

# DEBIUTY PZKFITS 2014

OSTRÓW MAZOWIECKA, 22 MARCA 2014

## REGULAMIN

### 1. PATRONAT

Burmistrz Miasta Ostrow Mazowiecka – Władysław Krzyżanowski.

### 2. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej

Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego

### 3. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w **dniu 22 marca 2014 r** w Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Henryka Trębickiego 10.

### 4. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **albo w dniu 21 marca albo w dniu 22 marca 2014 r, zależnie od planu weryfikacji**, do Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej, ul. Henryka Trębickiego i zgłaszają się do Biura Zawodów, **które będzie czynne w piątek w godz. 17:00 - 20:00 oraz w sobotę w godz. 13:00 -15:00.**

### 5. UCZESTNICTWO

**Debiuty** otwarte są dla wszystkich osób, pragnących rozpocząć karierę wyczynową w kulturystyce lub fitness. Zawodnicy i zawodniczki **nie muszą** być zrzeszeni w organizacjach sportowych, ani być członkami PZKFITS.

**UWAGA:** W zawodach mogą startować osoby w wieku od 16 lat (decyduje rocznik). W przypadku tegorocznych „Debiutów” będą to osoby urodzone w roku 1998 lub wcześniej.

**UWAGA:** W zawodach nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały w dowolnej dyscyplinie PZKFITS (kulturystyka, kulturystyka klasyczna, fitness, fitness sylwetkowe, bikini fitness) na zawodach PZKFITS (z pominięciem zawodów klubowych).

**Przykład:** zawodnik, który debiutował w kulturystyce nie może być debiutantem w kulturystyce klasycznej.

Zawodnicy startujący, którzy złamią ten punkt regulaminu zostaną ukarani zawieszeniem.

## 7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w Hali Sportowej w Ostrowi Mazowieckiej,  
ul. Henryka Trębickiego 10, w dwóch blokach:

### **Piątek, 21.03.2014 r.**

18:00 – 20:00 - I blok weryfikacji: dotyczy następujących kategorii (obowiązkowo):

- kulturystyka klasyczna mężczyzn: 175 cm, 180 cm, powyżej 180 cm
- kobieca sylwetka
- fitness kobiet
- fitness mężczyzn

Zawodnicy z innych kategorii, którzy przyjadą do Ostrowi już w piątek, także mogą się zweryfikować w tym bloku.

### **Sobota, 22.03.2014 r.**

13:00 – 14:30 - II blok weryfikacji: dotyczy następujących kategorii:

- kulturystyka mężczyzn: 70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, +90 kg
- bikini fitness: do 166 cm, +166 cm
- fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm, +163 cm
- męska sylwetka

Komisja sędziowska może nie dopuścić do startu zawodniczki lub zawodnika nieprzygotowanych do występu (brak dokumentu tożsamości, stroju startowego, kasety z nagraniem) lub będących w żenująco słabej formie sportowej.

Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać dokument tożsamości, aktualne badanie lekarskie, strój startowy i płytę CD z nagraniem do programu dowolnego. Obowiązuje wpisowe w wysokości 40 zł od zawodniczki/zawodnika, opłacane wyłącznie w dniu zawodów w kasie MOSiR. Oprócz tego, każdy startujący, który nie ma licencji PZKFITS, musi wykupić jednorazową **Licencję Debiutanta** (obowiązuje tylko na Debiutach PZKFITS) w wysokości 20 zł. Opłatę należy wносить na konto PZKFITS:

**BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718 z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata, ewentualnie w Biurze PZKFITS,**

**ul. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.**

Osoby startujące, które wniosły opłaty za Licencję Debiutanta w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu

## **8. KATEGORIE**

### **Debiuty:**

- Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm i +163 cm
- Fitness kobiet: open
- Bikini fitness kobiet: 166 cm i +166 cm
- Kobieca sylwetka: open
- Męska sylwetka: open
- Fitness mężczyzn: open
  
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 175 cm, 180 cm, +180 cm
- Kulturystyka mężczyzn: 70 kg; 75 kg; 80 kg; 85 kg, 90 kg; +90 kg

Jeśli w którejś kategorii wagowej będzie mniej niż trzech zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową/wzrostową.

## **9. NARADA TECHNICZNA**

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **22 marca 2014 r** w Hali Sportowej, bezpośrednio **przed I częścią zawodów.**

## **10. PROGRAM ZAWODÓW**

**22 marca 2014 r (sobota) godz. 09:00**

### **I BLOK ZAWODÓW**

- fitness kobiet - I runda (program dowolny - 90 sekund)
- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny - 90 sekund)
- kobieca sylwetka - I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn – I runda (porównania): 175 cm, 180 cm, +180 cm
- fitness kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – II runda (ocena sylwetki)

- kobieca sylwetka open – **Finał:** II runda (4 pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny – 30 sekund)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn - **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny): 175 cm, 180 cm, +180 cm
- kobieca sylwetka – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- **BLOK DEKORACJI: fitness kobiet, fitness mężczyzn, kobieca sylwetka, wszystkie kategorie w kulturystyce klasycznej**
- open – kulturystyka klasyczna

## **II BLOK ZAWODÓW – sobota godz. 15:00**

- kulturystyka mężczyzn 70 kg – I runda (porównania)
- fitness sylwetkowe 163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- kulturystyka mężczyzn 75 kg – I runda (porównania)
- fitness sylwetkowe +163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- kulturystyka mężczyzn 70 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness sylwetkowe 163 cm – **Finał:** II runda (T-walking + ocena sylwetki w bikini)
- kulturystyka mężczyzn 75 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness sylwetkowe +163 cm – **Finał:** II runda (T-walking + ocena sylwetki w bikini)
- **BLOK DEKORACJI: kulturystyka 70, 75 kg, fitness sylwetkowe 163 cm , +163 cm**
- fitness sylwetkowe open
- męska sylwetka – I runda (zwroty i porównania)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 85 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – I runda (porównania)
- bikini fitness 166 cm – I runda (zwroty)
- bikini fitness +166 cm – I runda (zwroty)
- męska sylwetka - **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)

- kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka mężczyzn 85 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini fitness 166 cm – **Finał:** II runda (T-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn 90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- bikini fitness +166 cm – **Finał:** II runda (T-walking + zwroty)

**- BLOK DEKORACJI: kulturystyka 80 kg, 85 kg, 90 kg, +90 kg, bikini fitness 166 cm, +166 cm, męska sylwetka**

- bikini fitness open
- kulturystyka mężczyzn open

## **ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia imienne przyjmowane będą do dnia 17 marca 2014 r na adres:

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji**

**ul. H. Trębickiego 10**

**07-300 Ostrów Mazowiecka**

## **11. ZAKWATEROWANIE**

Organizator ma możliwość rezerwacji noclegów po wcześniejszym pisemnym lub telefonicznym zamówieniu z podaniem ilości miejsc. Rezerwacje przyjmowane będą do dnia 12.03.2014 r.

## **12. NAGRODY**

- za miejsca 1 - 3: puchary
- za miejsca 1 - 6: dyplomy
- za miejsca 1 - 3 nagrody rzeczowe

## **13. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

#### 14. 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 200 zł na rzecz Organizatora.

#### 15. INFORMACJE

Wszelkich informacji o zawodach udziela Pani Barbara Siwek.

Tel: ..(29) 645 21 48 w godz. 13.00 – 16.00

Fax: (29) 645 21 33

e-mail: [b.siwek@mosir.ostrowmaz.pl](mailto:b.siwek@mosir.ostrowmaz.pl)

Organizator:

Dyrektor  
Waldemar Konarzewski

Zatwierdzono:

mgr inż. Andrzej Michalak  
Wiceprezes PZKFITS  
17.01.2014

#### **Limity wagi do wzrostu obowiązujące w kulturystyce klasycznej w 2014 r**

##### **Wzrost (kategoria) do 168 cm**

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

##### **Wzrost (kategoria) do 171 cm**

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

##### **Wzrost (kategoria) do 175 cm**

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

### **Wzrost (kategoria) do 180 cm**

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

### **Wzrost (kategoria) powyżej 180 cm**

- Dla zawodników ze wzrostem od 180,1 cm do 190 cm (włącznie) obowiązuje limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

- Dla zawodników ze wzrostem od 190,1 cm do 198 cm (włącznie) obowiązuje limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

- Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 10 [kg]

### **Limity wagi do wzrostu obowiązujące w fitness mężczyzn w 2014 r**

#### **Wzrost do 170 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]

## **Zmiany regulaminowe w strojach i procedurze:**

- **Fitness sylwetkowe:** w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Zniesiono obowiązek czarnego bikini w rundzie I. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Maksymalną grubość podeszwy zwiększono do 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm.
  
- **Fitness kobiet:** wprowadzono zakaz używania pantofli typu „platformy” (na grubym koturnie). W rundach oceny sylwetki obowiązują takie same pantofle jak w fitness sylwetkowym i bikini fitness. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.
  
- **Bikini fitness i kobieca sylwetka:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami.
  
- **Fitness mężczyzn:** jako strój minimum w rundzie programów dowolnych mogą być same spodenki, ale muszą spełniać te same kryteria, co w rundzie oceny sylwetki (15 cm wysokości po bokach).
  
- **Męska sylwetka:** w obu rundach ocena sylwetki będzie prowadzona w czterech zwrotach (a nie w półobrotach, jak było poprzednio).