Regulamin

**VIII Zawodów**

**w Kulturystyce i Fitness**

**Sopot 2015r.**

*Honorowy Patronat Urzędu Miasta Sopot*

**Cel zawodów**

- prezentacja polskiej czołówki kulturystycznej mieszkańcom
 Sopotu,

- popularyzacja kulturystyki i fitness.

**Organizatorzy**

- Sopockie Stowarzyszenie Kulturystyki i Rekreacji – ul. Fiszera 6/3

- Urząd Miasta Sopot.

**Współorganizatorzy**

- PZKFiTS,

- MOSIR Sopot, Kąpielisko Morskie Sopot

**Weryfikacja zawodników** zostanie przeprowadzona w miejscu zawodów – dnia 18 lipca 2015 r. w godz. 8:30 – 10:00.

**Odprawa sędziowska** bezpośrednio po weryfikacji – 10:30.

Ubezpieczenie spoczywa bezpośrednio na zawodnikach.

**Termin i miejsce zawodów:**

Sobota 18 lipca 2015r. godz. 11:00, Molo w Sopocie.

Zapisy w dniu zawodów.

**Sposób przeprowadzenia zawodów**

Zawody zostaną przeprowadzone w następujących kategoriach:

- Fitness sylwetkowe kobiet - open

- Fitness bikini kobiet – 166 cm, +166 cm

- Męska sylwetka: 178 cm, +178 cm

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn - open

- Kulturystyka juniorów - open

- Kulturystyka mężczyzn: 70 kg., 80 kg., 90 kg., +90 kg., open

**Warunki uczestnictwa w zawodach:**

1. W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki **zrzeszeni w organizacjach sportowych**, będących członkami PZKFiTS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć aktualne i opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. (0-22) 550 09 67; e-mail: pzkfits@pzkfits.pl
2. Wszyscy startujący w zawodach zobowiązani są do wpłaty wpisowego w wysokości 40 zł od zawodnika. Wpłaty należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.
3. Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika PZKFiTS, płyta CD z utworem do układu dowolnego oraz zaświadczenie lekarskie.

**Komisja sędziowska**

Komisję sędziowską do prowadzenia zawodów wyznaczy PZKFiTS.

**Nagrody**

W każdej kategorii:

 za miejsca I-III - puchary

 I-VI - dyplomy

Organizatorzy przygotowali dodatkowe nagrody dla najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

**Postanowienia końcowe**

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami PZKFiTS.

Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego Zawodów.

**Uwaga!!! Wszyscy zawodnicy biorący udział w VIII Zawodach zaproszeni są na poczęstunek, który odbędzie się na "słynnej działce" Henryka Hryszkiewicza bezpośrednio po zakończeniu zawodów.**

**Informacje o zawodach:**

*Henryk i Michał Hryszkiewicz*

- siedziba SSKiR: Sopot, ul. Fiszera 6/3

- tel. 601 612 508, 506 256 006

Zatwierdzam: Organizator
mgr inż. Andrzej Michalak Henryk Hryszkiewicz
Wiceprezes PZKFiTS prezes
Warszawa, dn. 01.05.2015r. SSKiR

Ważne informacje:

* Zakazane jest używanie bronzerów brudzących w kremie.
* Prezentowanie układów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym na dostarczonych płytach CD (1 utwór na płycie) opisanym nazwiskiem właściciela.
* Każdy zawodnik musi mieć zaświadczenie lekarskie.
* Obuwie w kat. fitness sylwetkowym oraz fitness bikini: grubość podeszwy max 1cm, wysokość szpilki 12 cm
* Kostiumy w kat. fitness bikini: majteczki zakrywają 1/3 pośladków
* Męska sylwetka: luźne spodenki windsurfingowe do kolan. Kolorystka dowolna.
* Kulturystyka: spodenki z minimum 1cm szerokości paska biodrach.
* Zawodnicy, którzy nie mają ukończonego 18 roku życia, muszą mieć ze sobą oświadczenie od rodziców lub opiekunów, w którym wyrażają zgodę na start w zawodach oraz biorą za nich pełna odpowiedzialność.
* **Zawodniczki planujące start w konkurencji bikini fitness proszone są o realistyczną ocenę swojego wyglądu i stanu przygotowań. Jeśli rozwój umięśnienia i/lub jego stopień odtłuszczenia są wysokie, zawodniczka powinna wystartować w fitness sylwetkowym. Będzie na to zwracana baczna uwaga podczas weryfikacji. To samo odnosi się do zawodników w męskiej sylwetce, którzy przy większym i dopracowanym jakościowo umięśnieniu powinni startować w kulturystyce klasycznej.**