

REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS MYSŁOWICE, 28-29 MARZEC 2020 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Urząd Miasta Mysłowice

2. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness, odbędą się w dniach
28-29 marca 2020 r.

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Bończyka 32 z, 41-400 Mysłowice**

3. UCZESTNICTWO

W Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska 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 2020 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **licencję PZKFITS na 2020 rok.**

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

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2020 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”.

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2019/12/KFO-2020.pdf>

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 24 marca 2020 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie pkzfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2020-mslaska/52/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

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

BARDZO PROSIMY O TERMINOWE ZGŁASZANIE DO ZAWODÓW W CELU EWENTUALNEGO POSZERZENIA ILOŚCI KATEGORII STARTOWYCH!!!

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 „**Mistrzostwa Śląska 2020**” należy wpłacić na konto **PZKFITS**:

BANK PEKAO SA
Nr konta 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718
PZKFITS
Ul. Mangalia 4, Warszawa

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 28 marca 2020 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 10:00 - 13:00 w **Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w **hotelu „TROJAK”** w Mysłowicach, przy ul. Stadionowej 11, (ok. 3 km od Hali MOSiR), tel. **+ 48 32 222 50 91**, rezerwacja@hoteltrojak.pl

lub w hotelu „Eurotel” w Katowicach ul. Nałkowskiej 10 tel. +48 32 / 225 46 82

Organizator wynegocjował atrakcyjne ceny w w/w hotelach na hasło „**ZAWODY**”.

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hoteli:

tel. +48 32 222 50 91, rezerwacja@hoteltrojak.pl.

Tel. +48 32 225 46 82

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **w dniu 28 marca 2020 r. (sobota) w godz. 10:00 – 13:00 w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach** w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów.

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

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2020 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,
- dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach)

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna)**. 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 na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 13:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

Juniorzy (do 23 lat):

Kulturystyka Klasyczna Juniorów (16-23 lata):	open
Kulturystyka Juniorów (16-23 lata):	open
Bikini Fitness Juniorek (16-23 lata):	open
Fitness Plażowe Juniorów (16-23 lata):	open

Weterani:

Bikini Fitness Weteranek (35 lat):	open
Kulturystyka Weteranów (+40 lat):	open

Seniorki i Seniorzy:

Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open
Bikini Fitness Kobiet:	do 164 cm do 169 cm + 169 cm
Wellness Fitness Kobiet:	open
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm do 180 cm +180 cm
Classic Physique:	open
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm do 180 cm + 180
Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn:	open
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg 80 kg 90 kg 100 kg +100 kg
Kulturystyka Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Bikini Fitness Kobiet (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Fitness Plażowe Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
--	------

DRUŻYNOWE

W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna dopuszcza się 1 kg nadwagi (z uwagi na rozgrzewanie zawodów na miesiąc przed Mistrzostwami Polski).

Uwaga!

W przypadku braku 3 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone. Dopuszcza się możliwość startu jednego zawodnika w dwóch kategoriach wiekowych, (np.: weteran w kulturystyce oraz **kulturystyce** mężczyzn), po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu odrębnej opłaty startowej.

8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnego 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.

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

9. PROGRAM ZAWODÓW - SOBOTA !!!

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 15:00

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: open	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Juniorów: open	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Fitness Juniorek: open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Juniorów: open	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Atletyczne: open	(1 runda – zwroty i porównania)
Classic Physique: open	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini Fitness Weteranek:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Weteranów :	open	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
FINAŁY:		
Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	open	(2 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Juniorów:	open	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Bikini Fitness Juniorek:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Juniorów:	open	(2 runda – zwroty)
Fitness Plażowe Atletyczne:	open	(2 runda –zwroty)
Classic Physique:	open	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Bikini Fitness Weteranek:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Weteranów :	open	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

I BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA - godz. 10:00

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 175 cm		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 180 cm		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Wellness Fitness:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm,	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm,	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+180 cm,	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

FINAŁY:

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 175 cm		(2 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 180 cm		(2 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: +180 cm		(2 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

Wellness Fitness:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm	(2 runda – zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm	(2 runda – zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 180 cm	(2 runda – zwroty)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

II BLOK DEKORACJI

Bikini Fitness Kobiet:	do 164 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 169 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	+ 169 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	80 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	90 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Fitness Kobiet:	do 164 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	do 169 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness Kobiet:	+ 169 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	80 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

III BLOK DEKORACJI

Kulturystyka Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Bikini Fitness Kobiet OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)

IV BLOK DEKORACJI kategorie OPEN

BLOK DEKORACJI DRUŻYNOWEJ

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTAJE 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. 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 połączone, mogą dojść kolejne kategorie wzrostowe, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

11. NAGRODY:

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

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

W kategoriach: „Kulturystyka; Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn; Bikini Fitness Kobiet i Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN” za I miejsce puchar i dyplom.

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy.

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela: Jerzy Szymański - telefon kom.: **501 585 311**.

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

20.02.2020 r

Organizator

Jerzy Szymański

Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

WAŻNE !!!

Wymagania odnośnie stroju:

W żadnej z konkurencji kobiecych nie wolno używać pantofli na koturnach (platformach)

Dozwolona grubość podeszwy to maksymalnie 1 cm, wysokość szpilki – 12 cm.

Nie wolno używać majtek bikini w formie stringów.

Nie wolno mieć na ciele (pępek, twarz) kolczyków ani innych metalowych ozdób.

Dozwolone są tylko kolczyki w uszach oraz skromna biżuteria (bransoletki) na nadgarstkach plus obrączka na palcu.

Nie wolno używać łatwościeralnych bronzarów, nanoszonych tuż przed wyjściem na scenę.

Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ mężczyzn i weteranów:

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 KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ juniorów (16-23 lata):

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

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE mężczyzn i weteranów:

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]