

REGULAMIN OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W KULTURYSTYCE I FITNESS BĘDZIN, 22-23 MARCA 2025 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Urząd Miasta Będzin
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness, odbędą się w dniach

22-23 marca 2025 r.

Hala Widowiskowo-Sportowa „Arena Będzin”

Ul. Sportowa 20, 42-500 Będzin

3. UCZESTNICTWO

W Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS oraz niezrzeszeni. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 573-553-898). **Każdy Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2025 rok.**

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, Warszawa.

(e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 573-553-898).

Każdy startujący musi mieć opłaconą **licencję PZKFITS na 2025 rok.**

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

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

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 Licencja jednorazowa Mistrzostwa Śląska należy wpłacać do dnia 15.03.2025 r na konto PZKFITS:

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

Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, potwierdzenie opłaty Licencji Zawodnika PZKFITS oraz potwierdzenie opłaty wpisowego na zawody.

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.

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2025 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”.

Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy **nadsyłać do dnia 14 marca 2025 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie pkzfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2025-mistrzostwa-slaska/105/>

BARDZO PROSIMY O TERMINOWE ZGŁASZANIE DO ZAWODÓW W CELU EWENTUALNEGO POSZERZENIA ILOŚCI KATEGORII STARTOWYCH!!!

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

UWAGA!!!

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2025 rok opłata za **nieterminowe zgłoszenie zawodnika** wynosi **100 zł** od osoby.

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
 - dokładną datę urodzenia,
 - klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFITS, w barwach którego startuje,
 - dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa)
 - potwierdzenie dokonania opłaty startowej wpisowego (scan, zdjęcie w formacie JPEG lub plik PDF).
- Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **300 zł** od zawodniczki/zawodnika. Start w drugiej kategorii startowej to dodatkowy koszt w wysokości **150 zł** od zawodnika/zawodniczki.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem „**MS**” należy wpłacić na konto:

5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 22 marca 2025 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **16:00 – 18:00** w **Hali Widowiskowo-Sportowej: „Arena Będzin” przy ul. Sportowej 20 w Będzinie.**

Organizator proponuje zakwaterowanie dla zawodników i zawodniczek w niżej wymienionych hotelach:

- **hotel Pogoria Residence Hotel & Restaurant przy Aleji Józefa Piłsudskiego 13 w Dąbrowie Górniczej – tel. (032) 264-70-43**

- **hotel Szafran przy ul. Będzińskiej 82 w Czeladzi – tel. (032) 784-31-00**

- **hotel Art. Hotel's Sosnowiec przy ul. Partyzantów 11 w Sosnowcu – tel. 512-209-030**

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **w dniu 22 marca 2025 r. (sobota) w godz. 15:00 – 17:00 w Hali Widowiskowo-Sportowej: „Arena Będzin” przy ul. Sportowej 20 w Będzinie.**

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 zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka męczyzn, kulturystyka klasyczna, classic physique)**. W przypadku nagrania na płycie CD, należy posiadać także rezerwowe nagranie, np. w postaci MP3 na nośniku USB. W przypadku złego stanu technicznego nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 17:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

Bikini Juniorek 16-23 lata::

wszechkategoria

Bikini Weteranek >35 lat:

wszechkategoria

Kulturystyka Weteranów >40 lat:

wszechwag

Fitness Sylwetkowe Kobiet:

wszechkategoria

Bikini Kobiet:

do 164 cm

do 169 cm

+169 cm

Wellness Kobiet: wszechkategoria

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: wszechkategoria

Classic Physique: wszechkategoria

Fitness Plażowe Mężczyzn: wszechkategoria

Fit-Model Kobiet wszechkategoria

Kulturystyka Mężczyzn: 80 kg
90 kg
+ 90 kg

Kulturystyka Mężczyzn OPEN
(zwycięzcy poszczególnych kategorii)

Bikini Kobiet OPEN
(zwycięzcy poszczególnych kategorii)

DRUŻYNOWE

W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna, classic physique dopuszcza się 2 kg nadwagi (z uwagi na rozgrywanie zawodów na trzy tygodnie przed Mistrzostwami Polski).

Uwaga!

W przypadku braku 3 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone. Dopuszcza się możliwość startu jednego zawodnika w dwóch lub więcej kategoriach, po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu odrębnej opłaty startowej.

Dopuszczalne jest następujące łączenie startów:

- kulturystyka klasyczna - classic physique – kulturystyka
- bikini kobiet – fit-model kobiet
- wellness kobiet – fit-model kobiet
- juniorzy i weterani mogą startować także w kategoriach mężczyzn (seniorów),
- juniorki i weteranki mogą startować także w kategoriach kobiet (seniorek).

8. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora opaskę 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 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 itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

9. PROGRAM ZAWODÓW - NIEDZIELA !!!

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 09:00

Bikini Juniorek: wszechkategoria, (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: wszechkategoria (1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

FINAŁY:

Bikini Juniorek: wszechkategoria (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: wszechkategoria (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

I BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

Bikini Weteranek: wszechkategoria (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Weteranów : wszechwag (1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

Fitness Plażowe Mężczyzn: wszechkategoria (1 runda – zwroty i porównania)

FINAŁY:

Bikini Weteranek: wszechkategoria (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Weteranów : wszechwag (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

Fitness Plażowe Mężczyzn: wszechkategoria (2 runda – zwroty)

II BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY:

Fit-Model Kobiet: wszechkategoria (1 runda – ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)

Classic Physique Mężczyzn: wszechkategoria (1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

Wellness Kobiet: wszechkategoria (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria, (1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Fit-Model Kobiet: wszechkategoria (2 runda – ocena sylwetki w sukni wieczorowej)

FINAŁY:

Fit-Model Kobiet: wszechkategoria (3 runda – I-walking w stroju jednoczęściowym)

Classic Physique Mężczyzn: wszechkategoria (2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
(3 runda – programy dowolne)

Wellness Kobiet: wszechkategoria (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Sylwetkowe Kobiet: wszechkategoria, (2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Fit-Model Kobiet: wszechkategoria (4 runda – prezentacja w sukni wieczorowej)

III BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

Bikini Kobiet:	do 164 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 169 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 169 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
	90 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)
	+90 kg	(1 runda – pozy obowiązkowe, porównania)

FINAŁY:

Bikini Kobiet:	do 164 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 169 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 169 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)
	90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)
	+90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)

IV BLOK DEKORACJI (kolejność jak powyżej)

Kulturystyka Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Bikini Kobiet OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)

V BLOK DEKORACJI kategorii OPEN

VI BLOK DEKORACJI DRUŻYNOWEJ

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTAJE PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), 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, mogą dojść kolejne kategorie wzrostowe, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki sześciu najlepszych zawodniczek i/lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

11. NAGRODY:

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy.

We wszystkich kategoriach za miejsce od IV do VI – dyplomy.

W kategoriach: „Kulturystyka i Bikini Kobiet OPEN” za I miejsce puchar i dyplom.

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy.

Nagrody rzeczowe dla miejsc I-III oraz dla zwycięzców kategorii OPEN : ufundowane przez Głównego Sponsora Suplementacyjnego, firmę Fitness Authority Sp. z o.o.

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie z ramienia Organizatora udziela: Monika Szymańska-Kasprzyczak – telefon kom.: **730-686-985, olimpzabrze@gmail.com**.

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
V-ce Prezes PZKFITS
18.02.2025

Organizator

Monika Szymańska-Kasprzyczak
V-ce Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

WAŻNE !!! Zmiany w przepisach sędziowania obowiązujące od 01.01.2024 r:

Ważne!!! W kategoriach: kulturystyka igrzyskowa, kulturystyka klasyczna i classic physique rezygnuje się z wykonywania czterech zwrotów. Wykonywane będą tylko pozy obowiązkowe.

Ważne!!! W fitness plażowym mogą brać udział zawodnicy, którzy w 2025 r obchodzą 15. urodziny (rocznik 2009)!

- Spodenki męskie do kulturystyki muszą posiadać minimum 5 cm wysokości po bokach (na biodrach). Muszą być w jednym, dowolnym kolorze, nieprzezroczyste, bez ornamentacji i przykrywać $\frac{3}{4}$ pośladków.

- Spodenki męskie do kulturystyki igrzyskowej, kulturystki klasycznej, classic physique, fitness mężczyzn i fit-model mężczyzn muszą mieć co najmniej 15 cm wysokości po bokach (na biodrach). Muszą być w jednym, dowolnym kolorze, nieprzezroczyste, bez ornamentacji i przykrywać całe pośladki oraz dolną część brzucha.

- Kostium bikini kobiet: dolna część kostiumu bikini nie może posiadać konektorów oraz musi zakrywać co najmniej 1/3 pośladków. W pozostałych konkurencjach kobiecych $\frac{1}{2}$ pośladków

musi być zakryta. 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.

**AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU W FITNESS
MĘŻCZYZN ORAZ KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ:**

KULTURYSTYKA KLASYCZNA mężczyzn i weteranów:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

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) + 7 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

CLASSIC PHYSIQUE mężczyzn i weteranów:

Wzrost do 168 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

Wzrost do 171 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

Wzrost do 175 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

Wzrost do 180 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

Wzrost do 188 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Wzrost do 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]

Powyżej 196 cm: maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]

Uwaga: Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej, classic physique i fitness atletycznym kobiet jest zabronione.

Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.