

REGULAMIN

MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW W KULTURYSTYCE I FITNESS

KATOWICE
25-26 października 2014 r.

1. HONOROWY PATRONAT

- Prezydent Katowic Piotr Uszok

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Międzyparafialny Katolicki Klub Sportowy „Gloria”
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze

3. PARTNERZY

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach
- Urząd Miasta Katowice

4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystryce i Fitness, odbędą się w dniach **25-26 października 2014 r. na Hali Lodowiska Katowickiego Spodka w Katowicach, przy Al. Korfantego 35**

5. UCZESTNICTWO

W Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Kulturystryce 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 2014 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2014 rok.** Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2014 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: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkową opłatą w wysokości 20 zł.

UWAGA:

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

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 17 października 2014 r. (najpóźniej 7 dni przed startem)** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie internetowej <http://olimpzabrze.pl/kontakt.html>
Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

UWAGA!!!

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2014 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 każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
 - dokładną datę urodzenia,
 - klub/ stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje,
 - **dokładną kategorię startową**, w której zamierza wystartować, (wiekowa oraz wzrostowa lub wagowa)
- wraz z dołączonym potwierdzeniem dokonania **opłaty wpisowego** (skan, zdjęcie w formacie JPEG lub plik PDF)

Obowiązuje **WPISOWE** w wysokości **60 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**

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.

7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy **Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów** przyjeżdżają w dniu 25 października (sobota) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne **od godz. 9:00, w Hali Lodowiska Katowickiego Spodka, przy Al. Korfantego 35.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w **Hotelu Diament Plaza Katowice******, w Katowicach, przy **ul. Dworcowej 9**, tel. 32 746 70 00.

Organizator wynegocjował bardzo atrakcyjne ceny (70 zł ze śniadaniem od osoby w pokoju dwuosobowym, natomiast w pokoju jednoosobowym 120 zł) w **Park Hotel Diament Katowice**** ul. Wita Stwosza 37**, www.hoteldiament.pl dla zawodników i pozostałych uczestników organizowanych zawodów. Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hotelu tel. **32 720 00 00** najpóźniej do dnia poprzedzającego zawody podając hasło **KULTURYSTYKA**. Rezerwacji można dokonywać też za pośrednictwem maila – katowicepark@hotelediament.pl Obowiązuje **kaucja zwrotna** w wysokości **100 zł** za pokój (skutki stosowania bronzarów). W przypadku braku miejsc w Hotelu Diament, Miasto Katowice dysponuje wystarczającą bazą noclegową. **Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.**

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników **Mistrzostw Polski Juniorów i Weteranów** odbędzie się **25 października 2014 r. (sobota) w godz. 14:00 – 15:30** w **Hali Lodowiska Katowickiego Spodka, przy Al. Korfantego 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 2014 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 **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 25 października 2014 r. bezpośrednio po weryfikacji **godz. 15:15**, po której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

9. KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW I WETERANÓW

Juniorzy fitness sylwetkowego	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy bikini fitness	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy fitness	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy fitness	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy męska sylwetka	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy w kulturystyce klasycznej	wszechkategoria	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy młodsi w kulturystyce	wszechwag	(od 16 do 18 lat – decyduje data urodzenia)
Juniorzy kulturyści	do 75 kg	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Juniorzy kulturyści	powyżej 75 kg	(do lat 23 – decyduje rocznik)
Weteranki fitness sylwetkowego	wszechkategoria	(powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
Weteranki bikini fitness	wszechkategoria	(powyżej 35 lat – decyduje rocznik)
Weterani w kulturystyce klasycznej	wszechkategoria	(+40 lat – decyduje rocznik)
Weterani kulturyści	do 80 kg	(40 – 49 lat – decyduje rocznik)
Weterani kulturyści	powyżej 80 kg	(40 – 49 lat – decyduje rocznik)
Weterani kulturyści	wszechwag	(50 – 59 lat – decyduje rocznik)
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 Mężczyzn w Kulturystyce, które odbędą się 13-17.11.2014 r. w Brazylii

10. 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 tp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

11. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

25 października 2014 r. (sobota)

godz. 16:00

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

juniorki fitness, wszechkategoria	runda 1 – programy dowolne
juniorzy fitness, wszechkategoria	runda 1 – programy dowolne
juniorki fitness sylwetkowego, wszechkategoria	runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania
juniorki bikini fitness, wszechkategoria	runda 1 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania
juniorki fitness, wszechkategoria	runda 2 – ocena sylwetki w dowolnym bikini, porównania
juniorzy fitness, wszechkategoria	runda 2 – ocena sylwetki, porównania
juniorzy męskiej sylwetki, wszechkategoria	runda 1 – ocena sylwetki, porównania
juniorzy w kulturystyce klasycznej, wszechkategoria	runda 1 – pozy obowiązkowe, porównania
juniorzy młodsi w kulturystyce, wszechwag	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
weterani w kulturystyce klasycznej: wszechwag	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*

26 października 2014 r. (niedziela)

FINAŁY:

ROZPOCZĘCIE ZAWODÓW godz. 10:00

weterani kulturyści (50 – 59 lat) wszechwag	runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
weterani kulturyści (50 – 59 lat) wszechwag	runda 3 – programy dowolne
weterani kulturyści (+60 lat) wszechwag	runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
weterani kulturyści (+60 lat) wszechwag	runda 3 – programy dowolne
juniorki 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: kulturyści weterani 50-59 lat oraz +60 lat, juniorki 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 męskiej sylwetki, wszechkategoria	runda 2 – prezentacja indywidualna + zwroty
juniorzy kulturyści: 75 kg	runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
juniorzy kulturyści: 75 kg	runda 3 – programy dowolne
juniorzy kulturyści: + 75 kg	runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
juniorzy kulturyści: + 75 kg	runda 3 – programy dowolne
weterani kulturyści (40 – 49 lat): 80 kg	runda 2 – pozy obowiązkowe, dogrywka
weterani kulturyści (40 – 49 lat): 80 kg	runda 3 – programy dowolne

II BLOK DEKORACJI: juniorzy młodsi i juniorzy w kulturystyce, juniorzy męskiej sylwetki, weterani 40-49 lat, 80 kg

juniorzy kulturyści – OPEN

(pozy obowiązkowe, porównania)

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 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: juniorzy i juniorzy w fitness, juniorzy w kulturystyce klasycznej, juniorzy bikini, weteranki bikini, weterani w kulturystyce (40 – 49 lat) + 80 kg.

Wszystkie kategorie weteranów w kulturystyce: OPEN (pozy obowiązkowe, porównania)

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

Mistrzostwa Świata Mężczyzn w Kulturystyce, które odbędą się 13-17.11.2014 r. w Brazylii

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!!!

12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

13. 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.

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

15. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Sprawy sporne wyniki 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.

16. INFORMACJE

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

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS

Organizator
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 majteczek 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 MĘŻCZYZN 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]