

33. DEBIUTY PZKFITS 2026
Grudziądz, 12 kwietnia 2026 r.

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Sklep Papaj Elwira Lech

2. PARTNERZY

- HONOROWY PATRONAT

Prezydent Miasta Grudziądz – Pan Maciej Glamowski

3. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty 2026 odbędą się w dniach:

12 kwietnia 2026 r. w **Centrum Kultury Teatr przy ul. Teatralnej 1 w Grudziądzu**

4. UCZESTNICTWO

Debiuty otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

UWAGA 1: W zawodach mogą startować osoby w wieku **od 16 lat** (decyduje rocznik).

W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 2010 lub wcześniej.

Jedynie w **kategoriach fitness kobiet** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

UWAGA 2: W Debiutach nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały na zawodach w jakiegokolwiek kategorii wchodzącej w skład kulturystyki lub fitness.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną zdyskwalifikowani.

Dla wszystkich konkurencji obowiązuje wpisowe w wysokości **300 zł** od zawodniczki/ zawodnika za start w jednej kategorii. Opłata za start w kolejnych kategoriach: **300 zł** za każdą z dodatkowych kategorii.

Kwotę z wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem **„Debiuty 2026”** należy wysłać do dn. **07.04.2026** 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.

UWAGA 3: Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, startujący mogą wystąpić w więcej niż jednej kategorii startowej. Dopuszczalne dublowanie kategorii:

- kulturystyka klasyczna - classic physique - kulturystyka
- fitness plażowe mężczyzn – fit-model mężczyzn
- fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- fitness artystyczne kobiet - bikini kobiet – fit-model kobiet
- wellness kobiet – fit-model kobiet

Pozostali zawodnicy i zawodniczki mogą wystąpić tylko w jednej kategorii.

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do 7 kwietnia 2026 r.** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie PZKFITS pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2026-debiuty/116/>

Formularz niezawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- **imię i nazwisko**
- **miejsowość zamieszkania**
- **dokładną datę urodzenia**
- **dokładną kategorię** (wzrostowa lub wagowa), w której zamierza wystartować
- **telefon kontaktowy**
- **adres e-mail**

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu.

Na weryfikacji każdy zawodnik otrzyma **opaskę na nadgarstek**, którą musi nosić przez cały czas trwania imprezy. Opaska ta umożliwia wejście na halę oraz poruszanie się po zapleczu sceny.

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Debiutów odbędzie się 11 kwietnia 2026 r. (sobota) w godz. 16:30 – 18:00 w hotelu Marusza, 86-300 Grudziądz, Marusza 12, <https://hotelmarusza.pl/> .

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **Dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia.**
- **Dowód wniesienia opłaty startowej** (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach).

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.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **nośnik USB z nagraniem w formacie mp3 do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna, classic physique 60 sekund; fitness 90 sekund)**.

W przypadku problemu z odtworzeniem nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

W tekstach utworów wykorzystywanych do programów dowolnych nie mogą pojawiać się słowa wulgarne, obraźliwe i bluźniercze. To samo dotyczy uczestnictwa w zawodach międzynarodowych IFBB.

Ważne!!! Zgodnie z decyzją IFBB, spodenki męskie do kulturystyki muszą posiadać minimum 5 cm szerokości po bokach (na biodrach). Spodenki do kulturystyki klasycznej takie same jak do classic physique (15 cm po bokach).

Narada Techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 19:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

Fitness plażowe mężczyzn:	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn:	open
Classic physique mężczyzn:	open
Kulturystyka mężczyzn:	80 kg, +80 kg
Fitness sylwetkowe kobiet:	open
Fitness akrobatyczne kobiet:	open
Fitness artystyczne kobiet:	open
Bikini kobiet:	166 cm, +166 cm
Wellness kobiet:	open
Fit-model kobiet:	open

Uwaga 4: Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej, classic physique i fitness atletycznym kobiet jest zabronione. Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.

Uwaga 5: W fitness artystycznym kobiet nie wolno wykonywać takich elementów akrobatycznych jak: salta, gwiazdy bez podparcia rękami, przerzuty, rundaki oraz wychwyty z głowy (sprężynki), a także ich kombinacje.

Uwaga 6: Organizator zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii.

Uwaga 7: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 8: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

Uwaga 9 – nowość!!! Nowe stroje do fit-model mężczyzn:

- Runda 1: Tylko spodenki takie jak w kulturystyce klasycznej: jednobarwne, 15 cm wysokości na biodrach.

- Runda 2: bez obuwia, dżinsy i koszulka gimnastyczna jednobarwna, matowa.

8. PROGRAM

11 kwietnia 2026 r (sobota)

16:30 – 18:00 – Weryfikacja

19:15 – Narada Techniczna

12 kwietnia 2026 r (niedziela)

godz. 09:00 – POCZĄTEK ZAWODÓW:

1 BLOK ZAWODÓW:

Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 1 (program)

Fitness sylwetkowe kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Wellness kobiet open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fitness sylwetkowe kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Wellness kobiet open: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Fitness akrobatyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

Fitness artystyczne kobiet open: półfinały – Runda 2 (ocena sylwetki)

- 1 BLOK DEKORACJI:

Fitness sylwetkowe kobiet open

Wellness kobiet open

2 BLOK ZAWODÓW:

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Classic physique mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)

Classic physique mężczyzn open: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Classic physique mężczyzn open: **finały** – Runda 3 (program)

2 BLOK DEKORACJI:

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open

Classic physique mężczyzn open

3 BLOK ZAWODÓW:

Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)

Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 3 (program)

Fitness akrobatyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

Fitness artystyczne kobiet open: **finały** – Runda 4 (zwroty)

3 BLOK DEKORACJI:

Fitness akrobatyczne kobiet

Fitness artystyczne kobiet

4 BLOK ZAWODÓW:

Bikini 166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini +166 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Bikini 166 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

Bikini +166 cm: **finały** – Runda 2 (prezentacja indyw. + zwroty)

4 BLOK DEKORACJI:

Bikini 166 cm

Bikini +166 cm

BIKINI KOBIEC OPEN + DEKORACJA

5 BLOK ZAWODÓW

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn +80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: **finały** – Runda 3 (program)

Kulturystyka mężczyzn +80 kg: **finały** – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn +80 kg: **finały** – Runda 3 (program)

5 BLOK DEKORACJI:

Kulturystyka mężczyzn 80 kg

Kulturystyka mężczyzn +80 kg

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN OPEN + DEKORACJA

6 BLOK ZAWODÓW

Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 1 (prezentacja indyw. + zwroty, suknia)

Fitness plażowe mężczyźn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fit-model kobiet open: półfinały – Runda 2 (prezentacja, strój jednocz, porównania)

Fitness plażowe mężczyźn open: **finały** – Runda 2 (zwroty)

Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 3 (V-walking, prezentacja indyw. + zwroty, suknia)

Fit-model kobiet open: **finały** – Runda 4 (prezentacja, V-walking, strój jednocz, zwroty)

6 BLOK DEKORACJI:

Fitness plażowe mężczyźn open

Fit-model kobiet open

FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN OPEN + DEKORACJA

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali oraz hotelu sędziowskim.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!

Za wszelkie zniszczenia, w tym ubrudzenia preparatami brązującymi odpowiedzialność materialną ponosi ich sprawca!

9. PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE

Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFITS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFITS w zakładce „Przepisy”:

<http://pzkfits.pl/przepisy/>

10. NAGRODY:

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale, puchary, dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar i dyplom.

11. KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

12. 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.

13. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Biuro PZKFITS: tel. +48 573 553 898, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam
Wiceprezes PZKFITS
mgr inż. Andrzej Michalak
dn. 28.02.2026 r

Organizator
Elwira Lech

ZAŁĄCZNIK:

Limity IFBB na 2024 rok wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ mężczyzn i weteranów:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ juniorów (16-23 lata):

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE mężczyzn i weteranów:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE juniorów (16-23 lata):

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]