

REGULAMIN

PUCHARU POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS

(Eliminacje do reprezentacji Polski na MŚ w Kulturystyce oraz MŚ w Fitness 2018 r.)

13-14 PAŹDZIERNIKA 2018 R
Mińsk Mazowiecki

1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Mińska Mazowieckiego – Pan Marcin Jakubowski
- Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki – Pan Antoni Piechoski

2. ORGANIZATORZY

- Miński Klub Sportowy KWADRAT

3. PARTNERZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mińsku Mazowieckim

4. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski
odbędzie się w dniach 13-14 października 2018 r.
w Hali Sportowej przy Zespole Szkół Miejskich nr 1
w Mińsku Mazowieckim, ul Kopernika 9

5. UCZESTNICTWO

W Pucharze 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 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, tel. 022 55009 67). **Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

UWAGA:

- Każda zawodniczka/zawodnik uczestniczący w Pucharze Polski może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej, nie licząc par mieszanych.**

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 10 października 2018 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2018ppminskmaz/27/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każda zawodniczka lub zawodnik musi podać:

- imię i nazwisko
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- adres e-mail
- numer telefonu
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

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.

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „PP”, **należy wpłacić do dnia 10.10.2018 r na konto:**

Bank Spółdzielczy w Mińsku Mazowieckim
49 9226 0005 0010 0107 2000 0010

Obowiązuje wpisowe w wysokości 150 zł od zawodniczki/zawodnika.

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

Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają w dniu 13 października 2018 roku (sobota) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne od godziny **14:00** w **Hali Sportowej przy Zespole Szkół Miejskich Nr 1 w Mińsku Mazowieckim przy ulicy Kopernika 9.**

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Pucharu Polski odbędzie się 13 października 2018 roku (sobota), w godz. 16:00-18:00, w **Hali Sportowej przy Zespole Szkół Miejskich Nr 1 w Mińsku Mazowieckim ul. Kopernika 9.**

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 za Licencję Zawodnika do klubu
- 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.

Narada techniczna sędziów odbędzie się 13 października 2018 roku (sobota) o godz. 18:30, po weryfikacji, w miejscu zawodów.

9. KATEGORIE

Kulturystyka mężczyzn	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	open
Classic Physique mężczyzn	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness plażowe mężczyzn	178 cm, +178 cm > superfinał
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn	open
Fitness atletyczne kobiet	open
Fitness sylwetkowe kobiet	open
Bikini fitness kobiet	166 cm, +166 cm > superfinał
Wellness fitness kobiet	open
Fitness kobiet	open
Fit model kobiet	open
Fit model mężczyzn	open

Pary mieszane – tylko jako eliminacje do MŚ*

*- *w parach mieszanych mogą startować jedynie: zawodniczki fitness atletycznego, fitness sylwetkowego i fitness oraz zawodnicy kulturystki, kulturystyki klasycznej i Classic Physique.*

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- MŚ w Kulturystyce – Benidorm, Hiszpania, 09-11.11.2018

- MŚ w Fitness – Białystok, Polska, 26-28.10.2018

Wszystkie kategorie rozgrywane jako open (wszechwag) są jednocześnie rundami eliminacyjnymi do reprezentacji Polski. Dodatkowe rundy eliminacyjne będą rozgrywane jedynie w fitness plażowym mężczyzn i w bikini fitness kobiet.

10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

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

Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „Zawodnik” (opaska na nadgarstek), 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 nadgarstek).** Liczba wydanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu/stowarzyszenia, tj.:

- **drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator (opaska na nadgarstek)**
- **drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory (opaska na nadgarstek)**

11. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

14 października 2018 roku (niedziela) - godzina 09:30 Otwarcie - hala sportowa przy Zespole Szkół Miejskich Nr 1, Mińsk Mazowiecki ul. Kopernika 9

Eliminacje, półfinały i finały

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. Fitness kobiet | (1 runda – programy dowolne) |
| 2. Fitness mężczyzn | (1 runda – programy dowolne) |
| 3. Fitness sylwetkowe kobiet | Eliminacje |
| 4. Fitness atletyczne kobiet | Eliminacje |
| 5. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | Eliminacje |
| 6. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | Eliminacje |
| 7. Fitness sylwetkowe kobiet | (1 runda – ocena sylwetki) |
| 8. Fitness atletyczne kobiet | (1 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) |
| 9. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 10. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 11. Fitness kobiet | (2 runda – zwroty, porównania) |
| 12. Fitness mężczyzn | (2 runda – zwroty, porównania) |
| 13. Fitness sylwetkowe kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking + ocena sylwetki) |
| 14. Fitness atletyczne kobiet | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 15. Fitness atletyczne kobiet | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 16. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | FINAŁ (2 runda – prezentacja indyw., zwroty) |
| 17. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | FINAŁ (2 runda – prezentacja indyw., zwroty) |

I BLOK DEKORACJI:

- Fitness sylwetkowe kobiet
- Fitness atletyczne kobiet
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +178 cm

18. Fitness plażowe mężczyzn (top 3 x 2) **SUPERFINAŁ** (zwroty x 2)
Nagradzanie

19. **Eliminacje do MŚ** – Fitness plażowe mężczyzn (top 7 z każdej kategorii)

20. OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW: ok. godziny 12:00

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|
| 21. Fitness kobiet | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 22. Fitness mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 23. Fitness plażowe atletyczne | Eliminacje |
| 24. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | Eliminacje |
| 25. Wellness fitness kobiet | Eliminacje |
| 26. Fitness plażowe atletyczne | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 27. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | (1 runda – zwroty, pozy obow., porównania) |

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 28. Wellness fitness kobiet | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 29. Fitness kobiet | FINAŁ (4 runda – ocena sylwetki) |
| 30. Fitness mężczyzn | FINAŁ (4 runda – ocena sylwetki) |
| 31. Fitness plażowe atletyczne | FINAŁ (2 runda – prezentacja indyw., zwroty x 2) |
| 32. Wellness fitness kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking, zwroty x 2) |
| 33. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 34. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | FINAŁ (3 runda – program dowolny) |

II BLOK DEKORACJI:

- Fitness kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness plażowe atletyczne
- Wellness fitness kobiet
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn

PRZERWA 30 MINUT

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 35. Eliminacje do MŚ: Pary mieszane | (2 runda – pozy obowiązkowe, porównania) |
| 36. Fit model kobiet | (1 runda – ocena sylwetki w stroju jednoczesnym) |
| 37. Fit model mężczyzn | (1 runda – ocena sylwetki – koszulka gimnastyczna) |
| 38. Bikini-fitness kobiet 166 cm | Eliminacje |
| 39. Bikini-fitness kobiet +166 cm | Eliminacje |
| 40. Classic Physique mężczyzn | Eliminacje |
| 41. Kulturystyka | Eliminacje |
| 42. Eliminacje do MŚ: Pary mieszane | (3 runda – program dowolny) |
| 43. Bikini-fitness kobiet 166 cm | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 44. Bikini-fitness kobiet +166 cm | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 45. Classic Physique mężczyzn | (1 runda – zwroty, pozy obow., porównania) |
| 46. Fit model kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking, zwroty x 2) |
| 47. Fit model mężczyzn | FINAŁ (2 Runda – prezentacja indyw., zwroty x 2) |
| 48. Bikini-fitness kobiet 166 cm | FINAŁ (2 runda – I-walking + zwroty x 2) |
| 49. Bikini-fitness kobiet +166 cm | FINAŁ (2 runda – I-walking + zwroty x 2) |
| 50. Kulturystyka mężczyzn | (1 runda – pozy obow., porównania) |
| 51. Classic Physique mężczyzn | FINAŁ (2 runda – zwroty, pozy obow., dogrywka) |
| 52. Classic Physique mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 53. Fit model mężczyzn | FINAŁ (3 Runda – prezentacja w swobodnym stroju sportowym) |
| 54. Fit model kobiet | FINAŁ (3 Runda – prezentacja w sukni wieczorowej) |
| 55. Kulturystyka mężczyzn | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 56. Kulturystyka mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |

III BLOK DEKORACJI:

- Fit model kobiet
- Fit model mężczyzn
- Bikini-fitness kobiet 166 cm
- Bikini-fitness kobiet +166 cm
- Classic Physique mężczyzn
- Kulturystyka mężczyzn

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 57. Bikini-fitness kobiet (top 3 x 2) | SUPERFINAŁ (zwroty x 2) |
| Nagradzanie | |
| 58. Eliminacje do MŚ – Bikini-fitness kobiet (top 10 z każdej kategorii) | |

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERZONY PO WERYFIKACJI!!!

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszony przy szatniach oraz w 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 rozegrane tylko w rundach finałowych lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu.

12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki siedmiu najlepszych zawodniczek i/zawodników z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB. Do punktacji drużynowej nie wlicza się konkurencji fit-model kobiet i mężczyzn ani par mieszanych.

13. NAGRODY

Wysokość nagród ustalana jest corocznie w zależności od poziomu i sukcesu w danej dyscyplinie oraz hojności sponsorów. Do puli nagród wchodzi nagrody finansowe, rzeczowe, suplementy diety, pamiątkowe medale oraz puchary.

NAGRODY FINANSOWE BRUTTO				
		I miejsce	II miejsce	III miejsce
Kulturystyka mężczyzn	open	1500zł	1200zł	1000zł
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	open	1200zł	1000zł	800zł
Classic Physique mężczyzn	open	750zł	500zł	300zł
Fitness mężczyzn	open	1000zł	750zł	500zł
Fitness plażowe mężczyzn	178cm +178cm	1000zł	750zł	500zł
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn	open	1000zł	750zł	500zł
Fitness atletyczne kobiet	open	1000zł	750zł	500zł
Fitness sylwetkowe kobiet	open	1000zł	750zł	500zł
Bikini fitness kobiet	166cm +166cm	1000zł	750zł	500zł
Wellness fitness kobiet	open	750zł	500zł	300zł
Fitness kobiet	open	1000zł	750zł	500zł
Fit model kobiet	open	750zł	500zł	300zł
Fit model mężczyzn	open	750zł	500zł	300zł

Obowiązek podatkowy, jeżeli zaistnieje, leży po stronie osoby nagrodzonej.

Nagrody finansowe od I do III miejsca. W **przypadku trzech lub mniej zawodników w pojedynczej kategorii Organizator zastrzega sobie prawo zmiany w podziale nagród.**

We wszystkich kategoriach zwycięzcy - zawodniczki/zawodnicy otrzymują pamiątkowe statuetki.

We wszystkich kategoriach zawodnicy/zawodniczki na miejscach od I do VI otrzymują pamiątkowe medale oraz dyplomy.

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje pamiątkową statuetkę.

Dyplomy za miejsce od I do III.

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

15. POSTANOWINIA 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 200 zł na rzecz Organizatora.

16. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:
Albert Szczygielski tel. 724 521-827

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS

Organizator
Albert Szczygielski
Prezes MKS KWADRAT