

**PUCHARU POLSKI
W KULTURYSTYCE I FITNESS**
Eliminacje do Mistrzostw Świata w Kulturystyce
Eliminacje do Mistrzostw Świata w Fitness
Eliminacje do Mistrzostw Świata w Fit-Model
6 i 8 października 2023
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. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM
- KLUB SANDOW-ŚREM
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM
- HOTEL REŚLIŃSKI***
- CATERING REŚLIŃSKI

4. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski w Kulturystyce i Fitness odbędzie się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A, w dniach **6 października** (weryfikacja), **8 października 2023 r** (zawody).

5. 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 2023 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2023 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 2023 r, dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2023/02/KFO-2023v2.pdf>

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe w wysokości 300 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 **PP2023** należy wpłacać na konto PZKFITS:

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 29 września 2023 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-puchar-polski-kif/86/>

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 „**PP2023**”, **należy wpłacić do dnia 29.09.2023 r na konto PZKFITS:**

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

Obowiązuje wpisowe w wysokości 300 zł od zawodniczki/zawodnika.

Opłata za start w drugiej kategorii wynosi 100 zł.

Opłata wnoszona po 29.09.2023 lub bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) wynosi 400 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 **6 październik 2023 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 **6 października 2023 r. (piątek) w godz. 17:00 - 19:00** w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A.

Na weryfikacje 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 2023 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	open
Pary fitness	open

9. ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na **Mistrzostwa Świata w Kulturystyce (Santa Susanna, Hiszpania, 01-05 listopada 2023):**

- **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.
 - **Pary mieszane - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza trójka.
- Inni zawodnicy:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na **Mistrzostwa Świata w Fitness (Santa Susanna, Hiszpania, 01-05 listopada 2023):**

- **Fitness akrobatyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness artystyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness mężczyzn - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Bikini kobiet –** runda eliminacyjna – pierwsze szóstki z obu kategorii - automatyczna kwalifikacja do reprezentacji: pierwsza szóstka.
 - **Fitness sylwetkowe kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Wellness kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness atletyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Fit-model kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Fit-model mężczyzn - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Pary fitness - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza trójka.
- Inne zawodniczki:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na **Mistrzostwa Świata w Fit-Model (Panevezys, Litwa, 21-23 października 2023):**

- **Fit-model kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Fit-model mężczyzn - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Fit-model junierek i weteranek –** muszą wystąpić w fit-model kobiet. **Kwalifikacja** do reprezentacji: trzy najlepsze juniorki i trzy najlepsze weteranki.
- Inne zawodniczki:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata Juniorów i Weteranów (Santa Susanna, Hiszpania, 01-05 listopada 2023) odbędą się na Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Gorzowie Wielkopolskim, 20-21 października 2023. PZKFITS sfinansuje **udział w MŚ dwójki juniorów / junierek.**

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.

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 identyfikatory „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

8 października 2023 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) - **SUPERFINAŁ** (zwroty x 2)

Nagradzanie

10. **Runda eliminacyjna do reprezentacji** (top 6 z każdej kategorii)

11. **OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW: ok. godziny 12:00**

- | | |
|---|---|
| 12. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 13. Fitness mężczyzn | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodników) |
| 14. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 15. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 16. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 17. Wellness kobiet | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 18. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 19. Fitness mężczyzn | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodników) |
| 20. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 21. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | finały, II runda (zwroty) |
| 22. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 23. Wellness kobiet | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki) |

II BLOK DEKORACJI:

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

PRZERWA 40 MINUT

- | | |
|---------------------------------|--|
| 24. Fit-model kobiet | półfinały, runda I (zwroty i porównania, kostium jednoczęściowy) |
| 25. Fit-model mężczyzn | półfinały, runda I (zwroty i porównania, spodenki fitness) |
| 26. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, III runda (programy dowolne) |
| 27. Fitness mężczyzn | finały, III runda (programy dowolne) |
| 28. Fitness artystyczne kobiet | finały, III runda (programy dowolne) |

- | | |
|---------------------------------|---|
| 29. Fit-model kobiet | półfinały, runda II (zwroty, porównania, suknia wieczorowa) |
| 30. Fit-model mężczyzn | półfinały, runda II (zwroty, porównania, dowolny strój fitness) |
| 31. Classic physique mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 32. Fitness akrobatyczne kobiet | finały, IV runda (zwroty x 2) |
| 33. Fitness artystyczne kobiet | finały, IV runda (prezentacja indywidualna + zwroty x 2) |
| 34. Fitness mężczyzn | finały, IV runda (zwroty x 2) |
| 35. Fit-model kobiet | finały, III runda (I-walking, zwroty x 2, kostium jednoczęściowy) |
| 36. Fit-model mężczyzn | finały, III runda (zwroty x 2, spodenki fitness) |
| 37. Classic physique mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 38. Fit-model kobiet | finały, IV runda (T-walking, zwroty, suknia wieczorowa) |
| 39. Fit-model mężczyzn | finały, IV runda (prezentacja indyw., zwroty x 2, spodenki fitness) |

III BLOK DEKORACJI:

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

- | | |
|---------------------------|---|
| 40. Bikini kobiet 163 cm | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 41. Bikini kobiet +163 cm | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 42. Kulturystyka mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 43. Pary mieszane | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 44. Pary mieszane | półfinały, II runda (programy dowolne) |
| 45. Pary fitness | półfinały, I runda (zwroty i porównania w zwrotach) |
| 46. Bikini kobiet 163 cm | finały, II runda (I-walking + zwroty x 2) |
| 47. Bikini kobiet +163 cm | finały, II runda (I-walking + zwroty x 2) |
| 48. Kulturystyka mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 49. Pary mieszane | finały, III runda (pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 50. Pary mieszane | finały, IV rundy (programy dowolne) |
| 51. 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

52. Bikini kobiet (top 3 x 2) – **SEPERFINAŁ** (zwroty x 2)
Nagradzanie
53. **Runda eliminacyjna do reprezentacji** (top 6 z każdej kategorii)

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI!!!

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), 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:

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

Organizator, Artur Śliczny, Tel. 602 180 728

k.k.sadow@gmail.com

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

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

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
02.07.2023 r

Organizatorzy:
Prezes Klubu Sandow Śrem
Artur Śliczny
Prezes Klubu Behapowiec Gym
Bartosz Reśliński