

**PUCHARU POLSKI  
W KULTURYSTYCE I FITNESS**  
ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA W FITNESS oraz  
MISTRZOSTW ŚWIATA W FIT-MODEL  
**14 i 17 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 SANDOW-ŚREM  
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM  
- HOTEL REŚLIŃSKI\*\*\*  
- CATERING REŚLIŃSKI  
- KMP INSTAL-PROJEKT MATEUSZ KOZAK

**4. TERMIN I MIEJSCE**

Mistrzostwa Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness odbędą się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A w dniach **14 października** (weryfikacja), **17 października 2021r** (zawody)

**5. UCZESTNICTWO, OPŁATY**

W Mistrzostwach Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness, 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>

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe w wysokości 250 zł** od zawodniczki/zawodnika. Opłata za start w drugiej kategorii wynosi 100 zł.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **PP2021** należy wpłacać na konto PZKFITS:

**5. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 10 października 2021 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-pp-grodzisk/70/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każda zawodniczka lub zawodnik musi podać:

- imię i nazwisko
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- adres e-mail
- numer telefonu
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „**PP2021**”, należy wpłacić **do dnia 10.10.2021 r na konto PZKFITS:**

**Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

**Obowiązuje wpisowe 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.

**W przypadku zgłoszenia się zawodniczki/zawodnika w dniu weryfikacji bez wcześniejszego zgłoszenia pisemnego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe obciążone jest 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.

**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 – fit-model kobiet
- wellness kobiet – fit-model kobiet

**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.

**Pary fitness** są dostępne dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini.

## 6. PRZYJAZD

Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają w dniu **14 października 2021 r. (czwartek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **16:00-19:00** w **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.

## 7. 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 weryfikację posiadają prawo wejścia tylko zawodnicy startujący w zawodach oraz 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.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund oraz płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka klasyczna, classic physique kulturystyka mężczyzn, fitness atletyczne kobiet – 60 sekund; fitness akrobatyczne kobiet, fitness artystyczne kobiet, fitness mężczyzn, 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 bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 19:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

### 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 z dnia 29 maja 2020 r. 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 Pucharu Polski.

## 8. KATEGORIE

Kulturystyka mężczyzn	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	open
Classic physique mężczyzn	open

Fitness mężczyzn	open
Fitness plażowe mężczyzn	178 cm, +178 cm > <b>SUPERFINAŁ</b>
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn	open
Fitness atletyczne kobiet	open
Fitness sylwetkowe kobiet	open
Bikini kobiet	164 cm, +164 cm > <b>SUPERFINAŁ</b>
Wellness kobiet	open
Fitness akrobatyczne kobiet	open
Fitness artystyczne kobiet	open
Fit-model kobiet	open
Fit-model mężczyzn	open
Pary mieszane	open
Pary fitness	open

## 9. ELIMINACJE DO MISTROZSTW ŚWIATA

### Reprezentacji Polski na MŚ w Fitness (Santa Susanna, 03-08.11.2021)

- Kategorie rozgrywane jako open: pierwsze szóstki.
  - Kategorie bikini: pierwsze szóstki z każdej kategorii (do 164 cm i powyżej 164 cm).
  - Pary mieszane i pary fitness: pierwsze trzy pary.
  - Osoby, które nie spełnią powyższych warunków: po konsultacji z trenerem Kadry Narodowej.
- Reprezentacja na Mistrzostwa Świata w Fit-Model (Ryga, 30-31.10.2021):** pierwsze szóstki.

## 10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zasadami IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzerów łatwościeralnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wejściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę lub poprzez profesjonalną firmę oferującą takie usługi.

**Od tej chwili można już rezerwować termin w firmie Velvet & Limonka współpracującej z PZKFITS, którą będzie obsługiwała zawody. Kontakt pod nr telefonu 575-400-450.**

**Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „Zawodnik” w postaci opaski na nadgarstek, która umożliwi wejście do szatni i sali rozgrzewki.**

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, **Organizator na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikator „Trener” (opaska na nadgarstek)**. Liczba wydanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu/stowarzyszenia, tj.:

- **drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator (opaska na nadgarstek)**
- **drużyny powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory (opaska na nadgarstek)**

## 11. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

17 października 2021 roku (niedziela) - godzina 10:00:

### I BLOK ZAWODÓW (eliminacje, półfinały i finały):

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | półfinały, I runda (zwroty, porównania)                     |
| 2. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm   | półfinały, I runda (zwroty, porównania)                     |
| 3. Classic physique mężczyzn          | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)           |
| 4. Fitness atletyczne kobiet          | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)           |
| 5. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | finały, II runda (zwroty)                                   |
| 6. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm   | finały, II runda (zwroty)                                   |
| 7. Classic physique mężczyzn          | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 8. Fitness atletyczne kobiet          | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |

## I BLOK DEKORACJI:

- Classic physique mężczyzn
- Fitness atletyczne kobiet
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +178 cm

9. Fitness plażowe mężczyzn (top 3 x 2) - **SUPERFINAL** (zwroty x 2)

### Nagradzanie

10. **OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW: ok. godziny 12:00**

- |   |   |
|---|---|
| 11. Fitness akrobatyczne kobiet         | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 6 zawodniczek)   |
| 12. Fitness mężczyzn                    | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 6 zawodników)    |
| 13. Fitness artystyczne kobiet          | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 6 zawodniczek)   |
| 14. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | półfinały, I runda (zwroty, porównania)                     |
| 15. Kulturystyka klasyczna mężczyzn     | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)           |
| 16. Wellness kobiet                     | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)         |
| 17. Fitness akrobatyczne kobiet         | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 6 zawodniczek)    |
| 18. Fitness mężczyzn                    | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 6 zawodników)     |
| 19. Fitness artystyczne kobiet          | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 6 zawodniczek)    |
| 20. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | finały, II runda (zwroty)                                   |
| 21. Kulturystyka klasyczna mężczyzn     | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 22. Wellness kobiet                     | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)               |

## II BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn
- Wellness kobiet

## PRZERWA 40 MINUT

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 23. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, III runda (programy dowolne)                                |
| 24. Fitness mężczyzn            | finały, III runda (programy dowolne)                                |
| 25. Fitness artystyczne kobiet  | finały, III runda (programy dowolne)                                |
| 26. Fit-model kobiet            | półfinały, runda I (zwroty i porównania, kostium jednoczęściowy)    |
| 27. Fit-model mężczyzn          | półfinały, runda I (zwroty i porównania, koszulka gimnastyczna)     |
| 28. Fitness sylwetkowe kobiet   | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)                 |
| 29. Fit-model kobiet            | finały, II runda (T-walking, zwroty x 2, kostium jednoczęściowy)    |
| 30. Fit-model mężczyzn          | finały, II runda (zwroty x 2, koszulka gimnastyczna)                |
| 31. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, IV runda (zwroty x 2)                                       |
| 32. Fitness mężczyzn            | finały, IV runda (zwroty x 2)                                       |
| 33. Fitness artystyczne kobiet  | finały, IV runda (prezentacja indywidualna + zwroty x 2)            |
| 34. Fitness sylwetkowe kobiet   | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)                       |
| 35. Fit-model kobiet            | finały, III runda (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)    |
| 36. Fit-model mężczyzn          | finały, III runda (prezentacja indyw. w swobodnym stroju sportowym) |

## III BLOK DEKORACJI:

- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness artystyczne kobiet
- Fitness sylwetkowe kobiet
- Fit-model kobiet
- Fit-model mężczyzn

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 37. Bikini kobiet 163 cm  | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 38. Bikini kobiet +163 cm | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 39. Kulturystyka mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)   |

40. Pary mieszane	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
41. Pary mieszane	półfinały, II runda (programy dowolne)
42. Pary fitness	półfinały, I runda (zwroty i porównania w zwrotach)
43. Bikini kobiet 163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
44. Bikini kobiet +163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
45. Kulturystyka mężczyzn	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
46. Pary mieszane	finały, III runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
47. Pary mieszane	finały, IV rundy (programy dowolne)
48. Pary fitness	finały, II runda (I-walking + zwroty x 2)

#### IV BLOK DEKORACJI:

- Bikini kobiet 166 cm
- Bikini kobiet +166 cm
- Kulturystyka mężczyzn
- Pary mieszane
- Pary fitness

49. Bikini kobiet (top 3 x 2) – **SEPERFINAŁ** (zwroty x 2)

#### **OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI!!!**

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszony przy szatniach oraz w widocznych miejscach na hali. Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu. Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać rozegrane tylko w rundach finałowych lub w ogóle mogą być połączone.

#### **12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA**

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki **dziesięciu najlepszych** zawodniczek i zawodników z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB. Do punktacji drużynowej nie wlicza się konkurencji fit-model kobiet i mężczyzn, par mieszanych i par fitness.

#### **13. NAGRODY**

We wszystkich kategoriach zwycięzcy (top 3) otrzymają pamiątkowe puchary.

We wszystkich kategoriach zawodnicy/zawodniczki na miejscach od I do VI otrzymują pamiątkowe dyplomy.

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje pamiątkowy puchar.

#### **14. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

#### **15. 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 100 zł na rzecz Organizatora.

**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.**

#### **16. INFORMACJE**

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:

Biuro PZKFITS, telefon: 573 553 898. e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)

Artur Śliczny Tel. 602 180 728

[k.k.sadow@gmail.com](mailto:k.k.sadow@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**