

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS 2021
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
MISTRZOSTWA POLSKI DEBIUTANTEK W FITNESS
(DEBIUTY PZKFITS) 2021
KIELCE, 8 maja 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 Kulturystryki, 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:

8 maja 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.

Mistrzostwa Polski Debiutantów 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.

UWAGA1: 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.

Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wnosić 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: fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn; **fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet; fitness artystyczne kobiet – bikini kobiet – fit-model kobiet;** wellness kobiet – fit-model kobiet.

Juniorzy i weterani mogą startować w kategoriach seniorów.

Pary fitness są dostępne tylko dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini. Więcej szczegółów w załączniku.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

6. ZGŁOSZENIA

Mistrzostwa Polski w Fitness: Zgłoszenia imienne startujących w Mistrzostwach Polski w Fitness należy nadsyłać do **środy, 28 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 dodatkowej kategorii – dopłata w wysokości 100 zł za kategorię.

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymują bon o wartości 100 zł na usługi brązowania 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. **28.04.2021** 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 350 zł
Uczestnicy biorący udział **wyłącznie w eliminacjach** do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness dokonują opłaty w wysokości 100 zł. Zawodniczki, które brały udział w MPF nie muszą wychodzić w eliminacjach ani dopłacać 100 zł.

Mistrzostwa Polski Debiutantów: Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 28 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
- **miejsowość** 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!

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**”, za którego wnoszona jest opłata. Opłata za start w drugiej kategorii 100 zł.

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

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

7. WERYFIKACJA ZAWODNICZEK

Weryfikacja uczestników **MPF i Debiutów w Fitness** odbędzie się **8 maja 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, a nie startują w MPF, muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszystkie juniorki i weteranki, które nie będą startować w kategoriach senierek na Mistrzostwach Polski, a wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej, **wnoszą opłatę startową w wys. 100 zł**. 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).

Zawodnicy i zawodniczki startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani 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).

Zawodnicy i zawodniczki oraz pary zobowiązane są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płytę 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.

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS - 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 fitness

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, przerzuty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.

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

MISTRZOSTWA POLSKI DEBIUTANTEK - KATEGORIE:

- 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 mężczyzn: open
- Fit-model mężczyzn: open

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

Dublowanie kategorii: fitness artystyczne – bikini – fit-model kobiet, wellness – fit-model; fitness akrobatyczne – fitness sylwetkowe.

Uwaga 4: 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 zawodniczek, medale MP nie będą wręczane, a jedynie dyplomy i inne nagrody.

Uwaga 5: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 6: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

REPREZENTACJA POLSKI NA:

– Mistrzostwa Europy w Fitness

– Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness

Ze względu na konieczność przesunięcia terminu Mistrzostw Polski w związku z obostrzeniami zdrowotnymi, reprezentacja Polski na Mistrzostwa Europy musi być zgłoszona przed Mistrzostwami Polski. Wszyscy chętni na wyjazd na ME muszą zadeklarować swój udział **za pośrednictwem swoich klubów**, w których są zrzeszeni. Kluby powinny nadesłać wykazy swoich zawodniczek na ME w terminie do dnia 29 kwietnia br. (czwartek) na adres Biura PZKFITS (pzkfits@pzkfits.pl) z kopią na adres amichalak5@gmail.com, podając **docelową kategorię startową oraz numer Licencji IFBB lub dokumentu tożsamości (przy braku Licencji)** każdej zgłaszanej zawodniczki.

Wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki zgłoszone na ME mają obowiązek wystartowania na Mistrzostwach Polski. W innym przypadku zostaną skreśleni ze składu reprezentacji.

DALSZE STARTY DEBIUTANTÓW

Po raz pierwszy debiutanci mogą brać udział w Mistrzostwach Europy. Na zbliżających się Mistrzostwach Europy w Santa Susanna, 13-17 maja br, zostaną rozegrane trzy oddzielne konkurencje wyłącznie dla tegorocznych debiutantów: kulturystyka mężczyzn (70 kg, 80 kg, 90 kg, +90 kg); fitness plażowe mężczyzn (173 cm, 179 cm, +179 cm) i bikini kobiet (160 cm, 166 cm, +166 cm). Według definicji IFBB, debiutant zachowuje swój status przez cały rok, ale nie może startować z seniorami. A więc debiutanci PZKFITS, którzy chcieliby wziąć udział w Mistrzostwach Europy debiutantów, mogą wystartować w Polsce w kategoriach debiutantów, ale nie mogą występować w kategoriach razem z seniorami.

Natomiast według definicji PZKFITS, debiutanci mogą startować na zawodach krajowych razem z seniorami, a więc ci debiutanci, którzy nie są zainteresowani wyjazdem na Mistrzostwa Europy debiutantów, mogą od razu wystąpić także na Mistrzostwach Polski w Kulturystyce lub w Fitness, ale w tym wypadku muszą mieć wcześniej uregulowaną przynależność klubową!

Debiutanci zainteresowani wyjazdem na Mistrzostwa Europy proszeni są o zgłaszanie swoich kandydatur na adres biura PZKFITS: pzkfits@pzkfits.pl w terminie do dnia 28 kwietnia br. Warunkiem wyjazdu jest start w „Debiutach PZKFITS” w Kielcach.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

MPF: Wstęp na weryfikacje mają wyłącznie zawodniczki i jeden przedstawiciel z danego klubu!!!

DEBIUTY: Wstęp na weryfikację ma wyłącznie zawodniczka i jedna osoba jej towarzysząca.

Podczas weryfikacji **zawodniczka 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 (chyba, że do czasu Mistrzostw nastąpią odpowiednie zmiany w regulacjach prawnych). Wstęp na zawody w tym na zaplecze będą mieli wyłącznie zawodnicy, sędziowie, trenerzy oraz osoby związane z obsługą zawodów.

MPF: w trakcie danego bloku zawodów wstęp na zawody mają wyłącznie zawodniczki, które biorą udział w zawodach w danym bloku, a także trenerzy, sędziowie i obsługa zawodów.

DEBIUTY: Każdej debiutantce może towarzyszyć na zapleczu sceny jedna osoba asystująca.

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 zawodniczek może dodatkowo dojść 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, ale konkurencje będą przeplatane.

PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI W FITNESS (WRAZ Z DEBIUTAMI FITNESS) W KIELCACH

8 maja 2021 r. (sobota) – godz. 11:00

1 BLOK ZAWODÓW

Eliminacje w kategoriach powyżej 17 zawodniczek

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

MPF: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)

DEBIUTY: Fitness sylwetkowe kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPF: Fitness sylwetkowe kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Wellness kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Wellness kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Wellness kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
MPF: Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)
DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)
MPF: Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)
DEBIUTY: Fitness sylwetkowe kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Fitness sylwetkowe kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
DEBIUTY: Wellness kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Wellness kobiet 163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Wellness kobiet +163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

- 1 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Fitness sylwetkowe kobiet open
- **MPF:** Fitness sylwetkowe kobiet open
- **DEBIUTY:** Wellness kobiet open
- **MPF:** Wellness kobiet 163 cm
- **MPF:** Wellness kobiet +163 cm

- **MPF: WELLNESS KOBIEC 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 i junierek 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

DEBIUTY: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)
MPF: Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
MPF: Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)
MPF: Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness atletyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Fitness atletyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (porównania)

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

- 2 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Bikini 162 cm
- **MPF:** Bikini 162 cm
- **DEBIUTY:** Bikini 166 cm
- **MPF:** Bikini 166 cm
- **DEBIUTY:** Fitness akrobatyczne kobiet
- **MPF:** Fitness akrobatyczne kobiet
- **DEBIUTY:** Fitness artystyczne kobiet
- **MPF:** Fitness artystyczne kobiet
- **DEBIUTY:** Fitness mężczyzn
- **MPF:** Fitness mężczyzn
- **DEBIUTY:** Fitness atletyczne kobiet
- **MPF:** 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)

DEBIUTY: Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fit-model mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Fit-model mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Bikini 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Bikini 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Bikini +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPF: Bikini +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

DEBIUTY: Fit-model mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Fit-model mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Pary fitness: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Bikini 169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Bikini 169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
DEBIUTY: Bikini +169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
MPF: Bikini +169 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
DEBIUTY: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 3 (prezentacja indyw. w sukni wieczorowej)
MPF: Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 3 (prezentacja indyw. w sukni wieczorowej)
DEBIUTY: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. w stroju sportowym)
MPF: Fit-model mężczyzn: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. w stroju sportowym)
MPF: Pary fitness: **finały** – Runda 2 (prezentacja l-walking + zwroty)

- 3 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Bikini kobiet 169 cm
- **MPF:** Bikini kobiet 169 cm
- **DEBIUTY:** Bikini kobiet +169 cm
- **MPF:** Bikini kobiet +169 cm
- **DEBIUTY:** Fit-model kobiet open
- **MPF:** Fit-model kobiet open
- **DEBIUTY:** Fit-model mężczyzn open
- **MPF:** Fit-model mężczyzn open
- **MPF:** Pary fitness

- **DEBIUTY:** BIKINI Kobiet OPEN + DEKORACJA

- **MPF:** BIKINI Kobiet OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorki 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

MPF: 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 kobiet
- 1 zawodnika w fitness mężczyzn
- 1 zawodniczki w fit-model kobiet
- 1 zawodnika w fit-model mężczyzn
- 1 pary fitness

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY 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 hotelu sędziowskim.

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

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

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:

MPF:

- Miejsca I, II, III w kategoriach: medale MP, puchary, dyplomy.
- Miejsca IV-VI w kategoriach: dyplomy.
- Zwycięstwo w kategorii OPEN: puchar i dyplom.
- Trzy najlepsze drużyny klubowe otrzymują puchary oraz dyplomy.

DEBIUTY:

- Miejsca 1- 3: puchary i nagrody rzeczowe
- Miejsca 1- 6: dyplomy
- Zwycięstwo w kategorii open: puchar, dyplom i nagroda rzeczowa
- Każdy startujący otrzyma dyplom uczestnictwa wręczany na weryfikacji

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. (022) 550 09 67, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Organizator:
inż. Radosław Grzechnik
Sekretarz Generalny PZKFITS

Zatwierdzam:
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
23.04.2021 r.

ZAŁĄCZNIK:
KONKURENCJA PAR FITNESS

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 (sharmonizowani) 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 sharmonizowane, wspólne ruchy, unikając oddzielnego pozowania przez dwójkę odrębnych, indywidualnych osób.

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 odłuszczenie) 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 dotrenowanych 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.
- **Fit-model kobiet i mężczyzn:** kompletne przepisy rozgrywania i sędziowania tych nowych konkurencji znajdują się na stronie PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>)

DEBIUTANCI – WAŻNA INFORMACJA!

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.