

REGULAMIN
XXXVI OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS
ŚLUPSK, 23 kwietnia 2023 r.

1. Cel imprezy:

- Popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

2. Organizator:

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce;

3. Współorganizatorzy:

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

4. Termin i miejsce zawodów:

- Zawody odbędą się w dniu **23 kwietnia 2023 roku** o godz. 12:00, w sali widowiskowej **Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.**

5. Zasady uczestnictwa:

- Prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFiTS, którzy dokonają zgłoszenia wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony pod adresem <https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-slupsk/84/> do dnia 20.04.2023 r.

Wpłaty wpisowego w kwocie 150 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.

Za start w kolejnej kategorii obowiązuje opłata w wysokości 100zł.

- weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 23 kwietnia 2023r. w godz. 9:30 - 11:00.
- przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika (lub potwierdzenie dokonania wpłaty) oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza lub zaświadczenie od lekarza dopuszczające do startu w zawodach sylwetkowych.

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 45/402, 02-930 Warszawa (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 573553898, 222580355).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO - ORGANIZACYJNYM PZKFiTS na 2023 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

http://pzkfits.pl/komunikaty_/

- Prezentowanie programów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym dostarczonym na płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się zaraz po weryfikacji.

6. Kategorie i punktacja:

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:

- 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
- 2) Bikini kobiet – 166 cm
- 3) Bikini kobiet – +166 cm
- 4) Bikini kobiet - open
- 5) Fitness plażowe mężczyzn – 182 cm
- 6) Fitness plażowe mężczyzn – +182 cm
- 7) Fitness plażowe mężczyzn - open
- 8) Classic Physique mężczyzn open
- 9) Kulturystryka mężczyzn - do 90 kg
- 10) Kulturystryka mężczyzn - powyżej 90 kg
- 11) Kulturystryka mężczyzn - open
- 12) Kulturystryka klasyczna – open
- 13) Kulturystryka weteranów - open

- Punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFITS

7. Nagrody:

- Organizatorzy przewidują:

za miejsca I – III: puchary

za miejsca I – VI: dyplomy

za I miejsce w kategorii OPEN: puchar i nagroda rzeczowa.

8. Program zawodów:

23 kwietnia 2023r. (niedziela) godz. 12:00

Eliminacje i półfinały:

Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Bikini kobiet 166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Bikini kobiet +166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (cztery zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (cztery zwroty)

Kulturystryka klasyczna – I runda (porównania)

Classic Physique mężczyzn - I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystryka mężczyzn - do 90 kg - I runda (porównania)

Kulturystryka mężczyzn - powyżej 90 kg - I runda (porównania)

Kulturystryka weteranów - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

Kulturystryka klasyczna - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (I-walking + ocena sylwetki w stroju bikini)

I blok dekoracji

Bikini kobiet 166 cm - II runda (I-walking + ocena sylwetki w stroju bikini)

Bikini kobiet +166 cm - II runda (I-walking + ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – II runda (cztery zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – II runda (cztery zwroty)

II blok dekoracji

Bikini kobiet OPEN (zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn OPEN (zwroty)

Classic Physique mężczyzn - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn powyżej 90 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

III blok dekoracji

Kulturystyka weteranów - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn OPEN (pozy obowiązkowe i dogrywka)

IV blok dekoracji

9. Finansowanie:

- wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny bądź jednostki delegującej.

10. Postanowienia końcowe:

- organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z dnia **22 / 23 kwietnia 2023 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 20 kwietnia 2023 r.**
- w razie rezygnacji z udziału w zawodach wpisowe nie będzie zwracane;
- wszystkie kwestie sporne objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga sędzia główny oraz organizator, po wpłaceniu przez protestującego kwoty w wysokości 150 zł.
- w przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii wagowej, organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.
- prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- wszelkich informacji na temat zawodów udziela:

Bogdan Kaszuba – Ustka tel. (59) 814 89 01 w godz. 16.00 – 22.00 lub tel. kom. 609 485 172

Zatwierdzam:
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFiTS
27.02.2023 r

Organizator:
Bogdan Kaszuba