

# MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

Eliminacje do reprezentacji Polski na MŚ Juniorów i Weteranów

14-15 października 2021

Grodzisk Wielkopolski

## REGULAMIN

### 1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego Pan Piotr Hojan

### 2. ORGANIZATORZY

- Klub Sandow -Śrem  
- Klub Behapowiec GYM

### 3. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM  
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM  
- HOTEL REŚLIŃSKI\*\*\*  
- CATERING REŚLIŃSKI  
- KMP INSTAL- PROJEKT MATEUSZ KOZAK

### 4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness odbędą się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A w dniach: **14 października (czwartek - weryfikacja), 15 października 2021 r. (piątek - zawody).**

### 5. UCZESTNICTWO, OPŁATY

W Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów, mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS.

Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 573 553 898).

**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 może opłacić wyłącznie klub. 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](mailto:pzkfits@pzkfits.pl), tel. 573 553 898).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2021r, dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

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

### Obowiązuje wpisowe

- Juniorzy - w wysokości 200 zł od zawodniczki/zawodnika  
- Weterani - w wysokości 250 zł od zawodniczki/zawodnika

-Opłata za start w drugiej kategorii wynosi 100 zł.

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

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **MPJiW** należy wpłacać na konto PZKFITS:  
**BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

Opłata wnoszona bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) będzie obciążona dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł.

**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 dnia 10 października 2021 r, wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-mpjiw/68/>

**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.

**W formularzu można załączyć do zgłoszenia podkład muzyczny do programu dowolnego. Nazwa pliku powinna zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz kategorię startową. Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.**

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

**Dublowanie kategorii:** Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, możliwy jest jednoczesny start zawodnika w następujących kategoriach:

- kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka
- fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
- fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- fitness artystyczne kobiet – bikini kobiet

## **7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE**

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 14 październik 2021 r. (czwartek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **16:00 – 19:00 Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotelu Reśliński\*\*\*, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. Tel: **662 069 704**

### **UWAGA!**

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

## **8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW**

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **14 października 2021 r. (czwartek) w godz. 16:00 – 19:00 w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A.**

**Na weryfikacje posiadają prawo wejścia tylko zawodnicy startujący w tych zawodach i kierownicy ekip.**

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na zawody, czy ich zawodnicy prezentują odpowiednią formę startową i czy są właściwie przygotowani do zawodów od strony estetycznej. Komisja Sędziowska może w trakcie weryfikacji nie dopuścić do startu zawodnika nieprzygotowanego do występu lub niebędącego w odpowiedniej formie startowej.

**Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:**

- **Dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej zawodnika PZKFITS na 2021 rok**
- **Zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca.**

**UWAGA !!!**

W związku z epidemią COVID – 19 na weryfikację wstęp będą mieli wyłącznie zawodnicy i zawodniczki biorące udział w Pucharze Polski, a także jeden przedstawiciel klubu (w trakcie całego czasu trwania weryfikacji).

Na weryfikacji obowiązuje zakrywanie ust oraz nosa zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

Zawodnicy zobowiązani są do zachowania min. 1,5 m odległości.

Niedostosowanie się do wymogów sanitarnych może być podstawą do wykluczenia zawodnika z zawodów.

## **9. KATEGORIE**

### **MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW 2021**

1. Juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata open (decyduje rocznik)
2. Juniorki młodsze bikini 16-20 lat open (decyduje rocznik)
3. Juniorki bikini 21-23 lata do 166 cm (decyduje rocznik)
4. Juniorki bikini 21-23 lata powyżej 166 cm (decyduje rocznik)
5. Juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata open (decyduje rocznik)
6. Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata open (decyduje rocznik)
6. Juniorzy fitness 14-23 lata open (decyduje rocznik)
7. Juniorki wellness 16-23 lata open (decyduje rocznik)
8. Juniorzy młodszy w fitness plażowym 16-20 lat open (decyduje rocznik)
9. Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata do 178 cm (decyduje rocznik)
10. Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata powyżej 178 cm (decyduje rocznik)
11. Juniorzy młodszy w kulturystyce klasycznej 16-20 lat open (decyduje rocznik)
12. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata open (decyduje rocznik)
13. Juniorzy w classic physique 16-23 lata open (decyduje rocznik)
14. Juniorzy młodszy w kulturystyce 16-20 lat open (decyduje rocznik)
15. Juniorzy kulturystyki 21-23 lata do 75 kg (decyduje rocznik)
16. Juniorzy kulturystyki 21-23 lata powyżej 75 kg (decyduje rocznik)

17. Weteranki fitness sylwetkowego od 35 lat open (decyduje rocznik)
18. Weteranki bikini od 35 lat do 164 cm (decyduje rocznik)
19. Weteranki bikini od 35 lat powyżej 164 cm (decyduje rocznik)
20. Weteranki wellness od 35 lat open (decyduje rocznik)
21. Weteranki w fitness atletycznym od 35 lat open (decyduje rocznik)
22. Weterani w fitness plażowym od 40 lat open (decyduje rocznik)
23. Weterani w kulturystyce klasycznej od 40 lat open (decyduje rocznik)
24. Weterani w classic physique od 40 lat open (decyduje rocznik)
25. Weterani kulturysty 40-44 lata open (decyduje rocznik)
26. Weterani kulturysty 45-49 lat open (decyduje rocznik)
27. Weterani kulturysty 50-59 lat open (decyduje rocznik)
28. Weterani kulturysty od 60 lat open (decyduje rocznik)

**Uwaga! W przypadku braku 4 zawodników w jakiejś kategorii, kategorie w miarę możliwości będą łączone.**

#### **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:**

- Mistrzostwa Świata Juniorów, które odbędą się w dniach 03-08.11. 2021 r. w Hiszpanii. Kategorie rozgrywane jako open są jednocześnie eliminacjami do reprezentacji Polski. Dodatkowe rundy eliminacyjne będą rozegrane w bikini junierek, fitness plażowym juniorów i w kulturystyce juniorów. Na tej podstawie zostanie ustalony skład reprezentacji na MŚ.
- Mistrzostwa Świata Weteranów, które odbędą się w dniach 03-08.11.2021 r. w Hiszpanii. Na podstawie wyników z MP zostanie ustalony skład drużyny na MŚ.

#### **10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator - opaskę na nadgarstek, który umożliwi wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikatory „trener”. Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu / stowarzyszenia, tj.:

- drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator,
- drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory.

Odbiór identyfikatorów dla trenerów po Naradzie Technicznej, ok. 19:15.

Osoby nieposiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

**Zabrania się zawodnikom wykorzystania holu przy backstage do rozkładania się, smarowania, przebywania oraz tarasowania przejścia jako ewakuacyjnego i tzw. strefy zawodnika bezpośrednio przed wyjściem kategorii na scenę, a tym samym utrudniania pracy sędziom rozprawczym. Do pełnego wykorzystania celem przygotowania się zawodników są wszystkie szatnie oraz siłownia.**

**Zabrania się zawodnikom przebywania na widowni podczas zawodów w stroju startowym.**  
**BRAŻOWIENIE.**

Na usługi brązowania można sobie od tej chwili rezerwować termin w firmie Velvet & Limonka współpracującej z PZKFITS którą będzie obsługiwała zawody. Kontakt pod nr telefonu 575-400-450.

#### **11. PROGRAM ZAWODÓW**

15 października 2021 r. (piątek) godz. 9:00 Hala Sportowo-Widowiskowa

#### **I BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

1. juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)
2. juniorzy fitness 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli więcej niż 6 zawodników)
3. juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)
4. juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
5. juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
6. juniorzy młodsi w kulturystyce 16-20 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
7. juniorki wellness 16-23 lata: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
8. juniorki fitness akrobatycznego: runda 2 – ocena sylwetki porównania (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)
9. juniorzy fitness: runda 2 – ocena sylwetki, porównania (jeśli więcej niż 6 zawodników)
10. juniorki fitness artystycznego: runda 2 – ocena sylwetki porównania (jeśli więcej niż 6 zawodniczek)
  
11. juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
12. juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 3 – programy dowolne
13. juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
14. juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 3 – programy dowolne
15. juniorki wellness 16-23 lata: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
16. juniorzy młodsi w kulturystyce 16-20 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
17. juniorzy młodsi w kulturystyce 16-20 lat: runda 3 – programy dowolne

#### **I BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat
- juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata
- juniorki wellness 16-23 lata
- juniorzy młodsi w kulturystyce 16-20 lat

#### **18. juniorzy w kulturystyce klasycznej OPEN + dekoracja**

#### **19. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce klasycznej (pierwsze trójki)**

#### **II BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

20. juniorzy kulturyści 21-23 lata do 75 kg: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
21. juniorzy kulturyści 21-23 lata +75 kg: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
22. juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
23. weterani w fitness plażowym >40 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
24. weteranki fitness sylwetkowego >35 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
  
25. juniorzy kulturyści 21-23 lata do 75 kg: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
26. juniorzy kulturyści 21-23 lata do 75 kg: runda 3 – programy dowolne
27. juniorzy kulturyści 21-23 lata +75 kg: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
28. juniorzy kulturyści 21-23 lata +75 kg: runda 3 – programy dowolne
29. juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
30. weterani w fitness plażowym >40 lat: runda 2 – zwroty
31. weteranki fitness sylwetkowego >35 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **II BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy kulturyści 21-23 lata do 75 kg
- juniorzy kulturyści 21-23 lata +75 kg
- juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata open
- weteranki fitness sylwetkowego >35 lat open
- weterani w fitness plażowym >40 lat open

#### **32. juniorzy w kulturystyce OPEN + dekoracja**

#### **33. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce**

#### **III BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

34. juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne
35. juniorzy fitness 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne
36. juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne

37. weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
38. weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
39. weterani w classic physique >40 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
40. weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka
41. weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 3 – programy dowolne
42. weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
43. weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 3 – programy dowolne
44. juniorki fitness akrobatycznego: 14-23 lata runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini
45. juniorzy fitness 14-23 lata: runda 4 – ocena sylwetki
46. juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini
47. weterani w classic physique >40 lat: runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka
48. weterani w classic physique >40 lat: runda 3 – programy dowolne

### III BLOK DEKORACJI:

- weteranki w fitness atletycznym >35 lat
- weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat
- juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata
- juniorzy fitness 14-23 lata
- juniorki fitness artystycznego 14-23 lata
- weterani w classic physique >40 lat

### PRZERWA 40 MINUT (ok. godz. 14:00)

### IV BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

49. juniorzy młodsi w fitness plażowym 16-20 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
50. juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata do 178 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
51. juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata +178 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
52. juniorki młodsze bikini 16-20 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
53. juniorki bikini do 166 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
54. juniorki bikini +166 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
55. juniorzy młodsi w fitness plażowym 16-20 lat: runda 2 – zwroty
56. juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata do 178 cm: runda 2 – zwroty
57. juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata +178 cm: runda 2 – zwroty
58. juniorki młodsze bikini 16-20 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
59. juniorki bikini 21-23 lata do 166 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
60. juniorki bikini 21-23 lata +166 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

### IV BLOK DEKORACJI:

- juniorzy młodsi w fitness plażowym 16-20 lat
- juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata do 178 cm
- juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata +178 cm
- juniorki młodsze bikini 16-20 lat
- juniorki bikini 21-23 lata do 166 cm
- juniorki bikini 21-23 lata +166 cm

61. juniorzy w fitness plażowym open + dekoracja
62. **ELIMINACJE DO MŚ:** juniorzy w fitness plażowym (pierwsze trójki)
63. juniorki bikini open + dekoracja
64. **ELIMINACJE DO MŚ:** juniorki bikini (pierwsze trójki)

### V BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

65. juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
66. weterani kulturystyki 50-59 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
67. weterani kulturystyki >60 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

68. weteranki bikini >35 lat do 164 cm : runda 1 – ocena sylwetki, porównania
69. weteranki bikini >35 lat powyżej 164 cm: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
  
70. juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
71. juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 3 – programy dowolne
72. weterani kulturyści 50-59 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
73. weterani kulturyści 50-59 lat: runda 3 – programy dowolne
74. weterani kulturyści >60 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
75. weterani kulturyści >60 lat: runda 3 – programy dowolne
76. weteranki bikini >35 lat do 164 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
77. weteranki bikini >35 lat +164 cm: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **V BLOK DEKORACJI:**

- juniorzy classic physique 16-23 lata
- weterani kulturyści 50-59 lat
- weterani kulturyści >60 lat
- weteranki bikini >35 lat do 164 cm
- weteranki bikini >35 lat +164 cm

78. weteranki bikini fitness OPEN + dekoracja
79. **ELIMINACJE DO MŚ:** weteranki bikini (pierwsze czwórki)

#### **VI BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

80. weterani kulturyści 40-44 lata: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
81. weterani kulturyści 45-49 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
82. weteranki wellness >35 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
  
83. weterani kulturyści 40-44 lata: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
84. weterani kulturyści 40-44 lata: runda 3 – programy dowolne
85. weterani kulturyści 45-49 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
86. weterani kulturyści 45-49 lat: runda 3 – programy dowolne
87. weteranki wellness >35 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **VI BLOK DEKORACJI:**

- weterani kulturyści 40-44 lata
- weterani kulturyści 45-49 lat
- weteranki wellness >35 lat

88. weterani kulturyści OPEN + dekoracja
89. **ELIMINACJE DO MŚ:** weterani kulturyści (pierwsze trójki)

#### **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 PZKFITS: <http://pzkfits.pl/>

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

#### **12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA**

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki dziesięciu najlepszych zawodniczek lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

#### **13. NAGRODY**

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy. We wszystkich

kategoriach za miejsce od IV do VI – dyplomy.

**W kategorii OPEN za I miejsce puchar**

**Drużynowo:** za miejsce od I do III puchary

#### 14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

#### 15. MEDIA

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów, Artur Śliczny tel. **602 180 728**

#### 16. 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 100 zł na rzecz Organizatora.

#### 17. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udzielają:

Artur Śliczny Tel. 602 180 728

[k.k.sandow@gmail.com](mailto:k.k.sandow@gmail.com)

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

<https://www.facebook.com/MistrzostwaWlkp/>

**Zatwierdzam**

mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS  
25.08.2021 r

**Organizatorzy**  
**Prezes Klubu Sandow - Śrem**  
**Artur Śliczny**  
**Prezes Klubu Behapowiec Gym**  
**Bartosz Reśliński**

#### ZAŁĄCZNIK 1:

**Limity IFBB na 2021 rok 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 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 (16-23 lata):**

**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]

Limity w fitness mężczyzn i juniorów aktualnie nie obowiązują.