

## REGULAMIN

### MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS (Eliminacje do reprezentacji Polski na MŚ Juniorów i Weteranów)

**20- 21 PAŹDZIERNIKA 2018 R.**  
**Gorzów Wielkopolski**  
(Województwo Lubuskie)

#### 1. HONOROWY PATRONAT

Marszałek Województwa Lubuskiego – Elżbieta Anna Polak  
Prezydent Miasta – Pan Jacek Wójcicki

#### 2. ORGANIZATORZY

Stowarzyszenie Sportu i Rekreacji Kunicka Gorzów  
Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego  
Centrum Sportowe BodyFitness Halina Kunicka

#### 3. PARTNERZY

Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego  
Urząd Miasta Gorzów Wielkopolski  
Zachodnia Izba Przemysłowo Handlowa

#### 4. TERMIN I MIEJSCE

**Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness odbędą się:  
20-21 października 2018 r.**

**w Hali Sportowej ZSTiO, przy ul. Czereśniowej 4, w Gorzowie Wielkopolskim**  
[https://pl.wikipedia.org/wiki/Hala\\_ZSTiO\\_w\\_Gorzowie\\_Wielkopolskim](https://pl.wikipedia.org/wiki/Hala_ZSTiO_w_Gorzowie_Wielkopolskim)

#### 5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski 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. Wysokość opłaty podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2018 rok, dostępnym na stronie internetowej Związku: [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”. Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wносить na konto PZKFITS:

**Bank PKO 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. 022 5500967). **Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

#### UWAGA:

- Każda zawodniczka/zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej.**

## 6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 17 października 2018 r** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2018gorzowwlkpw/28/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każda zawodniczka lub zawodnik musi podać:

- imię i nazwisko
- nazwę i adres szkoły, którą zawodnik reprezentuje
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- adres e-mail oraz numer telefonu komórkowego zawodnika

Podczas wypełniania formularza zgłoszeniowego można załączyć podkład muzyczny do programu dowolnego. Plik powinien zawierać w nazwie imię i nazwisko zawodnika oraz docelową kategorię. W nazwie pliku nie mogą występować polskie znaki.

Obowiązuje wpisowe:

- **Juniorzy - w wysokości 100 zł od zawodniczki/zawodnika**
- **Weterani - w wysokości 150 zł od zawodniczki/zawodnika**

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „MP”, należy wpłacić do dnia 17 października 2018 roku na konto:

**Stowarzyszenie Sportu i Rekreacji Kunicka Gorzów**  
**Santander Bank 12 1090 2590 0000 0001 2324 6914**

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

**Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:**

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

## 7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy Mistrzostw Polski przyjeżdżają w dniu 19 października 2018 r (piątek) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne od godziny 15:00 we wskazanym pomieszczeniu w Hali Sportowej ZSTiO, przy ul. Czereśniowej 4 w Gorzowie Wielkopolskim.

**UWAGA!**

**Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.**

**W Hotelu Mieszko, ul. Kosynierów Gdyńskich 82, 66-400 Gorzów Wielkopolski, i Hotelu Gorzów, ul. Walczaka 20, 66-400 Gorzów Wlkp. są przygotowane zniżki na hasło Mistrzostwa Polski i śniadanie Fit**

## 8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

**Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski odbędzie się 19 października 2018 roku (piątek), w godzinach 17:00-20:00, we wskazanym pomieszczeniu w Hali Sportowej ZSTiO przy ul. Czereśniowej 4 w Gorzowie Wielkopolskim w dowolnej kolejności.**

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 zawodniczki/zawodnika nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodniczki i zawodnicy stają do weryfikacji w stroju startowym do rundy oceny sylwetki. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

**Zobowiązani są posiadać:**

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia
- potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej na 2018 rok
- zaświadczenie lekarskie, pozwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca
- dowód wniesienia opłaty startowej

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe** do wszystkich rund oraz płytę **CD z nagraniem do programu dowolnego**. 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. **Wykorzystywanie utworów zawierających teksty nieprzyzwoite, ordynarne, obraźliwe lub wulgarne jest zabronione.**

**Narada Techniczna** sędziów i kierowników ekip odbędzie się 19 października 2018 roku ok. godziny 20:15 we wskazanym pomieszczeniu w **Hali Sportowej ZSTiO przy ul. Czereśniowej 4 w Gorzowie Wielkopolskim** na której ogłoszony zostanie ostateczny program zawodów.

## 9. KATEGORIE

### **MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW 2018**

1. Juniorki fitness sylwetkowego open (16-23 lata – decyduje rocznik)
2. Juniorki bikini fitness do 166 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
3. Juniorki bikini fitness powyżej 166 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
4. Juniorki fitness open (14-23 lata – decyduje rocznik)
5. Juniorzy fitness open (14-23 lata – decyduje rocznik)
6. Juniorzy w fitness plażowym do 174 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
7. Juniorzy w fitness plażowym do 178 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
8. Juniorzy w fitness plażowym powyżej 178 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
9. Juniorzy w kulturystyce klasycznej do 180 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
10. Juniorzy w kulturystyce klasycznej powyżej 180 cm (16-23 lata – decyduje rocznik)
11. Juniorzy w Classic Physique open (16-23 lata – decyduje rocznik)
12. Juniorzy młodszy w kulturystyce open (od 16 do 18 lat – decyduje data urodzenia)
13. Juniorzy kulturyści do 75 kg (19-23 lata – decyduje rocznik)
14. Juniorzy kulturyści powyżej 75 kg (19-23 lata – decyduje rocznik)
15. Weteranki fitness sylwetkowego open (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
16. Weteranki bikini fitness open (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
17. Weteranki w fitness atletycznym open (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)

18. Weterani w fitness plażowym open (powyżej 40 lat – decyduje rocznik)
19. Weterani w kulturystyce klasycznej open (powyżej 40 lat – decyduje rocznik)
20. Weterani w Classic Physique open (powyżej 40 lat – decyduje rocznik)
21. Weterani kulturyści 40-44 lata (decyduje rocznik) – open
22. Weterani kulturyści 45-49 lat (decyduje rocznik) – open
23. Weterani kulturyści 50-54 lata (decyduje rocznik) – open
24. Weterani kulturyści +55 lat (decyduje rocznik) – open

**Uwaga!** W przypadku braku 3 zawodników w jakiejś kategorii, kategorie w miarę możliwości będą łączone.

#### **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:**

**Mistrzostwa Świata Juniorów**, które odbędą się w dniach 01-03.12. 2018 r. w miejscowości Quito (Ekwador). Kategorie rozgrywane jako open są jednocześnie eliminacjami do reprezentacji Polski. Dodatkowe rundy eliminacyjne będą rozegrane w bikini-fitness junierek, fitness plażowym juniorów, w kulturystyce klasycznej juniorów i w kulturystyce juniorów. Na tej podstawie zostanie ustalony skład reprezentacji A (wyjazd na koszt PZKFITS) oraz reprezentacji B (wyjazd na koszt własny). Wszyscy juniorzy kandydujący do wyjazdu na MŚ muszą mieć paszport ważny co najmniej do 30.06.2019 r.

**Mistrzostwa Świata Weteranów**, które odbędą się w dniach 07-10.12. 2018 r. w miejscowości Tarragona (Hiszpania). Na tej podstawie zostanie ustalony skład drużyny na MŚ (udział weteranów w MŚ jest nielimitowany, sami pokrywają koszty swojego udziału). Wszyscy weterani kandydujący do wyjazdu na MŚ muszą mieć dokumenty tożsamości (paszport lub DO) ważne co najmniej do 30.12.2018 r.

#### **10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

Zgodnie z decyzją IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwo ściernalnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wejściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę.

Informacja dla zawodników fitness: scena ma wymiary: 14/6m

Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „**Zawodnik**” (opaska na rękę), który umożliwi wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, **Organizator** na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikator „**Trener**” (opaska na rękę). Liczba wydanych 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.**

#### **11.PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW**

**20 października 2018 r. (sobota) godz. 14:00**

#### **ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

1. juniorki fitness runda 1 – programy dowolne (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)

2. juniorzy fitness runda 1 – programy dowolne (jeśli więcej niż 6 zawodników)
3. juniorzy w kulturystyce klasycznej do 180 cm: eliminacje
4. juniorzy w kulturystyce klasycznej +180 cm: eliminacje
5. juniorzy młodsi w kulturystyce: eliminacje
6. juniorzy w kulturystyce klasycznej do 180 cm: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
7. juniorzy w kulturystyce klasycznej +180 cm: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
8. juniorzy młodsi w kulturystyce runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
9. juniorki fitness open runda 2 – ocena sylwetki porównania (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)
10. juniorzy fitness open runda 2 – ocena sylwetki, porównania (jeśli więcej niż 6 zawodników)
11. juniorzy w kulturystyce klasycznej do 178 cm: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
12. juniorzy w kulturystyce klasycznej do 178 cm: runda 3 – programy dowolne
13. juniorzy w kulturystyce klasycznej +178 cm: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
14. juniorzy w kulturystyce klasycznej +178 cm: runda 3 – programy dowolne
15. juniorzy młodsi w kulturystyce runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
16. juniorzy młodsi w kulturystyce runda 3 – programy dowolne

#### **I BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy w kulturystyce klasycznej do 178 cm
- juniorzy w kulturystyce klasycznej +178 cm
- juniorzy młodsi w kulturystyce

#### **17. juniorzy w kulturystyce klasycznej OPEN + dekoracja**

#### **18. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce klasycznej (pierwsze dwójki)**

19. juniorki fitness sylwetkowego: eliminacje
20. weterani w fitness plażowym: eliminacje
21. weteranki fitness sylwetkowego: eliminacje
22. juniorki fitness sylwetkowego runda 1 – ocena sylwetki, porównania
23. weterani w fitness plażowym runda 1 – ocena sylwetki, porównania
24. weteranki fitness sylwetkowego runda 1 – ocena sylwetki, porównania
25. juniorki fitness sylwetkowego runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
26. weterani w fitness plażowym runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty
27. weteranki fitness sylwetkowego runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **II BLOK DEKORACJI:**

- juniorki fitness sylwetkowego open
- weteranki fitness sylwetkowego open
- weterani w fitness plażowym open

28. juniorzy kulturyści do 75 kg: eliminacje
29. juniorzy kulturyści +75 kg: eliminacje
30. weteranki w fitness atletycznym: eliminacje
31. weterani w kulturystyce klasycznej: eliminacje
32. juniorzy kulturyści do 75 kg runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
33. juniorzy kulturyści +75 kg runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
34. weteranki w fitness atletycznym runda 1 - pozy obowiązkowe, porównania
35. weterani w kulturystyce klasycznej runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

36. juniorzy kulturyści 75 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
37. juniorzy kulturyści 75 kg runda 3 – programy dowolne
38. juniorzy kulturyści +75 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
39. juniorzy kulturyści +75 kg runda 3 – programy dowolne
40. weteranki w fitness atletycznym runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka
41. weteranki w fitness atletycznym runda 3 – programy dowolne
42. weterani w kulturystyce klasycznej runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
43. weterani w kulturystyce klasycznej runda 3 – programy dowolne

### **III BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy kulturyści 75 kg
- juniorzy kulturyści +75 kg
- weteranki w fitness atletycznym
- weterani w kulturystyce klasycznej

### **44. juniorzy kulturyści OPEN + dekoracja**

### **45. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce (pierwsze trójki)**

**21 października 2018 r. (niedziela) – godz. 09:30**

### **ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY**

1. juniorki fitness runda 3 – programy dowolne
2. juniorzy fitness runda 3 – programy dowolne
3. juniorzy w fitness plażowym do 174 cm: eliminacje
4. juniorzy w fitness plażowym do 178 cm: eliminacje
5. juniorzy w fitness plażowym +178 cm: eliminacje
6. juniorzy w fitness plażowym do 174 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
7. juniorzy w fitness plażowym do 178 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
8. juniorzy w fitness plażowym +178 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
  
9. juniorki fitness runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini
10. juniorzy fitness runda 4 – ocena sylwetki
11. juniorzy w fitness plażowym do 174 cm: runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty
12. juniorzy w fitness plażowym do 178 cm: runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty  
juniorzy w fitness plażowym +178 cm: runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty

### **IV BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy w fitness plażowym do 174 cm
- juniorzy w fitness plażowym do 178
- juniorzy w fitness plażowym +178 cm
- juniorki fitness open
- juniorzy fitness open

### **13. juniorzy w fitness plażowym open + dekoracja**

### **14. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w fitness plażowym (pierwsze czwórki)**

**OTWARCIE ZAWODÓW (ok. godz. 11:30)**

15. juniorki bikini fitness do 166 cm: eliminacje
16. juniorki bikini fitness +166 cm: eliminacje

17. juniorzy Classic Physique: eliminacje
18. weterani Classic Physique: eliminacje
19. juniorki bikini fitness do 166 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
20. juniorzy Classic Physique: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
21. juniorki bikini fitness +166 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
22. weterani Classic Physique: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
23. juniorki bikini fitness do 166 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
24. juniorzy Classic Physique: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
25. juniorzy Classic Physique: runda 3 – programy dowolne
26. juniorki bikini fitness +166 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
27. weterani Classic Physique: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
28. weterani Classic Physique: runda 3 – programy dowolne

#### **V BLOK DEKORACJI:**

- juniorki bikini fitness do 166 cm
- juniorki bikini fitness +166 cm
- juniorzy Classic Physique
- weterani Classic Physique

29. juniorki bikini fitness OPEN + dekoracja
30. ELIMINACJE DO MŚ: juniorki bikini fitness (pierwsze czwórki)

#### **PRZERWA 40 MINUT (ok. godz. 14:00)**

31. weterani kulturyści (40 - 44 lata) runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
32. weterani kulturyści (45 - 49 lat) runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
33. weteranki bikini fitness: eliminacje
34. weterani kulturyści (50 - 54 lata) runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
35. weterani kulturyści (+55 lat) open runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
36. weterani kulturyści (40 - 44 lata) runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
37. weterani kulturyści (40 - 44 lata) runda 3 – programy dowolne
38. weterani kulturyści (45 - 49 lat) runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
39. weterani kulturyści (45 - 49 lat) runda 3 – programy dowolne
40. weteranki bikini fitness open runda 1 – ocena sylwetki, porównania
41. weterani kulturyści (50 - 54 lata) runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
42. weterani kulturyści (50 - 54 lata) runda 3 – programy dowolne
43. weterani kulturyści (+50 lat) runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
44. weterani kulturyści (+50 lat) runda 3 – programy dowolne
45. weteranki bikini fitness runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **VI BLOK DEKORACJI:**

- weterani kulturyści 40 - 44 lata
- weterani kulturyści 45 - 49 lat
- weterani kulturyści 50 - 54 lata
- weterani kulturyści +50 lat
- weteranki bikini fitness open

46. weterani kulturyści OPEN + dekoracja

## **OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY 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 opublikowany na stronie internetowej PZKFITS: <http://pzkfits.pl/>  
Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu.

### **12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA**

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki dziesięciu (10) najlepszych zawodniczek i zawodników z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB (16, 12, 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 pkt. za miejsca od 1 do 10).

### **13. NAGRODY**

We wszystkich kategoriach zawodniczek/zawodników otrzymują:

Za miejsca od I do III - medale

Za miejsca od I do VI - puchary

Za miejsca od I do VI - dyplomy

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje puchar.

Dyplomy za miejsca od I do III.

### **14. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

### **15. POSTANOWINIA KOŃCOWE**

Sprawy sporne wynikię 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 200 zł na rzecz Organizatora.

### **16. INFORMACJE**

Szczegółowych informacji o imprezie udziela

**Halina Kunicka, telefon: 605601879, mail: kunicka.halina@gmail.com**

Zatwierdzam  
mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS

Organizator  
Halina Kunicka  
Prezes Stowarzyszenie Sportu i Rekreacji Gorzów