

□ □ □ □ □ **CAMPIONATUL NATIONAL DE CULTURISM, FITNESS, BODYFITNESS,**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ **BODYBUILDING CLASIC □ SI BIKINI FITNESS -
SENIORI, SENIOARE**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ **SI PERECHI, BISTRITA, □□ 30 AUGUST- 01 SEPTEMBRIE 2013**



**REGULAMENTUL DE COMPETITIE AL CAMPIONATULUI NATIONAL
DE □ □ CULTURISM, □ □ FITNESS, BODYFITNESS, BODYBUILDING
CLASIC SI BIKINI PENTRU SENIORI, SENIOARE SI PERECHI-**

30 august- 01 septembrie 2013-BISTRITA ORGANIZATORI.

FEDERATIA ROMANA DE CULTURISM SI FITNESS, CSM ,DSTJ BISTRITA NASAUD.
CONDITII DE PARTICIPARE.

Pot participa sportivii seniori, care au implinit varsta de 23 ani, care au viza de sportiv si vizita medicala la zi si mai pot participa si sportivii juniori finaliști locurile 1-3 la CN Juniori. Participarea se face pe baza inscrierilor din partea cluburilor afiliate la FRCF.

CATEGORII DE PARTICIPARE.

Culturism Seniori; cat.65 kg; cat.70 kg; cat.75 kg; cat.80 kg; cat.85 kg; cat.90 kg; cat.100 kg; cat.+100 kg.

Culturism Senioare: cat.OPEN.(s-au comasat categ.55 kg si +55 kg).

Perechi. Perechile vor fi alcatuite din participantii la individual.

OPEN Seniori. Locurile 1 de la toate cele 8 categorii de seniori se vor intrece pentru Open.

Fitness Seniori- Open.

Fitness Senioare: cat.163 cm, cat +163 cm.

Bodyfitness Senioare: 158 cm, 163 cm, 168 cm, +168 cm.Open Bodyfitness.

Bodybuilding Clasic Seniori: 168 cm, 171 cm, 175 cm, 180 cm, +180 cm.Open BB Clasic.

Bikini Senioare-158 cm, 163 cm,168 cm, +168 cm.Open Bikini fitness.

CONTROL DOPING.Se va efectua control doping la toate categoriile.

PROGRAM.

VINERI 30 august 2013-

Ora 15,00-16,00-Verificare legitimari si vize-Sala Sporturilor.

Ora 16.00-16:30 Sedinta cu arbitrii -Sala Sporturilor

Ora 16,00-16,30-Verificare Lista inscrieri-Sala Sporturilor Bistrita.

Ora 17,00-Cantar si inscrierea oficiala-Sala Sporturilor.

Ora 18,30- Sedinta Tehnica- Sala Sporturilor.

Ora 19,00-Seminar Anti Doping.Sunt obligati sa participe toti sportivii si antrenorii.

SAMBATA 31 august 2013- ora 09,30- Deschiderea Oficiala, Parada sportivilor,Semifinala si Finala Campionatului National- Sala Sporturilor Bistrita. Aici participa Fitness Senioare, Fitness Seniori, Bodyfitness Senioare, Bikini fitness si Bodybuilding Clasic seniori.

Sambata ora 16,30-Verificare vize si legitimatii, precum si confirmarea inscreierii ptr.culturism.

Ora 17,30-Cantarul si inscrierea oficiala ptr.Culturism seniori, senioare si perechi.

Ora 18,30-Sedinta Tehnica.

DUMINICA 01 septembrie 2013-Finala ptr.Culturism Seniori, Senioare si Perechi.

Ora 09,30-Finala-Deschiderea oficiala, parada sportivilor, Semifinala si Finala ptr.Culturism Seniori, Senioare si Perechi.

PREMII.

FRCF va face premiarea locurilor 1-6 cu diplome, locurile 1-3 si cu medalii, iar locurile 1 si cu tricou de campion national.

CONDITII DE CAZARE.

HOTEL DIANA – Calea Moldovei nr.80-Bistrita.Tel/fax.0263.231.960; email: rezervare@dianahotel.ro

Cazare 3 stele cu mic dejun inclus:

-Camera dubla cu 2 paturi sau matrimonial = 100 lei.

-Camera single= 80 lei

Cazare 2 stele cu mic dejun inclus:

-Camera dubla cu 2 paturi sau matrimonial= 80 lei.

-Camera single = 60 lei.Expert Sportiv

Prof.Viorel Furdi