

REGULAMIN

MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

WROCŁAW, 10-11 października 2015 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze

2. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness, odbędą się **w dniach 10-11 października 2015 r. w Hali Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przy Al. Ignacego Jana Paderewskiego 35.**

3. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 022 550 09 67). **Każdy Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2015 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2015 rok**. Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2015 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”. 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. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. (e-mail: pkzfits@pkzfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

UWAGA:

- Każdy zawodnik/ zawodniczka uczestniczący w Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej**.

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 03 października 2015 r. (najpóźniej 7 dni przed startem)** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej PZKFITS pod poniższym adresem:

http://pkzfits.pl/mpjiw_2015/

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

UWAGA!!!

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2015 rok **kara** płacona na rzecz PZKFITS za **nieterminowe zgłoszenie zawodnika** do imprez rangi Mistrzostw Polski i Pucharów Polski wynosi **100 zł** od osoby.

W zgłoszeniu należy podać:

- **nazwisko i imię** zawodnika/ zawodniczki,
 - **dokładną datę urodzenia** zawodnika/ zawodniczki,
 - **klub / stowarzyszenie** zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje zawodnik/ zawodniczka,
 - **kategorię startową**, w której zamierza wystartować zawodnik/ zawodniczka,
 - **potwierdzenie dokonania opłaty startowej** od każdego zawodnika / zawodniczki.
- Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **60,00 zł** od zawodniczki/zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem „**MPJiW KULTURYSTYKA**” należy wpłacić na konto:

95 1050 1588 1000 0023 0682 7755

ING Bank Śląski O/Zabrze

Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrzu

41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315

W przypadku zgłoszenia się zawodnika **w dniu weryfikacji** bez wcześniejszego zgłoszenia pisemnego i wpłaty wpisowego na podane konto, **wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

- negatywnej weryfikacji,
- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,
- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.

5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów przyjeżdżają w dniu 10 października (sobota) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne od godz. 9:00 w Hali Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przy Al. Ignacego Jana Paderewskiego 35.

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w **GEM Hotel** we Wrocławiu, przy ul. Mianowskiego 2B, tel.: **71 372 90 13, 71 372 92 13**

Organizator wynegocjował atrakcyjne ceny. Ponadto hotel dysponuje wolnymi miejscami noclegowymi dla zawodników. Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hotelu tel. **71 372 90 13 / 71 372 92 13** najpóźniej do dnia poprzedzającego zawody podając hasło KULTURYSTYKA.

W przypadku braku miejsc w GEM Hotel, Miasto Wrocław dysponuje wystarczającą bazą noclegową. Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników **Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów** odbędzie się **10 października 2015 r. (sobota) w godz. 15:00 – 16:30** w Hali Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przy Al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów. Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na

zawody, czy ich zawodnicy prezentują odpowiednią formę startową i czy są właściwie przygotowani do zawodów od strony estetycznej. Komisja sędziowska może w trakcie weryfikacji nie dopuścić do startu zawodnika / zawodniczki nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy i zawodniczki stają do weryfikacji w stroju startowym do pierwszej rundy oceny sylwetki.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2015 r.** (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- **zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca**
- **dowód wniesienia opłaty startowej.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe** do wszystkich rund oraz **płytkę CD z nagraniem do programu dowolnego**. W przypadku nagrania na płycie CD, należy posiadać także rezerwowe nagranie.

W przypadku złego stanu technicznego nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się 10 października 2015 r. bezpośrednio po weryfikacji **godz. 16:30**, po której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW

1. Juniorki fitness sylwetkowego wszechkategoria (16 - 23 lata – decyduje rocznik)
2. Juniorki bikini fitness wszechkategoria (16 - 23 lata – decyduje rocznik)
3. Juniorki fitness wszechkategoria (14 - 23 lata – decyduje rocznik)
4. Juniorzy fitness wszechkategoria (14 - 23 lata – decyduje rocznik)
5. Juniorzy w fitness plażowym, wszechkategoria (16 - 23 lata – decyduje rocznik)
6. Juniorzy w kulturystyce klasycznej wszechkategoria (16 - 23 lata – decyduje rocznik)
7. Juniorzy młodsi w kulturystyce wszechwag (od 16 do 18 lat – decyduje data urodzenia)
8. Juniorzy kulturyści do 75 kg (19 - 23 lata – decyduje rocznik)
9. Juniorzy kulturyści powyżej 75 kg (19 - 23 lata – decyduje rocznik)
10. Weteranki fitness sylwetkowego wszechkategoria (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
11. Weteranki bikini fitness wszechkategoria (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
12. Weteranki w fitness atletycznym, wszechkategoria (powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
13. Weterani w fitness plażowym, wszechkategoria (powyżej 40 lat – decyduje rocznik)
14. Weterani w kulturystyce klasycznej wszechkategoria (+40 lat – decyduje rocznik)
15. Weterani kulturyści do 80 kg (40 – 49 lat – decyduje rocznik)
16. Weterani kulturyści powyżej 80 kg (40 – 49 lat – decyduje rocznik)
17. Weterani kulturyści wszechwag (50 – 59 lat – decyduje rocznik)
18. Weterani kulturyści wszechwag (+60 lat – decyduje rocznik)

Uwaga! W przypadku braku 3 zawodników w jakiejś kategorii, kategorie w miarę możliwości będą łączone.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

Mistrzostwa Świata Juniorów, które odbędą się w grudniu 2015 r. w Salvadorze. Kategorie rozgrywane jako open są jednocześnie eliminacjami do reprezentacji Polski. Dodatkowa runda eliminacyjna będzie rozegrana jedynie w kulturystyce juniorów.

Wszyscy zawodnicy (juniorzy i weterani) kandydujący do wyjazdu na MŚ do Salvadoru muszą mieć paszporty ważne co najmniej do 30.06.2016 r.

8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwo ściernalnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wyjściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę.

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, Organizator **na Naradzie Technicznej** wydaje **kierownikom ekip identyfikatory „Trener”**. Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu / stowarzyszenia, tj.:

- drużyny liczące **do 3** zawodników – **1** identyfikator,
- drużyny liczące **powyżej 3** zawodników – **2** identyfikatory.

Osoby nieposiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

9. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

10 października 2015 r. (sobota) godz. 17:00

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

juniorzy fitness, wszechkategoria runda 1 – programy dowolne

juniorzy fitness, wszechkategoria runda 1 – programy dowolne

juniorzy fitness sylwetkowego, wszechkategoria runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania

juniorzy bikini fitness, wszechkategoria runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania

juniorzy fitness, wszechkategoria runda 2 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania

juniorzy fitness, wszechkategoria runda 2 – ocena sylwetki, porównania

juniorzy w fitness plażowym, wszechkategoria runda 1 – ocena sylwetki, porównania

juniorzy w kulturystyce klasycznej, wszechkategoria runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

juniorzy młodsi w kulturystyce, wszechkategoria runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

juniorzy kulturyści: 75 kg, + 75 kg runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

weteranki fitness sylwetkowego, wszechkategoria runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania

weteranki bikini fitness, wszechkategoria runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania

weteranki w fitness atletycznym, wszechkategoria runda 1 - pozy obowiązkowe, porównania

weterani w fitness plażowym, wszechkategoria – ocena sylwetki, porównania

weterani w kulturystyce klasycznej: wszechkategoria runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

weterani (40 – 49 lat): 80 kg, + 80 kg runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

weterani (50 – 59 lat): wszechwag runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

weterani (+60 lat): wszechwag runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania

UWAGA: W przypadku 6 lub mniej zawodników w kategorii półfinały nie będą rozgrywane

11 października 2015 r. (niedziela)

FINAŁY: ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW godz. 10:00

weterani kulturysty (50 – 59 lat) wszechwag runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

weterani kulturysty (50 – 59 lat) wszechwag runda 3 – programy dowolne

weterani kulturysty (+60 lat) wszechwag runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

weterani kulturysty (+60 lat) wszechwag runda 3 – programy dowolne

juniorzy fitness sylwetkowego wszechkategoria runda 2 – T-walking + ocena sylwetki w dowolnym bikini

weteranki fitness sylwetkowego wszechkategoria runda 2 – T-walking + ocena sylwetki w dowolnym bikini

weterani w kulturystyce klasycznej wszechwag runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

weterani w kulturystyce klasycznej wszechwag runda 3 – programy dowolne

I BLOK DEKORACJI: kulturysty weterani 50-59 lat oraz +60 lat, juniorzy w fitness

sylwetkowym, weteranki w fitness sylwetkowym; weterani w kulturystyce klasycznej.

juniorzy młodsi w kulturystyce wszechwag runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

juniorzy młodsi w kulturystyce wszechwag runda 3 – programy dowolne

juniorzy w fitness plażowym, wszechkategoria runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty

juniorzy kulturysty: 75 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

juniorzy kulturysty: 75 kg runda 3 – programy dowolne

juniorzy kulturysty: + 75 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

juniorzy kulturysty: + 75 kg runda 3 – programy dowolne

weteranki w fitness atletycznym, wszechkategoria, runda 2 - pozy obowiązkowe, dogrywka

weteranki w fitness atletycznym, wszechkategoria runda 3 – programy dowolne

weterani kulturysty (40 – 49 lat): 80 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

weterani kulturysty (40 – 49 lat): 80 kg runda 3 – programy dowolne

II BLOK DEKORACJI: juniorzy młodsi i juniorzy w kulturystyce, juniorzy sylwetka plażowa,

weterani 40-49 lat, 80 kg

juniorzy kulturysty – OPEN – tylko mistrzowie (pozy obowiązkowe, porównania)

juniorzy kulturysty – runda eliminacyjna do Mistrzostw Świata w Salwadorze.

PRZERWA do godz. 15:00

OTWARCIE ZAWODÓW

juniorzy fitness wszechkategoria runda 3 – programy dowolne

juniorzy fitness wszechkategoria runda 3 – programy dowolne

juniorzy w kulturystyce klasycznej wszechkategoria runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka

juniorzy w kulturystyce klasycznej wszechkategoria runda 3 – programy dowolne

juniorzy fitness wszechkategoria runda 4 – ocena sylwetki w dowolnym bikini

juniorzy fitness wszechkategoria runda 4 – ocena sylwetki

juniorzy bikini fitness, wszechkategoria runda 2 – T-walking + ocena sylwetki w dowolnym bikini

weteranki bikini fitness wszechkategoria runda 2 – T-walking + ocena sylwetki w dowolnym bikini

weterani w fitness plażowym, wszechkategoria, runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty
weterani kulturysty (40 – 49 lat): + 80 kg runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
weterani kulturysty (40 – 49 lat): + 80 kg runda 3 – programy dowolne
III BLOK DEKORACJI: juniorki i juniorzy w fitness, juniorzy w kulturystyce klasycznej, juniorki bikini, weteranki bikini, weterani w kulturystyce (40 – 49 lat) + 80 kg.
Wszystkie kategorie weteranów w kulturystyce: OPEN (pozy obowiązkowe, porównania)

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI !!!

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

Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski** wliczane są wyniki dziesięciu najlepszych zawodniczek i zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

11. NAGRODY:

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW:

Zawodnicy zajmujący I, II, III miejsce w swojej kategorii otrzymują medale, puchary oraz dyplomy.

Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy.

Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar i dyplom.

Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

Organizator przewiduje nagrody rzeczowe – w zależności od liczby i hojności sponsorów.

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela: Jerzy Szymański - telefon kom.: **501 585 311**.

Zatwierdzam Organizator

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

dn. 02.09.2015 r.

Jerzy Szymański

Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

WAŻNE !!!

Wymagania odnośnie stroju:

W żadnej z konkurencji kobiecych nie wolno używać pantofli na koturnach (platformach)

Dozwolona grubość podeszwy to maksymalnie 1 cm, wysokość szpilki – 12 cm.

Nie wolno używać majtek bikini w formie stringów.

Nie wolno mieć na ciele (pępek, twarz) kolczyków ani innych metalowych ozdób.

Dozwolone są tylko kolczyki w uszach oraz skromna biżuteria (bransoletki) na nadgarstkach plus obrączka na palcu.

Nie wolno używać łatwościeralnych bronzarów, nanoszonych tuż przed wyjściem na scenę.

Można je zastąpić stosowanymi 2-3 dni wcześniej samoopalaczami.

AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU W FITNESS MĘŻCZYŹN ORAZ KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ

JUNIORZY:

Fitness mężczyzn: Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100

Kulturystyka klasyczna:

Wzrost do 168 cm: Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100

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) + 3 [kg]

Wzrost do 190 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 198 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4,5 [kg]

Wzrost powyżej 198 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

WETERANI

Kulturystyka klasyczna:

Wzrost do 168 cm: Maks. waga ciała [kg] = wzrost [cm] – 100

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) + 6 [kg]

Wzrost do 190 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Wzrost do 198 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

Wzrost powyżej 198 cm: Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 10 [kg]