

## REGULAMIN

## XI PUCHAR ZIEMI PUCKIEJ W KULTURYSTYCE – ŻELISTRZEWO 2015

**1. Cel imprezy**

- Popularyzacja kulturystyki, jako jednej z form rekreacji ruchowej.
- Wyłonienie najlepszych zawodników w kulturystyce w poszczególnych kategoriach.

**2. Organizatorzy**

- Stowarzyszenie „Ziemia Pucka” oddział Leśniewo

**3. Współorganizatorzy**

- **PZKFITS**
- Urząd Gminy Puck
- Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki Gminy Puck
- Starostwo Powiatowe w Pucku
- Urząd Miasta Puck
- Wiejski Klub Kultury w Żelistrzewie

**4. Termin i miejsce zawodów**

- **Zawody odbędą się dnia 8 MARCA 2015r., początek o godz. 11:30, w sali Domu Kultury w Żelistrzewie, 3 km od Pucka.**
- **Biuro zawodów czynne w dniu imprezy od godz. 9:00**

**5. Uczestnictwo**

- W zawodach mogą uczestniczyć jedynie zawodnicy i zawodniczki **zrzeszeni w organizacjach sportowych, będących członkami PZKFITS**. Zawodnicy dotychczas niezrzeszeni proszeni są o zapisanie się do najbliższego stowarzyszenia sportowego należącego do PZKFITS. Kluby wystawiające zawodników muszą mieć opłacone składki członkowskie na bieżący rok, a zawodnicy muszą mieć aktualne i opłacone licencje. Informacji w tej sprawie udziela biuro Związku, tel. (0-22) 550 09 67; fax: (0-22) 550 09 68, e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)
- Na zawodach zostanie rozegrana jedna **kategoria wszechwag dla debiutantów w kulturystyce**, w której mogą uczestniczyć zawodnicy tylko niezrzeszeni. W kategorii tej nie mogą brać udziału osoby, które kiedykolwiek startowały w dowolnej dyscyplinie PZKFITS (kulturystyka, kulturystyka klasyczna, fitness, fitness sylwetkowe) na zawodach PZKFITS (z pominięciem zawodów klubowych), za wyjątkiem „Debiutów PZKFITS 2015” w Gdańsku.
- Zawodnicy poniżej 18 lat muszą przedłożyć zgodę prawnych opiekunów na start w zawodach.
- Uczestnicy przyjeżdżają bezpośrednio na weryfikację, która odbędzie się w miejscu zawodów (Klub Kultury w Żelistrzewie), w godz. od 9:00 do 11:00.
- Przy weryfikacji wymagane będą następujące dokumenty: ważna licencja zawodnika, ważna karta zawodnika, świadectwo lekarskie dopuszczające do udziału w zawodach sportowych oraz strój startowy i płyta CD z podkładem muzycznym do programu dowolnego. **Debiutanci muszą posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, strój startowy, płytę CD z nagraniem oraz zaświadczenie lekarskie.**

Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS 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. (e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl), tel. 22-55-00-967).

**Zawodnicy zrzeszeni opłacają wpisowe w wysokości 40 zł (bezpośrednio przed startem, lub na konto Oddziału Leśniewo Stowarzyszenia ZiemiaPucka) – nr konta 53834800030000001701100007 Bank Spółdzielczy w Pucku (Za start w dwóch kategoriach startowych opłata ulega podwojeniu.)**

**Debiutanci, którzy startowali już na Debiutach PZKFITS 2015 w Gdańsku, opłacają jedynie wpisowe w wysokości 50 zł na rzecz Organizatora.**

**Nowi debiutanci, którzy jeszcze nie startowali, wnoszą opłatę za 150 zł (Licencję Debiutanta plus wpisowe) płatne na konto PZKFITS.**

**6. Kategorie**

- Zawody zostaną przeprowadzone w konkurencjach: kobiet, mężczyzn (juniorów i seniorów), weteranów oraz debiutantów w następujących kategoriach:
  - **Fitness sylwetkowe kobiet – open**
  - **Bikini fitness kobiet - open**
  - **Męska sylwetka open**
  - **Kulturystyka klasyczna mężczyzn - open**

- Kulturystyka juniorów (do lat 23) - wszechwag
- Kulturystyka mężczyzn do 75 kg
- Kulturystyka mężczyzn do 90 kg
- Kulturystyka mężczyzn powyżej 90 kg
- Kulturystyka weteranów (+40 lat) - wszechwag
- Kulturystyka mężczyzn – open (dla zwycięzców kategorii wagowych)
- Kulturystyka debiutantów - wszechwag
- Jeśli w którejś kategorii wagowej będzie mniej niż trzech zawodników, zostanie ona połączona z wyższą kategorią wagową.

## 7. Nagrody

- Za miejsca I-III w każdej kategorii: medale i dyplomy.
- Za miejsca I-III w każdej kategorii: nagrody rzeczowe.
- Za miejsca IV – VI w każdej kategorii: dyplomy
- Za I miejsce w kat. open fitness sylwetkowego kobiet: Puchar Burmistrza Miasta Puck.
- Za I miejsce w kat. open weteranów: Puchar Starosty Powiatu Puckiego.
- Za I miejsce w kat. open mężczyzn w kulturystyce: Puchar Wójta Gminy Puck.

## 8. Program zawodów:

**30.03.2014 (niedziela) godz. 11:30**

### Eliminacje i półfinały:

- fitness sylwetkowe kobiet - I runda (ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- bikini fitness kobiet - I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
- kulturyści debiutanci - I runda (porównania)
- męska sylwetka – I runda (cztery zwroty)
- kulturystyka klasyczna – I runda (porównania)
- kulturyści juniorzy - I runda (porównania)
- kulturyści, kat. 75; 90 i +90 kg - I runda (porównania)
- kulturyści weterani wszechwag - I runda (porównania)

### Finaly (bezpośrednio po zakończeniu półfinałów):

- kulturystyka klasyczna – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści debiutanci – II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści juniorzy - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness sylwetkowe kobiet - II runda (T-walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- bikini fitness kobiet - II runda (T-walking + ocena sylwetki w dowolnym stroju bikini)
- męska sylwetka – II runda (prezentacja indywidualna + cztery zwroty)
- I blok dekoracji
- kulturyści, kat. 75 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści, kat. 90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści, kat. +90 kg - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści weterani - II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturyści, kat. open (pozy obowiązkowe i dogrywka)
- II blok dekoracji

## 9. Zasady przeprowadzania zawodów

- Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z przepisami PZKFITS (IFBB). Komisję Sędziowską wyznacza PZKFITS.

## 10. Narada Techniczna dla sędziów, organizatorów i uczestników odbędzie się zaraz po zakończeniu weryfikacji.

## 11. Postanowienia końcowe

- Ubezpieczenie podczas zawodów spoczywa wyłącznie na zawodnikach lub jednostkach delegujących.
- O wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów i organizator.

## 12. Informacje o zawodach

- Zgłoszenia przyjmuje i informacji udziela: Piotr Potrykus tel. 0-668-508-526, Stowarzyszenie „Ziemia Pucka” Oddział Leśniewo, ul. Mechowska 2, 84-106 Leśniewo, e-mail: lesniewo.ziemiapucka@wp.pl
- **Nocleg: Puck 3 km do Żelistrzewa: tel. 58 673 27 79 Stanisława Remer**

Organizator:  
Piotr Potrykus

Zatwierdzono:  
mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS, 04.02.2015 r  
z poprawkami z dn. 12.02.2015 r.