

REGULAMIN

MISTRZOSTW POLSKI W FITNESS (ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB) GRAND PRIX POLSKI W FIT MODEL

**BIAŁYSTOK
16-17 kwietnia 2016 r.**

1. HONOROWY PATRONAT

- Marszałek Województwa Podlaskiego
- Prezydent Miasta Białegostoku

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS)
- UKS Maniac Gym - Białystok

3. PARTNERZY

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

4. TERMIN I MIEJSCE

Organizowane przez PZKFITS, Mistrzostwa Polski w Fitness, 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 16-17 kwietnia 2016 r.
w Hali Lodowiskowej, ul. 11 Listopada 28, Białystok**

5. UCZESTNICTWO

W zawodach 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**. Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2016 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Przepisy”. Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wnosić 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).

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 uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.

W Mistrzostwach mogą startować osoby, które w 2016 r kończą 16 lat i starsze. Jedynie w fitness kobiet i fitness mężczyzn dopuszcza się do startu osoby, które w 2016 r kończą 14 lat.

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 08 kwietnia 2016 r.** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:
<http://pzkfits.pl/mistrzostwa-polski-w-fitness-bialystok-2016/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
- dokładną datę urodzenia,
- miejscowość z której pochodzi,
- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa),
- telefon kontaktowy
- adres e-mail.

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 „MPF 2016” należy wysłać na konto:

UKS Maniac Gym
nazwa banku: **BANK PEKAO S.A.**
nr konta: **23 1240 5211 1111 0000 4931 5853**
UKS Maniac Gym, ul. Warszawska 79A, 15-201 Białystok

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. Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

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

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy w Fitness są zwolnieni z opłaty wpisowego.

7. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu 15 kwietnia 2016 r. (piątek) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie prowadzone od godz. 12:00 w Hotelu „Gołębiwski” w Białymstoku, ul. Pałacowa 7.

8. ZAKWATEROWANIE

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotelu „Gołębiwski” w Białymstoku, przy ul. Pałacowej 7, tel.: 85 678 25 00.

9. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Mistrzostw Polski oraz Grand Prix odbędzie się 15 kwietnia 2016 r. (piątek) w godz. 15:00 – 20:00 w Hotelu „Gołębiwski” w Białymstoku, ul. Pałacowa 7.

Weryfikacje juniorów i weteranów biorących udział tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na ME Juniorów i Weteranów odbywają się każdego dnia przez rozpoczęciem zawodów (o godz. 10:30) na hali zawodów).

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na Mistrzostwa, czy podlegli im 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 lub pary nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy stają do weryfikacji **w stroju startowym do rundy oceny sylwetki**. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Zobowiązani są posiadać:

- **Dowód Osobisty**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS**
- **Zaświadczenie lekarskie zezwalające na start w zawodach sylwetkowych**
- **Dokument potwierdzający wniesienie opłaty startowej (wpisowego).**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund** oraz **płytę 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 15 kwietnia 2016 r. bezpośrednio po weryfikacji o godz. 20:15, po której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS:

Fitness kobiet	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness sylwetkowe kobiet:	158 cm, 163 cm, 168 cm; +168 cm; open
Bikini fitness kobiet:	do 160 cm, do 163 cm; do 166 cm; do 169 cm; +169 cm, open
Fitness atletyczne kobiet:	open
Fitness plażowe mężczyzn:	174 cm, 178 cm, 182 cm, +182 cm, open,
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn:	open

GRAND PRIX POLSKI W FIT MODEL

Fit model kobiet open

Fit model mężczyzn open

Uwaga 1: kategoria **superfitness plażowe** mężczyzn przeznaczona jest dla osób **nieco** masywniej zbudowanych i cięższych, ale nadal spełniających kryteria fitness plażowego a nie kulturystyki.

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

Uwaga 3: Za wyjątkiem fitness kobiet i mężczyzn, jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Europy w Fitness.
- Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów (tylko w konkurencjach fitness).

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

16 kwietnia 2016 r. (sobota) – godz. 10:30

- Weryfikacja junierek i weteranek bikini-fitness biorących udział tylko w eliminacjach do reprezentacji Polski na ME Juniorów i Weteranów (hala zawodów)

16 kwietnia 2016 r. (sobota) – godz. 11:00 – początek zawodów

FITNESS KOBIET, FITNESS MĘŻCZYŹN :

Fitness kobiet, open: I runda (program dowolny)

Fitness mężczyzn, open: I runda (program dowolny)

FITNESS SYLWETKOWE Kobiet, kat. 158 cm, 163 cm, 168 cm i +168 cm

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

I BLOK DEKORACJI: fitness sylwetkowe kobiet

- Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open + dekoracja

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2015: fitness sylwetkowe kobiet (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz były reprezentantki Polski na ME lub MŚ).

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: fitness sylwetkowe junierek

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: fitness sylwetkowe weteranek

FIT MODEL

Fit model kobiet open: - Eliminacje

Fit model mężczyzn open: - Eliminacje

FITNESS Kobiet, FITNESS MĘŻCZYŹN :

Fitness kobiet, open: II runda (ocena sylwetki)

Fitness mężczyzn open: II runda (ocena sylwetki)

FIT MODEL

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

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

FITNESS ATLETYCZNE KOBIEŃ OPEN:

- Eliminacje (pozy obowiązkowe)
- Półfinał: I runda (cztery zwroty + pozy obowiązkowe i porównania)
- Finał: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne - 30 sekund).

II BLOK DEKORACJI: fitness atletyczne kobiet

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy w fitness atletycznym kobiet nie będą rozgrywane. Wszyscy kandydaci i kandydatki do reprezentacji muszą wystartować w Mistrzostwach Polski i one będą podstawą do wyłonienia reprezentacji.

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: fitness atletyczne weteranek

17 kwietnia 2016 r. (niedziela) - godz. 10:30

- Weryfikacja junierek i weteranek fitness sylwetkowym oraz juniorów i weteranów w fitness plażowym biorących udział tylko w eliminacjach do reprezentacji (hala zawodów)

17 kwietnia 2016 r. (niedziela) - godz. 11:00

Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski

FITNESS Kobiet, FITNESS MĘŻCZYŹN:

Fitness kobiet, open: III runda (program dowolny)

Fitness mężczyzn, open: III runda (program dowolny)

FIT MODEL

Fit model kobiet open: - Finał: rundy II (ocena sylwetki)

Fit model mężczyzn open: - Finał: rundy II (ocena sylwetki)

BIKINI FITNESS Kobiet, kat. 160 cm, 163 cm, 166 cm, 169 cm, +169 cm:

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

III BLOK DEKORACJI: bikini fitness kobiet

- **Bikini Fitness kobiet: kat. open + dekoracja**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: bikini fitness kobiet** (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz były reprezentantki Polski na ME lub MŚ).

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: bikini fitness junierek**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016: bikini fitness weteranek**

FITNESS Kobiet, FITNESS MĘŻCZYŹN:

Fitness kobiet, open: IV runda (ocena sylwetki).

Fitness mężczyzn, open: IV runda (ocena sylwetki).

FIT MODEL KOBIECI

Fit model kobiet open: - Finał: rundy III (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)

FIT MODEL MĘŻCZYŹN:

Fit model mężczyzn open: - Finał: rundy III (prezentacja indywidualna w swobodnym stroju sportowym)

IV BLOK DEKORACJI: fitness kobiet, fitness mężczyzn, fit model kobiet, fit model mężczyzn

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy w fitness kobiet i fitness mężczyzn oraz w fitness junierek i juniorów nie będą rozgrywane.** Wszyscy kandydaci i kandydatki do reprezentacji muszą wystartować w Mistrzostwach Polski i one będą podstawą do wyłonienia reprezentacji.

FITNESS PLAŻOWE MĘŻCZYŹN, kat. 174 cm, 178 cm, 182 cm, +182 cm oraz

FITNESS PLAŻOWE ATLETYCZNE MĘŻCZYŹN open

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

V BLOK DEKORACJI: fitness plażowe mężczyzn, fitness plażowe atletyczne mężczyzn

- **Fitness plażowe mężczyzn: kat. open (bez superfitness) + dekoracja**

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016 fitness plażowe mężczyzn** (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ).

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016 fitness plażowe juniorów**
- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2016 fitness plażowe weteranów**

Wiek weteranek w bikini fitness: +35 lat, wiek weteranek w fitness sylwetkowym: 35-44 lata i +45 lat.

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

Wiek juniorów i junierek: 16-23 lata (decyduje rocznik).

Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej i wręczenie pucharów

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTANIE PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów, z rozpisaniem na rundy, 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 weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu.

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

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do klasyfikacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki: 1 zawodniczki w fitness atletycznym, 5 w bikini fitness, 4 w fitness sylwetkowym, 1 w fitness kobiet, 4 zawodników w fitness plażowym, 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym, 1 zawodnika w fitness mężczyzn.

NAGRODY:

Mistrzostwa Polski: Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale, puchary i dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują puchary i dyplomy. Zawodnik zajmujący 1 miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

Grand Prix Polski: 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 biura zawodów nie później niż do 4 kwietnia 2016 r. Przyznanie akredytacji podlega akceptacji PZKFITS. Ostateczna decyzja zostanie podana nie później niż do 8 kwietnia 2016 r.

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:

Szczegółowych informacji o imprezie udziela biuro UKS Maniac Gym – tel/fax 85 740 69 31,
Joanna Zapolska - tel. kom. 609 677 053 .

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 09.02.2016 r

Organizator
Arkadiusz Leszczyński
Prezes UKS Maniac Gym

ZAŁĄCZNIK:

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Fitness mężczyzn:

do 170,0 cm: (wzrost – 100) + 1

170,1-175,0 cm: (wzrost – 100) + 2

175,1-180,0 cm: (wzrost – 100) + 3

180,1 – i więcej: (wzrost – 100) + 4

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]