



XXV DEBIUTY PZKFITS W KULTURYSTYCE I FITNESS

KRAKÓW, 16-18.02.2018
(Targi Europe Sport Power)

REGULAMIN

1. ORGANIZATOR

- International Center of Events II, Sp. z o.o. Targi ESP (Europe Sport Power)
- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Debiuty odbędą się w dniach: **16-18 lutego 2018 r**
Expo Kraków
ul. Galicyjska 9
Kraków

3. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **16 lutego 2018 r (piątek)**, do Międzynarodowego Centrum Targowo-Kongresowego **EXPO Kraków**, ul. Galicyjska 9, do „Sali Lwów”, poziom „0”, zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w piątek w godz. **15:00 - 19:00**.

4. 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 2002 lub wcześniej. Jedynie w **kategoriach fitness kobiet i fitness mężczyzn** mogą startować osoby w wieku **od 14 lat** (decyduje rocznik, a więc te, które w tym roku kończą 14 lat i starsze).

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 zdyskwalifikowani.

Wyjątek: konkurencja **Fit Model Kobiet i Mężczyzn**, w której mogą startować osoby, które poprzednio startowały w innych konkurencjach.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja startujących odbędzie się w Międzynarodowym Centrum Targowo-Kongresowym **EXPO Kraków**, ul. Galicyjska 9 w „Sali Lwów”, poziom „0” w **piątek, 16 lutego 2018 r., w godzinach 15:00-19:00**.

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



Wszyscy przystępujący do weryfikacji powinni posiadać:

- **dokument tożsamości,**
- **aktualne badanie lekarskie z klauzulą „Zdolny do startu w zawodach w sportach sylwetkowych”.**
- **strój startowy,**
- **płytę CD z nagraniem do programu dowolnego,**
- **potwierdzenie opłaty wpisowego.**

Obowiązuje wpisywanie w wysokości **150 zł** od zawodniczki/zawodnika, wpłacane 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.
W **drodze wyjątku** opłatę za udział można uiścić również podczas weryfikacji u przedstawiciela PZKFITS.

Osoby startujące, które wniosły opłatę w formie przelewu bankowego, proszone są o zabranie ze sobą wydruku potwierdzającego dokonanie przelewu. **Potwierdzenia pokazywane na telefonach, tabletach itp. nie będą honorowane.**

Wpisywanie nie podlega zwrotowi w przypadku:

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

Na weryfikacji każdy zawodnik otrzyma **opaskę na nadgarstek**, którą musi nosić przez cały czas trwania imprezy. Opaska ta umożliwi wejście na halę oraz poruszanie się po zapleczu sceny.

8. KATEGORIE

Debiuty:

- | | |
|-------------------------------------|---|
| - Fitness sylwetkowe kobiet: | 163 cm i +163 cm |
| - Fitness kobiet: | open |
| - Bikini fitness kobiet: | 163 cm, 168 cm, 172 cm i +172 cm |
| - Wellness fitness kobiet: | open |
| - Fit model kobiet | open |
| - Fitness atletyczne kobiet: | open |
| - Fitness plażowe mężczyzn | 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm |
| - Fitness plażowe atletyczne | open |
| - Fitness mężczyzn: | open |
| - Fit model 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 pięciu** zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową/wzrostową.

9. NARADA TECHNICZNA

Narada Techniczna dla sędziów i uczestników odbędzie się w dniu **16 lutego 2018 r.** w Sali Lwów, po weryfikacji.

10. PROGRAM ZAWODÓW (wszystko odbywa się w Expo Kraków).



**17 lutego 2018 r. (sobota): wejście na obiekt (otwarcie bramek) – godz. 09:00
10:00**

1 BLOK ZAWODÓW

- fitness kobiet - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness mężczyzn - I runda (program dowolny – 90 sekund)
- fitness sylwetkowe 163 cm – eliminacje
- fitness sylwetkowe +163 cm – eliminacje
- fitness sylwetkowe 163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- fitness sylwetkowe +163 cm – I runda (ocena sylwetki w dowolnym bikini)
- fitness atletyczne kobiet – I runda (porównania)

- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – eliminacje
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – I runda (porównania)
- fitness kobiet – II runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- fitness mężczyzn – II runda (ocena sylwetki)
- fitness sylwetkowe 163 cm – **Finał:** II runda (I-walking + ocena sylwetki w bikini)
- fitness sylwetkowe +163 cm – **Finał:** II runda (I-walking + ocena sylwetki w bikini)
- fitness atletyczne kobiet open – **Finał:** II runda (4 pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny – **60 sekund**)

- 1 BLOK DEKORACJI: Fitness kobiet, Fitness mężczyzn, Fitness atletyczne kobiet, Fitness sylwetkowe kobiet

- Fitness sylwetkowe OPEN + dekoracja

- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

- 2 BLOK DEKORACJI: Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm, 180 cm, +180 cm

- Kulturystyka klasyczna OPEN + dekoracja

Ok. godz. 14:00 - Przerwa 40 minut

2 BLOK ZAWODÓW

- fit model kobiet – eliminacje
- fit model mężczyzn – eliminacje
- wellness fitness kobiet – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fit model kobiet – I runda (porównania)
- fit model mężczyzn – I runda (porównania)
- wellness fitness kobiet – I runda (porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – eliminacje
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – eliminacje



- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fit model kobiet – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit model mężczyzn – **Finał:** II runda (zwroty)
- wellness fitness kobiet – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- fit model mężczyzn – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w stroju sportowym)
- fit model kobiet – III runda (prezentacja w sukni wieczorowym)

- **3 BLOK DEKORACJI: Fitness plażowe mężczyzn 174, 178, 182 i +182 cm, Fit model kobiet, Fit model mężczyzn, Wellness fitness kobiet**
- **Fitness plażowe mężczyzn OPEN + dekoracja**

18 lutego 2018 r. (niedziela): wejście na obiekt (otwarcie bramek) - godz. 09:00

10:00 - 3 BLOK ZAWODÓW

- kulturystyka mężczyzn 70, 75, 80 kg – eliminacje (jeśli >15)
 - fitness plażowe atletyczne - eliminacje
 - kulturystyka mężczyzn 70 kg – I runda (porównania)
 - kulturystyka mężczyzn 75 kg – I runda (porównania)
 - kulturystyka mężczyzn 80 kg – I runda (porównania)
 - fitness plażowe atletyczne – I runda (zwroty i porównania)

 - bikini fitness 163 cm – eliminacje
 - bikini fitness 168 cm – eliminacje
 - bikini fitness 163 cm – I runda (porównania)
 - bikini fitness 168 cm – I runda (porównania)

 - kulturystyka mężczyzn 70 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
 - kulturystyka mężczyzn 75 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
 - kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
 - fitness plażowe atletyczne – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)

 - bikini fitness 163 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
 - bikini fitness 168 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- 4 BLOK DEKORACJI: Kulturystyka 70, 75, 80 kg, Fitness plażowe atletyczne, Bikini-fitness 163, 168 cm**

Ok. godz. 13:30 - Przerwa 40 minut

4 BLOK ZAWODÓW

- bikini fitness 172 cm – eliminacje
- bikini fitness +172 cm – eliminacje
- bikini fitness 172 cm – I runda (porównania)
- bikini fitness +172 cm – I runda (porównania)

- kulturystyka mężczyzn 85, 90, +90 kg – eliminacje (jeśli >15)
- kulturystyka mężczyzn 85 kg – I runda (porównania)



- kulturystyka mężczyzn 90 kg – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – I runda (porównania)

- bikini fitness 172 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn 85 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 +172 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

- 5 BLOK DEKORACJI: Bikini-fitness 172 cm i +172 cm, Kulturystyka 85 kg, 90 kg, +90 kg

- bikini fitness OPEN + dekoracja
- kulturystyka mężczyzn OPEN + dekoracja

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

11. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 12 lutego 2018 r. (poniedziałek)** wypełniając **FORMULARZ** zamieszczony na stronie PZKFITS pod poniższym adresem:

<http://pzkfits.pl/debiuty-pzkfits-2017-zgloszenia/>

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik lub zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko
- **miejsowość** zamieszkania
- dokładną **datę urodzenia**
- **dokładną kategorię** (wzrostowa lub wagowa), w której zamierza wystartować
- telefon kontaktowy
- adres e-mail

12. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzów łatwościeralnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), przed wyjściem na scenę nakłada się już tylko oliwkę. Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki.

W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem, organizator na Weryfikacji wydaje każdemu zawodnikowi identyfikator „Trener”, przeznaczony dla osoby opiekującej się danym zawodnikiem na zawodach. Zawodnik przekazuje ten identyfikator swojemu trenerowi lub opiekunowi. Uprawnia on taką osobę do poruszania się po zapleczu zawodów.



Każdy trener czy też opiekun zajmujący się swoim zawodnikiem musi uiścić opłatę na rzecz Organizatora w wysokości 10 zł od osoby (płatne na weryfikacji) oraz zakupić bilet wstępu na Targi ESP.

Osoby nieposiadające stosownego identyfikatora (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

13. ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy sami /rezerwują sobie noclegi w hotelach.

14. NAGRODY

- za miejsca 1- 3: puchary
- za miejsca 1- 6: dyplomy
- za miejsca 1- 3: nagrody rzeczowe
- dla zwycięzców w open - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa
- każdy startujący otrzyma dyplom uczestnictwa wręczany na weryfikacji

15. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

16. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Sprawy sporne wynikłe podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja Odwoławcza złożona z najwyższego rangą przedstawiciela PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 200 zł na rzecz Organizatora.

17. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udzielają (w godz. 09:00 – 16:00):

Sprawy sportowe: Radosław Grzechnik, tel. (22) 550 09 67; pzkfits@pzkfits.pl

Sprawy organizacyjne: Damian Borowiec, tel. 516 950-038; d.borowiec@icevents

Organizator

Zatwierdzam:

Bartłomiej Pomarański
CEO, International Center of Events, Sp. z o.o.
06.01.2018 r.

mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
06.01.2018 r.

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w kulturystyce klasycznej:

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) + 7 [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) + 9 [kg]

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

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

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

Maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

Limity wagi do wzrostu obowiązujące w fitness mężczyzn:



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]

STROJE I PROCEDURY:

Dokładne przepisy sędziowskie dla każdej konkurencji dostępne są w języku polskim na stronie internetowej PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>) w zakładce „Przepisy”.

- **Fitness sylwetkowe:** w obu rundach obowiązuje dowolne bikini i pantofle. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. 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. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków oraz dolne podbrzusze. Maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.

- **Bikini fitness:** Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków oraz dolne podbrzusze. Stringi są niedozwolone. Należy prawidłowo wybrać dla siebie konkurencję:

- przy masywnym i jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu właściwą konkurencją do startu będzie Fitness atletyczne kobiet.

- przy mniej masywnym, ale jakościowo dopracowanym (głębokie odtłuszczenie) umięśnieniu odpowiednie jest fitness sylwetkowe.

Pantofle: maksymalna grubość podeszwy – 1 cm, maksymalna wysokość szpilki – 12 cm. Rodzaj materiału i kolory dowolne.

- **Fitness atletyczne kobiet:** Konkurencja dla najbardziej umięśnionych i jakościowo dotrenowanych kobiet, chociaż nie tak mocno jak w byłej kulturystyce kobiecej. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa ½ pośladków. Zawodniczki startują bez obuwia i w 3 rundzie wykonują program dowolny, **który został wydłużony przez IFBB do 60 sekund.**

- **Wellness fitness kobiet:** Nowa konkurencja, po raz pierwszy w programie „Debiutów”. Przeznaczona dla kobiet o **masywniejszej strukturze szkieletowej**, szczególnie w obrębie bioder, ud i pośladków. Forma startowa i procedura rozgrywania zawodów - jak w bikini fitness.

- **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, czarne, matowe).

- **Fitness plażowe mężczyzn:** strój – spodenki surfingowe w dowolnym kolorze i kroju (ale nie obcisłe) o długości do środka stawu kolanowego (nie krócej). W obu rundach ocena sylwetki będzie prowadzona w czterech zwrotach.

Zawodnicy o zbyt masywnym lub zbyt dopracowanym (definicja) umięśnieniu mogą być sklasyfikowani na ostatnich miejscach. **Dla nich specjalnie wprowadzono fitness plażowe atletyczne, które będzie rozgrywane na „Debiutach” po raz pierwszy.** Średni stopień



odtłuszczenia (nie tak głęboki jak w kulturystyce i wyraźna separacja (bruzdy pomiędzy grupami mięśniowymi), ale bez ostrej definicji i szczegółów w obrębie mięśni są właściwym sposobem przygotowania. Należy prawidłowo ocenić, czy umięśnienie i forma startowa jest odpowiednia do fitness plażowego, fitness plażowego atletycznego czy może już do kulturystyki klasycznej.

- **Kulturystyka klasyczna i ekstremalna:** IFBB zmieniła zapis odnośnie stroju – teraz można startować w jednobarwnych spodenkach o dowolnym kolorze i teksturze (matowe, błyszczące, „mokre”). Szerokość paska na biodrach: minimum 1 cm, muszą zakrywać minimum $\frac{3}{4}$ pośladków.

- **Fit model kobiet i mężczyzn:** kompletne przepisy rozgrywania i sędziowania tych nowych konkurencji znajdują się na stronie PZKFITS (<http://pzkfits.pl/>)

DEBIUTANCI – WAŻNA INFORMACJA!

Zgodnie z ostatnim Zarządzeniem PZKFITS, debiutanci mogą startować w zawodach (kategoriach) dla debiutantów przez cały rok kalendarzowy, w którym zaczynają starty w tego typu zawodach, ale pod warunkiem, że nie uczestniczą w innych zawodach. We wrześniu, na targach FIWE w Warszawie, będą rozegrane kolejne Debiuty (Summer Edition).

Jeśli zawodnik planuje dalsze starty w najbliższym czasie, sugeruje się zrobienie kopii zaświadczenia lekarskiego i okazanie na weryfikacji zarówno kopii jak i oryginału. Wtedy sędzia sekretariatu potwierdzi podpisem kopię i zwróci zawodnikowi oryginał, który będzie do wykorzystania na następnych zawodach.