

REGULAMIN
XXXIV OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW
W KULTURYSTYCE I FITNESS
SŁUPSK, 15 MARCA 2020 r.

1. Cel imprezy:

- Popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

2. Organizator:

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce.

3. Współorganizatorzy:

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

4. Termin i miejsce zawodów:

- Zawody odbędą się w dniu **15 marca 2020 roku** o godz. 12:00, w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.**

5. Zasady uczestnictwa:

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS, którzy dokonają zgłoszenia do dnia 12 marca 2020 r. wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2020-slupsk/50/>

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka powinien 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.

Wpłaty wpisowego w kwocie 100 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 15 marca 2020 r. w godz. 9:30 - 11:00.
 - Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika (lub potwierdzenie dokonania wpłaty) oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza lub zaświadczenie od lekarza dopuszczające do startu w zawodach sylwetkowych.
 - Prezentowanie programów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym dostarczonym na płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.
- Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się bezpośrednio po weryfikacji.

6. Kategorie i punktacja:

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:

- 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
- 2) Bikini fitness kobiet – 166 cm
- 3) Bikini fitness kobiet – +166 cm
- 4) Fitness plażowe mężczyzn – 182 cm
- 5) Fitness plażowe mężczyzn – +182 cm
- 6) Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg
- 7) Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg
- 8) Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg
- 9) Kulturystyka klasyczna – open
- 10) Classic physique - open
- 11) Kulturystyka weteranów - open

- Punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFITS

7. Nagrody:

- Organizatorzy przewidują:

za miejsca I – III: puchary

za miejsca I – VI: dyplomy

za I miejsce w kategorii OPEN: puchar i nagroda rzeczowa.

8. Program zawodów:

15 marca 2020r. (niedziela) godz 12:00

Eliminacje i półfinały:

Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (porównania)

Bikini fitness kobiet 166 cm – I runda (porównania)

Bikini fitness kobiet +166 cm – I runda (porównania)

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (porównania)

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (porównania)

Kulturystyka klasyczna – I runda (porównania)

Classic physique – I runda (porównania)

Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg - I runda (porównania)

Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg - I runda (porównania)

Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg - I runda (porównania)

Kulturystyka weteranów – open - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

Kulturystyka klasyczna - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Classic physique - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (I–walking + zwroty)

I blok dekoracji

Bikini fitness kobiet 166 cm - II runda (I–walking + zwroty)

Bikini fitness kobiet +166 cm - II runda (I–walking + zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – II runda (zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – II runda (zwroty)

II blok dekoracji

Bikini fitness kobiet OPEN
Fitness plażowe mężczyzn OPEN

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn powyżej 90 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

III blok dekoracji

Kulturystyka weteranów – open - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn open (pozy obowiązkowe i dogrywka)

IV blok dekoracji

9. Finansowanie:

- wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny bądź jednostki delegującej.

10. Postanowienia końcowe:

- organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z dnia **14 / 15 marca 2020 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 10 marca 2020 r.**
- w razie rezygnacji z udziału w zawodach wpisowe nie podlega zwrotowi;
- wszystkie kwestie sporne objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga sędzia główny oraz organizator, po wpłaceniu przez protestującego kwoty w wysokości 100 zł.
- w przypadku mniej niż 5 uczestników w kategorii, kategorii mogą zostać połączone a organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.
- prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- wszelkich informacji na temat zawodów udziela:

Bogdan Kaszuba – Ustka tel. (59) 814 89 01 w godz. 16.00 – 22.00 lub tel. kom. 609 485 172

Zatwierdzam:

mgr inż Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
24.01.2020 r

Organizator:

Bogdan Kaszuba