

**REGULAMIN**  
**XXXIII OGÓLNOPOLSKICH ZAWODÓW**  
**W KULTURYSTYCE I FITNESS**  
**SŁUPSK, 25 MAJA 2019 r.**

**1. Cel imprezy:**

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

**2. Organizator:**

Pomorski Związek Kulturystyki i Fitness w Ustce;

**3. Współorganizatorzy:**

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

**4. Termin i miejsce zawodów:**

- Zawody odbędą się w dniu **25 maja 2019 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:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2019slupsk/38/>

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.

W formularzu można załączyć do zgłoszenia podkład muzyczny do programu dowolnego.

Nazwa pliku powinna zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz kategorię startową. Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

**Termin zgłoszeń upływa w dniu 22 maja 2019 roku.**

**Wpłaty wpisowego w kwocie 100 zł należy dokonać w dniu zawodów przed weryfikacją.**

Za start w dwóch kategoriach opłata ulega podwojeniu.

- Weryfikacja zawodników odbędzie się w miejscu zawodów, dnia 25 maja 2019 r. w godz. 9:30 - 11:00.

- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, licencja zawodnika (lub potwierdzenie dokonania wpłaty) oraz książeczka zdrowia zawodnika z ważną adnotacją lekarza lub zaświadczenie od lekarza dopuszczające do startu w zawodach sylwetkowych.

Wymagane opłaty na rzecz PZKFİTS należy wnosić na konto PZKFİTS:

**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 PZKFİTS, ul. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFİTS na 2019 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2018/12/KFO-2019.pdf>

- Prezentowanie programów dowolnych odbywać się będzie przy własnym podkładzie muzycznym dostarczonym na płytach CD opisanych nazwiskiem właściciela.

Narada Techniczna dla sędziów i kierowników ekip odbędzie się zaraz po weryfikacji.

### **6. Kategorie i punktacja:**

- Zawodnicy mogą startować w następujących kategoriach:

- 1) Fitness sylwetkowe kobiet – open
- 2) Bikini fitness kobiet – 166 cm
- 3) Bikini fitness kobiet – +166 cm
- 4) Fitness plażowe mężczyzn – 182 cm
- 5) Fitness plażowe mężczyzn – +182 cm
- 6) Kulturystyka mężczyzn - do 80 kg
- 7) Kulturystyka mężczyzn - do 90 kg
- 8) Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg
- 9) Kulturystyka klasyczna – open
- 10) Kulturystyka weteranów - open

- Punktacja przeprowadzona będzie w oparciu o przepisy IFBB/PZKFİTS

### **7. Nagrody:**

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

### **8. Program zawodów:**

**25 maja 2019 r. (sobota) godz. 12:00**

#### **Eliminacje i półfinały:**

Fitness sylwetkowe kobiet – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
Bikini fitness kobiet 166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
Bikini fitness kobiet +166 cm – I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)  
Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (cztery zwroty)  
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – 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)  
Kulturystyka mężczyzn - powyżej 90 kg - I runda (porównania)  
Kulturystyka weteranów – open - I runda (porównania)

**Finały** (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

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

Fitness sylwetkowe kobiet – II runda (I-walking + zwroty x 2)

### **I blok dekoracji**

Bikini fitness kobiet 166 cm - II runda (I-walking + zwroty x 2)

Bikini fitness kobiet +166 cm - II runda (I-walking + zwroty x 2)

Fitness plażowe mężczyzn 182 cm – II runda (zwroty x 2)

Fitness plażowe mężczyzn +182 cm – II runda (zwroty x 2)

### **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)

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

### **III blok dekoracji**

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

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 **24 / 25 maja 2019 r.** dla osób zgłoszonych w terminie do **dnia 20 maja 2019 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:

*mgr inż. Andrzej Michalak*

Wiceprezes PZKFITS

05.04.2019 r

Organizator:

*Bogdan Kaszuba*