

**REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI W KULTURYSTYCE
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
oraz GRAND PRIX FITNESS
KIELCE, 23-24 kwietnia 2016 r.**

1. HONOROWY PATRONAT

- Marszałek Województwa Świętokrzyskiego- Pan Adam Jarubas
- Prezydent Miasta Kielce – Pan Wojciech Lubawski
- Wojewoda Świętokrzyski- Agata Wojtyszek

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Targi Kielce S.A.

3. PARTNERZY

SFD Sp. z o.o. – Sponsor Generalny i Partner PZKFITS

4. TERMIN I MIEJSCE

Organizowane przez PZKFITS, XXXIX Mistrzostwa Polski Mężczyzn i Par w Kulturystyce, są jedynymi legalnymi Mistrzostwami Polski w tych dyscyplinach sportu, organizowanymi na mocy Ustawy o Sporcie, Art. 13. p. 1, oraz uznawanymi przez Polskie Ministerstwo Sportu i Turystyki. Jedynie zwycięzcy tych Mistrzostw mają prawo używać tytułu „Mistrz Polski”, a wyłonione na nich reprezentacje Polski mają prawo uczestniczyć w rywalizacji międzynarodowej. Mistrzostwa odbędą się w dniach:

23-24 kwietnia 2016 r.

**w Nowym Centrum Kongresowym
w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1**

5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski Mężczyzn i Par w Kulturystyce oraz Grand Prix 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 2016 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2016 rok.**

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. 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. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2016 r., dostępnym na stronie internetowej Związku” w zakładce „Przepisy:

<http://pzkfits.pl/wp-content/uploads/2016/02/KFO-2016.pdf>

W przypadku opłacania wpisowego w dniu weryfikacji, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 16 kwietnia 2016 r., wypełniając FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej PZKFITS pod adresem:

<http://pzkfits.pl/mp-gp-kielce-2016-zgloszenia/>.

UWAGA!!!

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
- klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
- dokładną datę urodzenia,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa),
- adres e-mail,
- numer telefonu.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 120,00 zł od zawodniczki/ zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPK 2016**” należy wysłać 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 telefonicznego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł.

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy w Juniorów i Weteranów w Kulturystyce są zwolnieni z opłaty wpisowego.

7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 22 kwietnia 2016 r. (piątek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 16:00-20:00 we wskazanym pomieszczeniu (holu) **Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotel „Tęczowy Młyn”, ul. Zakładowa 4, 25-670 Kielce, www.teczowy.com, tel. 41 33 52 100

Miasto Kielce oraz okolice dysponuje wystarczającą bazą noclegową. Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w dowolnych hotelach m.in.:

Hotel „Grafit” Kielecka 120, Kostomłoty Pierwsze, Tel. 41 303 22 25

Odyssey Club Hotel Wellness & SPA, ul. Dąbrowa 3, 26-001 Masłów, Tel. 41 317 44 00

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **22 kwietnia 2016 r. (piątek) w godz. 17:00 – 21:00** we wskazanym pomieszczeniu (holu) Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

Juniorzy i weterani startujący tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na tegoroczne ME w Santa Susanna, weryfikują się w piątek wieczorem na końcu weryfikacji. Nie płacą wpisowego, lecz powinni przysłać zgłoszenie do udziału w eliminacjach w wymaganym terminie. Dopuszczalne 2 kg nadwagi.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy Mężczyzn: byli reprezentanci Polski na Mistrzostwa Europy lub świata, którzy planują udział tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na tegoroczne ME w Santa Susanna, weryfikują się w sobotę wieczorem, po zakończeniu półfinałów. Nie płacą wpisowego, powinni przysłać zgłoszenie do udziału w eliminacjach w wymaganym terminie. Dopuszczalne 2 kg nadwagi.

Eliminacji w kategorii par mieszanych nie rozgrywa się. Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

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 nieprzygotowanego do występu lub niebędącego w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2016 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),**
- **zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,**
- **dowód wniesienia opłaty startowej (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach)**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płyte CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn i kulturystyka klasyczna – 60 sekund, pary mieszane – 90 sekund).**

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 na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 21:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

Uwaga: **Kulturyści niepełnosprawni na wózkach**, nie muszą stawiać się na weryfikację w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w niedzielę, 19 kwietnia 2015 r., w hali Nowego Centrum Kongresowego, przy ul. Zakładowej 1.

KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI MĘŻCZYŹN I PAR:

Kulturystyka mężczyzn na wózkach: open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 171 cm, do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 95 kg, 100 kg, +100 kg, open

Pary mieszane*: open

* - w parach mieszanych mogą startować: kulturyści i kulturyści klasyczni oraz zawodniczki fitness atletycznego i fitness sylwetkowego.

GRAND PRIX FITNESS:

Fitness sylwetkowe kobiet: do 163 cm, 168 cm, +168 cm; open

Bikini-fitness kobiet: do 163 cm, do 168 cm; +168 cm, open

Fitness plażowe mężczyzn: 174 cm, 178 cm, +178 cm, open,

Fit model kobiet: open

Fit model mężczyzn: open

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

– Mistrzostwa Europy w Kulturystyce

Uwaga 1: W parach mieszanych mężczyźni muszą mieć stroje jak do kulturystyki i wykonywać pozy obowiązkowe jak w kulturystyce. Kobiety muszą mieć strój jak do fitness atletycznego/fitness sylwetkowego kobiet i wykonywać pozy obowiązkowe jak w fitness atletycznym kobiet.

Uwaga 2: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej trzech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii.

Uwaga 3: Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach nie można już używać łatwościeralnych bronzarów. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wyjściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę lub w kabinie natryskowej na samych Mistrzostwach.

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.

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

Uwaga: zawody będą przeprowadzone w systemie, w którym w każdej konkurencji część kategorii będzie rozgrywana w sobotę, a pozostałe – w niedzielę. W niedzielę będą też rozgrywane kategorie open oraz eliminacje do reprezentacji Polski na ME. Taki system powoduje, że oba dni zawodów będą równie atrakcyjne dla publiczności. Zawodnicy i ich trenerzy proszeni są o dokładne sprawdzenie, w którym dniu będą rozgrywane ich kategorie. Zwycięzcy pozostają do dnia następnego (walka w open) a pierwsze dwójki biorą udział w eliminacjach do reprezentacji.

PROGRAM CAŁEGO SPORTOWEGO WEEKENDU PZKFITS W KIELCACH

21 kwietnia 2016 r. (czwartek)

14:00 – 21:00 – Seminarium Sędziowskie PZKFITS (Hotel „Tęczowy Młyn”, ul. Zakładowa 4)

22 kwietnia 2016 r. (piątek)

09:30 – 13:00 – Seminarium Sędziowskie PZKFITS (Hotel „Tęczowy Młyn”)

11:00 – 16:00 – Sprawozdawczy Krajowy Zjazd Delegatów PZKFITS (Hotel „Tęczowy Młyn”)

17:00 – 21:00 – Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski i Grand Prix (Nowe Centrum Kongresowe w Kielcach, ul. Zakładowa 1)

23 kwietnia 2016 r. (sobota) – godz. 09:30

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

PARY

Pary, open:

- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne – 90 s)

KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYŹN, kat. 171 cm i 180 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

FITNESS SYLWETKOWE KOBIET, kat. do 163 cm i do 168 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking, ocena sylwetki)

I BLOK DEKORACJI: pary, kulturystyka klasyczna 171 cm i 180 cm, fitness sylwetkowe do 163 cm i do 168 cm

Uwaga – zwycięzcy kategorii fitness sylwetkowe do 163 cm i do 168 cm, kulturystyka klasyczna 171 cm i 180 cm, kulturystyka mężczyzn 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg biorą udział w rozgrywanych w niedzielę kategoriach open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME 2016: JUNIORZY I WETERANI

Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open, tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi.

Brązowanie i smarowania skóry nie jest wymagane. Wiek juniorów: 16-23 lata (decyduje rocznik).

– Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open (tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi, brązowanie i smarowania skóry nie jest wymagane).

Wiek weteranów: 40-49 lat, 50-59 lat, 60-64 lata, powyżej 65 lat (decyduje rocznik).

PRZERWA do godz. 15:00

SESJA POPOŁUDNIOWA:

BIKINI FITNESS KOBIET, kat. do 163 cm, 168 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking + ocena sylwetki)

FIT MODEL

Fit model kobiet open: – Eliminacje

Fit model mężczyzn open: – Eliminacje

FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN, kat. Do 174 cm, do 178 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (zwroty, porównania)
- Finał: II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)

FIT MODEL

Fit model kobiet open: – Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)

Fit model mężczyzn open: – Półfinał: I runda (ocena sylwetki)

II BLOK DEKORACJI: bikini fitness do 163 cm i 168 cm, fitness plażowe mężczyzn do 174 cm, do 178 cm

Uwaga – zwycięzcy kategoriach: bikini fitness do 163 cm i do 168 cm oraz fitness plażowe mężczyzn do 174 cm, do 178 cm, biorą udział w rozgrywanych w niedzielę kategoriach open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

W kobiecej sylwetce podstawą do kwalifikacji do reprezentacji będą wyniki z kategorii open.

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN, kat. 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

III BLOK DEKORACJI: kulturystyka mężczyzn, kat. 70 kg; 80 kg; 90 kg i 100 kg

Uwaga – zwycięzcy kategorii biorą udział w rozgrywanych w niedzielę kategoriach open, a pierwsze dwójki w eliminacjach do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy.

24 kwietnia 2016 r. (niedziela) – godz. 9:00

SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:

KULTURYSTYKA KLASYCZNA MĘŻCZYŹN, kat. 175 cm i +180 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne).

FITNESS SYLWETKOWE KOBIET, kat. + 168 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking, ocena sylwetki)

IV BLOK DEKORACJI: kulturystyka klasyczna do 175 cm i +180 cm, fitness sylwetkowe + 168 cm

- FITNESS SYLWETKOWE OPEN + dekoracja
- KULTURYSTYKA KLASYCZNA OPEN + dekoracja

– Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: kulturystyka klasyczna (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). Kandydaci do reprezentacji na ME 2016 mogą mieć 2 kg nadwagi.

FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN, kat. +178 cm:

- Eliminacje
- Półfinał: I runda (zwroty, porównania)
- Finał: II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie).

FIT MODEL KOBIET

Fit model kobiet open:

- Finał: rundy II (T-walking, cztery zwroty, kostium jednoczęściowy)
- Finał: rundy III (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)

V BLOK DEKORACJI: fitness plażowe mężczyzn +178 cm, fit model kobiet,

- FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN OPEN + dekoracja

PRZERWA do godz. 15:00

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN NA WÓZKACH (prezentacja, pozy obowiązkowe, program dowolny, dekoracja)

FITNESS BIKINI KOBIET, +168 cm:

- Eliminacje

- Półfinał: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- Finał: II runda (T-walking, ocena sylwetki)

FIT MODEL MĘŻCZYŹN:

Fit model mężczyzn open:

- Finał: rundy II (cztery zwroty, strój koszulka gimnastyczna i spodenki)
- Finał: rundy III (prezentacja indywidualna w swobodnym stroju sportowym)

VI BLOK DEKORACJI: fitness bikini kobiet +168 cm, fit model mężczyzn

- FITNESS BIKINI KOBIET OPEN + dekoracja

KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN, kat. 75 kg, 85 kg, 95 kg i +100 kg:

- Półfinał: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

VIII BLOK DEKORACJI: kulturystyka mężczyzn 75 kg, 85 kg, 95 kg i +100 kg

- KULTURYSTYKA MĘŻCZYŹN OPEN + dekoracja

– Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: kulturystyka mężczyzn (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). Kandydaci do reprezentacji na ME 2016 mogą mieć 2 kg nadwagi.

Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce i wręczenie pucharów.

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTANIE 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.

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

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

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki 6 najlepszych zawodników w kulturystyce, 3 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej oraz najlepszej pary.

NAGRODY:

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale, puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

Grand Prix Fitness: Zawodnicy na miejscach I – VI w kategoriach otrzymują puchary i dyplomy.

KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

MEDIA

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów, pana Jerzego Szymańskiego (e-mail: jerzyszymanski@interia.pl).

FIT WEEKEND:

Supernowoczesne i perfekcyjnie wyposażone pod kątem wystawienniczym obiekty Centrum Kongresowego Targów Kielce oraz ranga i popularność Mistrzostw Polski stwarzają niepowtarzalną okazję do zaprezentowania swojej oferty przez wystawców związanych z branżą fitness (sprzęt do treningu siłowego, odżywki i suplementy, artykuły spożywcze, ubiory treningowe, startowe i inne, sprzęt pomiarowy, maszyny do treningu aerobowego i wydolnościowego, akcesoria). Obecność dużej liczby kibiców stwarza też wyjątkowe możliwości do promowania artykułów i usług codziennego użytku (usługi bankowe, ubezpieczeniowe, telefonia, komunikacja, itd.). Bardzo wygodny dojazd (300 m od autostradowej obwodnicy Kielc) oraz nieograniczone możliwości parkingowe to kolejna atrakcja tej lokalizacji. Oferujemy bardzo przystępne ceny powierzchni wystawowej i wyposażenia stoisk. Komfort dojazdu i urządzenia stoisk zapewniony na najwyższym światowym poziomie. Piękne architektonicznie, nowoczesnie zaprojektowane i wyposażone obiekty zostały oddane do użytku 2 lata temu, nakładem 70 mln zł. Ten obiekt to nowe oblicze Polski, oblicze na miarę XXI wieku. Targi Kielce to obecnie drugie pod względem liczby wystawców centrum wystawienniczo-kongresowe w Europie Środkowo-Wschodniej. Tak dogodnych warunków dla wystawców jeszcze w historii polskiej kulturystyki i fitness nie było. Nie może Was tam zabraknąć!

Pod poniższym linkiem, można zapoznać się z przebiegiem imprezy:

<http://www.targikielce.pl/pl/fit-weekend.htm>

Szczegółowych informacji udziela Pan Jerzy Szymański: tel. 501 585 311; e-mail:

jerzyszymanski@interia.pl

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.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udzielają:

biuro PZKFITS Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrze

Telefon (022) 550 09 67 41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315

Fax (022) 550 09 68 tel. 501 585 311

e-mail: pzkfits@pzkfits.pl; e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 27.03.2016 r

Organizator
Jerzy Szymański

ZAŁĄCZNIK:

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Kulturystyka klasyczna mężczyzn:

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

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

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

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

Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm:

Dla zawodników ze wzrostem od 180,1 cm do 190 cm (włącznie) obowiązuje limit:

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

Dla zawodników ze wzrostem od 190,1 cm do 198 cm (włącznie) obowiązuje limit:

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

Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

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

STROJE I PROCEDURY

- Fitness sylwetkowe: w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Maksymalną grubość podeszwy zwiększono do 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.
Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:
 - przy masywnym i jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu właściwą konkurencją do startu będzie kobieca sylwetka.
 - przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu odpowiednie jest fitness sylwetkowe
- Bikini-fitness: Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone..
Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.
- Fitness plażowe mężczyzn: strój – spodenki surfingowe w dowolnym kolorze i kroju (ale nie obcisłe) o długości do środka stawu kolanowego (nie krócej). W obu rundach ocena sylwetki będzie prowadzona w czterech zwrotach.
Zawodnicy o zbyt masywnym lub zbyt dopracowanym (definicja) umięśnieniu mogą być sklasyfikowani na ostatnich miejscach. Średni stopień odtłuszczenia (nie tak głęboki jak w kulturystyce i wyraźna separacja (bruzdy pomiędzy grupami mięśniowymi), ale bez ostrej definicji i szczegółów w obrębie mięśni są właściwym sposobem przygotowania. Należy prawidłowo ocenić, czy umięśnienie i forma startowa jest odpowiednia do męskiej sylwetki czy może już do kulturystyki klasycznej.
- Kulturystyka klasyczna i ekstremalna: IFBB zmieniła zapis odnośnie stroju – teraz można startować w jednobarwnych spodenkach o dowolnym kolorze i teksturze (matowe, błyszczące, „mokre”). Szerokość paska na biodrach: minimum 1 cm, muszą zakrywać minimum ¾ pośladków.

Dokładne informacje odnośnie procedury zawodów i ubiorów startowych zawarte są w odpowiednich sekcjach Przepisów IFBB/PZKFITS w języku polskim na stronie <http://pzkfits.pl/> w zakładce „Przepisy”.