

# VIII PUCHAR BAŁTYKU w Kulturystyce i Fitness

Hel - 27.08.2023 r

## REGULAMIN

1. Cel imprezy:  
Popularyzacja kulturystyki i fitness jako dyscyplin sportowych.
2. Organizatorzy:  
Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness  
Pomorskie Stowarzyszenie Trenerów Osobistych  
Współorganizatorzy:  
Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Termin i miejsce zawodów:  
Hel – Scena na Bulwarze Nadmorskim  
27 sierpnia 2023 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, 24 sierpnia 2023 r., wypełniając formularz zamieszczony na <https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-hel/85/>

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 fitness debutantek open
- Bikini fitness kobiet 166 cm
- Bikini fitness kobiet +166 cm
- Wellness fitness 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
- Kulturystryka klasyczna mężczyzn open
- Classic Physique mężczyzn open
- Kulturystryka 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. +48573553898; e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl).

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe** w wysokości 250 zł od zawodniczki/zawodnika. Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem **PUCHAR BAŁTYKU 2023** należy wpłacać na konto ORGANIZATORA: **MBANK, Nr 05 1140 2004 0000 3102 7641 2103**

w nieprzekraczalnym terminie do 24 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).

Wpisowe 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 2023 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 debiutantów 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 debiutantów 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)  
Fitness sylwetkowe kobiet - półfinał I runda (zwroty, porównania)  
Fit model kobiet open - półfinał I runda (I-walking, zwroty, porównania)  
Fitness plażowe debiutantów open - finał II runda (zwroty w grupie)  
Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - finał II runda (zwroty w grupie)  
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 II runda (I-walking, zwroty, porównania)

#### I BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

#### II BLOK

Bikini fitness debiutantek open - eliminacje  
Bikini fitness 166 cm - eliminacje  
Bikini fitness +166 cm – eliminacje  
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - eliminacje  
Fit model mężczyzn - eliminacje  
Bikini fitness debiutantek open - półfinał I runda (zwroty, porównania)  
Bikini fitness 166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)  
Bikini fitness +166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)  
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - półfinał I runda (zwroty, porównania)  
Fit model mężczyzn - półfinał I runda (I-walking, zwroty, porównania)  
Bikini fitness debiutantek open - finał II runda (I-walking + zwroty)  
Bikini fitness 166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)  
Bikini fitness +166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)  
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn - finał II runda (zwroty)  
Fit model mężczyzn - finał II runda (I-walking, zwroty, porównania)

#### II BLOK DEKORACJI

Bikini fitness OPEN

#### III BLOK

Wellness fitness kobiet open - eliminacje  
Kulturystyka klasyczna open - eliminacje  
Classic Physique mężczyzn - eliminacje  
Kulturystyka mężczyzn open - eliminacje  
Wellness fitness 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 fitness 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 24.08.2023 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](mailto:bartosztrabka@gmail.com)

Zatwierdzam:  
mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS

Organizator  
dr Bartosz Trąbka

Warszawa, dn. 29 czerwca, 2023 r