

28. DEBIUTY PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS

KIELCE, 23.04.2021 r

REGULAMIN

1. ORGANIZATOR

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Targi Kielce S.A.

2. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w dniach 23 kwietnia 2021 r. w Centrum Kongresowym, ul. Zakładowa 1, Kielce.

3. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 23 kwietnia 2021 r (piątek), do Centrum Kongresowego, ul. Zakładowa 1, Kielce i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w sobotę w godz. 08:00 - 12:00.

4. UCZESTNICTWO

Debiuty otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

UWAGA: W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik). W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 2005 lub wcześniej. Jedynie w kategoriach **fitness kobiet i fitness mężczyzn** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

UWAGA: W zawodach nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały na zawodach w jakiegokolwiek kategorii wchodzącej w skład kulturystyki lub fitness.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną zdyskwalifikowani.

5. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w Centrum Kongresowym, ul. Zakładowa 1, Kielce, w piątek, 23 kwietnia 2021 r, w godzinach 08:30-10:30.

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, płyty CD lub USB z nagraniem) lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać:

- dokument tożsamości,
- aktualne badanie lekarskie z klauzulą „Zdolny do startu w zawodach w sportach sylwetkowych”.
- strój startowy,
- płytę CD lub pamięć USB z nagraniem do programu dowolnego (format MP3)
- potwierdzenie opłaty wpisowego.

Obowiązuje wpisowe w wysokości **250 zł** od zawodniczki/zawodnika, wpłacane na konto PZKFITS: **BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718** z podaniem imienia i nazwiska zawodnika z dopiskiem Debiuty 2021, za którego wnoszona jest opłata. Opłata za start w drugiej kategorii 100 zł (kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka oraz bikini – fit-model kobiet).

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

Na weryfikacji każdy zawodnik otrzyma **opaskę na nadgarstek**, którą musi nosić przez cały czas trwania imprezy. Opaska ta umożliwia wejście na halę oraz poruszanie się po zapleczu sceny.

6. KATEGORIE

Debiuty 2021:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| - Fitness sylwetkowe kobiet: | open |
| - Fitness akrobatyczne kobiet: | open |
| - Fitness artystyczne kobiet: | open |
| - Bikini fitness kobiet: | 162 cm, 166 cm, 169 cm,+169 cm |
| - Wellness fitness kobiet: | open |
| - Fit-model kobiet: | open |
| - Fitness atletyczne kobiet: | open |
| - Fitness plażowe mężczyzn: | 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm |
| - Fitness plażowe atletyczne: | open |
| - Fitness mężczyzn: | open |
| - Fit-model mężczyzn: | open |
| - Kulturystyka klasyczna mężczyzn: | 178 cm, +178 cm |
| - Classic Physique mężczyzn: | open |
| - Kulturystyka mężczyzn: | 80 kg, 90 kg, +90 kg |

Jeśli w którejś kategorii wagowej/wzrostowej będzie **mniej niż pięciu** zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową/wzrostową.

Dublowanie kategorii: kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka oraz bikini – fit-model kobiet.

Zawodniczki fitness akrobatycznego nie mogą na tych samych zawodach startować w fitness artystycznym i vice versa.

7. NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **23 kwietnia 2021 r.**, po weryfikacji.

8. PROGRAM ZAWODÓW (wszystko odbywa się w Centrum Kongresowym).

23 kwietnia 2021 r. (piątek): wejście na obiekt (otwarcie bramek) – godz. 08:00

Godz. 11:00 - 1 BLOK ZAWODÓW

- fitness akrobatyczne kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)

- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness artystyczne kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness sylwetkowe open – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- fitness atletyczne kobiet – I runda (porównania)
- fitness akrobatyczne kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – II runda (ocena sylwetki)
- fitness artystyczne kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness sylwetkowe open – **Finał:** II runda (I-walking + ocena sylwetki w bikini)
- fitness atletyczne kobiet open – **Finał:** II runda (4 pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny – 60 sekund)

1 BLOK DEKORACJI:

- Fitness atletyczne kobiet
- Fitness sylwetkowe kobiet

2 BLOK ZAWODÓW

- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – eliminacje
- fit-model kobiet – I runda (porównania)
- fit-model mężczyzn – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – I runda (porównania)
- fitness akrobatyczne kobiet – **Finał:** III runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness mężczyzn – **Finał:** III runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness artystyczne kobiet – **Finał:** III runda (program dowolny – 90 sekund)
- fit-model kobiet – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit-model mężczyzn – **Finał:** II runda (zwroty)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fit-model mężczyzn – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w stroju sportowym)
- fit-model kobiet – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)
- fitness akrobatyczne kobiet – **Finał:** IV runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – **Finał:** IV runda (ocena sylwetki)
- fitness artystyczne kobiet – **Finał:** IV runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

- 2 BLOK DEKORACJI:

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm
- Fit-model kobiet
- Fit-model mężczyzn
- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness artystyczne kobiet
- **Kulturystyka klasyczna OPEN + dekoracja**

Przerwa 40 minut

3 BLOK ZAWODÓW

- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – I runda (zwroty i porównania)

- wellness kobiet – I runda (porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- wellness kobiet – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)

- 3 BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe mężczyzn 174 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 182 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +182 cm
- Wellness kobiet
- **Fitness plażowe mężczyzn OPEN + dekoracja**

4 BLOK ZAWODÓW

- kulturystyka mężczyzn 80 kg – eliminacje
- bikini 162 cm – eliminacje
- fitness plażowe atletyczne - eliminacje
- bikini 166 cm – eliminacje
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – I runda (porównania)
- bikini 162 cm – I runda (porównania)
- fitness plażowe atletyczne – I runda (zwroty i porównania)
- bikini 166 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka)
i III runda (program dowolny)
- bikini 162 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- fitness plażowe atletyczne – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- bikini 166 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

4 BLOK DEKORACJI:

- Kulturystyka 80 kg
- Fitness plażowe atletyczne
- Bikini 162 cm
- Bikini 166 cm

5 BLOK ZAWODÓW

- kulturystyka mężczyzn 90 kg – eliminacje
- bikini 169 cm – eliminacje
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – eliminacje
- bikini +169 cm – eliminacje
- classic physique open – eliminacje
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – I runda (porównania)
- bikini 169 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – I runda (porównania)
- bikini +169 cm – I runda (porównania)
- classic physique open – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka)
i III runda (program dowolny)
- bikini 169 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini +169 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- classic physique open – **Finał:** II runda (zwroty + pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

5 BLOK DEKORACJI:

- Kulturystyka 90 kg
- Kulturystyka +90 kg
- Classic physique
- Bikini 169 cm
- Bikini +169 cm
- **Bikini fitness OPEN + dekoracja**
- **Kulturystyka mężczyzn OPEN + dekoracja**

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali oraz opublikowany na stronie internetowej <http://pzkfits.pl>. 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!!!

9. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 14 kwietnia 2021 r. (środa)** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie PZKFITS pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-debiuty/61/>

Formularz niezawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko
- miejscowość zamieszkania
- dokładną datę urodzenia
- **dokładną kategorię** (wzrostowa lub wagowa), w której zamierza wystartować
- telefon kontaktowy
- adres e-mail

UWAGA 1: Debiutanci mogą wystartować na Mistrzostwach Polski w sobotę lub niedzielę, ale w tym wypadku muszą mieć wcześniej uregulowaną przynależność klubową!

10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Wstęp na weryfikację mają wyłącznie zawodnicy i jedna osoba towarzysząca.

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki. W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem.

Zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami zawody odbywają się bez udziału publiczności. Wstęp na zawody w tym na zaplecze będą mieli wyłącznie zawodnicy, sędziowie, trenerzy oraz osoby związane z obsługą zawodów.

W trakcie danego bloku zawodów wstęp na zawody mają wyłącznie zawodnicy, którzy biorą udział w zawodach w danym bloku, a także trenerzy, sędziowie i obsługa zawodów.

W przypadku Debiutów wstęp z zawodnikiem na zaplecze będzie miała wyłącznie jedna osoba pomagająca zawodnikowi przygotować się do startu!

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do zachowania dystansu społecznego i stosowania maseczek.

Osoby, które nie będą stosowały się do powyższych zasad zostaną usunięte z sali, a w przypadku zawodników dojdzie dodatkowo do dyskwalifikacji.

Decyzję o dyskwalifikacji podejmuje Sędzia Główny zawodów.

11. ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

12. NAGRODY

- za miejsca 1- 3: puchary
- za miejsca 1- 6: dyplomy
- za miejsca 1- 3: nagrody rzeczowe
- dla zwycięzców w open - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa
- każdy startujący otrzyma dyplom uczestnictwa wręczany na weryfikacji

13. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

14. 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 200 zł na rzecz Organizatora.

15. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela (w godz. 09:00 – 16:00):

Radosław Grzechnik, tel. 573 553 898 ; pzkfits@pzkfits.pl

Organizator:

inż. Radosław Grzechnik
Sekretarz Generalny

Zatwierdzam:

mgr inż. Andrzej Michalak
PZKFITS
Wiceprezes PZKFITS
10.03.2021 r.

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 188,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

- Dla zawodników ze wzrostem od 188,1 cm do 196,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 196 cm obowiązuje następujący limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Limity wagi do wzrostu obowiązujące 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 188,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem od 188,1 cm do 196,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 196 cm obowiązuje następujący limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]

STROJE I PROCEDURY:

Dokładne przepisy sędziowskie dla każdej konkurencji dostępne są w języku polskim na stronie internetowej PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>) w zakładce „Przepisy”.

- **Fitness sylwetkowe:** w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Maksymalną grubość podeszwy zwiększono do 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.
- **Fitness akrobatyczne kobiet:** wprowadzono zakaz używania pantofli typu „platformy” (na grubym koturnie). W rundach oceny sylwetki obowiązują takie same pantofle jak w fitness sylwetkowym i bikini fitness. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków oraz dolne podbrzusze. Maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Program może obejmować wszystkie elementy akrobatyczne i gimnastyczne, także siłowe i gibkościowe. Sylwetka jest oceniana tak jak w fitness sylwetkowym.
- **Fitness artystyczne kobiet:** nowa konkurencja, wprowadzona przez IFBB pod koniec ubiegłego roku. Przebieg zawodów i strój taki sam jak w fitness akrobatycznym. Jedynie program dowolny ma być typu tanecznego, bez zawansowanych elementów akrobatycznych i gimnastycznych, takich jak salta, przerzuty, rundaki, wychwyt z głowy (sprężynka), przerzut lotny i ich kombinacje. Dozwolone są wszystkie rodzaje tańca, break i street dance, aerobik, elementy siłowe i gibkościowe. Program trwa do 90 s. Sylwetka oceniana jest tak jak w bikini kobiet. Cztery zwroty wykonuje się tak jak w bikini, w finale obowiązuje prezentacja indywidualna „I-walking”. Stanie w symetrycznym rozkroku jest nieprawidłowe.
- **Bikini kobiet:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone. Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:
 - przy masywnym i jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu właściwą konkurencją do startu będzie Fitness atletyczne kobiet.
 - przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu odpowiednie jest fitness sylwetkowe.

Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.
Rodzaj materiału i kolory dowolne.

Podczas wykonywania czterech zwrotów nie należy stawać w symetrycznym rozkroku.

- **Fitness atletyczne kobiet:** Konkurencja dla najbardziej umięśnionych i jakościowo dotrebowanych kobiet, chociaż nie tak mocno jak w byłej kulturystyce kobiecej. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Zawodniczki startują bez obuwia i w 3 rundzie wykonują program dowolny, który został wydłużony przez IFBB do 60 sekund.
- **Wellness kobiet:** Przeznaczona dla kobiet o masywniejszej strukturze szkieletowej, szczególnie w obrębie bioder, ud i pośladków. Forma startowa i procedura rozgrywania zawodów - jak w bikini fitness. **Stanie w symetrycznym rozkroku jest nieprawidłowe.**
- **Fitness mężczyzn:** Jako strój minimum w rundzie programów dowolnych mogą być same spodenki, ale muszą spełniać te same kryteria, co w rundzie oceny sylwetki (15 cm wysokości po bokach, czarne, matowe). **Z początkiem 2021 roku zniesiono limity wagowe dla tej konkurencji.**
- **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. Dla nich specjalnie wprowadzono **fitness plażowe atletyczne**. 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, fitness plażowego atletycznego czy może już 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 ¾ pośladków.
- **Fit-model kobiet i mężczyzn:** kompletne przepisy rozgrywania i sędziowania tych nowych konkurencji znajdują się na stronie PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>)
- **Classic Physique mężczyzn:** przebieg zawodów **prawie identyczny jak w kulturystyce klasycznej**. Dochodzi nowa poza – **wciągnięty brzuch** (z rękami trzymanymi za głowę), którą trzeba potrenować. Nieumiejętność wykonania tej pozy może doprowadzić do dyskwalifikacji zawodnika. Dochodzi także, jako ostatnia, **dowolna poza przodem stojąc**, ale nie może to być klatka piersiowa przodem (most muscular). W tej konkurencji wykonuje się także **cztery zwroty**. Strój to jednokolorowe, nieprzeźroczyste **spodenki gimnastyczne** zakrywające pośladki i dolne partie brzucha, ale ukazujące górną część ud. Są podobne do tych, używanych w fitness gimnastycznym (wysokość po bokach minimum 15 cm).

DEBIUTANCI – WAŻNA INFORMACJA!

Zgodnie z ostatnim Zarządzeniem PZKFITS, debutanci mogą startować w zawodach (kategoriach) dla debutantów przez cały rok kalendarzowy, w którym zaczynają starty w tego typu zawodach. Mogą jednocześnie startować w innych zawodach PZKFITS i IFBB.

Jeśli zawodnik planuje dalsze starty w najbliższym czasie, sugeruje się zrobienie kopii zaświadczenia lekarskiego i okazanie na weryfikacji zarówno kopii jak i oryginału. Wtedy sędzia sekretariatu potwierdzi podpisem kopię i zwróci zawodnikowi oryginał, który będzie do wykorzystania na następnych zawodach.

W tym roku podczas Mistrzostw Europy w Kulturystyce i Fitness rozegrane zostaną kategorie dla początkujących:

GAISF



CENTRO
CARIBE
SPORTS



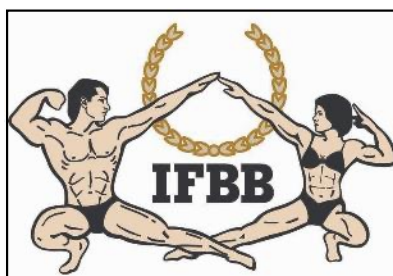
PEACE
AND
SPORT



FISU



WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY



IMPORTANT NOTICE

BEGINNERS CATEGORIES AT THE EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Dear President, General Secretary,

I hope this email reaches you in the best of health.

Beginners' category is included in the European Championships 2021 in the following categories:

MENS BODYBUILDING	MENS PHYSIQUE	BIKINI
70 KG	173 cm	160 cm
80 KG	179 cm	166 cm
90 KG	OVER 179 cm	OVER 166 cm
OVER 90 KG		

- The athlete must not have competed before in international events.
- The athletes cannot have been in a national event.
- The athlete may keep the beginner level during the whole year.
- If the athlete competes in senior categories during the year, will lose his/her condition as a beginner.
- The athlete doesn't need to be previously a member of his/her National Federation but will be required the confirmation of his/her National Federation in order to fulfill the registration and his/her incorporation on the competitors' lists.
- The athlete can be pre-registered for the international event directly on the IFBB website or via his/her National Federation.

We hope you are pleased with this news.

With best regards,

IFBB Headquarters



headquarters@ifbb.com Tel: (+34) 91 535 28 19

Dublín, 39-D, 28232 Las Rozas (Madrid, Spain)