

REGULAMIN

PUCHARU POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS

(Eliminacje do reprezentacji Polski na MŚ w Kulturystyce, MŚ w Fitness i MŚ w Fit-Model)

13-14 WRZEŚNIA 2019 R
Warszawa, Targi FIWE

1. ORGANIZATORZY

- International Center of Events Sp. z o.o.

2. PARTNERZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

3. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski odbędzie się:

13-14 września 2019 r.
w Centrum Targowym Expo XXI
ul. Prądzyńskiego 12/14
Warszawa

4. UCZESTNICTWO

W Pucharze Polski 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 2019 rok. Każdy startujący musi mieć opłaconą licencję PZKFITS na 2019 rok. Wysokość opłaty podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2019 rok, dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”. Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wносить na konto PZKFITS:

Bank PKO 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. 022 55009 67). **Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

UWAGA:

- Każda zawodniczka/zawodnik uczestniczący w Pucharze Polski może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej, nie licząc par mieszanych.**

5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 9 września 2019 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2019-pp-fiwe/42/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każda zawodniczka lub zawodnik musi podać:

- imię i nazwisko
- klub/stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- numer Licencji IFBB ewent. paszportu lub DO
- adres e-mail
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych

Kwotę wpisowego z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat/tytułem) i dopiskiem „PP”, **należy wpłacić do dnia 09.09.2019 r na konto PZKFITS:**

Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Obowiązuje wpisowe w wysokości 150 zł od zawodniczki/zawodnika.

W przypadku zgłoszenia się zawodniczki/zawodnika w dniu weryfikacji bez wcześniejszego zgłoszenia pisemnego 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.

6. PRZYJAZD

Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają w dniu 13 września 2019 roku (piątek) i zgłaszają się na weryfikację w godzinach **11:00 do 18:00 w EXPO XXI, Hala nr 2, sala C, 1 piętro.**

UWAGA

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników Pucharu Polski odbędzie się 13 września 2019 roku (piątek), w godz. 11:00 -18:00, w **EXPO XXI, Hala nr 2, sala C, 1 piętro.**

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 zawodniczki/zawodnika nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodniczki i zawodnicy stają do weryfikacji w stroju startowym do rundy oceny sylwetki.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Zobowiązani są posiadać:

- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia
- potwierdzenie dokonania opłaty za Licencję Zawodnika do klubu
- zaświadczenie lekarskie, pozwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca. Honorowane są zaświadczenia wydane po 01.01.2019 r.
- dowód wniesienia opłaty startowej.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe** do wszystkich rund oraz płytę **CD lub pamięć USB 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.

UWAGA: Wszyscy zawodnicy startujący w Pucharze Polski mogą startować w IFBB Diamond Cup Warsaw FIWE w niedzielę, po dopełnieniu niezbędnych formalności.

Narada techniczna sędziów odbędzie się 13 września 2019 roku (piątek) o godz. 18:15, w miejscu weryfikacji.

8. KATEGORIE

Kulturystyka mężczyzn:	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn	open
Classic Physique mężczyzn	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness plażowe mężczyzn	178 cm, +178 cm > superfinał
Fitness plażowe atletyczne mężczyzn	open
Fitness atletyczne kobiet	open
Fitness sylwetkowe kobiet	open
Bikini fitness kobiet	163 cm, +163 cm > superfinał
Wellness fitness kobiet	open
Fitness kobiet	open
Fit model kobiet	open
Fit model mężczyzn	open

Pary mieszane – tylko jako eliminacje do MŚ*

**- w parach mieszanych mogą startować jedynie: zawodniczki fitness atletycznego, fitness sylwetkowego i fitness oraz zawodnicy kulturystki, kulturystyki klasycznej i Classic Physique.*

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- MŚ w Kulturystyce – Fujairah, ZEA, 05-09.11.2019
- MŚ w Fitness – Bratysława, Słowacja, 29.11-01.12.2019
- MŚ w Fit-Model – Ryga, Łotwa, 23-24.11.2019

Wszystkie kategorie rozgrywane jako open (wszechwag) są jednocześnie rundami eliminacyjnymi do reprezentacji Polski. Dodatkowe rundy eliminacyjne będą rozgrywane jedynie w fitness plażowym mężczyzn i w bikini fitness kobiet.

9. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zasadami IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwo ścieralnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka

dni przed zawodami), na które przed wejściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę.

Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „Zawodnik” (opaska na nadgarstek), który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, **Organizator na Naradzie Technicznej wydaje kierownikom ekip identyfikator „Trener” (opaska na nadgarstek).** Liczba wydanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu/stowarzyszenia, tj.:

- **drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator (opaska na nadgarstek)**
- **drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory (opaska na nadgarstek)**

10. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

14 września 2019 roku (sobota) - godzina 09:30: EXPO XXI

Eliminacje, półfinały i finały

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Fitness kobiet | (1 runda – programy dowolne) |
| 2. Fitness mężczyzn | (1 runda – programy dowolne) |
| 3. Fitness sylwetkowe kobiet | Eliminacje |
| 4. Fitness atletyczne kobiet | Eliminacje |
| 5. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | Eliminacje |
| 6. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | Eliminacje |
| 7. Fitness sylwetkowe kobiet | (1 runda – ocena sylwetki) |
| 8. Fitness atletyczne kobiet | (1 runda – zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) |
| 9. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 10. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 11. Fitness kobiet | (2 runda – zwroty, porównania) |
| 12. Fitness mężczyzn | (2 runda – zwroty, porównania) |
| 13. Fitness sylwetkowe kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking + ocena sylwetki) |
| 14. Fitness atletyczne kobiet | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 15. Fitness atletyczne kobiet | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 16. Fitness plażowe mężczyzn 178 cm | FINAŁ (2 runda – zwroty) |
| 17. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | FINAŁ (2 runda – zwroty) |

I BLOK DEKORACJI:

- Fitness sylwetkowe kobiet
- Fitness atletyczne kobiet
- Fitness plażowe mężczyzn 178 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +178 cm

18. Fitness plażowe mężczyzn (top 3 x 2) **SUPERFINAŁ** (zwroty x 2)
Nagradzanie

19. **Eliminacje do MŚ** – Fitness plażowe mężczyzn (top 7 z każdej kategorii)

20. OFICJALNE OTWARCIE ZAWODÓW: ok. godziny 12:00

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 21. Fitness kobiet | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 22. Fitness mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 23. Fitness plażowe atletyczne | Eliminacje |
| 24. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | Eliminacje |
| 25. Wellness fitness kobiet | Eliminacje |
| 26. Fitness plażowe atletyczne | (1 runda – zwroty, porównania) |
| 27. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | (1 runda – zwroty, pozy obow., porównania) |

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 28. Wellness fitness kobiet | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 29. Fitness kobiet | FINAŁ (4 runda – ocena sylwetki) |
| 30. Fitness mężczyzn | FINAŁ (4 runda – ocena sylwetki) |
| 31. Fitness plażowe atletyczne | FINAŁ (2 runda – prezentacja indyw., zwroty x 2) |
| 32. Wellness fitness kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking, zwroty x 2) |
| 33. Kulturystryka klasyczna mężczyzn | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 34. Kulturystryka klasyczna mężczyzn | FINAŁ (3 runda – program dowolny) |

II BLOK DEKORACJI:

- Fitness kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness plażowe atletyczne
- Wellness fitness kobiet
- Kulturystryka klasyczna mężczyzn

PRZERWA 40 MINUT

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 35. Eliminacje do MŚ: Pary mieszane | (2 runda – pozy obowiązkowe, porównania) |
| 36. Eliminacje do MŚ: Pary mieszane | (3 runda – program dowolny) |
| 37. Fit model kobiet | (1 runda – ocena sylwetki w stroju jednoczesnym) |
| 38. Fit model mężczyzn | (1 runda – ocena sylwetki – koszulka gimnastyczna) |
| 39. Bikini-fitness kobiet 163 cm | Eliminacje |
| 40. Bikini-fitness kobiet +163 cm | Eliminacje |
| 41. Classic Physique mężczyzn | Eliminacje |
| 42. Kulturystryka | Eliminacje |
| 43. Bikini-fitness kobiet 163 cm | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 44. Bikini-fitness kobiet +163 cm | (1 runda – ocena sylwetki, porównania) |
| 45. Classic Physique mężczyzn | (1 runda – zwroty, pozy obow., porównania) |
| 46. Fit model kobiet | FINAŁ (2 runda – I-walking, zwroty x 2) |
| 47. Fit model mężczyzn | FINAŁ (2 Runda – prezentacja indyw., zwroty x 2) |
| 48. Bikini-fitness kobiet 163 cm | FINAŁ (2 runda – I-walking + zwroty x 2) |
| 49. Bikini-fitness kobiet +163 cm | FINAŁ (2 runda – I-walking + zwroty x 2) |
| 50. Kulturystryka mężczyzn | (1 runda – pozy obow., porównania) |
| 51. Classic Physique mężczyzn | FINAŁ (2 runda – zwroty, pozy obow., dogrywka) |
| 52. Classic Physique mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |
| 53. Fit model mężczyzn | FINAŁ (3 Runda – prezentacja w swobodnym stroju sportowym) |
| 54. Fit model kobiet | FINAŁ (3 Runda – prezentacja w sukni wieczorowej) |
| 55. Kulturystryka mężczyzn | FINAŁ (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) |
| 56. Kulturystryka mężczyzn | FINAŁ (3 runda – programy dowolne) |

III BLOK DEKORACJI:

- Fit model kobiet
- Fit model mężczyzn
- Bikini-fitness kobiet 166 cm
- Bikini-fitness kobiet +166 cm
- Classic Physique mężczyzn
- Kulturystryka mężczyzn

- | | |
|---|--------------------------------|
| 57. Bikini-fitness kobiet (top 3 x 2)
Nagradzanie | SUPERFINAŁ (zwroty x 2) |
| 58. Eliminacje do MŚ – Bikini-fitness kobiet (top 10 z każdej kategorii) | |

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI!!!

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszony przy szatniach oraz w 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 rozegrane tylko w rundach finałowych lub w ogóle mogą być połączone.

11. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki **siedmiu najlepszych** zawodniczek i/zawodników z danego klubu, według punktacji obowiązującej w IFBB. Do punktacji drużynowej nie wlicza się konkurencji fit-model kobiet i mężczyzn ani par mieszanych.

12. NAGRODY

We wszystkich kategoriach zwycięzcy - zawodniczki/zawodnicy otrzymują pamiątkowe puchary.

We wszystkich kategoriach zawodnicy/zawodniczki na miejscach od I do VI otrzymują pamiątkowe dyplomy.

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje pamiątkowy puchar.

Dyplomy za miejsce od I do III.

13. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

14. POSTANOWINIA 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 200 zł na rzecz Organizatora.

15. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:

Biuro PZKFITS, telefon: 022 550 09 67. e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
dn. 31.07.2019 r

Organizator
Bartłomiej Pomarański
Prezes
IC Events