** czy może już do **fitness plażowego atletycznego** albo wręcz 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.

Szczegółowe przepisy dla każdej konkurencji dostępne są na stronie internetowej PZKFITS: <http://pzkfits.pl/> w zakładce „Przepisy”.