

**PUCHARU POLSKI
W KULTURYSTYCE I FITNESS**
Eliminacje do Mistrzostw Świata w Fitness
Eliminacje do Mistrzostw Świata w Fit-Model
Eliminacje do World Fitness Games (seniorzy i seniorki)
4 i 6 października 2024
Grodzisk Wielkopolski

REGULAMIN

1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego Pan Piotr Hojan

2. ORGANIZATORZY

- Klub Sandow-Śrem
- Klub Behapowiec GYM
- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

3. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM
- KLUB SANDOW-ŚREM
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM
- HOTEL REŚLIŃSKI***

4. TERMIN I MIEJSCE

Puchar Polski w Kulturystyce i Fitness odbędzie się w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A, w dniach **4 października** (weryfikacja), **6 października 2024 r** (zawody).

5. UCZESTNICTWO, OPŁATY

W Pucharze Polski mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS, zawodnicy innych organizacji lub niezrzeszeni.

Uwaga, w tym roku po raz pierwszy.

Zawodnicy spoza PZKFITS (niezrzeszeni oraz startujący w innych organizacjach) mogą startować w zawodach na ogólnych zasadach po uprzednim opłaceniu jednorazowej licencji i opłaty startowej.

Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. **573 553 898**).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2024 rok**. Każdy startujący, zrzeszony w PZKFITS, musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2024 rok**. **Licencję zawodnika PZKFITS może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.**

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. Jana III Sobieskiego 45, lok 402, 02-930 Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. **573 553 898**)

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2024 r, dostępnym na stronie internetowej pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”.

Dla zawodników zrzeszonych w PZKFITS obowiązuje wpisowe w wysokości 300 zł od zawodniczki/zawodnika za kategorię podstawową oraz 150 zł za każdą z ewentualnych dodatkowych kategorii.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **PP2024** należy wpłacać do dnia **29.09.2024 r** na konto PZKFITS: Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718 .

Opłata wnoszona po 29.09.2024 lub bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) wynosi 400 zł.

Zawodnicy niezrzeszeni w PZKFITS płacą wpisowe w wysokości 300 zł od zawodniczki/zawodnika za kategorię podstawową oraz 150 zł za każdą z ewentualnych dodatkowych kategorii.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **PP2024** należy wpłacać do dnia 29.09.2024 r na konto PZKFITS: Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718 .

Opłata wnoszona po 29.09.2024 lub bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) wynosi 400 zł.

Licencja uprawniająca do jednorazowego udziału w zawodach wynosi 200zł

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **LJ** należy wpłacać do dnia 29.09.2024 r na konto PZKFITS: Bank PKO SA, nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718 .

Dublowanie kategorii:

Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, możliwy jest jednoczesny start zawodnika w następujących kategoriach:

- kulturystyka klasyczna – classic physique – kulturystyka
- fitness mężczyzn – fitness plażowe mężczyzn – fit-model mężczyzn
- fitness akrobatyczne kobiet – fitness sylwetkowe kobiet
- fitness artystyczne kobiet – bikini kobiet – fit-model kobiet
- wellness kobiet – fit-model kobiet

Pozostali zawodnicy mogą wystąpić tylko w jednej konkurencji.

Pary mieszane są dostępne dla zawodników reprezentujących kulturystykę klasyczną, classic physique i kulturystykę oraz dla zawodniczek fitness atletycznego. Zawodniczki fitness sylwetkowego oraz fitness akrobatycznego także mogą w nich startować, ale muszą mieć świadomość, że ich sylwetki będą oceniane według kryteriów obowiązujących w fitness atletycznym kobiet.

Pary fitness są dostępne dla zawodników fitness plażowego oraz zawodniczek bikini.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

- negatywnej weryfikacji,
- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,
- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących (zrzeszonych w PZKFITS jak i tych spoza PZKFITS) należy nadsyłać **do dnia 29 września 2024 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie internetowej **PZKFITS** pod poniższym adresem:

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, brak zrzeszenia lub inną organizację.
- dokładną datę urodzenia
- kategorię, w której zamierza startować
- adres e-mail
- numer telefonu
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych

7. PRZYJAZD

Uczestnicy Pucharu Polski przyjeżdżają **w dniu 6 października 2024 r. (piątek)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **17:00-19:00** w **Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A**.

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i przedstawicieli PZKFITS w Hotelu Reśliński***, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. Tel: **662 069 704**

UWAGA!

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **4 października 2024 r. (piątek)** w godz. **17:00 - 19:00** w Grodziskiej Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A.

Prawo wejścia na weryfikację posiadają tylko zawodnicy startujący w zawodach oraz kierownicy ekip.

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 nieprzygotowanego do występu lub niebędącego w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **Dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej zawodnika PZKFITS na 2024 rok oraz opłaty startowej.**

Zawodnicy przystępujący do rywalizacji na zawodach oświadczają, że posiadają zaświadczenia lekarskie zezwalające na współzawodnictwo sportowe zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. (tekst jednolity ogłoszony obwieszczeniem Ministra Zdrowia z dnia 7 maja 2020 r. poz. 812). Kluby uczestniczące w rywalizacji sportowej powinny posiadać ubezpieczenie OC, zaś zawodnicy ubezpieczenie NNW.

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund** oraz **płyte CD lub nośnik USB z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka klasyczna, classic physique kulturystyka mężczyzn, fitness atletyczne kobiet – 60 sekund; fitness akrobatyczne kobiet, fitness artystyczne kobiet, fitness mężczyzn, pary mieszane – 90 sekund).**

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 bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 19:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

9. KATEGORIE

Kulturystyka męzczyzn:	open
Kulturystyka klasyczna męzczyzn	open
Classic physique męzczyzn	open
Fitness męzczyzn	open
Fitness plażowe męzczyzn	178 cm, +178 cm > SUPERFINAŁ
Fitness plażowe atletyczne męzczyzn	open
Fitness atletyczne kobiet	open
Fitness sylwetkowe kobiet	open
Bikini kobiet	164 cm, +164 cm > SUPERFINAŁ
Wellness kobiet	open
Fitness akrobatyczne kobiet	open
Fitness artystyczne kobiet	open
Fit-model kobiet	open
Fit-model męzczyzn	open
Pary mieszane	open
Pary fitness	open

10. ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA*

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata w Fitness (Tokio, Japonia, 16-20 grudnia 2024):

- **Fitness akrobatyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness artystyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness męzczyzn - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Bikini kobiet** – runda eliminacyjna – pierwsze szóstki z obu kategorii - automatyczna kwalifikacja do reprezentacji: pierwsza szóstka.
 - **Fitness sylwetkowe kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Wellness kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fitness atletyczne kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Pary fitness - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji: pierwsza trójka.
- Inni zawodnicy / zawodniczki:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej.

ELIMINACJE do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata w Fit-Model (Litwa, 26-28 października 2024):

- **Fit-model kobiet - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza szóstka.
 - **Fit-model męzczyzn - automatyczna kwalifikacja** do reprezentacji – pierwsza trójka.
 - **Fit-model juniorek i weteranek** – muszą wystąpić w fit-model kobiet. **Kwalifikacja** do reprezentacji: trzy najlepsze juniorki i trzy najlepsze weteranki.
- Inni zawodnicy / zawodniczki:** z pozytywną rekomendacją trenera Kadry Narodowej

Eliminacje do World Fitness Games (Santa Susanna, Hiszpania, 01-04.11.2024)

Automatyczna kwalifikacja dla senierek i seniorów – pierwsze szóstki ze swoich kategorii.

Eliminacje do reprezentacji Polski na **Mistrzostwa Świata Juniorek i Weteranek** (Tokio, Japonia, 16-20 grudnia 2024) oraz na **World Fitness Games (juniorzy i weterani)** odbędą się na Mistrzostwach Polski Juniorów i Weteranów w Gorzowie Wielkopolskim, 18-20 października 2024.

*eliminacje dotyczą zawodników będących reprezentantami członków zwyczajnych Związku.

11. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zasadami IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwościeralnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które przed wejściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę lub poprzez profesjonalną firmę oferującą takie usługi.

Podczas weryfikacji zawodniczka/zawodnik otrzymuje od Organizatora identyfikator „Zawodnik” w postaci opaski na nadgarstek, która 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 powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory (opaska na nadgarstek)**
- **zawodnicy niezrzeszeni i spoza PZKFITS - 1 identyfikator na osobę**

12. PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

6 października 2024 roku (niedziela) - godzina 10:00:

I BLOK ZAWODÓW (eliminacje, półfinały i finały):

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 2. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 3. Fitness sylwetkowe kobiet | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 4. Fitness atletyczne kobiet | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 5. Fitness plażowe mężczyzn do 178 cm | finały, II runda (zwroty) |
| 6. Fitness plażowe mężczyzn +178 cm | finały, II runda (zwroty) |
| 7. Fitness sylwetkowe kobiet | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki) |
| 8. Fitness atletyczne kobiet | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |

I BLOK DEKORACJI:

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

9. Fitness plażowe mężczyzn (top 3 x 2) - **SUPERFINAŁ** (zwroty x 2)

Nagradzanie

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

- | | |
|---|---|
| 11. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 12. Fitness mężczyzn | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodników) |
| 13. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, I runda (programy dowolne, pow. 7 zawodniczek) |
| 14. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | półfinały, I runda (zwroty, porównania) |
| 15. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania) |
| 16. Wellness kobiet | półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini) |
| 17. Fitness akrobatyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 18. Fitness mężczyzn | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodników) |
| 19. Fitness artystyczne kobiet | półfinały, II runda (ocena sylwetki, pow. 7 zawodniczek) |
| 20. Fitness plażowe atletyczne mężczyzn | finały, II runda (zwroty) |
| 21. Kulturystyka klasyczna mężczyzn | finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne) |
| 22. Wellness kobiet | finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki) |

II BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn
- Wellness kobiet

PRZERWA 15 minut (organizacyjna)

23. Fit-model kobiet	półfinały, runda I (zwroty i porównania, kostium jednoczęściowy)
24. Fit-model mężczyzn	półfinały, runda I (zwroty i porównania, spodenki fitness)
25. Fitness akrobatyczne kobiet	finały, III runda (programy dowolne)
26. Fitness mężczyzn	finały, III runda (programy dowolne)
27. Fitness artystyczne kobiet	finały, III runda (programy dowolne)
28. Fit-model kobiet	półfinały, runda II (zwroty, porównania, suknia wieczorowa)
29. Fit-model mężczyzn	półfinały, runda II (zwroty, porównania, dowolny strój fitness)
30. Classic physique mężczyzn	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
31. Fitness akrobatyczne kobiet	finały, IV runda (zwroty x 2)
32. Fitness artystyczne kobiet	finały, IV runda (prezentacja indywidualna + zwroty x 2)
33. Fitness mężczyzn	finały, IV runda (zwroty x 2)
34. Fit-model kobiet	finały, III runda (I-walking, zwroty x 2, kostium jednoczęściowy)
35. Fit-model mężczyzn	finały, III runda (zwroty x 2, spodenki fitness)
36. Classic physique mężczyzn	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
37. Fit-model kobiet	finały, IV runda (T-walking, zwroty, suknia wieczorowa)
38. Fit-model mężczyzn	finały, IV runda (prezentacja indyw., zwroty x 2, spodenki fitness)

III BLOK DEKORACJI:

- Fitness akrobatyczne kobiet
- Fitness mężczyzn
- Fitness artystyczne kobiet
- Classic physique mężczyzn
- Fit-model kobiet
- Fit-model mężczyzn

39. Bikini kobiet 163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
40. Bikini kobiet +163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
41. Kulturystyka mężczyzn	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
42. Pary mieszane	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
43. Pary mieszane	półfinały, II runda (programy dowolne)
44. Pary fitness	półfinały, I runda (zwroty i porównania w zwrotach)
45. Bikini kobiet 163 cm	finały, II runda (I-walking + zwroty x 2)
46. Bikini kobiet +163 cm	finały, II runda (I-walking + zwroty x 2)
47. Kulturystyka mężczyzn	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
48. Pary mieszane	finały, III runda (pozy obowiązkowe, dogrywka)
49. Pary mieszane	finały, IV rundy (programy dowolne)
50. Pary fitness	finały, II runda (I-walking + zwroty x 2)

IV BLOK DEKORACJI:

- Bikini kobiet 166 cm
- Bikini kobiet +166 cm
- Kulturystyka mężczyzn
- Pary mieszane
- Pary fitness

51. Bikini kobiet (top 3 x 2) – **SEPERFINAL** (zwroty x 2)
Nagradzanie

Obiadokolacja dla sędziów i działaczy w Hotelu Reśliński

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI!!!

Ostateczny program zawodów przekazany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), 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.

12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

13. NAGRODY

We wszystkich kategoriach zwycięzcy (top 3) otrzymają pamiątkowe puchary.

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

Za zwycięstwo drużynowe - drużyna otrzymuje pamiątkowy puchar.

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

15. POSTANOWIENIA 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 100 zł na rzecz Organizatora.

Zabrania się zawodnikom wykorzystania holu przy backstage do rozkładania się, smarowania, przebywania oraz tarasowania przejścia jako ewakuacyjnego i tzw. strefy zawodnika bezpośrednio przed wyjściem kategorii na scenę, a tym samym utrudniania pracy sędziom rozprawczym. Do pełnego wykorzystania celem przygotowania się zawodników są wszystkie szatnie oraz siłownia.

Zabrania się zawodnikom w stroju startowym przebywania na widowni podczas zawodów.

16. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela:

Biurowisko PZKFITS, telefon: **573 553 898**, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Organizator, Artur Śliczny, Tel. **602 180 728**

k.k.sandow@gmail.com

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

<https://www.facebook.com/MistrzostwaWlkp/>

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
29.07.2024 r

Organizatorzy:
Prezes Klubu Sandow Śrem
Artur Śliczny
Prezes Klubu Behapowiec Gym
Bartosz Reśliński
PZKFITS
Sekretarz Generalny Radosław Grzechnik