

MISTRZOSTWA POLSKI DZIECI W FITNESS AKROBATYCZNYM I ARTYSTYCZNYM

20 października 2024 r.

Gorzów Wielkopolski

(eliminacje do Mistrzostw Europy Dzieci w Fitness)

1. HONOROWY PATRONAT

Marszałek Województwa Lubuskiego – Marcin Jabłoński
Prezydent Miasta – Jacek Wójcicki

2. ORGANIZATORZY

Stowarzyszenie Sportowe Gorzów
Centrum Sportowe BodyFitness Halina Kunicka
Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego

3. PARTNERZY

Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego
Urząd Miasta Gorzów Wielkopolski

4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Polski Dzieci w Fitness odbędą się dnia 20 października 2024 r. w Hali Sportowej CEZIB w Gorzowie Wlkp., ul. Warszawska 48.

4. PRZYJAZD:

Uczestnicy Mistrzostw Polski Dzieci przyjeżdżają w dniu 20 października 2024 r., (niedziela) i zgłaszają się na weryfikację, która będzie prowadzona w godz. 08:00 – 09:00 we wskazanym pomieszczeniu Hali Sportowej CEZIB, ul. Warszawska 48, w Gorzowie Wielkopolskim.

5. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE WE WŁASNYM ZAKRESIE.

UWAGA!

Na hasło „Mistrzostwa Polski”, Hotel Gorzów dla uczestników zawodów przygotował 5 % rabatu.

6. ZGŁOSZENIA :

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia **16 października 2024 r.**

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

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2024-mp-dzieci-fitness/100/>

oraz listę zawodniczek/zawodników z podziałem na kategorie na adres e-mail: amichalak5@gmail.com oraz kunicka.halina@gmail.com

UWAGA!!!

W zgłoszeniu należy podać:

- imię i nazwisko zawodnika / zawodniczki,
- rok urodzenia,
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje,
- kategorię wiekową, w której zawodnik ma startować.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

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

BANK PEKAO SA

Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Wpłaty należy dokonać w terminie do 16.10.2024 r.

Zgodnie z KFO, wpłata dokonywana po 16.10.24 będzie wynosiła:

- **300 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. WERYFIKACJA STARTUJĄCYCH :

Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski Dzieci w Fitness odbędzie się w dniu 20 października 2024 r. (niedziela) w godz. 08:00 – 09:00 we wskazanym pomieszczeniu **Hali Sportowej w CEZIB w Gorzowie Wlkp., ul. Warszawska 48.**

Wszystkie dzieci zgłoszone do udziału w Mistrzostwach muszą być zrzeszone w klubach należących do **PZKFITS** oraz zgłoszone do **PZKFITS**. Przedstawiciele klubów / opiekunowie dzieci powinni posiadać ze sobą kopię listy dzieci zarejestrowanych w PZKFITS. Wszystkie dzieci przystępujące do weryfikacji powinny posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia, aktualne badanie lekarskie, strój startowy i nośnik pamięci USB z nagraniem do programu dowolnego w formacie MP3.

Zawodnicy przystępujący do rywalizacji na zawodach posiadają zaświadczenia lekarskie zezwalające na współzawodnictwo sportowe zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. (tekst jednolity ogłoszony obwieszczeniem Ministra Zdrowia z dnia 7 maja 2020 r. poz. 812). Kluby uczestniczące w rywalizacji sportowej powinny posiadać ubezpieczenie OC, zaś zawodnicy ubezpieczenie NNW.

Sprawy związane z weryfikacją załatwia kierownik drużyny z danego klubu.

Do Mistrzostw zostaną dopuszczone tylko dzieci będące członkami klubów, które mają opłaconą składkę członkowską PZKFITS na rok **2024**.

8. KATEGORIE (decyduje rocznik):

Fitness dzieci – dziewczynki fitness akrobatycznego:

kategoria do 7 lat	(2017)
kategoria 8 lat	(2016)
kategoria 9 lat	(2015)
kategoria 10 lat	(2014)
kategoria 11 lat	(2013)
kategoria 12 lat	(2012)
kategoria 13 lat	(2011)
kategoria 14 lat	(2010)
kategoria 15 lat	(2009)

Fitness dzieci – chłopcy fitness akrobatycznego:

kategoria 7-12 lat	(2017 - 2012)
kategoria 13-15 lat	(2011 - 2009)

Fitness dzieci – dziewczynki fitness artystycznego*:

kategoria do 7 lat	(2017)
kategoria 8 lat	(2016)
kategoria 9 lat	(2015)
kategoria 10 lat	(2014)
kategoria 11 lat	(2013)
kategoria 12 lat	(2012)
kategoria 13 lat	(2011)
kategoria 14 lat	(2010)
kategoria 15 lat	(2009)

**- w przypadku mniej niż 4 zawodniczek w kategorii, kategorie będą łączone.*

Informacja dla trenerów: scena ma wymiary 14 m x 10 m i będzie wyłożona materacem.

9. NARADA TECHNICZNA:

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się w dniu 20 października 2024 r. (niedziela) w tym samym miejscu, co weryfikacja, bezpośrednio po jej zakończeniu (ok. godz. 09:10).

10. PROGRAM ZAWODÓW - MISTRZOSTWA POLSKI DZIECI W FITNESS

Niedziela, 20 października (godz. 09:30)

I BLOK ZAWODÓW:

Dziewczynki fitness akrobatycznego - półfinały

1. Rozgrzewka kategorii 7 i 8 lat (10 minut)
2. Kategoria do 7 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
3. Kategoria 8 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
4. kategoria do 7 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra +spodenki).

5. [Rozgrzewka kategorii 9 i 10 lat \(10 minut\)](#)
6. Kategoria 8 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki) .
7. Kategoria 9 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
8. Kategoria 10 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
9. Kategoria 9 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym,
10. (top bra + spodenki).
11. [Rozgrzewka kategorii 11 i 12 lat \(10 minut\)](#)
12. Kategoria 10 lat - 2 runda - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).
13. Kategoria 11 lat - 1 runda - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
14. Kategoria 12 lat - 1 runda - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
15. Kategoria 11 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).
16. Kategoria 12 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).

I BLOK ZAWODÓW: FINAŁY

Uwaga: W przypadku dużej liczby startujących, mogą być rozegrane tylko półfinały. Decyzja zostanie ogłoszona na Naradzie Technicznej.

Dziewczynki fitness akrobatycznego – finały (tylko top 6 z każdej kategorii)

17. [Rozgrzewka kategorii 7, 8, 9 lat \(5 minut\)](#)
18. Kategoria do 7 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
19. Kategoria 8 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
20. Kategoria 9 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
21. [Rozgrzewka kategorii 10, 11 lat \(5 minut\)](#)
22. Kategoria 10 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
23. Kategoria 11 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)

I BLOK DEKORACJI:

Wręczenie medali, dyplomów oraz nagród rzeczowych:

Dziewczynki fitness akrobatycznego

- Kategoria 7 lat
- Kategoria 8 lat
- Kategoria 9 lat
- Kategoria 10 lat
- Kategoria 11 lat

Przerwa 40 minut

II BLOK ZAWODÓW:

Dziewczynki i chłopcy fitness akrobatycznego - półfinały

24. [Rozgrzewka kategorii dziewcząt 12 i 13 lat \(10 minut\)](#)
25. Kategoria dziewcząt 12 lat- 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
26. Kategoria dziewcząt 13 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
27. Kategoria dziewcząt 12 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).
28. [Rozgrzewka kategorii dziewcząt 14 i 15 lat oraz obie chłopców \(10 minut\)](#)
29. Kategoria dziewcząt 13 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).
30. Kategoria dziewcząt 14 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
31. Kategoria dziewcząt 15 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny

32. **Kategoria chłopców 7-12 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
33. **Kategoria chłopców 13-15 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
34. **Kategoria dziewcząt 14 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).**
35. **Kategoria dziewcząt 15 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).**
36. **Kategoria chłopców 7-12 lat – 2 runda: ocena sylwetki w czarnych spodenkach**
37. **Kategoria chłopców 13-15 lat – 2 runda: ocena sylwetki w czarnych spodenkach**

II BLOK ZAWODÓW: FINAŁY

Uwaga: W przypadku dużej liczby startujących, mogą być rozegrane tylko półfinały. Decyzja zostanie ogłoszona na Naradzie Technicznej.

Dziewczynki i chłopcy fitness akrobatycznego – finały (tylko top 6 z każdej kategorii)

38. **Rozgrzewka kategorii dziewcząt 12 i 13 lat (5 minut)**
39. **Kategoria dziewcząt 12 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**
40. **Kategoria dziewcząt 13 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**
41. **Rozgrzewka kategorii dziewcząt 14 i 15 lat oraz kategorii chłopców (5 minut)**
42. **Kategoria dziewcząt 14 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**
43. **Kategoria dziewcząt 15 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**
44. **Kategoria chłopców 7-12 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**
45. **Kategoria chłopców 13-15 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)**

II BLOK DEKORACJI:

Wręczenie medali, dyplomów oraz nagród rzeczowych:

Dziewczynki i chłopcy – tylko 6 finalistek/finalistów

- **Kategoria dziewcząt 12 lat**
- **Kategoria dziewcząt 13 lat**
- **Kategoria dziewcząt 14 lat**
- **Kategoria dziewcząt 15 lat**
- **Kategoria chłopców 7-12 lat**
- **Kategoria chłopców 13-15 lat**

III BLOK ZAWODÓW:

Dziewczynki fitness artystycznego - półfinały

46. **Rozgrzewka kategorii dziewcząt 7- 8 lat (5 minut)**
47. **Kategoria do 7 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
48. **Kategoria 8 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
49. **ategoria do 7 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).**
50. **Rozgrzewka kategorii 9 i 10 lat (5 minut)**
51. **Kategoria 8 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).**
52. **Kategoria 9 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
53. **Kategoria 10 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
54. **Kategoria 9 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).**
55. **Rozgrzewka kategorii 11 i 12 lat (5 minut)**
56. **Kategoria 10 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).**
57. **Kategoria 11 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
58. **Kategoria 12 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny**
59. **Kategoria 11 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym,**

(top bra + spodenki).

60. Kategoria 12 lat - 2 runda: ocena sylwetki w czarnym kostiumie dwuczęściowym, (top bra + spodenki).

III BLOK ZAWODÓW: FINAŁY

Uwaga: W przypadku dużej liczby startujących, mogą być rozegrane tylko półfinały. Decyzja zostanie ogłoszona na Naradzie Technicznej.

Dziewczynki fitness artystycznego – finały (tylko top 6 z każdej kategorii)

61. Rozgrzewka kategorii 7, 8, 9 lat (5 minut)
62. Kategoria do 7 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
63. Kategoria 8 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
64. Kategoria 9 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
65. Rozgrzewka kategorii 10 i 11 lat (5 minut)
66. Kategoria 10 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
67. Kategoria 11 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)

III BLOK DEKORACJI:

Wręczenie medali, dyplomów oraz nagród rzeczowych:

Dziewczynki fitness artystycznego

- Kategoria 7 lat
- Kategoria 8 lat
- Kategoria 9 lat
- Kategoria 10 lat
- Kategoria 11 lat

IV BLOK ZAWODÓW: PÓŁFINAŁY

Dziewczynki fitness artystycznego - półfinały

68. Rozgrzewka kategorii dziewcząt 12 i 13 lat (10 minut)
69. Kategoria dziewcząt 12 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
70. Kategoria dziewcząt 13 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
71. Kategoria dziewcząt 12 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).
72. Rozgrzewka kategorii dziewcząt 14 i 15 lat (10 minut)
73. Kategoria dziewcząt 13 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).
74. Kategoria dziewcząt 14 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
75. Kategoria dziewcząt 15 lat - 1 runda: program dowolny (90 sekund), strój dowolny
76. Kategoria dziewcząt 14 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).
77. Kategoria dziewcząt 15 lat - 2 runda: ocena sylwetki w **czarnym** kostiumie dwuczęściowym (top bra + spodenki).

IV BLOK ZAWODÓW: FINAŁY

Uwaga: W przypadku dużej liczby startujących, mogą być rozegrane tylko półfinały. Decyzja zostanie ogłoszona na Naradzie Technicznej.

Dziewczynki fitness artystycznego – finały (tylko top 6 z każdej kategorii)

78. Rozgrzewka kategorii dziewcząt 12 i 13 lat (5 minut)
79. Kategoria dziewcząt 12 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
80. Kategoria dziewcząt 13 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
81. Rozgrzewka kategorii dziewcząt 14 i 15 lat
82. Kategoria dziewcząt 14 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)
83. Kategoria dziewcząt 15 lat - 3 runda: program dowolny (90 sekund)

IV BLOK DEKORACJI:

Wręczenie medali, dyplomów oraz nagród rzeczowych:

Dziewczynki fitness artystycznego – tylko 6 finalistek

- **Kategoria dziewcząt 12 lat**
- **Kategoria dziewcząt 13 lat**
- **Kategoria dziewcząt 14 lat**
- **Kategoria dziewcząt 15 lat**

11. NAGRODY:

We wszystkich kategoriach zawodniczki/zawodnicy otrzymują:

- Za miejsca od I do VI – puchary (finałowa szóstka)
- Za miejsca od I do III – medale (złoty, srebrny, brązowy)
- Za miejsca od I do VI – dyplomy (finałowa szóstka)

Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy

Wszyscy uczestnicy otrzymują medale i dyplomy uczestnictwa!!!!

12. OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI !

13. PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki pięciu (5) najlepszych zawodniczek fitness akrobatycznego, jednego (1) zawodnika oraz dwóch (2) zawodniczek fitness artystycznego z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB.

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS. Wszystkie konkurencje będą rozgrywane zgodnie z przepisami PZKFITS (IFBB).

15. 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 PZKFITS.

16. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela: z ramienia organizatora

– **Halina Kunicka, telefon: 605 601879, mail: kunicka.halina@gmail.com**

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS
15.09.2024

Organizator

mgr Halina Kunicka

Prezes Stowarzyszenia Sportowe Gorzów

Uwaga!

Od jesieni roku bieżącego IFBB wprowadza nową konkurencję na zawodach dzieci: **fitness artystyczne dziewcząt**.

Przebieg i zasady oceny tej konkurencji są takie same jak w fitness artystycznym senierek. Zawodniczkom fitness akrobatycznego nie wolno startować w fitness artystycznym na tych samych zawodach. Ponadto:

Rozgrywa się następujące rundy:

1. Półfinały: Runda 1 (programy dowolne fitness artystycznego)
2. Półfinały: Runda 2 (zwroty)
3. Finały: Runda 3 (programy dowolne fitness artystycznego)
4. Finały: Runda 4 (prezentacja indywidualna + zwroty x 2) – **tylko na zawodach dwudniowych**.

Ubiór do programu dowolnego

Zawodniczki mogą nosić takie stroje, jakie uważają za najodpowiedniejsze do wykonania swojego programu dowolnego, jednak muszą one spełniać poniższe wymagania.

Noszenie majteczek typu „G-strings” jest surowo zabronione. Majtki tego typu nie mogą być także noszone wierzchnio na rajstopach, pończochach siatkowych i trykotach. Majtki „G-strings” nie mogą być także noszone pod spódnicą ani inną wierzchnią odzieżą, spod której widoczne byłyby poślądki podczas poruszania się zawodniczki po scenie.

Obciste spodenki muszą zakrywać całe mięśnie pośladowe wielkie, $\frac{1}{4}$ ud oraz całe podbrzusze. W postawie wyprostowanej, ich dolne krawędzie muszą być równoległe do podłogi.

Zawodniczka może występować bosą lub w obuwiu sportowym.

Ubiór do rundy oceny sylwetki

Koszulka typu top bra oraz obciste spodenki powinny być gładkie, nieprzezroczyste i w czarnym kolorze. Spodenki zakrywają całe mięśnie pośladowe wielkie, całe podbrzusze oraz $\frac{1}{4}$ ud od góry. Ich dolne krawędzie powinny być równoległe do podłogi, stojąc w pozycji wyprostowanej. Majteczki typu „G-string” oraz klasyczne, dwuczęściowe kostiumy bikini są niedozwolone.

Program dowolny ocenia się zwracając uwagę na formę ekspresji artystycznej zaprezentowanej w choreografii typu tanecznego o zmiennym tempie, z pewnymi elementami siłowymi i gibkościowymi, dobrą koordynacją, stylem i osobowością oraz ogólną sprawnością. Program może być oparty na tańcu nowoczesnym, aerobiku, tańcu tradycyjnym, street dance itd. Nie zdefiniowano elementów obowiązkowych, ale zawodniczkom **nie wolno wykonywać takich elementów akrobatycznych i gimnastycznych jak wszelkiego rodzaju salta, gwiazdy bez podparcia rękami, przerzuty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.**