

# III OTWARTE Mistrzostwa Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness Grodzisk Wielkopolski, 23-24 marca 2019 r.

## REGULAMIN

### 1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego

### 2. ORGANIZATORZY

- Klub Sandow Śrem  
- Klub Behapowiec GYM

### 3. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM  
- BETTER LIFE CATERING DIETETYCZNY  
- KARTON POLSKI SZYMON ŚLICZNY  
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM

### 4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness odbędą się w **Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A**.

### 5. UCZESTNICTWO, OPŁATY

W Mistrzostwach Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness, 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 2019 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2019 rok**.

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

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 2019r., dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2018/12/KFO-2019.pdf>

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 z podaniem kodu **OMWKF** należy wpłacać na konto PZKFITS:

**BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

Opłata wnoszona bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) będzie obciążona 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.

## 6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 17 marca 2019 r., wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2019grodziskwlp/31/>

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

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

**W formularzu można załączyć do zgłoszenia podkład muzyczny do programu dowolnego. Nazwa pliku powinna zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz kategorię startową. Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.**

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

## 7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 23 marca 2019 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **09:00-12:00** we wskazanym pomieszczeniu Hotelu Behapowiec\*\*\*, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski.

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotelu Behapowiec\*\*\*, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. Tel: **61 442 11 39**

W tym hotelu istnieje możliwość zakwaterowania dla zawodników na hasło „**kulturystyka i fitness**” oraz skorzystania z możliwości wyżywienia w postaci posiłków typowych dla zawodników sportów sylwetkowych.

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o mailowy kontakt z hotelem

[biuro@hotelbehapowiec.pl](mailto:biuro@hotelbehapowiec.pl),

Tel. +48 662 069704. W przypadku braku miejsc Grodzisk Wielkopolski posiada inne hotele.

### **UWAGA!**

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

## 8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **23 marca 2019 r. (sobota) w godz. 10:00 – 12:00** we wskazanym pomieszczeniu Hotelu Behapowiec\*\*\*, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. .

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 nieprzygotowanego do występu lub niebędącego 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 sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund oraz płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn i kulturystyka klasyczna – 60 sekund)**

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 i kierowników ekip odbędzie się we wskazanym pomieszczeniu Hotelu Behapowiec\*\*\*, ul. Nowa 27, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 12:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

## **9. KATEGORIE:**

Bikini fitness kobiet: do 160 cm  
Bikini fitness kobiet: do 164 cm  
Bikini fitness kobiet: do 169 cm  
Bikini fitness kobiet: +169 cm  
Bikini fitness junierek (open)  
Bikini fitness weteranek ( open)

Wellness fitness do 163 cm  
Wellness fitness +163 cm

Fitness sylwetkowe kobiet: open

Kulturystka klasyczna mężczyzn do 175 cm  
Kulturystyka klasyczna mężczyzn do 180 cm  
Kulturystyka klasyczna mężczyzn: +180 cm

Classic Physique mężczyzn – open

Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm  
Fitness plażowe mężczyzn: do 179 cm  
Fitness plażowe mężczyzn: do 182 cm  
Fitness plażowe mężczyzn: +182 cm  
Fitness plażowe atletyczne: open

Kulturystyka juniorów (open)  
Kulturystyka mężczyzn: 70 kg  
Kulturystyka mężczyzn: 75 kg  
Kulturystyka mężczyzn: 80 kg,  
Kulturystyka mężczyzn: 85 kg,  
Kulturystyka mężczyzn: 90 kg,  
Kulturystyka mężczyzn: 95 kg,  
Kulturystyka mężczyzn: 100 kg,  
Kulturystyka mężczyzn: +100 kg  
Kulturystyka służb mundurowych: open

**W tej kategorii mogą startować wszyscy pracownicy służb mundurowych, niezależnie od formacji oraz startu w innej kategorii kulturystycznej tych zawodów.**

Kulturystyka - OPEN (tylko mistrzowie)  
Kulturystyka klasyczna - OPEN (tylko mistrzowie)  
Fitness plażowe - OPEN (tylko mistrzowie)  
Bikini fitness - OPEN (tylko mistrzynie)  
Wellness fitness OPEN (tylko mistrzynie)

## 10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwi 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.

Odbiór identyfikatorów dla trenerów po Naradzie Technicznej, ok. 12:15.

Osoby nieposiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

## 11. PROGRAM ZAWODÓW

**Sobota - 23.03, godz. 14:00**

### I BLOK ZAWODÓW

Fitness sylwetkowe kobiet open  
Wellness fitness do 163 cm  
Wellness fitness +163 cm  
Kulturystyka juniorów open  
Bikini fitness weteranek open  
Kulturystka klasyczna do 175 cm  
Kulturystyka klasyczna do 180 cm  
Kulturystyka klasyczna +180 cm  
Classic Physique open

półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Fitness sylwetkowe kobiet open  
Wellness fitness do 163 cm  
Wellness fitness +163 cm  
Kulturystyka juniorów open  
Bikini fitness weteranek open  
Kulturystka klasyczna do 175 cm  
Kulturystyka klasyczna 180 cm  
Kulturystyka klasyczna +180 cm  
Classic Physique open

finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)  
finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)  
finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)  
finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)  
finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

### I BLOK DEKORACJI

Kulturystyka klasyczna OPEN  
Wellness fitness OPEN

**Niedziela - 24.03, godz. 10:00**

### I BLOK ZAWODÓW

Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm  
Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm  
Kulturystyka mężczyzn do 70 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 75 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 80 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 85 kg  
Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm  
Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm  
Kulturystyka mężczyzn do 70 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 75 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 80 kg  
Kulturystyka mężczyzn do 85 kg

półfinały, I runda (zwroty, porównania)  
półfinały, I runda (zwroty, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)  
finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)  
finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)  
finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)  
finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

### I BLOK DEKORACJI

Przerwa obiadowa do godz.14:00

## II BLOK ZAWODÓW godz. 14:15

Kulturystyka sł. mundurowych open	półfinał, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini fitness kobiet do 160 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini fitness kobiet do 164 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka sł. mundurowych open	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Bikini fitness kobiet do 160 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Bikini fitness kobiet do 164 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Fitness plażowe mężczyzn do 182 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe atletyczne open	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn do 182 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Fitness plażowe atletyczne open	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)

## III BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

Bikini fitness kobiet do 169 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness kobiet: +169 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness kobiet do 169 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Bikini fitness kobiet +169 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 95 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 100 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn +100 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 95 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 100 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn +100 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

## IV BLOK DEKORACJI

Bikini fitness OPEN

Kulturystyka mężczyzn OPEN

## OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów zostanie opublikowany na stronie internetowej [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) oraz przekazany sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym) a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

## 12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

## 13. NAGRODY

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

**W kategorii OPEN za I miejsce puchar i dyplom**

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy

## 14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

## 15. MEDIA

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów, Artur Śliczny tel. 602 180 728

## 16. 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.

## 17. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udzielają:

Artur Śliczny Tel. 602 180 728

[k.k.sandow@gmail.com](mailto:k.k.sandow@gmail.com)

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

<https://www.facebook.com/MistrzostwaWlkp/>

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michałak  
Wiceprezes PZKFITS  
09.01.2019 r

Organizatorzy  
Prezes Klubu Sandow Śrem  
Artur Śliczny  
Prezes Klubu Behapowiec Gym  
Bartosz Reśliński

Załączniki:

**Limity wagi do wzrostu obowiązujące w kulturystyce klasycznej:**

**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]

**Limity wagi do wzrostu w Classic Physique:**

**Wzrost (kategoria) do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost (kategoria) do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Wzrost (kategoria) do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

**Wzrost (kategoria) do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [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) + 13 [kg]

- Dla zawodników ze wzrostem od 190,1 cm do 198 cm (włącznie) obowiązuje limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]

- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]