

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
MISTRZOSTWA POLSKI DEBIUTANTÓW W KULTURYSTYCE
(DEBIUTY PZKFITS) 2021
KIELCE, 9 maja 2021 r.

REGULAMIN

Organizowane przez PZKFITS Mistrzostwa Polski w Kulturystyce 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:

9 maja 2021 r. (niedziela)
w Centrum Kongresowym Targów Kielce
przy ul. Zakładowej 1

5. UCZESTNICTWO

W **Mistrzostwach Polski w Kulturystyce**, 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.

UWAGA 1: 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.

UWAGA 2: 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 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: fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
Kulturystyka klasyczna igrzyskowa – kulturystyka klasyczna, classic physique, kulturystyka.
Juniorzy i weterani mogą startować w kategoriach seniorów.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

6. ZGŁOSZENIA

Mistrzostwa Polski w Kulturystyce: Zgłoszenia imienne startujących 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-kulturystyka-kielce/64/>

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.

Dublowanie kategorii: Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, kulturysty klasyczni, igrzyskowi, kulturysty oraz zawodnicy classic physique mogą wystąpić w jednej lub nawet wszystkich z wymienionych tu konkurencji (kategorii). **Opłata za start w kolejnych kategoriach: 100 zł za każdą z dodatkowych kategorii.**

Pozostali zawodnicy mogą wystąpić tylko w jednej kategorii, konkurencji.

Pary mieszane są dostępne dla zawodników reprezentujących kulturystykę klasyczną, classic physique i kulturystykę oraz dla zawodniczek fitness atletycznego. Zawodniczki fitness sylwetkowego oraz fitness akrobatycznego także mogą w nich startować, ale muszą mieć

świadomość, że ich sylwetki będą oceniane według kryteriów obowiązujących w fitness atletycznym kobiet.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPK 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 płacą wpisowe w wysokości 100 zł. Zawodnicy, którzy brali udział także w MPK, 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 ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników **MPK** oraz **Debiutów w Kulturystyce** odbędzie się **9 maja 2021 r. (niedziela) w godz. 08:30 – 10:30** we wskazanym pomieszczeniu (holu) Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

Wszyscy juniorzy i weterani, którzy chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów, a nie startują w MPK, muszą wystartować w eliminacjach

rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszyscy juniorzy i weterani, którzy nie będą startowali w kat. seniorów na Mistrzostwach Polski, a wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej, wnoszą opłatę startową w wysokości 100 zł. Zawodnicy ci muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

W kulturystyce, classic physique i kulturystyce klasycznej oraz igrzyskowej **dopuszcza się 2 kg nadwagi** (wyłącznie dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

Zawodnicy 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 „Zdolny do zawodów w kulturystyce”,**
- **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 lub nośnik USB z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna i igrzyskowa oraz classic physique – 60 sekund, pary mieszane – 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:

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:

Kulturystyka mężczyzn na wózkach: open

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa: open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg, 90 kg, +90 kg, open

Classic physique mężczyzn: do 175 cm, +175 cm, open

Fitness plażowe mężczyzn: 173 cm, 179 cm, 185 cm, +185 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Pary mieszane: open

MISTRZOSTWA POLSKI DEBIUTANTÓW - KATEGORIE:

Fitness plażowe mężczyzn: 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm

Fitness plażowe atletyczne: open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 178 cm, +178 cm

Classic physique mężczyzn: open

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg, 90 kg, +90 kg

Uwaga 1: Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, classic physique, kulturystyce klasycznej oraz igrzyskowej 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: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodników w danej kategorii. Jeśli w jakiejś konkurencji wystąpi mniej niż trzech zawodników, medale MP nie będą wręczone, a jedynie dyplomy i inne nagrody.

Uwaga 3: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 4: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Europy w Kulturystyce
- 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 zawodników 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)** każdego zgłaszanego zawodnika.

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:

MPK: wstęp na weryfikacje mają wyłącznie zawodnicy i jeden przedstawiciel z danego klubu!!!

DEBIUTY: Wstęp na weryfikację ma wyłącznie zawodnik i jedna osoba mu 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 (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.

MPK: W trakcie danego bloku zawodów wstęp na zawody mają wyłącznie zawodnicy, którzy biorą udział w zawodach w danym bloku, a także ich trenerzy, sędziowie i obsługa zawodów.
DEBIUTY: Każdemu debiutantowi 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 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 KULTURYSTYCE W KIELCACH

9 maja 2021 r. (niedziela) – godz. 11:00

1 BLOK ZAWODÓW

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Classic physique mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Classic physique mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Classic physique mężczyzn +175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm: finały – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

DEBIUTY: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

- MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 3 (program)
- DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open: finały – Runda 3 (program)
- MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm: finały – Runda 3 (program)
- MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm: finały – Runda 3 (program)

1 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm
- **DEBIUTY:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm
- **MPK:** Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm
- **DEBIUTY:** Classic physique mężczyzn open
- **MPK:** Classic physique mężczyzn 175 cm
- **MPK:** Classic physique mężczyzn +175 cm

DEBIUTY: KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + DEKORACJA

MPK: KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + DEKORACJA

MPK: CLASSIC PHYSIQUE OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Weterani w kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Juniorzy w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Weterani w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

***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

2 BLOK ZAWODÓW

- MPK:** Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- MPK:** Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: finały – Runda 3 (program)
- MPK:** Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: **DEKORACJA**

- MPK:** Pary mieszane open: półfinały – Runda 1 (porównania)
- DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 174 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 178 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn 185 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn +185 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Pary mieszane open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
MPK: Pary mieszane open: **finały** – Runda 3 (program)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 174 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 178 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
DEBIUTY: Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn 185 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
MPK: Fitness plażowe mężczyzn +185 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)
DEBIUTY: Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (zwroty)
MPK: Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (zwroty)

2 BLOK DEKORACJI:

- **MPK:** Pary mieszane open
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 174 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn 182 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe mężczyzn +182 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 173 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 179 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn 185 cm
- **MPK:** Fitness plażowe mężczyzn +185 cm
- **DEBIUTY:** Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- **MPK:** Fitness plażowe atletyczne mężczyzn

DEBIUTY: FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYZN OPEN + DEKORACJA

MPK: FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYZN OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- **Weterani w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)

3 BLOK ZAWODÓW

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)
MPK: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)
DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 3 (program)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

DEBIUTY: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 3 (program)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

MPK: Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 3 (program)

3 BLOK DEKORACJI:

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn 80 kg

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn 90 kg

- **DEBIUTY:** Kulturystyka mężczyzn +90 kg

- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn 80 kg

- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn 90 kg

- **MPK:** Kulturystyka mężczyzn +90 kg

- **MPK:** Kulturystyka klasyczna igrzyskowa

DEBIUTY: KULTURYSTYKA MĘŻCZYŃ OPEN + DEKORACJA

MPK: KULTURYSTYKA MĘŻCZYŃ OPEN + DEKORACJA

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej igrzyskowej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

- **Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej igrzyskowej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

MPK: Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce**

MPK: PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

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

- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce

- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej

- 4 najlepszych zawodników w fitness plażowym mężczyzn

- 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym mężczyzn

- 1 zawodnika w classic physique

- 1 zawodnika w kulturystyce klasycznej igrzyskowej

- 1 pary mieszanej

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY 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 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:

MPK:

- 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:

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

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 KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ IGRZYSKOWEJ (GAMES CLASSIC BODYBUILDING) mężczyzn i weteranów

Wzrost do 162 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 2 [kg]

Wzrost do 165 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 1 [kg]

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]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE juniorów:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [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) + 6 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [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 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 $\frac{3}{4}$ pośladków.
- **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!

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.