

REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS MYSŁOWICE, 09-10 KWIETNIA 2022 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Urząd Miasta Mysłowice
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness, odbędą się w dniach

09-10 kwietnia 2022 r.

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Bończyka 32, 41-400 Mysłowice**

3. UCZESTNICTWO

W Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska 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 2022 rok.**

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, tel. 573-553-898).

Każdy startujący musi mieć opłaconą **licencję PZKFITS na 2022 rok.**

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

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

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 02 kwietnia 2022 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2022-myslowice/73/>

BARDZO PROSIMY O TERMINOWE ZGŁASZANIE DO ZAWODÓW W CELU EWENTUALNEGO POSZERZENIA ILOŚCI KATEGORII STARTOWYCH!!!

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

UWAGA!!!

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2022 rok opłata za **nieterminowe zgłoszenie zawodnika** wynosi **100 zł** od osoby.

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
 - dokładną datę urodzenia,
 - klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
 - dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa)
 - potwierdzenie dokonania opłaty startowej wpisowego (scan, zdjęcie w formacie JPEG lub plik PDF).
- Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **200,00 zł** od zawodniczki/zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem „**Mistrzostwa Śląska**” należy wpłacić na konto:

BANK PEKAO SA
Nr konta 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718
PZKFITS
Ul. Jana III Sobieskiego 45, Warszawa

5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 09 kwietnia 2022 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **10:00 – 13:00** w **Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w hotelu „Eurohotel” w Katowicach, ul. Nałkowskiej 10 tel. +48 32 / 225 46 82.

Organizator wynegocjował atrakcyjne ceny w n/w hotelach na hasło „**ZAWODY**”:

- hotel „TROJAK” w Mysłowicach, przy ul. Stadionowej 11, (ok. 3 km od Hali MOSiR), tel.+ 48 32 222 50 91, rezerwacja@hoteltrojak.pl,

- hotel „Eurohotel” w Katowicach ul. Nałkowskiej 10, tel. +48 32 / 225 46 82, repcja@eurohotelkatowice.pl.

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hoteli:

tel. **+48 32 222 50 91**, rezerwacja@hoteltrojak.pl.
Tel. **+48 32 225 46 8**

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **w dniu 09 kwietnia 2022 r. (sobota) w godz. 10:00 – 13:00 w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach** w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów.

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 / zawodniczki nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,
- Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2022 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,
- 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 z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka męczyzn, kulturystyka klasyczna)**. 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. 13:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

Juniorzy (do 23 lat):

Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	wszechkategoria,
Kulturystyka Juniorów:	wszechwag
Bikini Juniorek:	wszechkategoria
Fitness Plażowe Juniorów:	wszechkategoria

Weterani:

Bikini Weteranek:	wszechkategoria
Kulturystyka Weteranów:	wszechwag

Seniorki i Seniorzy:

Fitness Sylwetkowe Kobiet:	wszechkategoria
----------------------------	-----------------

Bikini Kobiet:	do 162 cm
	do 166 cm
	do 170 cm
	+ 170 cm

Wellness Kobiet:	wszechkategoria
------------------	-----------------

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm
----------------------------------	-----------

	do 180 cm +180 cm
Classic Physique:	wszechkategoria
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm do 180 cm + 180 cm
Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn:	wszechkategoria
Fit-Model Kobiet	wszechkategoria

Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg 80 kg 90 kg 100 kg +100 kg
------------------------	--

Kulturystyka Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Bikini Kobiet (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
--	------

Fitness Plażowe Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
--	------

DRUŻYNOWE

W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna dopuszcza się 1 kg nadwagi (z uwagi na rozgrywanie zawodów na dwa tygodnie przed Mistrzostwami Polski).

Uwaga!

W przypadku braku 3 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone. Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, kulturyści klasyczni, kulturyści i zawodnicy classic physique mogą wystąpić w więcej niż jednej konkurencji (kategorii). Zawodniczki bikini i wellness mogą startować w fit-model. Juniorzy weterani mogą startować w kategoriach seniorów. Chęć startu w dodatkowych kategoriach musi być zgłoszona na weryfikacji i wiąże się to z uiszczeniem odrębnej opłaty startowej.

8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia 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.

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

9. PROGRAM ZAWODÓW - SOBOTA !!!

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 15:00

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: wszechkategoria, (1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka Juniorów: wszechwag, (1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini Juniorek: wszechkategoria, (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Plażowe Juniorów: wszechkategoria (1 runda – zwroty i porównania)

Fitness Plażowe Atletyczne: wszechkategoria, (1 runda – zwroty i porównania)

Classic Physique: wszechkategoria (1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini Weteranek: wszechkategoria (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Weteranów : wszechwag, (1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

FINAŁY:

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: wszechkategoria, (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

Kulturystyka Juniorów: wszechwag, (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

Bikini Juniorek: wszechkategoria (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Plażowe Juniorów: wszechkategoria (2 runda – zwroty)

Fitness Plażowe Atletyczne: wszechkategoria, (2 runda – zwroty)

Classic Physique: wszechkategoria (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

Bikini Weteranek: wszechkategoria (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Weteranów : wszechwag, (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

BLOK DEKORACJI I (kolejność jak powyżej)

PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA - godz. 10:00

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	+180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Wellness Kobiet:	wszechkategoria	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 180 cm	(1 runda – zwroty i porównania)

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria, (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	+180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

Wellness Kobiet: wszechkategoria (2 runda – l-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm	(2 runda – zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm	(2 runda – zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 180 cm	(2 runda – zwroty)

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria, (2 runda – l-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

I BLOK DEKORACJI

Bikini Kobiet:	do 162 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 166 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 170 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 170 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	80 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	90 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Bikini Kobiet: do 162 cm (2 runda – l-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Bikini Kobiet:	do 166 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 170 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 170 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	70 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	80 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Fit-Model Kobiet:	open	(1 runda – porównania, kostium jednoczęściowy)
	100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Fit-Model Kobiet:	open	(2 runda – T-walking, zwroty, kostium jednoczęściowy)

II BLOK DEKORACJI

Kulturystyka Mężczyzn OPEN		(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn OPEN		(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Bikini Kobiet OPEN		(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Fitness Płazowe Mężczyzn OPEN		(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Fit-Model Kobiet:	open	(3 runda – T-walking, zwroty, suknia wieczorowa)

III BLOK DEKORACJI - Fit-Model Kobiet, kategorie OPEN

IV BLOK DEKORACJI – KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTAJE 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. 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 połączone, mogą dojść kolejne kategorie wzrostowe, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

11. NAGRODY:

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

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

W kategoriach: „Kulturystyka; Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn; **Bikini Kobiet** i Fitness Płazowe Mężczyzn OPEN” za I miejsce puchar i dyplom.

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy.

Nagrody rzeczowe: według hojności Sponsorów.

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela: Jerzy Szymański - telefon kom.: **501 585 311**, lub Monika Szymańska-Kasprczak – telefon kom.: **730-686-985**.

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
08.03.2022 r

Organizator

Jerzy Szymański
Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

WAŻNE !!!

Wymagania odnośnie stroju:

W żadnej z konkurencji kobiecych nie wolno używać pantofli na koturnach (platformach)

Dozwolona grubość podeszwy to maksymalnie 1 cm, wysokość szpilki – 12 cm.

Nie wolno używać majteczek bikini w formie stringów.

Nie wolno mieć na ciele (pępek, twarz) kolczyków ani innych metalowych ozdób.

Dozwolone są tylko kolczyki w uszach oraz skromna biżuteria (bransoletki) na nadgarstkach plus obrączka na palcu.

Nie wolno używać łatwościeralnych bronzarów, nanoszonych tuż przed wyjściem na scenę.

AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU W FITNESS MĘŻCZYZN ORAZ KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ

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]