

## REGULAMIN

### MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

(Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata)

**Gorzów Wielkopolski** (Województwo Lubuskie)

**20-21 października 2023 r.**

#### 1. HONOROWY PATRONAT

Marszałek Województwa Lubuskiego – Elżbieta Anna Polak

Prezydent Miasta – Jacek Wójcicki

#### 2. ORGANIZATORZY

Stowarzyszenie Sportowe Gorzów

Centrum Sportowe BodyFitness Halina Kunicka

#### 3. PARTNERZY

Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego

Urząd Miasta Gorzów Wielkopolski

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

#### 4. TERMIN I MIEJSCE

**Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness odbędą się:**

**21 października 2023 r.** w Hali CEZIB, ul. Warszawska 48 w Gorzowie Wielkopolskim

#### 5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku (tel.+48573553898). 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. Wysokość opłaty podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2023 rok, dostępnym na stronie internetowej Związku: [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”. Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wnieść na konto PZKFITS:

**Bank PKO 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: [pkzfits@pkzfits.pl](mailto:pkzfits@pkzfits.pl), tel. +48573553898). **Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł**

#### 6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 16.10.2023, wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-mpjiw-kif/88/>

**W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:**

- imię i nazwisko,
- klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
- dokładną datę urodzenia,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa),
- adres - mail,
- numer telefonu

**W formularzu można załączyć do zgłoszenia podkład muzyczny do programu dowolnego.**

**Nazwa pliku powinna zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz kategorię startową.**

**Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.**

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

#### **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
- wellness kobiet – fit-model

Kwotę wpisowego w wysokości 250 zł w przypadku weteranów i 200 zł w przypadku juniorów, z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „**MPJW Gorzów Wlkp**”, należy wpłacić na konto:

Stowarzyszenia Sportowy Gorzów:

**Lubuski Bank Spółdzielczy 42 8367 0000 0490 9583 1490 0001**

**Start w dodatkowej kategorii wynosi 100 zł**

**Wpłaty należy dokonać w terminie do 16.10.2023 r.**

**Zgodnie z KFO od dnia 17.10.2023 będzie wynosiło:**

- **Juniorzy - w wysokości 300 zł od zawodniczki/zawodnika**
- **Weterani - w wysokości 350 zł od zawodniczki/zawodnika**

**Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:**

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

## 7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy Mistrzostw Polski przyjeżdżają w dniu 20 października 2023 r. (piątek) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne od godziny 16:00 w Hali Sportowej CEZIB, ul. Warszawska 48, w Gorzowie Wielkopolskim.

### UWAGA!

**Na hasło „Mistrzostwa Polski”, Hotel Gorzów dla uczestników zawodów przygotował 5 % rabatu. Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.**

## 8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

**Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski odbędzie się dn. 20 października 2023 r (piątek), w godzinach 17:00-19:00, na Hali Sportowej CEZIB, ul. Warszawska 48, w Gorzowie Wielkopolskim, w dowolnej kolejności.**

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 zawodniczki/zawodnika nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodniczki i zawodnicy stają do weryfikacji w stroju startowym do rundy oceny sylwetki.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

### Zobowiązani są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia
- potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej na 2023 rok
- zaświadczenie lekarskie, pozwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca
- dowód wniesienia opłaty startowej

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe** do wszystkich rund oraz nagranie do programu dowolnego wyłącznie na nośniku USB. **Wykorzystywanie utworów zawierających teksty nieprzyzwoite, ordynarne, obraźliwe lub wulgarne jest zabronione.**

**Narada Techniczna** sędziów i kierowników ekip odbędzie się 20 października 2023 roku ok. godziny 19:15 na Hali Sportowej CEZIB, ul. Warszawska 48, w Gorzowie Wielkopolskim, na której ogłoszony zostanie ostateczny program zawodów.

## 9. KATEGORIE

### MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW 2023

1. Juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata open (decyduje rocznik)
2. Juniorki młodsze bikini 16-20 lat open (decyduje rocznik)
3. Juniorki bikini 21-23 lat open (decyduje rocznik)
4. Juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata open (decyduje rocznik)
5. Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata open (decyduje rocznik)
6. Juniorzy fitness 14-23 lata open (decyduje rocznik)
7. Juniorki wellness 16-23 lata open (decyduje rocznik)
8. Juniorzy w fitness plażowym 16-20 lat open (decyduje rocznik)

9. Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata open (decyduje rocznik)
10. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 16-20 lata open (decyduje rocznik)
11. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata open (decyduje rocznik)
12. Juniorzy w classic physique 16-23 lata open (decyduje rocznik)
13. Juniorzy kulturyści 16-23 lata do 75 kg (decyduje rocznik)
14. Juniorzy kulturyści 16-23 lata powyżej 75 kg (decyduje rocznik)
15. Weteranki fitness sylwetkowego od 35 lat open (decyduje rocznik)
16. Weteranki bikini od 35 lat open (decyduje rocznik)
17. Weteranki wellness od 35 lat open (decyduje rocznik)
18. Weteranki w fitness atletycznym od 35 lat open (decyduje rocznik)
19. Weteranki fit-model od 35 lat (decyduje rocznik)
20. Weterani w fitness plażowym od 40 lat open (decyduje rocznik)
21. Weterani w kulturystyce klasycznej od 40 lat open (decyduje rocznik)
22. Weterani w classic physique od 40 lat open (decyduje rocznik)
23. Weterani kulturyści 40-49 lat open (decyduje rocznik)
24. Weterani kulturyści 50-59 lat open (decyduje rocznik)
25. Weterani kulturyści od 60 lat open (decyduje rocznik)

**Uwaga! W przypadku braku 4 zawodników w jakiejś kategorii, kategorie w miarę możliwości będą łączone.**

## **ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA MISTRZOSTWA ŚWIATA**

W konkurencjach rozgrywanych jako open, do reprezentacji awansują automatycznie pierwsze trójki.

W konkurencjach z dwiema rundami, będą dodatkowo rozgrywane rundy eliminacyjne. Do reprezentacji awansują automatycznie pierwsze trójki. Inni zawodnicy - po konsultacjach z trenerem kadry narodowej.

## **10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator - opaskę na nadgarstek, który umożliwi wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikatory „trener”. Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu / stowarzyszenia, tj:

- drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator,
- drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory.

Odbiór identyfikatorów dla trenerów po Naradzie Technicznej, ok. 19:15. Osoby nieposiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

Informacja dla zawodników fitness: scena ma wymiary: 14 x 10 m

**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.**

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

## **11. PROGRAM ZAWODÓW**

**21 października 2023 r. (sobota) godz. 10:00 Hala Sportowa CEZIB, ul. Warszawska 48, w Gorzowie Wlkp.**

### **I BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

1. Juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli >6 zawodniczek)
2. Juniorzy fitness 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli >6 zawodników)
3. Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 1 – programy dowolne (jeśli >6 zawodniczek)
4. Juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
5. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
6. Juniorki wellness 16-23 lata: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
7. Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata do 75 kg: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
8. Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata +75 kg: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
9. Juniorki fitness akrobatycznego: runda 2 – ocena sylwetki, porównania (jeśli >6 zawodniczek)
10. Juniorzy fitness: runda 2 – ocena sylwetki, porównania (jeśli >6 zawodników)
11. Juniorki fitness artystycznego: runda 2 – ocena sylwetki, porównania (jeśli >6 zawodniczek)
  
12. Juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
13. Juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat: runda 3 – programy dowolne
14. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
15. Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata: runda 3 – programy dowolne
16. Juniorki wellness 16-23 lata: runda 2 – I-walking + ocean sylwetki
17. Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata do 75 kg: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
18. Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata do 75 kg: runda 3 – programy dowolne
19. Juniorzy młodsi w kulturystyce 16-23 lata, +75 kg: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
20. Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata +75 kg: runda 3 – programy dowolne

### **I BLOK DEKORACJI:**

- Juniorzy młodsi w kulturystyce klasycznej 16-20 lat
- Juniorzy w kulturystyce klasycznej 21-23 lata
- Juniorki wellness 16-23 lata
- Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata do 75 kg
- Juniorzy w kulturystyce 16-23 lata +75 kg

**21. Juniorzy w kulturystyce klasycznej OPEN + dekoracja**

**22. Juniorzy w kulturystyce OPEN + dekoracja**

**23. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce klasycznej (pierwsze trójki)**

**24. ELIMINACJE DO MŚ: juniorzy w kulturystyce (pierwsze trójki)**

### **II BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

25. Juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata: runda 1 – ocena sylwetki, porównania

26. Weterani w fitness plażowym >40 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
27. Weteranki fitness sylwetkowego >35 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
28. Weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
29. Weteranki fit-model >35 lat: runda 3 – I-walking, zwroty
30. Juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
31. Weterani w fitness plażowym >40 lat: runda 2 – zwroty
32. Weteranki fitness sylwetkowego >35 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
33. Weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
34. Weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat: runda 3 – programy dowolne
35. Weteranki fit-model >35 lat: runda 4 – T-walking + zwroty

## **II BLOK DEKORACJI:**

- Juniorki fitness sylwetkowego 16-23 lata open
- Weteranki fitness sylwetkowego >35 lat open
- Weterani w kulturystyce klasycznej >40 lat open
- Weterani w fitness plażowym >40 lat open
- Weteranki fit-model >35 lat open

## **III BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

36. Juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne
37. Juniorzy fitness 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne
38. Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 3 – programy dowolne
39. Weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
40. Weterani w classic physique >40 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
  
41. Weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka
42. Weteranki w fitness atletycznym >35 lat: runda 3 – programy dowolne
43. Juniorki fitness akrobatycznego: 14-23 lata runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini
44. Juniorzy fitness 14-23 lata: runda 4 – ocena sylwetki
45. Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata: runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini
46. Weterani w classic physique >40 lat: runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka
47. Weterani w classic physique >40 lat: runda 3 – programy dowolne

## **III BLOK DEKORACJI:**

- Weteranki w fitness atletycznym >35 lat
- Juniorki fitness akrobatycznego 14-23 lata
- Juniorzy fitness 14-23 lata
- Juniorki fitness artystycznego 14-23 lata
- Weterani classic physique >40 lat

**PRZERWA 40 MINUT (ok. godz. 14:00)**

## **IV BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

48. Juniorzy młodszy w fitness plażowym 16-20 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania

49. Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
50. Juniorki młodsze bikini 16-20 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
51. Juniorki bikini 21-20 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
52. Weteranki wellness >35 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
  
53. Juniorzy młodzi w fitness plażowym 16-20 lat: runda 2 – zwroty
54. Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata: runda 2 – zwroty
55. Juniorki młodsze bikini 16-20 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
56. Juniorki bikini 21-23 lata: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
57. Weteranki wellness >35 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki

#### **IV BLOK DEKORACJI:**

- Juniorzy młodzi w fitness plażowym 16-20 lat
- Juniorzy w fitness plażowym 21-23 lata
- Juniorki młodsze bikini 16-20 lat
- Juniorki bikini 21-23 lata
- Weteranki wellness >35 lat

58. Juniorzy w fitness plażowym OPEN + dekoracja
59. **ELIMINACJE DO MŚ:** juniorzy w fitness plażowym (pierwsze trójki)
60. Juniorki bikini OPEN + dekoracja
61. **ELIMINACJE DO MŚ:** juniorki bikini (pierwsze trójki)

#### **V BLOK ZAWODÓW: ELIMINACJE, PÓŁFINAŁY I FINAŁY:**

*(rundy eliminacyjne zostaną dodane według potrzeb)*

62. Juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
63. Weterani kulturyści 40-49 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
64. Weteranki bikini >35 lat: runda 1 – ocena sylwetki, porównania
65. Weterani kulturyści 50-59 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
66. Weterani kulturyści >60 lat: runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
  
67. Juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
68. Juniorzy classic physique 16-23 lata: runda 3 – program dowolne
69. Weteranki bikini >35 lat: runda 2 – I-walking + ocena sylwetki
70. Weterani kulturyści 40-49 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
71. Weterani kulturyści 40-49 lat: runda 3 – programy dowolne
72. Weterani kulturyści 50-59 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
73. Weterani kulturyści 50-59 lat: runda 3 – programy dowolne
74. Weterani kulturyści >60 lat: runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
75. Weterani kulturyści >60 lat: runda 3 – programy dowolne

#### **V BLOK DEKORACJI:**

- Juniorzy classic physique 16-23 lata
- Weteranki bikini >35 lat
- Weterani kulturyści 40-49 lata
- Weterani kulturyści 50-59 lat
- Weterani kulturyści >60 lat

## **76. Weterani kulturyści OPEN + dekoracja**

## **77. ELIMINACJE DO MŚ: weterani kulturyści (pierwsze trójki)**

### **OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI !!!**

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali oraz opublikowany na stronie internetowej PZKFITS: <http://pzkfits.pl/>  
Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu.

### **12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA**

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki dziesięciu najlepszych zawodniczek lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

### **13. NAGRODY**

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy.

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

**W kategorii OPEN (OVERALL) za I miejsce puchar**

**Drużynowo:** za miejsca od I do III puchary

### **14. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

### **15. MEDIA**

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów, Halina Kunicka, tel. **605601879**, [kunicka.halina@gmail.com](mailto:kunicka.halina@gmail.com)

### **16. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z najwyższego rangą przedstawiciela PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 100 zł na rzecz Organizatora.

### **17. INFORMACJE**

Szczegółowych informacji o imprezie udziela

**Halina Kunicka, telefon: 605601879, mail: [kunicka.halina@gmail.com](mailto:kunicka.halina@gmail.com)**

Zatwierdzam  
mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS  
20.09.2023

Organizator  
mgr Halina Kunicka  
Prezes Stowarzyszenia Sportowe Gorzów



