

VII PUCHAR BAŁTYKU
w Kulturyście i Fitness
Hel - 20.08.2022 r

REGULAMIN

1. Cel imprezy:
Popularyzacja kulturystyki i fitness jako dyscyplin sportowych.
2. Organizatorzy:
Pomorski Związek Kulturystryki i Fitness
Pomorskie Stowarzyszenie Trenerów Osobistych
Współorganizatorzy:
Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Termin i miejsce zawodów:
Hel – Scena na Bulwarze Nadmorskim
20 sierpnia 2022 r, od godz. 13:00.
4. Weryfikacja startujących odbędzie się w godz. 10:30 – 12:00 w miejscu zawodów.
5. Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do środy, 17 sierpnia 2022 r., wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2022-hel/75/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy uczestnik musi podać:

- imię i nazwisko
- dokładną datę urodzenia
- klub
- kategorię (tylko jedna)
- adres e-mail
- telefon kontaktowy

6. Kategorie:

Zawody zostaną przeprowadzone w następujących konkurencjach i kategoriach:

- Fitness sylwetkowe kobiet open
- Fit-model kobiet open
- Bikini debutantek open
- Bikini kobiet 166 cm
- Bikini kobiet +166 cm
- Wellness kobiet open
- Fit-model mężczyzn open
- Fitness plażowe debutantów open
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm

- Fitness plażowe mężczyzn +178 cm
- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open
- Kulturytyka klasyczna mężczyzn open
- Classic Physique mężczyzn open
- Kulturytyka mężczyzn open

7. Uczestnictwo:

W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. 573 553 898; e-mail: pzkfits@pzkfits.pl.

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisanie** w wysokości 200 zł od zawodniczki/zawodnika. Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **LATO2022** należy wpłacać na konto PZKFITS:

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

w nieprzekraczalnym terminie do 17 sierpnia (środa) do godz. 24:00.

Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, potwierdzenie opłaty Licencji Zawodnika PZKFITS oraz zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do startu w zawodach sylwetkowych.

Nagranie z podkładem muzycznym w formie pliku MP3 z podaniem imienia i nazwiska oraz kategorii startowej należy dołączyć do formularza zgłoszeniowego do imprezy. Konieczne jest zabranie ze sobą na weryfikację kopii utworu (pamięć masowa, na miejscu brak możliwości odtwarzania płyt CD).

Wpisanie nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

W zawodach mogą startować osoby, które w 2022 r. kończą 16 lat i starsze.

8. Komisję sędziowską do prowadzenia zawodów wyznaczy PZKFITS.

Odprawa sędziowska odbędzie się o godzinie 12:00, bezpośrednio po weryfikacji.

9. Nagrody:

Za miejsca I-III w każdej kategorii medale i dyplomy.

Za miejsca I-III w każdej kategorii nagrody rzeczowe.

Za miejsca IV – VI w każdej kategorii dyplomy.

Za I miejsce w każdej kategorii oraz kategoriach open puchary lub statuetki.

10. Program zawodów:

13.00 - Oficjalne otwarcie zawodów

I BLOK

Fitness plażowe debutantów open - eliminacje

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - eliminacje
Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - eliminacje
Fitness sylwetkowe kobiet - eliminacje
Fit-model kobiet open - eliminacje
Fitness plażowe debutantów open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fit-model kobiet open - półfinał I runda (I-walking, zwroty, porównania)
Fitness sylwetkowe kobiet - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe debutantów open - finał II runda (zwroty w grupie)
Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - finał II runda (zwroty w grupie)
Fit-model kobiet open - finał II runda (T-walking, zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - finał II runda (zwroty w grupie)
Fitness sylwetkowe kobiet - finał II runda (I-walking, zwroty)
Fit-model kobiet open - finał III runda (prezentacja indywidualna w sukni)

I BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

II BLOK

Bikini debutantek open - eliminacje
Bikini kobiet 166 cm - eliminacje
Bikini kobiet +166 cm – eliminacje
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - eliminacje
Fit-model mężczyzn - eliminacje
Bikini debutantek open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Bikini kobiet 166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Bikini kobiet +166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fit-model mężczyzn - półfinał I runda (I-walking, zwroty, porównania)
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Bikini debutantek open - finał II runda (I-walking + zwroty)
Bikini kobiet 166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)
Fit-model mężczyzn - finał II runda (I-walking, zwroty, porównania)
Bikini kobiet +166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - finał II runda (zwroty)
Fit-model mężczyzn - finał III runda (prezentacja indywidualna w swobodnym stroju)

II BLOK DEKORACJI

Bikini kobiet OPEN

III BLOK

Wellness kobiet open - eliminacje
Kulturystyka klasyczna open - eliminacje
Classic Physique mężczyzn - eliminacje
Kulturystyka mężczyzn open - eliminacje
Wellness kobiet open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Kulturystyka klasyczna open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Classic Physique mężczyzn - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).
Kulturystyka mężczyzn open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).

Wellness kobiet open - finał II runda (I-walking + zwroty)

Kulturystyka klasyczna open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

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

Kulturystyka mężczyzn open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy).

III BLOK DEKORACJI

11. Media:

Osoby reprezentujące media, portale internetowe, telewizje itp. muszą zgłosić się do organizatora zawodów do 17.08.2022 r. w celu uzyskania akredytacji.

12. Postanowienia końcowe:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZKFITS.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego

Zawodów. Ubezpieczenie spoczywa bezpośrednio na zawodnikach lub jednostkach delegujących.

Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały. Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 5 startujących, kategorie będą łączone.

Informacje o zawodach: dr Bartosz Trąbka, tel. 607 547-051, e-mail: bartosztrabka@gmail.com

Zatwierdzam:

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

Organizator

dr Bartosz Trąbka

Warszawa, dn. 20 lipca, 2022 r