

# GRAND PRIX GRUDZIĄDZA w Kulturystyce i Fitness GRUDZIĄDZ – 12.04.2026 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:

Grand Prix Grudziądz odbędzie się w dniu:  
12 kwietnia 2026 r. w Centrum Kultury Teatr przy ul. Teatralnej 1 w Grudziądzu.

### 4. Weryfikacja:

Weryfikacja uczestników Grand Prix odbędzie się 11 kwietnia 2026 r. (sobota) w godz. 18:00 – 19:00 w hotelu Marusza, 86-300 Grudziądz, Marusza 12, <https://hotelmarusza.pl/> .

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 Licencja jednorazowa GP Grudziądz 2026 należy wpłacać do dnia 07.04.2026 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.

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.

### 5. Zgłoszenia:

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 07.04.2026 r., wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2026-gp-grudziadz/115/>

W zgłoszeniu każdy uczestnik musi podać:

- imię i nazwisko
- dokładną datę urodzenia
- klub
- kategorię startową
- adres e-mail
- telefon kontaktowy

W formularzu można załączyć nagranie z podkładem muzycznym w formie pliku MP3. Konieczne jest zabranie ze sobą na weryfikację kopii utworu (pamięć USB, na miejscu brak możliwości odtwarzania płyt CD).

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

Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.

Wykorzystywanie utworów zawierających teksty nieprzyzwoite, ordynarne, obraźliwe lub wulgarne jest zabronione.

Formularz niezawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

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 2026 r. kończą 16 lat i starsze.

6. Kategorie:

Zawody zostaną przeprowadzone w następujących konkurencjach:

- Fit-model kobiet open
- Bikini kobiet open
- Wellness kobiet open
- Fitness sylwetkowe open
- Fitness plażowe mężczyzn open
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn open
- Classic physique mężczyzn open
- Kulturystyka mężczyzn open

Dublowanie startów:

- Classic physique mężczyzn – kulturystyka mężczyzn
- Bikini kobiet – fit-model kobiet

Uwaga: Uczestnicy Debiutów mogą brać udział w Grand Prix.

7. Uczestnictwo:

W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy i zawodniczki zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS oraz zawodnicy niezrzeszeni. 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. 573 553898; e-mail:

[pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl).

Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 300 zł od zawodniczki/zawodnika oraz 300 zł za start w dodatkowej kategorii.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem GRAND PRIX GRUDZIĄDZ 2026 należy wpłacać na konto Związku:

BANK PEKAO SA

Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

w nieprzekraczalnym terminie do 07 kwietnia 2026 r. (wtorek).

8. Komisja sędziowska:

Komisję Sędziowską do prowadzenia zawodów wyznaczy PZKFITS.

Narada Techniczna odbędzie się bezpośrednio po weryfikacji zawodników ok. godziny 19:15.

9. Nagrody:

Za miejsca 1 - 3 w każdej kategorii puchary lub statuetki.

Za miejsca 1- 6 dyplomy.

10. Program zawodów:

### **11 kwietnia 2026 r (sobota)**

16:30 – 18:00 – Weryfikacja

19:15 – Narada Techniczna

### **12 kwietnia 2026 r (niedziela)**

godz. 15:00 – Oficjalne otwarcie zawodów

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

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)

**Fitness sylwetkowe kobiet open – półfinał I runda (zwroty, porównania)**

**Fit-model kobiet open - półfinał II runda (zwroty, porównania - swimsuit)**

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

Classic physique mężczyzn open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

**Fit-model kobiet open - finał III runda (V-walking, prezentacja, zwroty - suknia)**

Kulturystyka mężczyzn open - finał rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy)

**Fit-model kobiet open - finał IV runda (V-walking, prezentacja, zwroty - swimsuit)**

Wellness kobiet open – półfinał I runda (zwroty, porównania)

**Fitness plażowe open - półfinał I runda (zwroty, porównania)**

**Bikini kobiet open - półfinał I runda (zwroty, porównania)**

Fitness sylwetkowe kobiet open – finał II runda (I-walking + zwroty)

Wellness kobiet open – finał II runda (I-walking + zwroty)

**Fitness plażowe open - finał II runda (zwroty w grupie)**

**Bikini kobiet open - finał II runda (I-walking + zwroty)**

OGŁOSZENIE WYNIKÓW I WRĘCZENIE NAGRÓD

Fit-model kobiet open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn open

Classic physique mężczyzn open

Wellness kobiet open

Fitness sylwetkowe kobiet open

Kulturystyka mężczyzn open

Bikini kobiet open

Fitness plażowe mężczyzn open

11. Media:

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Grand Prix do organizatora zawodów, Elwiry Lech, tel. 606 819 001, e-mail: [elwira.lech@interia.pl](mailto:elwira.lech@interia.pl)

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.

Informacje o zawodach: Elwira Lech, telefon: 606 819 001, e-mail: [elwira.lech@interia.pl](mailto:elwira.lech@interia.pl)

Zatwierdzam  
mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS

Organizator  
Elwira Lech

28.02.2026 r. Warszawa

#### **ZAŁĄCZNIK - NIEKTÓRE WYMAGANIA ODNOŚNIE SUKNI WIECZOROWEJ**

1. Suknia powinna sięgać podłogi. Dopuszczalny jest niewielki tren, ale nie można go przyczepiać do palca ręki.
2. Siateczkowe wstawki w sukni są niedozwolone.
3. Dozwolone są tkaniny welwetowe, jedwabne, z cekinami, biflexy (dzianina dwustronnie rozciągliwa lub lycra o wysokiej elastyczności) lub podobne materiały, ale nie mogą być przezroczyste.
4. Suknia musi zakrywać dolną część pleców.
5. Rozcięcie nie może ukazywać bioder ani pośladków.
6. Pokazywanie nagości piersi jest niedozwolone.
7. Stosowanie gorsetów ani innych elementów stroju zmieniających kształt sylwetki, a także wyszczuplających części garderoby noszonych pod suknią jest niedozwolone. Obejmuje to bieliznę modelującą ciało, kombinezony oraz inne elementy pod suknią, które zmieniałyby naturalne kształty sylwetki. Odnosi się to także do wykorzystania w kroju sukni elementów zmieniających zarysy ciała: zamków dwukierunkowych (podwójny suwak), zaczepów wzdłuż suwaków (haftki, rzepy, zatrzaski) oraz wyściółek (wzmocnień, poduszek), które w sztuczny sposób zmieniałyby zarysy sylwetki. Ubiór nie może zawierać wbudowanych lub wszytych żadnych form bielizny wpływających na ukształtowanie ciała.

8. Ogólnie, biżuteria jest dozwolona, za wyjątkiem naszyjników, kolia, łańcuszków, diademów, kolczyków w różnych częściach ciała, zegarków.