

## REGULAMIN

### XXXIV OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

SŁUPSK, 27 CZERWCA 2021 r.

#### 1. Cel imprezy:

- Popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- Wylonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

#### 2. Organizator:

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce;

#### 3. Współorganizatorzy:

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

#### 4. Termin i miejsce zawodów:

- Zawody odbędą się w dniu **27 czerwca 2021 roku** o godz. 12:00, w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.**

#### 5. Zasady uczestnictwa:

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS, którzy dokonają zgłoszenia do dnia 24 czerwca 2021 r. wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-slupsk/66/>

#### **Wpłaty wpisowego w kwocie 100 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.**

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 27 czerwca 2021 r. w godz. 9:30 - 11:00.
- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika (lub potwierdzenie dokonania wpłaty) oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza lub zaświadczenie od lekarza dopuszczające do startu w zawodach sylwetkowych.

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, Warszawa. (e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl), tel. 22-55-00-967).

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

<http://pzkfits.pl/komunikaty/>

- Prezentowanie programów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym dostarczonym na płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się zaraz po weryfikacji.

#### 6. Kategorie i punktacja:

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:
  - 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
  - 2) Bikini kobiet – 166 cm
  - 3) Bikini kobiet – +166cm

- 4) Fitness plażowe mężczyźni – 182 cm
- 5) Fitness plażowe mężczyźni – +182 cm
- 6) Kulturystyka mężczyźni - do 80 kg
- 7) Kulturystyka mężczyźni - do 90 kg
- 8) Kulturystyka mężczyźni - powyżej 90 kg
- 9) Kulturystyka klasyczna – open
- 10) Kulturystyka weteranów - open

- Punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFITS

## 7. Nagrody:

- Organizatorzy przewidują:
  - za miejsca I – III: puchary
  - za miejsca I – VI: dyplomy
  - za I miejsce w kategorii OPEN: puchar i nagroda rzeczowa.

## 8. Program zawodów:

**27 czerwca 2021r. (niedziela) godz. 12:00**

### Eliminacje i półfinały:

- Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- Bikini fitness kobiet 166cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Bikini fitness kobiet +166cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Fitness plażowe mężczyźni 182cm – I runda (cztery zwroty)
- Fitness plażowe mężczyźni +182cm – I runda (cztery zwroty)
- Kulturystyka klasyczna – I runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyźni - do 80 kg - I runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyźni - do 90 kg - I runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyźni - powyżej 90 kg - I runda (porównania)
- Kulturystyka weteranów – open - I runda (porównania)

**Finały** (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- Kulturystyka klasyczna - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (I–walking + ocena sylwetki w stroju bikini)

### I blok dekoracji

- Bikini kobiet 166 cm - II runda (I–walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- Bikini fitness kobiet +166 cm - II runda (I–walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- Fitness plażowe mężczyźni 182 cm – II runda (prezentacja indywidualna + cztery zwroty)
- Fitness plażowe mężczyźni +182 cm – II runda (prezentacja indywidualna + cztery zwroty)

### II blok dekoracji

- Kulturystyka mężczyźni do 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- Kulturystyka mężczyźni do 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- Kulturystyka mężczyźni +90 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

### III blok dekoracji

- Kulturystyka weteranów – open - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- Kulturystyka mężczyźni open (pozy obowiązkowe i dogrywka)

### IV blok dekoracji

## 9. Finansowanie:

- wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator;

- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny bądź jednostki delegującej.

#### **10. Postanowienia końcowe:**

- organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z **26 na 27 czerwca 2021 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 20 czerwca 2021 r.**
- w razie rezygnacji z udziału w zawodach wpisowe nie będzie zwracane;
- wszystkie kwestie sporne objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga sędzia główny oraz organizator, po wpłaceniu przez protestującego kwoty w wysokości 100 zł.
- w przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii wagowej, organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.
- prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- wszelkich informacji na temat zawodów udziela:

**Bogdan Kaszuba** – Ustka tel. (59) 814 89 01 w godz. 16.00 – 22.00 lub tel. kom. 609 485 172

Zatwierdzam:

*mgr. inż. Andrzej Michalak*  
*Wiceprezes PZKFiTŚ*  
*20.05.2021*

Organizator:

*Bogdan Kaszuba*