

## **Regulamin**

### **XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.1 – 4.07 (piątek) Hala 100-lecia Sopotu**

Fitness sylwetkowe kobiet - open  
Fitness Bikini kobiet 163 cm  
Fitness Bikini kobiet 169 cm  
Fitness Bikini kobiet +169 cm  
Plażowa sylwetka mężczyzn 178 cm  
Plażowa sylwetka mężczyzn 182 cm  
Plażowa sylwetka mężczyzn +182 cm  
Plażowa sylwetka mężczyzn (Atletyczna) – open

### **XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.2 – 5.07 (sobota) Hala 100-lecia Sopotu**

Kult. seniorów starszych - open (39 lat rocznikowo i starsi)  
Kult. juniorów do 75 kg (do 23 lat rocznikowo)  
Kult. juniorów + 75 kg (do 23 lat rocznikowo)  
Kult. klasyczna mężczyzn 175 cm  
Kult. klasyczna mężczyzn 180 cm  
Kult. klasyczna mężczyzn + 180 cm  
Kult. mężczyzn do 70 kg  
Kult. mężczyzn do 80 kg  
Kult. mężczyzn do 90 kg  
Kult. Mężczyzn + 90 kg

#### **1. Cele imprez**

- popularyzacja kulturystyki i fitness,
- promowanie aktywności fizycznej,

#### **2. Organizator**

- Sopotskie Stowarzyszenie Kulturystyki i Rekreacji

#### **3. Współorganizatorzy**

- Hryszkiewicz TEAM

#### **4. Partnerzy**

- MOSiR Sopot

## 5. Zgłoszenia

Zgłoszenia przyjmowane będą od **17.03 do 1.06.2025 roku do godz. 24:00** oraz od **16.06 do 29.06.2025 roku do godz. 24:00**. W dniach od 2.06 do 15.06.2025 odbędzie się przerwa techniczna. Zgłoszenie uważa się za przyjęte, od momentu odpowiedzi zwrotnej od organizatora "Potwierdzam zgłoszenie". Zgłoszenia będą potwierdzane do **7 dni roboczych**. Zgłoszenia należy wysyłać na adres [sopotmymotivation@o2.pl](mailto:sopotmymotivation@o2.pl)

W zgłoszeniu każdy uczestnik musi podać:

- imię i nazwisko,
- dokładną datę urodzenia,
- dokładną kategorię w jakiej uczestnik chce wziąć udział.

## 6. Weryfikacje

XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.1

4 lipca 2025r. (piątek) godz. 8.15 – 9:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot

XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.2

5 lipca 2025r. (sobota) godz. 8.15 – 9:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot

## 7. Przebieg weryfikacji:

- pomiar wagi/wzrostu,
- potwierdzenie wpłaty,
- zebranie dodatkowych oświadczeń od zawodników np. gdy zawodnik jest niepełnoletni,
- przydział do poszczególnych kategorii oraz pobranie numerka startowego,
- odebranie opasek upoważniających do wejścia na zaplecze imprezy,
- przekazanie nośnika pendrive z utworem do układu dowolnego w formacie mp3 (tylko w kategoriach kulturystycznych).

## 8. Termin i miejsce zawodów

XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.1

4 lipca 2025r. (piątek) godz. 10:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot

XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.2

5 lipca 2025r. (sobota) godz. 10:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot

## 9. Warunki uczestnictwa w imprezie:

- W imprezie mogą uczestniczyć osoby które w dniu wydarzenia będą prezentowały nienaganną formę startową oraz "zadbają o estetykę swojego ciała\*".
- Wszyscy biorący udział w XVIII Zawodach w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 zobowiązani są do wpłaty wpisowego, **po otrzymaniu potwierdzenia zgłoszenia drogą mailową**. Wysokość wpisowego uzależniona jest od terminu dokonania wpłaty:

- wpłata do dnia 1.06.2025 – 400 zł od uczestnika za jedną wybraną kategorię,
- wpłata od dnia 2.06.2025 do 29.06.2025 – 450 zł od uczestnika za jedną kategorię.

Wpłaty wpisowego dokonujemy na niżej podane konto do 29.06.2025 roku.

- Jeśli zawodnik decyduje się na udział w dwóch kategoriach należy dokonać wpłaty w wysokości podwójnego wpisowego.

PKO S.A. PL 29 1440 1387 0000 0000 0721 4968  
Sopockie Stowarzyszenie Kulturystryki i Rekreacji (SSKiR)

TYTUŁEM:

„Wpisowe – imię, nazwisko – data urodzenia – wybrana kategoria”

Wpłata wpisowego, jednoznacznie oznacza akceptację oficjalnego regulaminu XVIII Zawodów w Kulturystryce i Fitness Sopot 2025 cz.1 oraz cz.2.

- Wpisowe nie podlega zwrotowi w przypadku:
  - negatywnej weryfikacji,
  - rezygnacji uczestnika po dokonaniu wpłaty wpisowego,
  - rezygnacji uczestnika ze startu po weryfikacji,
  - spóźnienia się uczestnika na start swojej kategorii.
- Przy weryfikacji wymagany jest dokument tożsamości, dowód wpłaty wpisowego w formie elektronicznej lub wydrukowany, nośnik pendrive z utworem do układu dowolnego w formacie mp3 (tylko w kategoriach kulturystrycznych).
- Zawodniczki i zawodnicy, którzy nie dokonali zgłoszenia w terminach wskazanych w punkcie 5, mogą zgłosić się do udziału w zawodach bezpośrednio na weryfikacji. Dokonanie zgłoszenia w dniu weryfikacji będzie obciążone dodatkową opłatą w wysokości 100zł za każdą kategorię. W tej sytuacji wpłaty wpisowego z uwzględnieniem dodatkowej opłaty należy dokonać bezpośrednio podczas weryfikacji. Płatność podczas weryfikacji możliwa jedynie w formie gotówki.
- W przypadku zawodniczek i zawodników, którzy dokonali zgłoszenia w terminie, ale nie dokonali wpłaty wpisowego do 29.06.2025 roku, wpisowe zostanie obciążone dodatkową opłatą w wysokości 100zł za każdą kategorię. W tej sytuacji wpłaty wpisowego z uwzględnieniem dodatkowej opłaty należy dokonać bezpośrednio podczas weryfikacji. Płatność podczas weryfikacji możliwa jedynie w formie gotówki.
- W imprezie mogą uczestniczyć osoby, które w 2025r. kończą 15 lat i starsze.
- Uczestnicy, którzy nie mają ukończonego 18 roku życia, muszą mieć ze sobą pisemne oświadczenie od rodziców lub prawnych opiekunów, w którym wyrażają oni zgodę na start niepełnoletniego uczestnika w XVIII Zawodach w Kulturystryce i Fitness Sopot 2025 oraz biorą za niego pełną odpowiedzialność.

- W przypadku niespełnienia wyżej wymienionych warunków przez uczestnika imprezy, uczestnik nie zostanie dopuszczony do udziału.

#### 10. Wejście osoby towarzyszącej/trenera na zaplecze

- Opłata za jedną osobę towarzyszącą/trenera wynosi 100zł.
- Opłaty możemy dokonać przelewem wraz z wpisowym z dopiskiem „opłata za trenera” lub bezpośrednio na weryfikacji.
- Każdy zawodnik będzie mógł wprowadzić maksymalnie 2 osoby towarzyszące na zaplecze.
- Podczas weryfikacji osoba towarzysząca otrzyma opaskę upoważniającą do wejścia na zaplecze zawodów, gdzie będzie mogła również korzystać z poczęstunku przygotowanego przez organizatora.

#### 11. Komisja sędziowska

- Komisję sędziowską do prowadzenia imprez wyznaczy zarząd SSKiR.

#### 12. Odprawa sędziowska

- Bezpośrednio po weryfikacji

#### 13. Nagrody

- W każdej kategorii:

za miejsca I-III – puchary

I-VI – dyplomy

Organizatorzy przygotowali dodatkowe nagrody dla najlepszych uczestników w poszczególnych kategoriach.

#### 14. Planowany program imprezy

- Ostateczny program imprezy będzie podany po zakończeniu weryfikacji.

Wstępny program imprezy

### **XVIII Zawody w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.1**

**4 lipca 2025r. (piątek) godz. 10:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot**

#### **I BLOK**

Fitness Bikini kobiet 163 cm - eliminacje

Fitness Bikini kobiet 169 cm - eliminacje

Fitness Bikini kobiet +169 cm – eliminacje

Fitness sylwetkowe kobiet – eliminacje

Fitness Bikini kobiet 163 cm - półfinał I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Bikini kobiet 169 cm - półfinał I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Bikini kobiet +169 cm - półfinał I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness sylwetkowe kobiet - półfinały I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness Bikini kobiet 163 cm - finały II runda (T-walking + ocena sylwetki)

Fitness Bikini kobiet 169 cm - finały II runda (T-walking + ocena sylwetki)  
Fitness Bikini kobiet +169 cm - finały II runda (T-walking + ocena sylwetki)  
Fitness sylwetkowe kobiet - finały II runda (T-walking, ocena sylwetki)

#### I BLOK DEKORACJI

Fitness bikini OPEN

#### II BLOK

Plażowa sylwetka mężczyzn (Atletyczna - open) – eliminacje  
Plażowa sylwetka mężczyzn 178 cm – eliminacje  
Plażowa sylwetka mężczyzn 182 cm – eliminacje  
Plażowa sylwetka mężczyzn +182 cm – eliminacje  
Plażowa sylwetka mężczyzn (Atletyczna - open) - półfinały I runda (zwroty, porównania)  
Plażowa sylwetka mężczyzn 178 cm - półfinały I runda (zwroty, porównania)  
Plażowa sylwetka mężczyzn 182 cm - półfinały I runda (zwroty, porównania)  
Plażowa sylwetka mężczyzn +182 cm - półfinały I runda (zwroty, porównania)  
Plażowa sylwetka mężczyzn (Atletyczna - open) - finały II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)  
Plażowa sylwetka mężczyzn 178 cm - finały II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)  
Plażowa sylwetka mężczyzn 182 cm - finały II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)  
Plażowa sylwetka mężczyzn +182 cm - finały II runda (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie)

#### II BLOK DEKORACJI

Plażowa sylwetka OPEN (zwycięzcy kategorii: 178,182, +182)

### **XVIII Zawody w Kulturyście i Fitness Sopot 2025 cz.2**

**5 lipca 2025r. (sobota) godz. 10:30, Hala 100-lecia Sopotu, ul. Goyki 7 Sopot**

#### III BLOK

Kulturystryka juniorów do 75 kg - eliminacje  
Kulturystryka juniorów + 75 kg – eliminacje  
Kulturystryka seniorów starszych – eliminacje  
Kulturystryka juniorów do 75 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)  
Kulturystryka juniorów + 75 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)  
Kulturystryka seniorów starszych - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)  
Kulturystryka juniorów do 75 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)  
Kulturystryka juniorów + 75 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka seniorów starszych - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne) III BLOK DEKORACJI

Kulturystyka juniorów OPEN

Wręczenie podziękowań dla sponsorów imprezy

#### IV BLOK

Kulturystyka klasyczna 175 cm - eliminacje

Kulturystyka klasyczna 180 cm - eliminacje

Kulturystyka klasyczna + 180 cm – eliminacje

Kulturystyka klasyczna 175 cm - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka klasyczna 180 cm - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka klasyczna +180 cm - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka klasyczna 175 cm - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka klasyczna 180 cm - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka klasyczna +180 cm - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

#### IV BLOK DEKORACJI

Kulturystyka klasyczna OPEN

#### V BLOK

Kulturystyka mężczyzn do 70 kg - eliminacje

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - eliminacje

Kulturystyka mężczyzn do 70 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn do 70 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka mężczyzn do 80 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - eliminacje

Kulturystyka mężczyzn +90 kg - eliminacje

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn +90 kg - półfinały I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

Kulturystyka mężczyzn +90 kg - finały rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne)

#### V BOLK DEKORACJI

Kulturystyka OPEN (zwycięzcy kategorii do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, +90 kg)

#### 15. Media

• Osoby reprezentujące media społecznościowe, portale internetowe, telewizje itp. muszą zgłosić się do organizatora imprezy do dnia 29.06.2025r. w celu uzyskania akredytacji. Liczba akredytacji ograniczona.

#### 16. Stroje startowe

- Fitness sylwetkowe:
  - Grubość podeszwy obuwia max 2 cm, wysokość szpilki max 12 cm.
  - Kolorystyka bikini dowolna.
  - Majtki powinny zakrywać od 1/2 do 1/3 powierzchni pośladków.
  - Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.
- Fitness Bikini:
  - Grubość podeszwy obuwia max 2 cm, wysokość szpilki max 12 cm.
  - Kolorystyka bikini dowolna.
  - Majtki powinny zakrywać od 1/3 do 1/4 powierzchni pośladków.
  - Dopuszcza się biżuterię w formie kolczyków, bransoletek oraz pierścionków.
- Plażowa sylwetka tradycyjna oraz atletyczna:
  - Luźne spodenki windsurfingowe w dowolnym kolorze. Długość nogawki do linii kolana (powinna zakrywać udo). Na spodenkach mogą być widoczne jedynie logotypy producentów.
  - Biżuteria oraz zegarki zabronione.
- Kulturystyka tradycyjna oraz klasyczna mężczyzn:
  - Spodenki (majtki) startowe w dowolnym jednolitym kolorze, bez widocznych logotypów. Szerokość paska na biodrze od 1cm do 3cm szerokości.
  - Biżuteria oraz zegarki zabronione.

#### 17. Brązowanie natryskowe

• Brązowanie natryskowe na zawodach zapewnia nasz Partner „Sklep Zawodnika”. Brązowanie odbywać się przez dwa dni imprezy od godzin porannych tuż obok sceny zawodów. Brązowanie wykonywane jest produktami „ProTan” oraz „Jan Tana”. Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje dotyczące brązowania:  
Joanna Piotrkowicz tel/WhatsApp: +48 604 414 123

W zgłoszeniu podajemy:

- imię i nazwisko,
- kategorię startową,
- miejsce zawodów: Sopot.

## 18. Postanowienia końcowe

- Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego imprezy.
- Organizator wprowadza możliwość startu w dwóch wybranych kategoriach, z zastrzeżeniem startu zawodniczek w kategorii fitness bikini i fitness sylwetkowym oraz zawodników w plażowej sylwetce tradycyjnej i atletycznej, gdyż w tych przypadkach decydują inne elementy oceny.
- Ubezpieczenie spoczywa bezpośrednio na uczestnikach imprezy.
- Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 15 uczestników, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały i finały.
- Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 uczestników, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.
- Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii tylko w momencie, gdy w jakiejś kategorii będzie tylko jeden uczestnik.
- Zakazane jest używanie bronzarów brudzących w kremie.
- Podczas imprezy w rundzie eliminacyjnej mogą zostać rozegrane dogrywki o wejście do półfinału, w przypadku uzyskania przez uczestników takiej samej liczby punktów.
- W przypadku remisów punktowych w półfinałach i finałach o zajęciu lokaty decyduje najlepsza ocena cząstkowa po odjęciu skrajnych not.
- Na zapleczu będą mogli przebywać jedynie zawodnicy wraz z osobami towarzyszącymi, którzy będą posiadali wykupioną wejściówkę.
- Uczestniczki planujące start w konkurencji fitness bikini proszone są o realistyczną ocenę swojego wyglądu i stanu przygotowań. Jeśli rozwój umięśnienia i/lub jego stopień odłuszczenia są wysokie, uczestniczka powinna wziąć udział w fitness sylwetkowym. Będzie na to zwracana baczna uwaga podczas weryfikacji oraz podczas sędziowania danej kategorii. To samo odnosi się do uczestników w plażowej sylwetce, którzy przy większym umięśnieniu powinni startować w kategorii atletycznej.
- Uczestnikom imprezy zabrania się opuszczenia zaplecza JEDYNNIE w stroju startowym.
- Na terenie obiektu obowiązuje całkowity zakaz palenia wyrobów tytoniowych oraz papierosów elektronicznych.
- **Wszyscy uczestnicy imprezy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania regulaminu obiektu – Regulamin Hali Sportowej 100-lecia w Sopocie. Niniejszy regulamin stanowi załącznik do regulaminu XVIII Zawodów w Kulturystyce i Fitness Sopot 2025 cz.1 i cz.2**
- Wszystkie kwestie sporne zostaną rozpatrywane na korzyść organizatora imprezy.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany powyższego regulaminu w każdym momencie, kiedy sytuacja będzie tego wymagała.

Więcej informacji:

Henryk i Michał Hryszkiewicz

- tel. 601 612 508,

- mail: [sopotnymotivation@o2.pl](mailto:sopotnymotivation@o2.pl)

\* - Interpretacja wyróżnionej części zdania w pkt. 8 - "zadbają o estetykę swojego ciała" – należy rozumieć przez dokładną depilację swojego ciała.

### **Przedziały wzrostowo-wagowe do kulturystyki klasycznej:**

Kult. klasyczna mężczyzn:

Limity wagi ciała uczestników w zależności od wzrostu:

Kategoria do 175 cm wzrostu:

Wzrost do 168 cm - Maks. waga ciała w kg = (wzrost [cm] – 100) + 0 kg

Wzrost do 171 cm - Maks. waga ciała w kg = (wzrost [cm] – 100) + 2 kg

Wzrost do 175 cm - Maks. waga ciała w kg = (wzrost [cm] – 100) + 4 kg

Kategoria do 180 cm wzrostu:

Wzrost do 178 cm - Maks. waga ciała w kg = (wzrost [cm] – 100) + 6 kg

Wzrost do 180 cm - Maks. waga ciała w kg = (wzrost [cm] – 100) + 7 kg

Kategoria powyżej 180 cm wzrostu:

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

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

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

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

Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

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