

# **REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI NABBA I WFF W KULTURYSTYCE I FITNESS**

*Radzyński Ośrodek Kultury i Sportu  
adres: Aleja Jana Pawła II 20, 05-250 Radzymin*

## **CEL IMPREZY:**

- popularyzacja sportów sylwetkowych
- wyłonienie zwycięzców Mistrzostw Polski NABBA i WFF
- wyłonienie kadry do reprezentacji Mistrzostw Polski NABBA i WFF
- konfrontacja i wymiana pomysłów oraz doświadczeń pomiędzy zawodnikami i trenerami w zakresie sportów sylwetkowych
- popularyzacja zdrowego trybu życia, bez nałogów
- promocja miasta Radzymin i Radzyńskiego Ośrodka Kultury i Sportu

## **1. ORGANIZATORZY ZAWODÓW**

Głównym organizatorem Mistrzostw Polski NABBA i WFF jest zespół NABBA i WFF Poland i Prezydent Sławomir Jagiełło.

## **2. TERMIN I MIEJSCE**

Mistrzostwa Polski NABBA i WFF odbędą się w dniu **21 maja 2022 r.** w **Radzyńskim Ośrodku Kultury i Sportu ROKIS** adres: Aleja Jana Pawła II 20, 05-250 Radzymin, o godzinie 12:00

## **3. ZASADY**

Zawody odbędą się według zasad i kryteriów obowiązujących dla poszczególnych kategorii w NABBA i WFF.

**Uwaga! Nowe kategorie i nowe pozowania.**

## **4. WARUNKI UCZESTNICTWA w MISTRZOSTWACH POLSKI NABBA i WFF**

Mistrzostwa Polski NABBA i WFF są to zawody otwarte dla **WSZYSTKICH** zawodniczek i zawodników, bez jakiegokolwiek dyskryminacji ze względu na ich udział w imprezach innych federacji, oczywiście pod warunkiem prezentowania odpowiedniego poziomu startowego w sportach sylwetkowych. Zawodniczki i zawodnicy, co ważne - nie są zobowiązani do jakichkolwiek powiązań z klubami sportowymi, mogą ale nie muszą być zrzeszeni w żadnych organizacjach sportowych.

## 5. ZGŁOSZENIA I WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Zgłoszenia zawodników:

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 15 maja 2022 r., wysyłając zgłoszenie na adres email:[nabba-rejestracja@o2.pl](mailto:nabba-rejestracja@o2.pl)

### **W zgłoszeniu każdy uczestnik musi podać:**

- imię i nazwisko,
- dokładną datę i miejsce urodzenia,
- kategorię startową, w której zamierza rywalizować,
- numer telefonu kontaktowego.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości **250 zł** (jedna konkurencja), **200 zł** (kolejna konkurencja) od zawodniczki / zawodnika, a pary wpisowe w wysokości **250 zł**.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „MP Nabba i Wff” należy wysłać na konto:

**Santander Bank Polska SA**  
**09 1090 1870 0000 0001 4364 5118**  
**NABBA WFF Polska Sławomir Jagiello**

W przypadku zgłoszenia się zawodnika w dniu weryfikacji, bez wcześniejszej internetowej rejestracji i wpłaty wpisowego na podane konto, startowe będzie wynosić **300 zł**. (jedna konkurencja), **200 zł** (kolejna konkurencja), a pary **300 zł**.

Weryfikacja startujących odbywać się będzie:

- weryfikacja główna w dniu poprzedzającym zawody tj. 20 maja 2022 r. (piątek) w godz. 18:00 - 20:00 odbędzie się w ROKIS w Radzyminie
- weryfikacja **uzupełniająca** w dniu zawodów tj. 21 maja (sobota) 2022 r. w miejscu rozgrywania zawodów w godzinach 8:00 - 10:00

Zawodniczki i zawodnicy przystępując do weryfikacji powinni przygotować:

- dokument tożsamości (dowód osobisty, legitymacja, itp.)
- podczas weryfikacji okazać potwierdzenie wpłaty wpisowego 250 zł (jedna konkurencja), 200 zł (kolejna konkurencja) przy rejestracji do 15 maja 2022 r. lub dokonać opłaty wpisowego w dniu zawodów na rzecz NABBA i WFF Poland w kwocie 300 zł (jedna kategoria), 200 zł (kolejna kategoria), a pary 300 zł. Wpisowe nie podlega zwrotowi.
- aktualne badanie lekarskie z adnotacją dopuszczenia do udziału w zawodach sportów sylwetkowych lub własnoręcznie wypełnionego i podpisanego oświadczenia o braku przeciwwskazań do startu w zawodach i udziału na własną odpowiedzialność

- strój startowy (nie ma obowiązku przystępowania do weryfikacji już w strojach startowych, niemniej strój zastępczy powinien odpowiadać wzorcom przyjętym w sportach sylwetkowych)

- zawodnik zobowiązany jest do dostarczenia podkładu muzycznego na płycie CD lub USB z opisanym nazwiskiem właściciela - nagranie należy umieścić na początku nośnika, trwać może nie dłużej niż 60 sekund

## **6. KATEGORIE według kryteriów i regulaminu, które będą rozegrane na zawodach:**

### **Kategorie kobiece:**

1. Miss Bikini Class A do 163 cm (do 35 lat)
2. Miss Bikini Class B powyżej 163 cm (do 35 lat)
3. Miss Bikini Class A do 163 cm (powyżej 35 lat)
4. Miss Bikini Class B powyżej 163 cm (powyżej 35 lat)

### **Uwaga - zmiana pozowania Miss Bikini!**



5. Bikini Fitness Class A do 163 cm
6. Bikini Fitness Class B powyżej 163 cm
7. Bikini Fitness Class A do 163 cm (powyżej 35 lat)
8. Bikini Fitness Class B powyżej 163 cm (powyżej 35 lat)

### **Uwaga - zmiana pozowania Bikini Fitness!**



## 9. Miss Toned Figure

**Uwaga - zmiana pozowania Miss Toned Figure!**



## 10. Miss Physique

**Uwaga - zmiana pozowania Miss Physique!**



### **Kategorie męskie:**

1. Bodybuilding Class 1. +179cm
2. Bodybuilding Class 2. 172-179cm
3. Bodybuilding Class 3. 165 -172cm
4. Bodybuilding Class 4. -165cm
5. Bodybuilding Men Masters + 40
6. Bodybuilding Men Masters + 50

**Uwaga - zmiana pozowania Class 1,2,3,4 i Masters +40, + 50!**



7. Mens Classic Bodybuilding do 172cm wzrostu,  
(limit wagi  $wrost - 100$ )+3
8. Mens Classic Bodybuilding powyżej 172cm wzrostu,  
(limit wagi  $wrost - 100$ )+6

**Uwaga - zmiana pozowania Mens Classic Bodybuilding!**



9. Mens Bermuda fitness Class A do 170 cm
10. Mens Bermuda fitness Class B powyżej 170

**Uwaga - zmiana pozowania Mens Bermuda Fitness Class A,B!**



11. Mens Sports Shorts Class A do 170 cm (**trochę mniejsza muskulatura i definicja mięśni niż w kategorii Mens Bermuda Fitness**)

12. Mens Sports Shorts Class B powyżej 170 (**trochę mniejsza muskulatura i definicja mięśni niż w kategorii Mens Bermuda Fitness**)

**Uwaga - zmiana pozowania Mens Sports Shorts Class A,B!**



13. Open Junior - 21

**Pary – tylko zawody krajowe**

Organizator zastrzega sobie prawo do łączenia kategorii, ponieważ warunkiem rozegrania danej kategorii jest udział min. 3 zawodników/zawodniczek.

## 7. STROJE I WYMOGI REGULAMINOWE

### Kategorie Miss Bikini



Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Obuwie na wysokim obcasie. Miss Bikini wyjście na scenę kobiet w stroju bikini w butach na wysokim obcasie (T-walking, LINE up – 4 zwroty)

Kategoria jest wyzwaniem dla kobiet, które pielęgnują doskonałość genetyczną swoich ciał, są sprawne fizycznie. Ważnym szczegółem oceny jest przede wszystkim to, by zawodniczki nie miały zbyt zdefiniowanego i rozbudowanego umięśnienia. Ekstremalna definicja umięśnienia jest niedopuszczalna, co nie zmienia faktu, iż ciało winno być jędrne, o zdrowym i sprężystym wyglądzie. Góra sylwetki winna być proporcjonalnie rozwinięta w stosunku do równie proporcjonalnej dolnej połowy ciała. Wąska talia bez zbyt mocnego zdefiniowania mięśni brzucha, zarysowane biodra, plecy wpisane w delikatny, kobiecy trójkąt, doskonale ukształtowane nogi – to te części ciała, które odgrywają ważną rolę w ocenie. Pod uwagę brana jest też uroda z mocnymi akcentami kobiecości, bez cech maskulinizacji, jak również i fryzurą, pięknym ułożeniem dopełniająca klasę kobiety w kategorii bikini.

### Kategorie Bikini Fitness



Miss Bikini Fitness jest kategorią dla zawodniczek, które posiadają wszystkie cechy sylwetki odpowiednie dla kategorii Miss Bikini, ale mają już mocniej zdefiniowaną muskulaturę, są "docięte" co różni je od zawodniczek Miss Bikini, ale nie posiadają na tyle rozwiniętego umięśnienia, aby rywalizować w kategorii Miss Toned Figure lub Miss Physique. Kostium może być ozdobiony ornamentami i kryształkami. Dół kostiumu zakrywa 1/3 pośladków. Rodzaj materiału i kolory dowolne. Obuwie na wysokim obcasie. Bikini Fitness wyjście na scenę kobiet w stroju bikini w butach na wysokim obcasie (T-walking, LINE up – 4 zwroty)

### **Kategorie Miss Toned Figure i Miss Physique**

Kategorie Miss Toned Figure i Miss Physique to kulturystyka kobiet. Kostium w tej kategorii może być również ozdobiony ornamentami i kryształkami górna część kostiumu powinna być wiązana do majtek oraz skrzyżowana na plecach, zawodniczki wychodzą na scenę w stroju dwu częściowym i butach na wysokim obcasie. Oceniana jest symetria, proporcje i jakość umięśnienia sylwetki, odpowiedni poziom odtłuszczenia i odwodnienia. Panie wychodzą na scenę w pierwszej rundzie w stroju bikini w butach na wysokim obcasie gdzie oceniania jest gracia, poruszanie się po scenie oraz sylwetka (T-walking, LINE up – 4 zwroty, pozycje obowiązkowe). Kolejne wyjście na scenę to prezentacja układu dowolnego (60 sekund). Oceną ogólną jest średnia z obu rund.

### **Kategoria Mens Sports Shorts**



Kryteria oceniania lekkiej sylwetki męskiej: proporcje ciała z niezbyt przesadnie rozbudowaną masą mięśniową. Pod uwagę będzie brana sylwetka jako całość i jej poszczególne grupy mięśniowe. Długość spodenek maksymalnie do połowy uda. Strojem dozwolonym w tej kategorii są spodenki w dowolnym kolorze i kroju, których długość sięga do połowy uda. Kategoria oceniana będzie w czterech zwrotach. Kategoria jest szansą dla mężczyzn bez zbyt ostrego odtłuszczenia, bez zbyt rozwiniętej masy mięśniowej (zachowane proporcje i estetyka sportowej sylwetki) jednakże przy dobrej separacji mięśniowej (niezbyt przesadnej).

### **Kategoria Mens Bermuda Fitness**



Kryteria oceniania w męskiej sylwetce plażowej: proporcje ciała z mocniej rozbudowaną masą mięśniową niż w kategorii Men Physique. Pod uwagę będzie brana sylwetka jako całość i jej poszczególne grupy mięśniowe. Długość spodenek do kolan. Strojem dozwolonym w tej kategorii są spodenki w dowolnym kolorze i kroju, których długość sięga do kolan. Kategoria oceniana będzie w czterech zwrotach, jest szansą dla mężczyzn bez zbyt ostrego odtłuszczenia, z mocniej rozwiniętą masą mięśniową niż w kategorii Mens Sports Shorts



(zachowane proporcje i estetyka sportowej sylwetki) jednakże przy dobrej separacji mięśniowej (niezbyt przesadnej).

### **Kategoria Mens Classic Bodybuilding**

Komisja Sędziowska ocenia trzy rundy:

- symetria budowy ciała
- pozy obowiązkowe
- układ dowolny

#### I. Symetria (budowa ciała)

LINE-UP- ocena sylwetki przodem, ocena sylwetki tyłem, ocena sylwetki bokiem lewym i prawym – zgodnie z komendami Sędziego Rozprowadzającego (obecny na scenie) lub konferansjera prowadzącego zawody.

#### II. Pozy obowiązkowe

1. Bicepsy przodem
2. Klatka piersiowa dowolnym bokiem
3. Bicepsy tyłem + łydka
4. Triceps dowolnym bokiem

#### III. Układ dowolny

Układ dowolny to autoprezentacja zawodnika promująca piękno sportów sylwetkowych. Zawodnicy przez maksymalnie 60 sekund prezentują swoją sylwetkę do układów choreograficznych własnego autorstwa, w trakcie tej prezentacji zawodnik ma możliwość zwrócić uwagę sędziów i publiczności głównie na atuty swojej sylwetki, gdzie oceniane będzie zsynchronizowanie muzyki z prezentowanymi pozami, koordynacja i panowanie nad umiędzieniem, choreografia, artyzm, które tworzą całokształt formy startowej w sportach sylwetkowych.

### **Kategoria Mens Bodybuilding**

Komisja Sędziowska ocenia trzy rundy:

- symetria budowy ciała
- pozy obowiązkowe
- układ dowolny

#### I. Symetria (budowa ciała)

LINE-UP- ocena sylwetki przodem, ocena sylwetki tyłem, ocena sylwetki bokiem lewym i prawym – zgodnie z komendami Sędziego Rozprawdzającego (obecny na scenie) lub konferansjera prowadzącego zawody.

## II. Pozy obowiązkowe

1. Bicepsy przodem
2. Najszerszy grzbietu przodem
3. Klatka piersiowa dowolnym bokiem
4. Triceps dowolnym bokiem
5. Bicepsy tyłem + łydka
6. Najszerszy grzbietu tyłem + łydka
7. Mięśnie brzucha i ud
8. Most Muscular

## III. Układ dowolny

Układ dowolny to autoprezentacja zawodnika promująca piękno sportów sylwetkowych. Zawodnicy przez maksymalnie 60 sekund prezentują swoją sylwetkę do układów choreograficznych własnego autorstwa, w trakcie tej prezentacji zawodnik ma możliwość zwrócić uwagę sędziów i publiczności głównie na atuty swojej sylwetki, gdzie oceniane będzie zsynchronizowanie muzyki z prezentowanymi pozami, koordynacja i panowanie nad umięśnieniem, choreografia, artyzm, które tworzą całość formy startowej w sportach sylwetkowych.

## **8. NAGRODY**

Od I do III miejsca puchar oraz pamiątkowe medale i dyplomy, nagrody od sponsorów.

## **9. PROGRAM ZAWODÓW**

- od 8:00-10:00 uzupełniająca weryfikacja zawodników
- ok. 12:00 rozpoczęcie zawodów

Szczegółowa, ostateczna wersja programu zawodów zostanie ogłoszona i udostępniona zainteresowanym po zakończeniu weryfikacji zawodników w dniu zawodów. Miejsca wywieszenia programu to szatnie oraz wyznaczone miejsce ogłoszeń zawodów.

## **10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE**

Dopuszcza się użycie wszelkich środków brązujących - bez dyskryminowania jakichkolwiek producentów, lecz zgodnie z obowiązującymi normami (samoopalacz w kremie lub płynie, opalanie natryskowe itp.)

**Uwaga! Zawodnik może wprowadzić na zaplecze jedną osobę (trener/pomoc/rodzina itp) za którą opłata wynosi 50 zł**

#### **11. ZAKWATEROWANIE**

Uczestnicy sami / rezerwują sobie noclegi w hotelach.

#### **12. KOMISJA SĘDZIOWSKA**

Komisję sędziowską powoła sędzia główny zawodów i w skład jej wejdą certyfikowani sędziowie.

#### **13. INFORMACJE**

Wszelkie pozostałe informacje o imprezie będą sukcesywnie zamieszczane przez zespół organizacyjny na naszych profilach na Facebooku.

#### **14. KWESTIE SPORNE**

Wszelkie kwestie sporne nieuregulowane w niniejszym regulaminie, a mogące zaistnieć w trakcie imprezy rozstrzygać będą osoby do tego wyznaczone tj. przez sędziego głównego zawodów lub inną osobę wyznaczoną przez organizatora.