

**XLVI MISTRZOSTWA POLSKI  
W KULTURYSTYCE I FITNESS**  
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)  
**OŻARÓW MAZOWIECKI, 23-24 kwietnia 2022 r.**

## **REGULAMIN**

### **1. ORGANIZATORZY**

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sportowy MICHAEL Warszawa
- Urząd Miejski w Ożarowie Mazowieckim
- Starostwo Powiatu Warszawskiego - Zachodniego

### **2. PARTNERZY**

Samorząd Województwa Mazowieckiego

### **3. TERMIN I MIEJSCE**

XLVI Mistrzostwa Polski odbędą się w dniach:  
**23-24 kwietnia 2022 r.**

**w Sali Konferencyjnej MCC Mazurkas Conference Centre & Hotel  
przy ul. Poznańskiej 177  
05-850 Ożarów Mazowiecki**

W związku z utrudnionym dostępem do bazy noclegowej w Warszawie i okolicach, spowodowanej sytuacją polityczną na Ukrainie, Organizator zapewnił uczestnikom możliwość skorzystania z noclegu w miejscu startu na preferencyjnych warunkach:

Pokój 1-os. ze śniadaniem – 310 zł/doba

Pokój 2-os. ze śniadaniem – 350 zł/doba

Obowiązujących jedynie po podaniu hasła: ZAWODY KULTURYSTYCZNE

Rezerwacji można dokonać przez system rezerwacyjny Hotelu Mazurkas:

tel.: 22 721 47 47

e-mail: [repcja@mazurkashotel.pl](mailto:repcja@mazurkashotel.pl)

### **5. UCZESTNICTWO**

W Mistrzostwach Polski 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. +48 573 553 898).

**Każdy Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2022 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2022 rok.**  
**Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. 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. Sobieskiego 45, lok. 402, 02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. +48 573 553 898).

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

W przypadku opłacania wpisowego w dniu weryfikacji, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

**Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

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

**UWAGA 1:** Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, startujący mogą wystąpić w więcej niż jednej kategorii startowej. Dopuszczalne dublowanie kategorii:

- 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

Pozostali zawodnicy i zawodniczki mogą wystąpić tylko w jednej kategorii.

**UWAGA 2: 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 tylko dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini.

**UWAGA 3:** W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik). W przypadku tej imprezy są to osoby urodzone w roku 2006 lub wcześniej. Jedynie w **kategoriach fitness akrobatycznego i artystycznego kobiet oraz fitness mężczyzn** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

## **6. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia imienne startujących należy przysłać do **18 kwietnia 2022r.**(poniedziałek) FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony jest na stronie internetowej PZKFITS pod adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2022-mistrzostwapolski-kif/74/>

#### **UWAGA 4:**

**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.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

**Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 250 zł od zawodniczki/ zawodnika za start w jednej kategorii. Opłata za start w kolejnych kategoriach: 100 zł za każdą z dodatkowych kategorii.**

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness płacą wpisowe w wysokości 100 zł.

Kwotę z wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPS 2022**” należy wysłać do dn. **18.04.2022** na konto PZKFITS:

**BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

W przypadku zgłoszenia się zawodnika w dniu weryfikacji, bez wcześniejszego zgłoszenia internetowego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł.

#### **7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW**

Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski odbędzie się 23 kwietnia 2022 r. (sobota) w godz. 09:00 – 12:00 we wskazanym pomieszczeniu Mazurkas Conference Centre przy ul. Poznańskiej 177, 05-850 Ożarów Mazowiecki.

**Wstęp na weryfikacje mają wyłącznie zawodnicy i jeden przedstawiciel z danego klubu!!!**

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

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

- Mistrzostwa Europy w Kulturystyce
- Mistrzostwa Europy w Fitness
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness
- Puchar Świata w Fit-Model

Zawodnicy i zawodniczki, którzy chcą wziąć udział w **Pucharze Świata w Fit-Model** (29 kwietnia-1 maja) muszą się zgłosić do 15 kwietnia br, ale warunkiem ich udziału jest start na Mistrzostwach Polski w Ożarowie Mazowieckim.

W związku z tym, że termin zgłaszania reprezentacji na Mistrzostwa Europy 2022 mija w poniedziałek, 25 kwietnia, zawodnicy i zawodniczki planujący uczestnictwo w

Mistrzostwach Europy muszą **zadeklarować chęć swojego** wyjazdu już na weryfikacji w Ożarowie, w sobotę, 23 kwietnia.

Zawodnicy planujący **starty zagraniczne** w okresie 1 maja - 12 września 2022 r muszą wystartować na Mistrzostwach Polski w Ożarowie Mazowieckim. Dalszych eliminacji nie będzie (aż do Arnold Classic Europe).

**Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce oraz Mistrzostwa Europy w Fitness:** wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.

Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

**Seniorzy i seniorki, którzy zakwalifikują się do finałowych szóstek,** automatycznie kwalifikują się do reprezentacji Polski na ME. Dodatkowe eliminacje nie będą rozgrywane. Pozostałe osoby – po uzyskaniu rekomendacji trenera kadry narodowej.

**Wszyscy juniorzy i weterani,** którzy chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszyscy juniorzy i weterani, którzy nie będą startowali w kat. seniorów na Mistrzostwach Polski, a wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej, wnoszą opłatę startową w wys. 100 zł. Zawodnicy ci muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

W kulturystyce klasycznej, classic physique i kulturystyce dopuszcza się 2 kg nadwagi (**wyłącznie** dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

**Juniorki w fitness akrobatycznym i fitness artystycznym oraz juniorzy w fitness** muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane).

**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),
- orzeczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „Zdolny do zawodów w kulturystyce i fitness”,
- dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach).

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płyte CD lub nośnik USB z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna, classic physique i fitness atletyczne kobiet – 60 sekund, fitness i 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.

**W tekstach utworów wykorzystywanych do programów dowolnych nie mogą pojawiać się słowa wulgarne, obraźliwe i bluźniercze. To samo dotyczy uczestnictwa w zawodach międzynarodowych IFBB.**

**Narada techniczna** sędziów i kierowników ekip odbędzie się, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 12:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

## **9. KATEGORIE:**

### **MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:**

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: do 171 cm, do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg, 90 kg, 100 kg, +100 kg, open

Classic physique mężczyzn: do 175 cm, +175 cm, open

Fitness plażowe mężczyzn: 173 cm, 179 cm, 182 cm, +182 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Pary mieszane: open

### **MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS:**

Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm, +163 cm; open

Bikini kobiet: 158 cm, 162 cm, 166 cm, 169 cm; +169 cm, open

Wellness kobiet: 163 cm, +163 cm, open

Fitness atletyczne kobiet: open

Fitness akrobatyczne kobiet: open

Fitness artystyczne kobiet: open

Fitness mężczyzn: open

Fit-model kobiet: open

Fit-model mężczyzn: open

Pary fitness: open

**Uwaga 5:** *Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej, classic physique i fitness atletycznym kobiet jest zabronione. Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.*

**Uwaga 6:** *W fitness artystycznym kobiet nie wolno wykonywać takich elementów akrobatycznych jak: salta, gwiazdy bez podparcia rękami, przerzuty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.*

**Uwaga 7:** *W kategorii par fitness mogą brać udział wyłącznie zawodniczki bikini oraz zawodnicy fitness plażowego mężczyzn.*

**Uwaga 8:** *PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii. Jeśli w jakiejś konkurencji wystąpi mniej niż trzech zawodników, medale MP nie będą wręczane, a jedynie dyplomy i inne nagrody.*

**Uwaga 9:** *Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.*

**Uwaga 10:** *Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.*

## **10. PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI W OŻAROWIE MAZOWIECKIM**

**23 kwietnia 2022 r. (sobota)**

godz. 09:00 - 12:00 – Weryfikacja

godz. 12:15 – Narada Techniczna

godz. 13:00 – Lunch

**godz. 14:00 – SESJA POPOŁUDNIOWA:**

Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)  
Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (program)  
Fitness artystyczne kobiet: półfinały – Runda 1 (program)  
Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)  
Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)  
Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Fitness plażowe mężczyzn 182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)  
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm: **finały** – Runda 2 (zwroty)  
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (zwroty)  
Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)  
Fitness mężczyzn open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)  
Fitness artystyczne kobiet: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

#### 1 BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe mężczyzn 173 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 179 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 182 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +182 cm
- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- **FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN OPEN + DEKORACJA**

#### ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2022:

- **Juniorzy w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- **Weterani w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- **Juniorzy w wellness:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki w wellness:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

**Uwaga 11:** na ME 2022 będą rozgrywane dwie grupy wiekowe junierek i juniorów w każdej konkurencji: 16-20 lat oraz 21-23 lata. Eliminacje juniorów w Ożarowie będą rozgrywane jako open (16-23 lata), ale przy ustalaniu składu reprezentacji Polski będą brane pod uwagę obie grupy wiekowe, co otwiera szansę startu także dla juniorów/junierek młodszych.

Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)  
Fitness mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)  
Fitness artystyczne kobiet: **finały** – Runda 3 (program)  
Wellness kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Wellness kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)  
Pary fitness: półfinały – Runda 1 (zwroty i porównania w zwrotach)  
Wellness kobiet 163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)  
Wellness kobiet +163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)  
Pary fitness: **finały** – Runda 2 (prezentacja indywidualna + zwroty)  
Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** - Runda 4 (ocena sylwetki)  
Fitness mężczyzn open: **finały** - Runda 4 (ocena sylwetki)  
Fitness artystyczne kobiet: **finały** - Runda 4 (ocena sylwetki)

- 2 BLOK DEKORACJI:
- Wellness kobiet 163 cm
- Wellness kobiet +163 cm
- Pary fitness
- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness artystyczne kobiet
- **WELLNESS KOBIEC OPEN + DEKORACJA**

24 kwietnia 2022 r. (niedziela)

godz. 10:00 – SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

- Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Fitness atletyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- Fitness atletyczne kobiet open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Fitness atletyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)

- 3 BLOK DEKORACJI:
- Fitness sylwetkowe kobiet 163 cm
- Fitness sylwetkowe kobiet +163 cm
- Fitness atletyczne kobiet
- **FITNESS SYLWETKOWE KOBIEC OPEN + DEKORACJA**

## ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2022:

- **Juniorki w fitness sylwetkowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki w fitness sylwetkowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki w fitness atletycznym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)

- Pary mieszane open: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Classic physique mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Classic physique mężczyzn +175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Pary mieszane open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Pary mieszane open: **finały** – Runda 3 (program)
- Classic physique mężczyzn 175 cm: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Classic physique mężczyzn 175 cm: **finały** – Runda 3 (program)
- Classic physique mężczyzn +175 cm: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Classic physique mężczyzn +175 cm: **finały** – Runda 3 (program)

- 4 BLOK DEKORACJI:
- Pary mieszane
- Classic physique mężczyzn 175 cm
- Classic physique mężczyzn +175 cm
- **CLASSIC PHYSIQUE OPEN + DEKORACJA**

## **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2022:**

- **Juniorzy w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania).
- **Weterani w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania).

### **40 MINUT PRZERWY**

#### **SESJA POPOŁUDNIOWA:**

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Bikini kobiet 158 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Bikini kobiet 162 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Bikini kobiet 166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm:  **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm:  **finały** – Runda 3 (program)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm:  **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm:  **finały** – Runda 3 (program)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm:  **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm:  **finały** – Runda 3 (program)
- Bikini kobiet 158 cm:  **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- Bikini kobiet 162 cm:  **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- Bikini kobiet 166 cm:  **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm:  **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm:  **finały** – Runda 3 (program)

#### **5 BLOK DEKORACJI:**

- **Kulturystyka klasyczna mężczyzn 171 cm**
- **Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm**
- **Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm**
- **Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm**
- **Bikini kobiet 158 cm**
- **Bikini kobiet 162 cm**
- **Bikini kobiet 166 cm**
- **KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + DEKORACJA**

## **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2022:**

- **Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania)
- **Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania)

Fit-model kobiet open: półfinały - Runda 1 (porównania, kostium jednoczęściowy)

Fit-model mężczyzn open: półfinały - Runda 1 (porównania, koszulka gimnastyczna)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn 90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)



Fit-model kobiet open:  **finały**  - Runda 2 (T-walking, zwroty, kostium jednoczęściowy)  
Fit-model mężczyzn open:  **finały**  - Runda 2 (zwroty, koszulka gimnastyczna)  
Kulturystyka mężczyzn 80 kg:  **finały**  – Runda 2 (pozy obowiązkowe)  
Kulturystyka mężczyzn 80 kg:  **finały**  – Runda 3 (program)  
Kulturystyka mężczyzn 90 kg:  **finały**  – Runda 2 (pozy obowiązkowe)  
Kulturystyka mężczyzn 90 kg:  **finały**  – Runda 3 (program)  
Fit-model kobiet:  **finały**  - Runda 3 (prezentacja indyw. w sukni wieczorowej)  
Fit-model mężczyzn:  **finały**  - Runda 3 (prezentacja indyw. w swobodnym stroju sportowym)

#### **6 BLOK DEKORACJI:**

- Kulturystyka mężczyzn 80 kg
- Kulturystyka mężczyzn 90 kg
- Fit-model kobiet
- Fit-model mężczyzn:

#### **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2022:**

- **Juniorki w bikini:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- **Weteranki w bikini:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

Bikini kobiet 169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini kobiet +169 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn 100 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn +100 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini kobiet 169 cm:  **finały**  – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Bikini kobiet +169 cm:  **finały**  – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Kulturystyka mężczyzn 100 kg:  **finały**  – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn 100 kg:  **finały**  – Runda 3 (program)

Kulturystyka mężczyzn +100 kg:  **finały**  – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn +100 kg:  **finały**  – Runda 3 (program)

#### **7 BLOK DEKORACJI:**

- **Bikini kobiet 169 cm**
- **Bikini kobiet +169 cm**
- **Kulturystyka mężczyzn 100 kg**
- **Kulturystyka mężczyzn +100 kg**
- **BIKINI KOBIEŃ OPEN + DEKORACJA**
- **KULTURYSTYKA MĘŻCZYŃZYN OPEN + DEKORACJA**

- Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce
- Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness

#### **OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY 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 hotelu sędziowskim.

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

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!

**Za wszelkie zniszczenia, w tym ubrudzenia preparatami brązującymi odpowiedzialność materialną ponosi ich sprawca!**

#### **11. PUNKTACJA DRUŻYNOWA:**

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki:

- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce
- 2 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej
- 4 najlepszych zawodników w fitness plażowym mężczyzn
- 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym mężczyzn
- 1 zawodnika w classic physique
- 1 pary mieszanej

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki:

- 1 zawodniczki w fitness sylwetkowym kobiet
- 4 najlepszych zawodniczek w bikini kobiet
- 1 zawodniczki w fitness atletycznym kobiet
- 1 zawodniczki w fitness akrobatycznym kobiet
- 1 zawodniczki w fitness artystycznym kobiet
- 1 zawodniczki w wellness kobiet
- 1 zawodnika w fitness mężczyzn
- 1 pary fitness

#### **12. PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE**

Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFITS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFITS w zakładce „Przepisy”:

<http://pzkfits.pl/przepisy/>

#### **13. NAGRODY:**

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale MP, puchary, dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar i dyplom. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

#### **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.

#### **16. INFORMACJE:**

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Organizator: Tomasz Laszko, tel. +48 501 956 688, e-mail: [t.laszko@poczta.fm](mailto:t.laszko@poczta.fm)

Łukasz Kazimierczak, tel. +48 609 026 441

Biuro PZKFITS: tel. +48 573 553 898, e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)

Zatwierdzam  
mgr inż. Andrzej Michałak  
Wiceprezes PZKFITS  
dn. 30.03.2022 r

Organizator  
Tomasz Laszko  
dn. 25.03.2022 r

## **ZAŁĄCZNIK:**

**Limity IFBB na 2022 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]