

X PUCHAR BAŁTYKU w Kulturystyce i Fitness

*Eliminacje do Pucharu Świata (Madryt) i jesiennych zawodów typu
Diamond Cup i Mr. Universe)*

Hel - 23.08.2025 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
23 sierpnia 2025 r, od godz. 13:00.
4. Weryfikacja startujących odbędzie się w dniu zawodów w godz. 10:30 – 12:00 w miejscu zawodów.
5. Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do środy, 20 sierpnia 2025 r., wypełniając formularz zamieszczony na <https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2025-puchar-baltyku/108/>

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 debutantek open
- Bikini kobiet 166 cm
- Bikini kobiet +166 cm
- Wellness 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 brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. +48 573 553 898, 22 258 03 55).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2025 rok**.

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2025 rok**.

Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. 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. Sobieskiego 45, lok. 402, 02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. +48 573 553 898).

UWAGA! Zawodnicy spoza PZKFITS (niezrzeszeni oraz startujący w innych organizacjach) mogą startować w zawodach na ogólnych zasadach po uprzednim opłaceniu jednorazowej licencji i opłaty startowej.

Licencja uprawniająca do jednorazowego udziału w zawodach wynosi 200 zł.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu LJ MP należy wpłacać do dnia 20.08.2025 r na konto PZKFITS:

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

Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, potwierdzenie opłaty Licencji Zawodnika PZKFITS oraz potwierdzenie opłaty wpisowego na zawody.

Zawodnicy przystępujący do rywalizacji na zawodach oświadczają, że 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.

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2025 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

Opłata startowa wynosi 300 zł za jedną kategorię i 150 zł za każdą dodatkową kategorię.

Kwotę z wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem **„Puchar Bałtyku 2025”** należy wysłać do dn. **20.08.2025** na konto PZKFITS:

BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

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 2025 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.

**ELIMINACJE do reprezentacji Polski na Puchar Świata*
(Madyt 11-15 września 2025):**

- **Kategorie overall - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
- **Kategorie open - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
- **Juniorzy i weterani** – start w kategoriach mężczyzn / kobiet na Pucharze Bałtyku.
- **Pozostali** – po akceptacji trenera Kadry Narodowej.

**ELIMINACJE do reprezentacji Polski na inne zawody międzynarodowe - jesień 2025*
(Mr. Universe, Diamond Cup, Grand Prix, itp.):**

- **Kategorie overall - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza dziesiątka.
- **Kategorie open - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
- **Juniorzy i weterani** – start w kategoriach mężczyzn / kobiet na Pucharze Bałtyku.
- **Pozostali** – po akceptacji trenera Kadry Narodowej.

W kategoriach nie ujętych w Pucharze Bałtyku – zgłoszenia indywidualne po rekomendacji trenera Kadry Narodowej.

Zawodniczki i zawodnicy planujący starty w zawodach międzynarodowych zaplanowanych po Pucharze Polski mogą uzyskać kwalifikacje startując na Pucharze Polski.

***Eliminacje dotyczą zawodników będących reprezentantami członków zwyczajnych Związku.**

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

Fit-model kobiet open – półfinał, I runda (zwroty, porównania, suknia wieczorowa)

Fitness plażowe debiutantów open - eliminacje

Fitness plażowe mężczyzn 178 cm - eliminacje

Fitness plażowe mężczyzn +178 cm - eliminacje

Fitness sylwetkowe kobiet open - eliminacje

Fit-model kobiet open – półfinał, II runda (zwroty, porównania, strój jednoczęściowy)
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 - finał III runda (V-walking, zwroty, suknia wieczorowa)
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 open - finał II runda (I-walking, zwroty)
Fit-model kobiet open - finał IV runda (V-walking, zwroty, strój jednoczęściowy)

I BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe debiutantów open
Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
Fitness plażowe mężczyzn +178 cm
Fitness sylwetkowe kobiet open
Fit-model kobiet open (suknia wieczorowa)

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

II BLOK

Fit-model mężczyzn open – półfinał, I runda (zwroty, porównania, spodenki gimnastyczne)
Bikini debiutantek open - eliminacje
Bikini kobiet 166 cm - eliminacje
Bikini kobiet +166 cm – eliminacje
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open – eliminacje
Fit-model mężczyzn open – półfinał, II runda (zwroty, porównania, strój fitness: dżinsy + marynarka)
Bikini debiutantek open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Bikini kobiet 166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Bikini kobiet +166 cm - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Fit-model mężczyzn open – finał, III runda (zwroty x 2, spodenki gimnastyczne)
Bikini debiutantek open - finał II runda (I-walking + zwroty)
Bikini kobiet 166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)
Bikini kobiet +166 cm - finał II runda (I-walking + zwroty)
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open - finał II runda (zwroty)
Fit-model mężczyzn open - finał IV runda (T-walking, 3 zwroty - bez pozy tyłem, strój fitness)

II BLOK DEKORACJI

Bikini debiutantek open
Bikini kobiet 166 cm
Bikini kobiet +166 cm
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open
Fit-model mężczyzn open

Bikini kobiet OPEN

III BLOK

Wellness kobiet open - eliminacje
Kulturystyka klasyczna mężczyzn open - eliminacje
Classic Physique mężczyzn open - eliminacje
Kulturystyka mężczyzn open - eliminacje
Wellness kobiet open - półfinał I runda (zwroty, porównania)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Classic physique mężczyzn open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).
Kulturystyka mężczyzn open - półfinał I runda (pozy obowiązkowe, porównania).
Wellness kobiet open - finał II runda (I-walking + zwroty)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn 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

Wellness kobiet open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn open
Classic physique mężczyzn open
Kulturystyka mężczyzn open

11. Media:

Osoby reprezentujące media, portale internetowe, telewizje itp. muszą zgłosić się do organizatora zawodów do 20.08.2025 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

Zatwierdzam:
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS

Organizator
dr Bartosz Trąbka

Warszawa, dn. 15 lipca, 2025 r