**V PUCHAR BAŁTYKU**  
 **w Kulturystyce i Fitness**

**Hel - 15.08.2020 r**

REGULAMIN

1. Cel imprezy:  
   Popularyzacja kulturystyki i fitness jako dyscyplin sportowych.
2. Organizatorzy:  
   Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness  
   Pomorskie Stowarzyszenie Trenerów Osobistych  
   Współorganizatorzy:  
   Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Termin i miejsce zawodów:   
   Hel – Scena na Bulwarze Nadmorskim   
   15 sierpnia 2020 r, od godz. 13.00
4. Weryfikacja startujących odbędzie się w godz. 10:30 – 12:00 w miejscu zawodów.
5. Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do środy, 12 sierpnia 2020 r., wypełniając formularz zamieszczony po adresem <https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2020-hel/53/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy uczestnik musi podać:

* imię i nazwisko
* dokładną datę urodzenia
* klub
* kategorię (tylko jedna)
* adres e-mail
* telefon kontaktowy

1. Kategorie:  
   Zawody zostaną przeprowadzone w następujących konkurencjach i kategoriach:

* Fitness sylwetkowe kobiet open
* Bikini fitness debiutantek open
* Bikini fitness kobiet 166 cm
* Bikini fitness kobiet +166 cm
* Wellness fitness kobiet open
* Fitness plażowe debiutantów open
* Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
* Fitness plażowe mężczyzn +178 cm
* Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open
* Kulturystyka klasyczna mężczyzn open
* Classic Physique mężczyzn open
* Kulturystyka mężczyzn open

1. Uczestnictwo:  
   W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFiTS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. (0-22) 550 09 67; e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl).

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 **LATO2020** należy wpłacaćna konto PZKFiTS:

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

w nieprzekraczalnym terminie do 12 sierpnia (środa) do godz. 24:00.

Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, potwierdzenie opłaty Licencji Zawodnika PZKFiTS oraz zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do startu w zawodach sylwetkowych.

Nagranie z podkładem muzycznym w formie pliku MP3 z podaniem imienia i nazwiska oraz kategorii startowej należy dołączyć do formularza zgłoszeniowego do imprezy.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:  
- negatywnej weryfikacji,  
- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,  
- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.  
  
W zawodach mogą startować osoby, które w 2020 r. kończą 16 lat i starsze.

1. Komisję sędziowską do prowadzenia zawodów wyznaczy PZKFiTS.

Odprawa sędziowska odbędzie się o godzinie 12:00, bezpośrednio po weryfikacji.

1. Nagrody:  
   Za miejsca I-III w każdej kategorii medale i dyplomy.  
   Za miejsca I-III w każdej kategorii nagrody rzeczowe.   
   Za miejsca IV – VI w każdej kategorii dyplomy.  
   Za I miejsce w każdej kategorii oraz kategoriach open puchary lub statuetki.
2. Program zawodów:

13.00 - Oficjalne otwarcie zawodów  
I BLOK

Fitness plażowe debiutantów open - eliminacje

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - eliminacje

Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - eliminacje

Fitness sylwetkowe kobiet - eliminacje

Fitness plażowe debiutantów open - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Fitness sylwetkowe kobiet - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Fitness plażowe debiutantów open - finał II runda (zwroty w grupie)

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - finał II runda (zwroty w grupie)

Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - finał II runda (zwroty w grupie)

Fitness sylwetkowe kobiet - finał II runda (I-walking, zwroty)

I BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

II BLOK

Bikini fitness debiutantek open - eliminacje

Bikini fitness 166 cm - eliminacje

Bikini fitness +166 cm – eliminacje

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - eliminacje

Bikini fitness debiutantek open - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Bikini fitness 166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Bikini fitness +166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Bikini fitness debiutantek open - finał II runda (I-walking + zwroty)

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

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

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - finał II runda (zwroty)

II BLOK DEKORACJI

Bikini fitness OPEN

III BLOK

Wellness fitness kobiet open - eliminacje

Kulturystyka klasyczna open - eliminacje

Classic Physique mężczyzn - eliminacje

Kulturystyka mężczyzn open - eliminacje

Wellness fitness kobiet open - półfinał I runda (zwroty, porównania)

Kulturystyka klasyczna open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Classic Physique mężczyzn - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).

Kulturystyka mężczyzn open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).

Wellness fitness kobiet open - finał II runda (I-walking + zwroty)

Kulturystyka klasyczna open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

Classic Physique mężczyzn - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

Kulturystyka mężczyzn open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy).

III BLOK DEKORACJI

1. Media:  
   Osoby reprezentujące media, portale internetowe, telewizje itp. muszą zgłosić się do organizatora zawodów do 12.08.2020 r. w celu uzyskania akredytacji.
2. Postanowienia końcowe:  
   Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZKFiTS.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego Zawodów. Ubezpieczenie spoczywa bezpośrednio na zawodnikach lub jednostkach delegujących. Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały. Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 5 startujących, kategorie będą łączone.

Informacje o zawodach: dr Bartosz Trąbka, tel. 607 547-051, e-mail: [bartosztrabka@gmail.com](mailto:bartosztrabka@gmail.com)

Zatwierdzam: Organizator  
mgr inż. Andrzej Michalak dr Bartosz Trąbka  
Wiceprezes PZKFiTS

Warszawa, dn. 17 lipca, 2020 r