

UNIwersyteckie Mistrzostwa Polski PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS KRAKÓW 2016

REGULAMIN

1. ORGANIZATORZY

Tobiasz Wilk, Agnieszka Wilk
Krzysztof Piwowar - Stowarzyszenie Kultury Fizycznej TKKF „AZORY”
Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu **28 maja 2016 r (sobota)** w sali teatralnej Nowohuckiego Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

3. UCZESTNICTWO

Zawody otwarte są dla studentów i studentek wszystkich szkół wyższych w Polsce (zarówno państwowych jak i prywatnych) oraz szkół policealnych, w wieku do 26 lat (decyduje rok urodzenia), posiadających ważną legitymację studencką lub legitymację szkoły policealnej oraz dokument tożsamości (wymagane obywatelstwo polskie). Startujący zawodnicy powinni być członkami PZKFITS i posiadać Licencję Zawodnika PZKFITS ważną na 2016 r. Jeśli ją posiadają, płacą tylko wpisowe w **wysokości 70 zł.**

Jeśli jej nie posiadają, płacą wpisowe w **wysokości 150 zł.** Tacy zawodnicy **nie muszą** być zrzeszeni w klubach ani innych stowarzyszeniach sportowych. W tej sprawie należy kontaktować się z biurem PZKFITS (tel. (22) 550 0967; e-mail: pzkfits@pzkfits.pl . 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).

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia **22 maja 2016 r** drogą internetową poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego znajdującego się na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<http://pzkfits.pl/ump-krakow-2016-zgloszenia/>

W zgłoszeniu należy podać: imię i nazwisko, datę urodzenia, nazwę wyższej uczelni (lub szkoły policealnej), kategorię, w której planowany jest start, adres e-mail oraz numer telefonu. Zgłoszenia nie zawierające pełnych danych nie zostaną przyjęte.

Muzykę do programu dowolnego należy przesłać na adres umpkrakow@gmail.com załączając plik mp3 z wybraną muzyką do układu dowolnego (dotyczy tylko kulturystów). Przygotowany utwór powinien mieć w nazwie jedynie imię i nazwisko zawodnika. Wysyłaną wiadomość należy zatytułować: „Muzyka Imię i nazwisko UMP 2016”.

5. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w sali teatralnej Nowohuckiego Centrum Kultury, al. Jana Pawła II 232, w godz. 10:00 -11:30 w dniu zawodów.

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodnika (zawodniczki) nieprzygotowanego (nieprzygotowanej) do występu od strony formalnej lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać: potwierdzenie opłaty (przelewu) wpisowego, dokument tożsamości, podbitą i ważną legitymację studencką (lub szkoły wyższej), strój startowy (Załącznik 1).

UWAGA! Opłaty wpisowe dokonywane są jedynie przelewem na konto PZKFITS (patrz punkt 3) Podczas zawodów nie będzie możliwości uiszczania opłaty wpisowej gotówką.

6. KATEGORIE

Kulturystyka: do 75 kg; do 85 kg; +85 kg

Kulturystyka klasyczna: open (obowiązują limity wagowo-wzrostowe juniorów).

Fitness plażowe mężczyzn: do 178 cm, powyżej 178 cm

Bikini fitness kobiet: do 163 cm, powyżej 163 cm.

Jeśli w którejś z kategorii wagowej/wzrostowej będzie mniej niż trzy zawodniczki lub trzech zawodników organizator ma prawo połączenia kategorii.

7. PROGRAM ZAWODÓW

28 maja 2016 r (sobota) godz. 12:00

Eliminacje i półfinały:

- kulturystyka klasyczna: open - I runda (porównania).
- fitness plażowe mężczyzn: kat. do 178 cm, powyżej 178 cm – I runda (porównania w zwrotach)
- bikini fitness kobiet, kat. do 163 cm, powyżej 163 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka: kat. 75 kg, 85 kg i +85 kg - I runda (porównania)

Finały (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- kulturystyka klasyczna : open - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- fitness plażowe mężczyzn: kat do 178 cm i powyżej 178 cm – II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
- kulturystyka: kat. 75 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- kulturystyka: kat. 85 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- bikini fitness kobiet: kat. do 163 cm i powyżej 163 cm – II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka: kat. +85 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny).
- kulturystyka i kulturystyka klasyczna - open (zwycięzcy poszczególnych kategorii wagowych + zwycięzca kulturystki klasycznej).

8 . NAGRODY

- za miejsca 1 - 3: statuetki w różnych kolorach (stypendia wg regulaminu reprezentowanej uczelni).
- za miejsca 1 - 6: dyplomy, nagrody rzeczowe
- za miejsce 1 w kategorii kulturystyka open: duża statuetka

9. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza, złożona z najwyższego rangą przedstawiciela PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,-zł na rzecz Organizatora.

11. INFORMACJE

Tel: 517 47-38-47

e-mail: umpkrakow@gmail.com

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
27.04.2016 r

Organizator
Tobiasz Wilk
UMP Kraków

Załącznik 1:

Obowiązujące limity wagowe w kulturystyce klasycznej na UMP 2016:

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]

Załącznik 2: stroje i procedury:

- **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. Fason i kolor 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 **fitness plażowego** 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 $\frac{3}{4}$ pośladków.