

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS 2021
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
KIELCE, 24 kwietnia 2021 r.

REGULAMIN

Organizowane przez PZKFITS Mistrzostwa Polski w Fitness są jedynymi oficjalnymi Mistrzostwami Polski w tych dyscyplinach sportu, upoważniającymi do reprezentowania PZKFITS na Mistrzostwach Europy i innych imprezach międzynarodowych IFBB.

1. ORGANIZATORZY

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

2. PARTNERZY

SFD Sp. z o.o. – Sponsor Generalny i Partner PZKFITS

3. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa odbędą się w dniu:

24 kwietnia 2021 r. (sobota)
w Centrum Kongresowym Targów Kielce
przy ul. Zakładowej 1

5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski w Fitness, mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 573553898).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2021 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2021 rok.**

Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

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. Jana III Sobieskiego 45 lok. 402; 02-930 Warszawa (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl , tel. 573553898).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2021 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2020/12/KFO-2021.pdf>

UWAGA: Dublowanie kategorii: zawodniczki bikini kobiet mogą także wystąpić w konkurencji fit-model kobiet i vice versa.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do **środy, 14 kwietnia 2021 r.**, wypełniając FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej PZKFITS pod adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-mp-fitness-kielce/62/>

UWAGA!!!

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi 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.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 250 zł od zawodniczki/ zawodnika. Start w drugiej kategorii (bikini w fit-model) – dopłata w wysokości 100 zł.

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymują bon o wartości 100 zł na usługi brązowienia w firmie Velvet & Limonka, współpracującej z PZKFITS podczas tych zawodów. Kontakt pod nr telefonu 575-400-450.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPF 2021**” należy wysłać do dn. **14.04.2021** na konto PZKFITS:

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

W przypadku zgłoszenia się zawodnika w dniu weryfikacji, bez wcześniejszego zgłoszenia internetowego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe wynosi 350zł
Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturyście i Fitness dokonują opłaty w wysokości 100zł.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **24 kwietnia 2021 r. (sobota) w godz. 08:30 – 10:30** we wskazanym pomieszczeniu (holu) Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

Wszystkie juniorki i weteranki, które chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszystkie juniorki i weteranki, które nie będą startować w kat. senierek na Mistrzostwach Polski, a wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej, **wnoszą opłatę startową w wys.100zł.** Zawodniczki te muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

Juniorzy w fitness akrobatycznym i w fitness artystycznym oraz juniorzy w fitness muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane).

Eliminacje na Mistrzostw Europy w Fitness: wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.

Wszystkie pary mieszane oraz pary fit muszą wystąpić w Mistrzostwach.

Zawodniczki startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązane są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2021 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- orzeczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „Zdolna do zawodów w fitness”,
- dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach).

Zawodniczki oraz pary zobowiązane są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płytkę CD lub nośnik USB z nagraniem do programu dowolnego (fitness atletyczne kobiet – 60 sekund, fitness artystyczne i akrobatyczne – 90 sekund).**

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. 10:30**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

KATEGORIE:

Fitness sylwetkowe kobiet: open

Bikini kobiet: 162 cm, 166 cm, 169 cm; +169 cm, open

Wellness kobiet: 163 cm, +163 cm, open

Fitness atletyczne kobiet: open

Fitness akrobatyczne kobiet: open

Fitness artystyczne kobiet: open

Fitness mężczyzn: open

Fit-model kobiet: open

Fit-model mężczyzn: open

Pary fit

Uwaga 1: Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w fitness atletycznym kobiet jest zabronione. Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.

Uwaga 2: W fitness artystycznym kobiet nie wolno wykonywać takich elementów akrobatycznych jak: salta, gwiazdy bez podparcia rękami, przeryty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.

Uwaga 3: W kategorii par fit mogą brać udział wyłącznie zawodniczki bikini fitness oraz zawodnicy fitness plażowego mężczyzn.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Europy w Fitness
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturyście i Fitness

Uwaga 1: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii. Jeśli w jakiejś konkurencji wystąpi mniej niż trzech zawodników, medale MP nie będą wręczane, a jedynie dyplomy i inne nagrody.

Uwaga 2: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 3: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Wstęp na weryfikacje mają wyłącznie zawodnicy i jeden przedstawiciel z danego klubu!!!

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.

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.

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

Uwaga: zawody będą przeprowadzone w systemie blokowym: wszystkie kategorie danej konkurencji oraz open i eliminacje do reprezentacji, ale konkurencje będą przeplatane.

PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI W FITNESS W KIELCACH

24 kwietnia 2021 r. (sobota) – godz. 11:00

1 BLOK ZAWODÓW

Eliminacje w kategoriach powyżej 17 zawodniczek

Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały (gdy więcej niż 7 zawodniczek) – Runda 1 (program)

Fitness artystyczne kobiet open: półfinały (gdy więcej niż 7 zawodniczek) – Runda 1 (program)

Fitness mężczyzn open: półfinały (gdy więcej niż 7 zawodników) – Runda 1 (program)
Fitness sylwetkowe kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
Wellness kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Wellness kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
Fitness sylwetkowe kobiet open: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
Wellness kobiet 163 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
Wellness kobiet +163 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

- 1 BLOK DEKORACJI:

- Fitness sylwetkowe kobiet open
- Wellness kobiet 163 cm
- Wellness kobiet +163 cm
- **WELLNESS Kobiet OPEN + DEKORACJA**

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorki w fitness sylwetkowym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki w fitness sylwetkowym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Juniorki wellness:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki wellness:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

Uwaga: na ME 2021 będą rozgrywane dwie grupy wiekowe junierek i juniorów w każdej konkurencji: 16-20 lat oraz 21-23 lata. Eliminacje juniorów w Kielcach będą rozgrywane jako open (16-23 lata), ale przy ustalaniu składu reprezentacji Polski będą brane pod uwagę obie grupy wiekowe, co otwiera szansę startu także dla juniorów/junierek młodszych.

PRZERWA 40 MINUT

Fitness akrobatyczne kobiet open: finały – Runda 3 (program)
Fitness artystyczne kobiet open: finały – Runda 3 (program)
Fitness mężczyzn open: finały – Runda 3 (program)
Fitness atletyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (porównania)
Bikini 162 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Bikini 166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Fitness akrobatyczne kobiet open: finały – Runda 4 (zwroty)
Fitness artystyczne kobiet open: finały – Runda 4 (zwroty)
Fitness mężczyzn open: finały – Runda 4 (zwroty)
Fitness atletyczne kobiet: finały – Runda 2 (oży obowiązkowe)
Fitness atletyczne kobiet: finały – Runda 3 (program)
Bikini 162 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
Bikini 166 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

- 2 BLOK DEKORACJI:

- Bikini 162 cm
- Bikini 166 cm

- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness artystyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness atletyczne kobiet

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Weteranki w fitness atletycznym:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania, bez programów dowolnych)

Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fit-model mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fit-model kobiet open: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Fit-model mężczyzn open: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Pary fit: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini 169 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Bikini +169 cm: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Fit-model kobiet open: finały – Runda 3 (prezentacja indyw. w sukni wieczorowej)

Fit-model mężczyzn open: finały – Runda 2 (prezentacja indyw. w stroju sportowym)

Pary fit: finały – Runda 2 (prezentacja l-walking + zwroty)

- 3 BLOK DEKORACJI:

- **Bikini fitness 169 cm**

- **Bikini fitness +169 cm**

- **Fit-model kobiet**

- **Fit-model mężczyzn**

- **Pary fit**

- **BIKINI Kobiet OPEN + DEKORACJA**

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Junioriki bikini:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

- **Weteranki bikini:** runda kwalifikacyjna jako open (zwroty i porównania)

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali oraz hotelu sędziowskim.

Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i poinformowania o nim zawodników swojego klubu.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!!

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki:

- 2 najlepszych zawodniczek w fitness sylwetkowym kobiet
- 4 najlepszych zawodniczek w bikini kobiet
- 1 zawodniczki w fitness atletycznym kobiet
- 2 zawodniczek w fitness akrobatycznym kobiet
- 2 zawodniczek w fitness artystycznym kobiet
- 2 zawodniczek w wellness fitness
- 1 zawodnika w fitness mężczyzn
- 1 zawodniczki w fit-model kobiet
- 1 zawodnika w fit-model mężczyzn
- 1 pary fit

PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE

Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFITS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFITS w zakładce „Przepisy”: <http://pzkfits.pl/przepisy/>

NAGRODY:

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale MP, puchary, dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar i dyplom. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

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 200,- zł na rzecz Organizatora. Zawody są rozgrywane w oparciu o przepisy i regulaminy PZKFITS.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Biuro PZKFITS, tel. 573 553 898, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
PZKFITS dn. 10.03.2021 r

Wiceprezes

ZAŁĄCZNIK:

KONKURENCJA PAR FIT

Konkurencja wprowadzona do kalendarza IFBB na ubiegłorocznym Kongresie Międzynarodowym w Santa Susanna. Przeznaczona jest wyłącznie dla zawodników fitness plażowego mężczyzn oraz zawodniczek bikini kobiet.

Rundy:

1. Runda eliminacyjna (cztery zwroty)

2. Półfinały: Runda 1 (zwroty + porównania)
3. Finały: Runda 2 (prezentacja I-walking + zwroty)

Zawodnicy wykonują zwroty tak jak w fitness plażowym, a zawodniczki tak jak w bikini. Stroje zawodników – takie jak w fitness plażowym, stroje zawodniczek – takie jak w bikini, ale zawodniczki występują bez obuwia. Stroje partnerów powinny być ze sobą zgrane pod kątem stylu i kolorystyki, aby tworzyli zgraną (dopasowaną) parę.

W konkurencji par fit ocenia się budowę fizyczną obojga partnerów pod kątem proporcji ciała, symetrii, wielkości, zarysów i jakości umięśnienia oraz stanu skóry. Para oceniana jest również jako zespół, zwracając uwagę na to, jak dobrze są dobrane (dopasowane) sylwetki obojga partnerów i na ile są zgrani (szarmonizowani) w poruszaniu się po scenie.

Występ finałowy (Runda 2) zaczyna się od indywidualnej prezentacji każdej pary w stylu "I-walking", na co para ma 20 sekund. Para podchodzi na środek sceny, zatrzymuje się i wykonuje cztery dowolne pozy, ale nie mogą być to pozy z zakresu póz obowiązkowych w kulturystyce lub fitness atletycznym kobiet. Wykonując tę prezentację, pary kładą nacisk na szarmonizowane, wspólne ruchy, unikając oddzielnego pozowania przez dwójkę odrębnych, indywidualnych osób.

