

## REGULAMIN

### XXX OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

SŁUPSK, 10 KWIETNIA 2016 r.

#### 1. Cel imprezy:

- popularyzacja kulturystyki i fitness jako jednych z form rekreacji fizycznej;
- wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach.

#### 2. Organizator:

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce;

#### 3. Współorganizatorzy:

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego;
- Urząd Miasta Słupska;
- Studio Rekreacji i Rehabilitacji HEROS w Ustce;
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej HEROS.

#### 4. Termin i miejsce zawodów:

- zawody odbędą się w dniu 10 kwietnia 2016 roku o godz. 12:00, w sali widowiskowej Teatru Impresaryjnego w Słupsku przy ul. Jana Pawła II 3.

#### 5. Zasady uczestnictwa:

- prawo udziału w zawodach mają zawodnicy zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFiTS, którzy dokonają zgłoszenia wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl) pod poniższym adresem:  
<http://pzkfits.pl/xxx-ogolnopolskie-zawody-w-kulturystyce-i-fitness-slupsk-2016-r/>
- Formularz nie zawierający pełnych danych o zawodniku nie zostanie przyjęty.
- W zgłoszeniu należy podać:
  - imię i nazwisko,
  - dokładną datę urodzenia,
  - klub,
  - kategorię startową,
  - adres e-mail,
  - telefon kontaktowy.
- Termin nadsyłania zgłoszeń upływa w dniu 3 kwietnia 2016r.

**Wpłaty wpisowego w kwocie 70 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.** Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów 10 kwietnia 2016r. od godz. 9:30 do 11:00.
- przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja i karta zawodnika PZKFiTS oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza.
- prezentowanie układów odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym na dostarczonych płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

#### 6. Kategorie i punktacja:

- zawodnicy startują w następujących kategoriach:
  - 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
  - 2) Bikini fitness kobiet – open

- 3) Fit model kobiet- open
- 4) Fit model mężczyzn - open
- 5) Fitness plażowe mężczyzn – open
- 6) Kulturystyka juniorów – wszechwag
- 7) Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg
- 8) Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg
- 9) Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg
- 10) Kulturystyka mężczyzn – open
- 11) Kulturystyka klasyczna – open
- 12) Kulturystyka weteranów - wszechwag

- punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFiTS

## 7. Nagrody:

- organizatorzy przewidują:
- za miejsca I – III puchary
- za miejsca I – VI dyplomy
- za I miejsce w kategorii OPEN i WSZECHWAG puchar i nagroda rzeczowa.

## 8. Program zawodów:

10 kwietnia 2016r. (niedziela) godz 12:00

### Eliminacje i półfinały:

Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)

Bikini fitness kobiet – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka juniorów – I runda (porównania)

Fitness plażowe mężczyzn – I runda (cztery zwroty)

Kulturystyka klasyczna – I runda (porównania)

Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg - I runda (porównania)

Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg - I runda (porównania)

Fit model kobiet open I runda

Fit model mężczyzn open - I runda

Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg - I runda (porównania)

Kulturystyka weteranów – wszechwag- I runda (porównania)

### Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

Kulturystyka juniorów - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka klasyczna – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (T-walking + ocena sylwetki w stroju bikini)

### I blok dekoracji

Fit model kobiet - II runda (prezentacja indyw. + ocena sylwetki)

Fit model mężczyzn - II runda ( prezentacja indyw.+ ocena sylwetki)

Bikini fitness kobiet - II runda (T-walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)

Fitness plażowe mężczyzn – II runda (prezentacja indywidualna + cztery zwroty)

### II blok dekoracji

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Fit model mężczyzn - III runda (prezentacja indyw. w stroju dowolnym)

Kulturystyka mężczyzn powyżej 90 kg – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

### III blok dekoracji

Kulturystyka weteranów – wszechwag - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

Fit model kobiet (prezentacja indyw. w sukni wieczorowej)

Kulturystyka mężczyzn open (pozy obowiązkowe i dogrywka)

### IV blok dekoracji

#### 9. Finansowanie:

- wszelkie koszty związane z organizacją zawodów pokrywa organizator;
- zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny bądź jednostki delegującej.

#### 10. Postanowienia końcowe:

- organizator jest w stanie zarezerwować nocleg z dnia 9 / 10 kwietnia 2016 r. dla osób zgłoszonych w terminie do dnia 6 kwietnia 2016 r.
- w razie rezygnacji z udziału w zawodach wpisowe nie będzie zwracane;
- wszystkie kwestie sporne objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga sędzia główny oraz organizator, po wpłaceniu przez protestującego kwoty w wysokości 100 zł.
- w przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby zawodników w danej kategorii wagowej, organizator zastrzega sobie prawo innego podziału nagród.
- prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.
- wszelkich informacji na temat zawodów udziela:

**Bogdan Kaszuba** – Ustka tel. (59) 814 89 01 w godz. 16.00 – 22.00 lub tel. kom. 609 485 172

Zatwierdzam

Organizator:

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes

dn. 14.03.2016

*Bogdan Kaszuba*

PZKFiTŚ