

PUCHAR POLSKI POŁUDNIOWEJ PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS KRAKÓW 2019

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

Tobiasz Wilk

Krzysztof Piwowar - Stowarzyszenie Kultury Fizycznej TKKF „AZORY”

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu **18 maja 2019 r (sobota)**

w Sali Teatralnej Parafii Świętej Jadwigi Królowej

(podziemia kościoła), ul. Łokietka 60, 31-334 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 2019 rok.

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 **PPP KRAKÓW 2019** 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.

W przypadku chęci udziału zawodniczki/zawodnika również w Uniwersyteckich Mistrzostwach Polski w Kulturystyce i Fitness (zawody rozgrywane w ten sam dzień) należy wysłać osobne zgłoszenie oraz uiścić osobną opłatę zgodnie z regulaminem Uniwersyteckich Mistrzostw Polski w KiF 2019.

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia **15 maja 2019 r** drogą internetową poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:
<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2019-ppp-krakow/40/>

W zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, datę urodzenia, nazwę wyższej uczelni (lub szkoły policealnej), 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 przesać 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 2019”.

5. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w **Sali Teatralnej Parafii Świętej Jadwigi Królowej (podziemia kościoła) ul. Łokietka 60, 31-334 Kraków** 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.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2019 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),**
- **orzeczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „Zdolny do zawodów w kulturystyce i fitness”,**
- **dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu).**

6. KATEGORIE

Kulturystyka: open

Kulturystyka klasyczna: open (obowiązują limity wagowe seniorskie).

Classic Physique mężczyzn: open

Fitness plażowe mężczyzn: open

Bikini fitness kobiet: open

7. PROGRAM ZAWODÓW

18 maja 2019 r (sobota) około godz. 14:30 (po zakończeniu Uniwersyteckich Mistrzostw Polski w Kulturystyce i Fitness).

[Eliminacje \(tylko w kategoriach powyżej 15 zawodników – decyzja Sędziego Głównego\)\)](#)

Fitness plażowe mężczyzn

Kulturystyka klasyczna

Classic Physique open

Bikini fitness kobiet

Kulturystyka mężczyzn

półfinał, I runda (zwroty, porównania)

półfinał, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

półfinał, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

półfinał, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Fitness plażowe mężczyzn	finał, II runda (zwroty x 2)
Kulturystyka klasyczna	finał, rundy II (pozy obowiązkowe x 2) finał, rundy III (programy dowolne)
Classic Physique open	finał, rundy II (pozy obowiązkowe x 2) finał, rundy III (programy dowolne)
Bikini fitness kobiet	finał, II runda (l-walking + ocena sylwetki)
Kulturystyka mężczyzn	finał, rundy II (pozy obowiązkowe x 2) finał, rundy III (programy dowolne)

8 . NAGRODY

za miejsca 1 - 3: puchary ze szkła kryształowego

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
16.04.2019

Organizator
Tobiasz Wilk
Puchar Polski Południowej w KiF

Załącznik 1:

Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ mężczyzn:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

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 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE mężczyzn :

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

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

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

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

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [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.

- **Classic Physique mężczyzn** – obcisłe spodenki typu gimnastycznego, takie jak fitness mężczyzn, z wysokością na biodrze nie mniejszą niż 15 cm, zakrywające pośladki, ale odsłaniające górną część ud. Jednobarwne, w dowolnym kolorze, bez ornamentacji. Podczas półfinałowych porównań formowanych przez Sędziego Głównego oraz w finale zawodnicy wykonują cztery zwroty i siedem następujących póz obowiązkowych:

- a. Zwrot w prawo – postawa lewym bokiem
- b. Zwrot w prawo – postawa tyłem
- c. Zwrot w prawo – postawa prawym bokiem
- d. Zwrot w prawo – postawa przodem
- e. Bicepsy przodem;
- f. Klatka piersiowa bokiem;
- g. Bicepsy tyłem;
- h. Triceps bokiem,
- i. Wciągnięty brzuch;
- j. Mięśnie brzucha i ud;
- k. Dowolna klasyczna poza przodem (ale nie klatka piersiowa przodem)

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