

**PUCHAR POLSKI
W KULTURYSTYCE I FITNESS**
Eliminacje do Mistrzostw Świata Mężczyzn w Kulturystyce
Pucharu Świata Kobiet Fitness
21-23 października 2022
Grodzisk Wielkopolski

REGULAMIN

1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego Pan Piotr Hojan

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sandow-Śrem
- Klub Behapowiec GYM

3. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski w Kulturystyce i Fitness odbędzie się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A, w dniach **21 października** (weryfikacja), **23 października 2022 r** (zawody).

4. UCZESTNICTWO, OPŁATY

W **Pucharze Polski** 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**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2022 rok**.

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. 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. Jana III Sobieskiego 45, lok 402, 02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. **573 553 898**).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2022 r, dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

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

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe w wysokości 250 zł** od zawodniczki/zawodnika. Opłata za start w drugiej kategorii wynosi 100 zł.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **PP2022** należy wpłacać na konto PZKFITS:

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 16 października 2022 r.** wypełniając

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2022-pp-grodzisk/78/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każda zawodniczka lub zawodnik musi podać:

- imię i nazwisko
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- adres e-mail
- numer telefonu
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „**PP2022**”, należy wpłacić do dnia **16.10.2022 r** na konto **PZKFITS**:

Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Obowiązuje wpisowe w wysokości 250 zł od zawodniczki/zawodnika.
Opłata za start w drugiej kategorii wynosi 100 zł.

Opłata wnoszona od 17.10.2022 lub bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) wynosi 350 zł.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

Dublowanie kategorii: Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, możliwy jest jednoczesny start zawodnika w następujących kategoriach:

- 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 mogą wystąpić tylko w jednej kategorii, konkurencji.

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 dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini.

6. PRZYJAZD Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają w dniu **21 października 2022 r. (piątek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **17:00-19:00** w **Grodziskiej Hali**

Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A.

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotelu Reśliński***, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. Tel: **662 069 704**

UWAGA!

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **21 października 2022 r. (piątek) w godz. 17:00 - 19:00** w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A.

Na weryfikację posiadają prawo wejścia tylko zawodnicy startujący w zawodach oraz kierownicy ekip.

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 nieprzygotowanego do występu lub niebędącego w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **Dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej zawodnika PZKFITS na 2022 rok**
- **Zaświadczenie lekarskie zezwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund oraz płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka klasyczna, classic physique kulturystyka mężczyzn, fitness atletyczne kobiet – 60 sekund; fitness akrobatyczne kobiet, fitness artystyczne kobiet, fitness mężczyzn, 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.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 19:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

8. KATEGORIE

Kulturystyka mężczyzn:	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	open
Classic physique mężczyzn	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness plażowe mężczyzn	178 cm, +178 cm > SUPERFINAŁ
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn	open
Fitness atletyczne kobiet	open
Fitness sylwetkowe kobiet	open
Bikini kobiet	164 cm, +164 cm > SUPERFINAŁ
Wellness kobiet	open
Fitness akrobatyczne kobiet	open
Fitness artystyczne kobiet	open
Fit-model kobiet	open
Fit-model mężczyzn	open

Pary mieszane
Pary fitness

open
open

9. ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na **Mistrzostwa Świata w Kulturystyce** 2022:

- **Kulturystyka klasyczna – automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza szóstka.
- **Kulturystyka - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza szóstka.
- **Classic physique - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza szóstka.
- **Fitness plażowe – runda eliminacyjna – pierwsze szóstki z obu kategorii - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza szóstka.
- **Fitness plażowe atletyczne - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza trójka.
- **Kulturystyka klasyczna igrzyskowa (Games Classic Bodybuilding) – kandydaci muszą wystąpić w kulturystyce klasycznej. Kwalifikacja** do reprezentacji: z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

Inni zawodnicy: z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na **Puchar Świata Kobiet** 2022: – pierwsze szóstki z każdej kategorii - automatyczna kwalifikacja do reprezentacji. **Inne zawodniczki:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

10 . POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zasadami IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwościeralnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wejściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę lub poprzez profesjonalną firmę oferującą takie usługi.

BRAZOWIENIE;

Od tej chwili można już rezerwować termin na brązowanie w firmie Velvet & Limonka współpracującej z PZKFITS, którą będzie obsługiwała zawody. Kontakt pod nr telefonu 575-400-450.

Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „Zawodnik” w postaci opaski na nadgarstek, która umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, **Organizator na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikator „Trener” (opaska na nadgarstek)**. Liczba wydanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu/stowarzyszenia, tj.:

- **drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator (opaska na nadgarstek)**
- **drużyny powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory (opaska na nadgarstek)**

11. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

23 października 2022 roku (niedziela) - godzina 10:00:

I BLOK ZAWODÓW (eliminacje, półfinały i finały):

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 2. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 3. Fitness sylwetkowe kobiet | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 4. Fitness atletyczne kobiet | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 5. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | finały, II runda (zwroty) |

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 6. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | finały, II runda (zwroty) |
| 7. Fitness sylwetkowe kobiet | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki) |
| 8. Fitness atletyczne kobiet | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |

I BLOK DEKORACJI:

- Fitness sylwetkowe kobiet
- Fitness atletyczne kobiet
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +178 cm

9. Fitness plażowe mężczyzn (top 3 x 2) - **SUPERFINAL** (zwroty x 2)
Nagradzanie

10. OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW: ok. godziny 12:00

- | | |
|---|---|
| 11. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 12. Fitness mężczyzn | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodników) |
| 13. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 14. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 15. Kulturystryka klasyczna mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 16. Wellness kobiet | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 17. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 18. Fitness mężczyzn | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodników) |
| 19. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 20. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | finały, II runda (zwroty) |
| 21. Kulturystryka klasyczna mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 22. Wellness kobiet | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki) |

II BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- Kulturystryka klasyczna mężczyzn
- Wellness kobiet

PRZERWA 40 MINUT

- | | |
|---------------------------------|---|
| 23. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, III runda (programy dowolne) |
| 24. Fitness mężczyzn | finały, III runda (programy dowolne) |
| 25. Fitness artystyczne kobiet | finały, III runda (programy dowolne) |
| 26. Fit-model kobiet | półfinały, runda I (zwroty i porównania, kostium jednoczęściowy) |
| 27. Fit-model mężczyzn | półfinały, runda I (zwroty i porównania, koszulka gimnastyczna) |
| 28. Classic physique mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 29. Fit-model kobiet | finały, II runda (T-walking, zwroty x 2, kostium jednoczęściowy) |
| 30. Fit-model mężczyzn | finały, II runda (zwroty x 2, koszulka gimnastyczna) |
| 31. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, IV runda (zwroty x 2) |
| 32. Fitness mężczyzn | finały, IV runda (zwroty x 2) |
| 33. Fitness artystyczne kobiet | finały, IV runda (prezentacja indywidualna + zwroty x 2) |
| 34. Classic physique mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 35. Fit-model kobiet | finały, III runda (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej) |
| 36. Fit-model mężczyzn | finały, III runda (prezentacja indyw. w swobodnym stroju sportowym) |

III BLOK DEKORACJI:

- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn

- Fitness artystyczne kobiet
- Classic physique mężczyzn
- Fit-model kobiet
- Fit-model mężczyzn

37. Bikini kobiet 163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
38. Bikini kobiet +163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
39. Kulturystyka mężczyzn	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
40. Pary mieszane	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
41. Pary mieszane	półfinały, II runda (programy dowolne)
42. Pary fitness	półfinały, I runda (zwroty i porównania w zwrotach)
43. Bikini kobiet 163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
44. Bikini kobiet +163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
45. Kulturystyka mężczyzn	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
46. Pary mieszane	finały, III runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
47. Pary mieszane	finały, IV rundy (programy dowolne)
48. Pary fitness	finały, II runda (I-walking + zwroty x 2)

IV BLOK DEKORACJI:

- Bikini kobiet 166 cm
- Bikini kobiet +166 cm
- Kulturystyka mężczyzn
- Pary mieszane
- Pary fitness

49. Bikini kobiet (top 3 x 2) – **SEPERFINAŁ** (zwroty x 2)

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI!!!

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszony przy szatniach oraz w 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 rozegrane tylko w rundach finałowych lub w ogóle mogą być połączone.

12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki **dziesięciu najlepszych** zawodniczek i zawodników z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB. Do punktacji drużynowej nie wlicza się konkurencji fit-model kobiet i mężczyzn, par mieszanych i par fitness.

13. NAGRODY

We wszystkich kategoriach zwycięzcy (top 3) otrzymają pamiątkowe puchary.

We wszystkich kategoriach zawodnicy/zawodniczki na miejscach od I do VI otrzymują pamiątkowe dyplomy.

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje pamiątkowy puchar.

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.

Zabrania się zawodnikom wykorzystania holu przy backstage do rozkładania się, smarowania, przebywania oraz tarasowania przejścia jako ewakuacyjnego i tzw. strefy zawodnika bezpośrednio przed wyjściem kategorii na scenę, a tym samym utrudniania pracy sędziom rozprawczającym. Do pełnego wykorzystania celem przygotowania się zawodników są wszystkie szatnie oraz siłownia.

Zabrania się zawodnikom przebywania na widowni podczas zawodów w stroju startowym.

16. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:

Biuro PZKFITS, telefon: **573 553 898**, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Artur Śliczny Tel. 602 180 728

k.k.sadow@gmail.com

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

<https://www.facebook.com/MistrzostwaWlkip/>

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

05.08.2022 r

Organizatorzy

Prezes Klubu Sadow Śrem

Artur Śliczny

Prezes Klubu Behapowiec Gym

Bartosz Reśliński