

KOMUNIKAT NR 3/2022
AKTUALIZACJA REGULAMINU DEBIUTÓW 2022

PZKFITS niniejszym informuje, że tegoroczne „Debiuty” odbędą się w formule dwudniowej, a więc o jeden dzień krócej.

Weryfikacja – bez zmian, w piątek, 11 marca, w godzinach 17:00-19:00.

Zawody – w sobotę, 12 marca, od godz. 10:00 – **wszystkie konkurencje**.

Kategorie pierwotnie planowane na niedzielę, zostaną rozegrane w sobotę i w sobotę nastąpi zakończenie zawodów.

Prosimy o dostosowanie swoich harmonogramów podróży i zakwaterowania do wyżej wymienionych zmian w programie imprezy!

Zaktualizowany Regulamin zawodów oraz Lista Zgłoszeń poniżej.

29. DEBIUTY PZKFITS
W KULTURYSTYCE I FITNESS
KIELCE, 11-12.03.2022

REGULAMIN

1. ORGANIZATOR

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Targi Kielce S.A.

2. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w dniach **11 - 12 marca 2022 r** w Centrum Kongresowym, ul. Zakładowa 1, Kielce.

PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **11 marca 2022 r (piątek)**, do Centrum Kongresowego, ul. Zakładowa 1, Kielce i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **17:00 - 19:00**.

3. UCZESTNICTWO

Debiuty otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

UWAGA: W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik). W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 2006 lub wcześniej. Jedynie w **kategoriach fitness kobiet i fitness mężczyzn** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

UWAGA: W zawodach nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały na zawodach w jakiegokolwiek kategorii wchodzącej w skład kulturystyki lub fitness.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną zdyskwalifikowani.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w **Centrum Kongresowym, ul. Zakładowa 1, Kielce, w piątek, 11 marca 2022 r, w godzinach 16:00-19:00.**

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, płyty CD lub USB z nagraniem) lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać:

- **dokument tożsamości,**
- **aktualne badanie lekarskie z klauzulą „Zdolny do startu w zawodach w sportach sylwetkowych”,**
- **strój startowy,**
- **płytę CD lub pamięć USB z nagraniem do programu dowolnego (format MP3)**
- **potwierdzenie opłaty wpisowego.**

Obowiązuje wpisowe w wysokości **250 zł** od zawodniczki/zawodnika, wpłacane na konto PZKFITS: **BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718** z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata.

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu. **Potwierdzenia pokazywane na telefonach, tabletach itp. nie będą honorowane.**

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

Na weryfikacji każdy zawodnik otrzyma **opaskę na nadgarstek**, którą musi nosić przez cały czas trwania imprezy. Opaska ta umożliwi wejście na halę oraz poruszanie się po zapleczu sceny.

8. KATEGORIE

Debiuty 2022:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| - Fitness sylwetkowe kobiet: | open |
| - Fitness akrobatyczne kobiet: | open |
| - Fitness artystyczne kobiet: | open |
| - Bikini kobiet: | 162 cm, 166 cm, 169 cm i +169 cm |
| - Wellness kobiet: | open |
| - Fit-model kobiet | open |
| - Fitness atletyczne kobiet: | open |
| - Fitness plażowe mężczyzn | 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm |
| - Fitness plażowe atletyczne | open |
| - Fitness mężczyzn: | open |
| - Fit-model mężczyzn | open |
| - Kulturystyka klasyczna mężczyzn: | 178 cm, +178 cm |
| - Classic physique mężczyzn | open |
| - Kulturystyka mężczyzn: | 80 kg, 90 kg, +90 kg |

Jeśli w którejś kategorii wagowej będzie **mniej niż pięciu** zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową/wzrostową.

Zawodniczki fitness akrobatycznego nie mogą na tych samych zawodach startować w fitness artystycznym i vice versa.

Dublowanie kategorii:

- Kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka;
- Fitness akrobatyczne – fitness sylwetkowe;
- Fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn
- Fitness artystyczne – bikini – fit-model kobiet),
- Wellness – fit-model kobiet.

9. NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **11 marca 2022 r.**, po weryfikacji.

10. PROGRAM ZAWODÓW (wszystko odbywa się w Centrum Kongresowym).

12 marca 2022 r. (sobota): wejście na obiekt (otwarcie bramek) – godz. 09:00

Godz. 10:00 - 1 BLOK ZAWODÓW

- fitness akrobatyczne kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness artystyczne kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness sylwetkowe kobiet open – eliminacje (jeśli >15)
- classic physique mężczyzn open – eliminacje (jeśli >15)
- fitness atletyczne kobiet open – eliminacje (jeśli >15)
- fitness sylwetkowe kobiet open – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- classic physique mężczyzn open – I runda (porównania)
- fitness atletyczne kobiet – I runda (porównania)

- fitness akrobatyczne kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – II runda (ocena sylwetki)
- fitness artystyczne kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness sylwetkowe kobiet open – **Finał:** II runda (I-walking + ocena sylwetki w bikini)
- classic physique mężczyzn open – **Finał:** II runda (zwroty + pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness atletyczne kobiet open – **Finał:** II runda (4 pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny – 60 sekund)

- 1 BLOK DEKORACJI: Fitness akrobatyczne kobiet, fitness artystyczne kobiet, fitness mężczyzn, fitness sylwetkowe kobiet open, fitness atletyczne kobiet, classic physique mężczyzn.

- Fitness sylwetkowe OPEN + dekoracja

- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – eliminacje (jeśli >15)
- wellness kobiet – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – I runda (porównania)
- wellness kobiet – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- wellness kobiet – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +178 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

- **2 BLOK DEKORACJI: kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm, +178 cm; wellness kobiet open**
- **Kulturystyka klasyczna OPEN + dekoracja**

Okolo godz. 14:00 - Przerwa 40 minut

2 BLOK ZAWODÓW

- fit-model kobiet – eliminacje (jeśli >15)
- fit-model mężczyzn – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fit-model kobiet – I runda (porównania)
- fit-model mężczyzn – I runda (porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fit-model kobiet – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit-model mężczyzn – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit-model mężczyzn – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w stroju sportowym)
- fit-model kobiet – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)

- **3 BLOK DEKORACJI: fitness plażowe mężczyzn 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm, fit-model kobiet, fit-model mężczyzn.**
- **Fitness plażowe mężczyzn OPEN + dekoracja**

- kulturystyka mężczyzn 80 kg – eliminacje (jeśli >15)
- fitness plażowe atletyczne – eliminacje (jeśli >15)
- bikini kobiet 162 cm – eliminacje (jeśli >15)
- bikini kobiet 166 cm – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – I runda (porównania)
- fitness plażowe atletyczne – I runda (zwroty i porównania)
- bikini kobiet 162 cm – I runda (porównania)
- bikini kobiet 166 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness plażowe atletyczne – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- bikini kobiet 162 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- bikini kobiet 166 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

- **4 BLOK DEKORACJI: Kulturystyka 80 kg, Fitness plażowe atletyczne, Bikini kobiet 162 cm, 166 cm**

4 BLOK ZAWODÓW

- kulturystyka mężczyzn 90 kg – eliminacje (jeśli >15)
- bikini kobiet 169 cm – eliminacje (jeśli >15)

- kulturystyka mężczyzn +90 kg – eliminacje (jeśli >15)
- bikini kobiet +169 cm – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – I runda (porównania)
- bikini kobiet 169 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – I runda (porównania)
- bikini kobiet +169 cm – I runda (porównania)

- kulturystyka mężczyzn 90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini kobiet 169 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini kobiet +169 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

5 BLOK DEKORACJI: Kulturystyka 90 kg i +90 kg, bikini kobiet 169 cm i +169 cm.

- Bikini kobiet OPEN + dekoracja

- Kulturystyka mężczyzn OPEN + dekoracja

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.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

11. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 07 marca 2022 r. (poniedziałek)** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie PZKFITS pod poniższym adresem:

<http://pzkfits.pl/debiuty-pzkfits-2017-zgloszenia/>

Formularz niezawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko
- miejscowość zamieszkania
- dokładną datę urodzenia
- dokładną kategorię (wzrostowa lub wagowa), w której zamierza wystartować
- telefon kontaktowy
- adres e-mail

12. DALSZY STARTY DEBIUTANTÓW

Debiutanci mogą brać udział w Mistrzostwach Europy. Na zbliżających się Mistrzostwach Europy w Santa Susanna, 04-09 maja br, zostaną rozegrane trzy oddzielne konkurencje wyłącznie dla tegorocznych debiutantów: kulturystyka mężczyzn (70 kg, 80 kg, 90 kg, +90 kg); fitness plażowe mężczyzn (173 cm, 179 cm, +179 cm) i bikini kobiet (160 cm, 166 cm, +166 cm). Według definicji IFBB, debiutant zachowuje swój status przez cały rok, ale nie może startować z seniorami. A więc debiutanci PZKFITS, którzy chcieliby wziąć udział w Mistrzostwach Europy debiutantów, mogą startować w Polsce w kategoriach debiutantów, ale nie mogą występować w kategoriach razem z seniorami.

Natomiast według definicji PZKFITS, debiutanci mogą startować na zawodach krajowych razem z seniorami, a więc ci debiutanci, którzy nie są zainteresowani wyjazdem na Mistrzostwa Europy debiutantów, mogą wystąpić na kolejnych krajowych zawodach w kulturystyce lub w fitness, ale w tym wypadku muszą mieć wcześniej uregulowaną przynależność klubową!

Debiutanci zainteresowani wyjazdem na Mistrzostwa Europy proszeni są o zgłaszanie swoich kandydatur na adres biura PZKFITS: pzkfits@pzkfits.pl w terminie do dnia 20 kwietnia br. Warunkiem wyjazdu jest start w „Debiutach PZKFITS” w Kielcach.

13. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Wstęp na weryfikację ma wyłącznie zawodnik i jedna osoba towarzysząca.

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki. W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem.

Wstęp na zawody, w tym na zaplecze, będą mieli wyłącznie zawodnicy, sędziowie, trenerzy oraz osoby związane z obsługą zawodów.

W przypadku Debiutów wstęp z zawodnikiem na zaplecze będzie miała wyłącznie jedna osoba pomagająca zawodnikowi przygotować się do startu!

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do zachowania dystansu społecznego i stosowania maseczek. To może się zmienić zależnie od aktualnych zarządzeń władz.

Osoby, które nie będą stosowały się do aktualnych zasad zostaną usunięte z sali, a w przypadku zawodników może dojść do dyskwalifikacji.

Decyzję o dyskwalifikacji podejmuje Sędzia Główny zawodów.

14. ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

15. NAGRODY

- za miejsca 1- 3: puchary
- za miejsca 1- 6: dyplomy
- za miejsca 1- 3: nagrody rzeczowe
- dla zwycięzców w open - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa
- każdy startujący otrzyma dyplom uczestnictwa wręczany na weryfikacji
- inne nagrody – w zależności od sponsorów

16. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

17. 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 200 zł na rzecz Organizatora.

18. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela (w godz. 09:00 – 16:00):

Organizator:

Radosław Grzechnik
Sekretarz Generalny

Zatwierdzam:

mgr inż. Andrzej Michałak
Wiceprezes PZKFITS
04.02.2022 r.

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ:

Wzrost (kategoria) do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

Wzrost (kategoria) do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost (kategoria) do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost (kategoria) do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm:

- Dla zawodników ze wzrostem od 180,1 cm do 188,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem od 188,1 cm do 196,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 196 cm obowiązuje następujący limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w CLASSIC PHYSIQUE:

Wzrost (kategoria) do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost (kategoria) do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Wzrost (kategoria) do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Wzrost (kategoria) do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm:

- Dla zawodników ze wzrostem od 180,1 cm do 188,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem od 188,1 cm do 196,0 cm (włącznie) obowiązuje limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]
- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 196 cm obowiązuje następujący limit:
Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]

STROJE I PROCEDURY:

Dokładne przepisy sędziowskie dla każdej konkurencji dostępne są w języku polskim na stronie internetowej PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>) w zakładce „Przepisy”.

- **Fitness sylwetkowe:** w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Maksymalną grubość podeszwy zwiększono do 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.
- **Fitness akrobatyczne kobiet:** wprowadzono zakaz używania pantofli typu „platformy” (na grubym koturnie). W rundach oceny sylwetki obowiązują takie same pantofle jak w fitness sylwetkowym i bikini fitness. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków oraz dolne podbrzusze. Maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.
- **Fitness artystyczne kobiet:** nowa konkurencja, wprowadzona przez IFBB pod koniec 2020 roku. Przebieg zawodów i strój taki sam jak w fitness akrobatycznym. Jedyne program dowolny ma być typu tanecznego, bez zawansowanych elementów

akrobatycznych i gimnastycznych, takich jak salta, przerzuty, rundaki, wychwyty z głowy (sprężynka), przerzut lotny i ich kombinacje. Dozwolone są wszystkie rodzaje tańca, break i street dance, aerobik, elementy siłowe i gibkościowe. Program trwa do 90 s. Sylwetka oceniana jest tak jak w bikini kobiet. Cztery zwroty wykonuje się tak jak w bikini, w finale obowiązuje prezentacja indywidualna „I-walking”. Stanie w symetrycznym rozkroku jest nieprawidłowe.

- **Bikini kobiet:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone. Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:
 - przy masywnym i jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu właściwą konkurencją do startu będzie Fitness atletyczne kobiet.
 - przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu odpowiednie jest fitness sylwetkowe.Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.
- **Fitness atletyczne kobiet:** Konkurencja dla najbardziej umięśnionych i jakościowo dotrenowanych kobiet, chociaż nie tak mocno jak w byłej kulturystyce kobiecej. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/2 pośladków. Zawodniczki startują bez obuwia i w 3 rundzie wykonują program dowolny, który został wydłużony przez IFBB do 60 sekund.
- **Wellness kobiet:** Nowa konkurencja, po raz pierwszy w programie „Debiutów”. Przeznaczona dla kobiet o masywniejszej strukturze szkieletowej, szczególnie w obrębie bioder, ud i pośladków. Forma startowa i procedura rozgrywania zawodów - jak w bikini fitness.
- **Fitness mężczyzn:** Jako strój minimum w rundzie programów dowolnych mogą być same spodenki, ale muszą spełniać te same kryteria, co w rundzie oceny sylwetki (15 cm wysokości po bokach, czarne, matowe).
- **Fitness plażowe mężczyzn:** strój – spodenki surfingowe w dowolnym kolorze i kroju (ale nie obcisłe) o długości do środka stawu kolanowego (nie krócej). W obu rundach ocena sylwetki będzie prowadzona w czterech zwrotach. Zawodnicy o zbyt masywnym lub zbyt dopracowanym (definicja) umięśnieniu mogą być sklasyfikowani na ostatnich miejscach. Dla nich specjalnie wprowadzono **fitness plażowe atletyczne**. Średni stopień odtłuszczenia (nie tak głęboki jak w kulturystyce i wyraźna separacja (bruzdy pomiędzy grupami mięśniowymi), ale bez ostrej definicji i szczegółów w obrębie mięśni są właściwym sposobem przygotowania. Należy prawidłowo ocenić, czy umięśnienie i forma startowa jest odpowiednia do fitness plażowego, fitness plażowego atletycznego czy może już do kulturystyki klasycznej.
- **Kulturystyka klasyczna i ekstremalna:** IFBB zmieniła zapis odnośnie stroju – teraz można startować w jednobarwnych spodenkach o dowolnym kolorze i teksturze (matowe, błyszczące, „mokre”). Szerokość paska na biodrach: minimum 1 cm, muszą zakrywać minimum 3/4 pośladków.
- **Fit-model kobiet i mężczyzn:** kompletne przepisy rozgrywania i sędziowania tych nowych konkurencji znajdują się na stronie PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>)
- **Classic physique mężczyzn:** przebieg zawodów **prawie identyczny jak w kulturystyce klasycznej**. Dochodzi nowa poza – **wciągnięty brzuch** (z rękami trzymanymi za głowę), którą trzeba potrenować. Nieumiejętność wykonania tej pozy może doprowadzić do

dyskwalifikacji zawodnika. Dochodzi także, jako ostatnia, **dowolna poza przodem stojąc**, ale nie może to być klatka piersiowa przodem (most muscular). W tej konkurencji wykonuje się także **cztery zwroty**. Strój to jednokolorowe, nieprzeźroczyste **spodenki gimnastyczne** zakrywające pośladki i dolne partie brzucha, ale ukazujące górną część ud. Są podobne do tych, używanych w fitness gimnastycznym (wysokość po bokach minimum 15 cm).

DEBIUTY PZKFITS 2022 - KIELCE LISTA ZGŁOSZEŃ

Bikini kobiet 162 cm

1. Karolina	Wątorczyk	TKKF Azory Kraków
2. Luiza	Litawska	niezrzeszony
3. Julia	Żmuda-Sirbu	niezrzeszony
4. Martyna	Urban	niezrzeszony
5. Weronika	Fijas	niezrzeszony
6. Sabina	Kasperek	niezrzeszony
7. Paulina	Sawecka-Wilk	niezrzeszony
8. Malwina	Dąbrowna	niezrzeszony

Bikini kobiet 166 cm

1. Sofiia	Zakharchuk	niezrzeszony
2. Katarzyna	Zimny	niezrzeszony
3. Lidia	Żebrowska	niezrzeszony
4. Adrianna	Stolarek	niezrzeszony
5. Julia	Kozubek	KS Harem
6. Katarzyna	Płonka	KS Olimp Zabrze
7. Kamila	Pipczyńska	niezrzeszony
8. Vanessa	Czyż	niezrzeszony

Bikini kobiet 169 cm

1. Nikola	Pietrzak	niezrzeszony
2. Marlena	Lewandowska	niezrzeszony
3. Sylwia	Pryczka	niezrzeszony

Bikini kobiet powyżej 169 cm

1. Victoria	Stefańska	niezrzeszony
2. Marika	Rosicka	niezrzeszony
3. Roksana	Tarara	niezrzeszony
4. Kamila	Piotrowska	niezrzeszony

Classic Physique mężczyzn

1. Grzegorz	Ogonowski	niezrzeszony
-------------	-----------	--------------

Fit-model mężczyzn

1. Patern	Horn	KPSKiF Violetta Bydgoszcz
-----------	------	---------------------------

Fitness akrobatyczne kobiet open

1. Milena	Młynarczyk	KS Lady Fitness Myślenice
2. Zuzanna	Prusaczyk	Akademia Fitness Sportowego Szczecinek
3. Alicja	Mariańska	Akademia Fitness Sportowego Szczecinek
4. Dominika	Trzósło	Szkoła Tańca i Sportu PERFECT
5. Maja	Konnek	Szkoła Tańca i Sportu PERFECT
6. Gabryela	Klepacz	UKS Black & White Ostrowiec Świętokrzyski

Fitness artystyczne kobiet open

- | | | |
|-------------|----------|-------------------------------------------|
| 1. Martyna | Kaleta | KS Lady Fitness Myślenice |
| 2. Wiktoria | Urbańska | KS Szkoła Tańca i Sportu PERFECT |
| 3. Martyna | Smelsz | KS Szkoła Tańca i Sportu PERFECT |
| 4. Kamila | Mikos | UKS Black & White Ostrowiec Świętokrzyski |

Fitness plażowe mężczyzn 174 cm

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 1. Valerii | Diachuk | niezrzeszony |
| 2. Kajetan | Knopczyński | niezrzeszony |

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm

- | | | |
|------------|-----------|-----------------|
| 1. Andrzej | Śmieszek | KS Team Wrocław |
| 2. Igor | Sobieszek | niezrzeszony |
| 3. Jakub | Jagła | niezrzeszony |

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm

- | | | |
|-----------|-----------|---------------------------------------|
| 1. Kacper | Sajdowski | niezrzeszony |
| 2. Rafał | Pilarz | niezrzeszony |
| 3. Maciej | Pajdo | Pomorskie Stow. Trenerów Osob. Gdynia |

Fitness plażowe mężczyzn powyżej 182 cm

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. Dawid | Kurasz | niezrzeszony |
| 2. Jakub | Toczek | niezrzeszony |
| 3. Łukasz | Stachecki | niezrzeszony |
| 4. Andrzej | Banaszak | niezrzeszony |

Fitness sylwetkowe - open

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1. Renata | Woźniak | niezrzeszony |
| 2. Daria | Grabowska | niezrzeszony |
| 3. Aurelia | Wołoszyn | KS Harem |

Kulturystyka klasyczna mężczyzn 178 cm

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| 1. Andrzej | Król | niezrzeszony |
| 2. Grzegorz | Ogonowski | niezrzeszony |
| 3. Arkadiusz | Jach | niezrzeszony |
| 4. Piotr | Osowski | niezrzeszony |
| 5. Andrzej | Bykowski | niezrzeszony |

Kulturystyka klasyczna mężczyzn powyżej 178 cm

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| 1. Michał | Okła | niezrzeszony |
| 2. Szymon | Krzesiński | niezrzeszony |
| 3. Piotr | Merda | niezrzeszony |

Kulturystyka mężczyzn 80 kg

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. Rafał | Mielcarek | niezrzeszony |
| 2. Grzegorz | Ogonowski | niezrzeszony |
| 3. Marcin | Godzikowski | niezrzeszony |
| 4. Sebastian | Pawłowski | niezrzeszony |

Kulturystyka mężczyzn 90 kg

- | | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 1. Daniel | Sławiński | niezrzeszony |
|-----------|-----------|--------------|

Kulturystyka mężczyzn powyżej 90 kg

1. Przemysław Krupa niezrzeszony

Wellness kobiet open

1. Daria	Chrzanowska	niezrzeszony
2. Klaudia	Prusak	niezrzeszony
3. Monika	Wiśniewska	KS Olimp Zabrze
4. Julia	Żmuda-Sirbu	niezrzeszony
5. Magdalena	Rybaczyk	niezrzeszony
6. Anna	Bujak	niezrzeszony
7. Viktoriia	Vasiuk	niezrzeszony
8. Jagoda	Sobczyk	niezrzeszony

Σ 71