

REGULAMIN

XXXV OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

SŁUPSK, 3 kwietnia 2022 r.

1. Cel imprezy:

- Popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- Wyłonienie 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;
- Pomorskie Stowarzyszenie Trenerów Osobistych.

4. Termin i miejsce zawodów:

- Zawody odbędą się w dniu **3 kwietnia 2022 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 wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2022-slupsk/72/>

Wpłaty wpisowego w kwocie 150 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 3 kwietnia 2022 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.

Zawodnicy muszą posiadać zarejestrowane wnioski dot. wydania licencji zawodnika.

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2022 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2022/02/KFO-2022.pdf>

- 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) Bikini kobiet – 166 cm
- 2) Bikini kobiet – +166 cm
- 3) Wellness kobiet – open
- 4) Fitness plażowe mężczyzn – 182 cm
- 5) Fitness plażowe mężczyzn – +182 cm
- 6) Kulturystyka mężczyzn – do 80 kg
- 7) Kulturystyka mężczyzn – powyżej 80 kg
- 8) Classic Physique mężczyzn – open
- 9) Kulturystyka klasyczna mężczyzn – 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:

3 kwietnia 2022r. (niedziela) godz. 12:00

Eliminacje i półfinały:

- Bikini kobiet 166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Bikini kobiet +166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Wellness kobiet open - I runda (zwroty, porównania)
- Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (cztery zwroty)
- Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (cztery zwroty)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn – I runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg - I runda (porównania)
- Kulturystyka mężczyzn - powyżej 80 kg - I runda (porównania)
- Classic Physique mężczyzn - I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
- Kulturystyka weteranów – open - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- Wellness kobiet open - II runda (I-walking + zwroty)

I blok dekoracji

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

II blok dekoracji

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn +80 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Classic Physique mężczyzn - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, program dowolny)

III blok dekoracji

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

Kulturystyka mężczyzn 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 dnia **2 / 3 kwietnia 2022 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 27 marca 2022 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 PZKFITS

24.02.2022 r

Organizator:

Bogdan Kaszuba