

REGULAMIN

XXXVIII MISTRZOSTW POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS (ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY I ŚWIATA IFBB)

KIELCE
25-27 kwietnia 2014 r.

1. HONOROWY PATRONAT

- Wojewoda Świętokrzyski – Pani Bożentyna Pałka-Koruba
- Prezydent Miasta Kielce – Pan Wojciech Lubawski
- Marszałek Województwa Świętokrzyskiego – Pan Adam Jarubas

2. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego (PZKFITS)
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze

3. PARTNERZY

Targi Kielce SA

4. TERMIN I MIEJSCE

Organizowane przez PZKFITS, XXXVIII Mistrzostwa Polski w Kulturystyce i Fitness, są jedynymi legalnymi Mistrzostwami Polski w tych dyscyplinach sportu, organizowanymi na mocy Ustawy o Sporcie, Art. 13. p. 1, oraz uznawanymi przez polskie Ministerstwo Sportu i Turystyki. Jedynie zwycięzcy tych Mistrzostw mają prawo używać tytułu „Mistrz Polski”, a wyłonione na nich reprezentacje Polski mają prawo uczestniczyć w rywalizacji międzynarodowej. Mistrzostwa odbędą się

w dniach 25-27 kwietnia 2014 r.
w Nowym Centrum Kongresowym
w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

5. UCZESTNICTWO

W zawodach mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 022 550 09 67). Każdy **Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2014 rok**. Każdy **startujący** musi mieć **opłaconą Licencję PZKFITS na 2014 rok**. Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2014 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”. Wymagane opłaty na rzecz PZKFITS należy wносить **na konto PZKFITS: BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

z podaniem nazwy klubu, imienia i nazwiska zawodnika, za którego wnoszona jest opłata, ewentualnie w Biurze PZKFITS, ul. Mangalia 4, lok. 427, Warszawa. (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 22-55-00-967).

Opłaty wnoszone bezpośrednio przed zawodami będą obciążone dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić **tylko w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.**

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących przyjmowane będą do dnia 18 kwietnia 2014 r. na adres:

Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrze
41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315
e-mail: jerzyszymanski@interia.pl
tel. 501 585 311

W zgłoszeniu należy podać:

- **imię i nazwisko** zawodnika/ zawodniczki,
- **dokładną datę urodzenia** zawodnika/ zawodniczki,
- **klub/ stowarzyszenie** zrzeszone w PZKFITS, w którego barwach startuje zawodnik/ zawodniczka,
- **kategorię startową**, w której zamierza wystartować zawodnik/ zawodniczka,
- **potwierdzenie dokonania opłaty startowej** od każdego zawodnika / zawodniczki.

Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **60,00 zł** od zawodniczki/zawodnika.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem **nazwiska zawodnika** (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MP KIF KIELCE 2014**” należy wysłać na konto:

95 1050 1588 1000 0023 0682 7755
ING Bank Śląski O/Zabrze
Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrze
41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315

W przypadku zgłoszenia się zawodnika **w dniu weryfikacji bez wcześniejszego zgłoszenia** telefonicznego i wpłaty wpisowego na podane konto, **wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł. Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

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

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturyście i Fitness oraz do jesiennych Mistrzostw Świata wszystkich kategorii są zwolnieni z opłaty wpisowego. Kulturyści niepełnosprawni na wózkach są zwolnieni z opłaty wpisowego.

7. PRZYJAZD

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **25 kwietnia 2014 r.** (piątek) i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie zorganizowane we wskazanym pomieszczeniu (holu) **Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.**

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy w Kulturystyce i Fitness lub Mistrzostw Świata przyjeżdżają w dniu eliminacji tj. 26 kwietnia 2014 r. (sobota) i zgłaszają się do Sekretariatu Zawodów w przerwie zawodów ok. godz. 14:00.

8. ZAKWATEROWANIE

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów w Hotelu „Tęczowy Młyn”, ul. Zakładowa 4, Kielce. Miasto Kielce oraz okolice dysponuje wystarczającą bazą noclegową. Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

9. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **25 kwietnia 2014 r. (piątek) w godz. 17:00 – 20:00** we wskazanym pomieszczeniu (holu) **Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1**, w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów. (W tym samym miejscu co Puchar Polski 2013). Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na Mistrzostwa, czy podlegli im zawodnicy prezentują **odpowiednią formę startową** i czy są właściwie przygotowani do zawodów od strony estetycznej. Komisja sędziowska może w trakcie weryfikacji nie dopuścić do startu zawodnika, zawodniczki lub pary nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy stają do weryfikacji **w stroju startowym do rundy oceny sylwetki**. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

Zobowiązani są posiadać:

- **Dowód Osobisty,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS,**
- **Kartę Klubową zawodnika,**
- **Zaświadczenie lekarskie zezwalające na start w zawodach sylwetkowych**
- **Dokument potwierdzający wniesienie opłaty startowej.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund** oraz **płytę CD z nagraniem do programu dowolnego**. W przypadku nagrania na płycie CD należy posiadać także rezerwowe nagranie. W przypadku złego stanu technicznego nagrania organizator zastrzega sobie prawo zastosowania własnego podkładu muzycznego.

Narada Techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się po zakończeniu weryfikacji w Sali Konferencyjnej, **około godz. 20:15**.

Uwaga: Kulturyści niepełnosprawni na wózkach, nie muszą stawiać się na weryfikację w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w niedzielę, 27 kwietnia 2013 r., w hali Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1. podczas przerwy w zawodach, o godz. 14:00. Wszyscy kulturyści niepełnosprawni powinni nadesłać swoje zgłoszenie do zawodów w wymaganym terminie (do dnia 18 kwietnia 2014 r.) do Organizatora.

KATEGORIE:

Fitness kobiet	open
Fitness mężczyzn	open
Fitness sylwetkowe kobiet:	158 cm, 163 cm, 168 cm; +168 cm; open
Bikini fitness kobiet:	do 160 cm, do 163 cm; do 166 cm; do 169 cm; +169 cm, open
Pary:	bez podziału na kategorie

Kulturystyka mężczyzn na wózkach	open
Kulturystyka klasyczna mężczyzn:	171 cm, do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open
Kulturystyka mężczyzn:	70 kg, 75 kg, 80 kg, 85 kg, 90 kg, 95 kg, 100 kg, +100 kg, open
Kobieca sylwetka:	open
Męska sylwetka:	174 cm, 178 cm, +178 cm

Uwaga 1: W parach mogą startować kulturyści i kulturyści klasyczni z fitnesskami, fitnesskami sylwetkowymi i zawodniczkami z kobiecej sylwetki. Strój taki jak dotychczas: bez obuwia i w dowolnym bikini.

Uwaga 2: PZKFITS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej trzech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii.

Uwaga 3: Za wyjątkiem fitness kobiet i mężczyzn, jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 7 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finał.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Zgodnie z zarządzeniem IFBB, na zawodach **nie można już używać bronzarów łatwo ściernalnych**. Opaleniznę należy uzyskiwać poprzez stosowanie samoopalaczy (na kilka dni przed zawodami), na które 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 naradzie technicznej** wydaje kierownikom ekip **identyfikatory „trener”**.

Liczba wydawanych identyfikatorów uzależniona jest od liczby zawodników startujących w barwach danego klubu / stowarzyszenia, tj.:

- drużyny liczące do 3 zawodników – 1 identyfikator,
- drużyny liczące powyżej 3 zawodników – 2 identyfikatory.

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

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

26 kwietnia 2014 r. (sobota)

Eliminacje i Półfinały – godz. 10:00

Pary open: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania)

Fitness kobiet, open: I runda (program dowolny)

Fitness mężczyzn open: I runda (program dowolny)

Fitness sylwetkowe kobiet, kat. 158 cm, 163 cm, 168 cm i +168 cm: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)

Fitness kobiet, open: II runda (ocena sylwetki)

Fitness mężczyzn open: II runda (ocena sylwetki)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn, kat. 171 cm, 175 cm, 180 cm i +180 cm: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania).

Eliminacje do reprezentacji Polski na ME Juniorów i Weteranów 2014:

- Juniorzy i juniorki w fitness, juniorki w fitness sylwetkowym, juniorki w bikini fitness, juniorzy w męskiej sylwetce zobowiązani są do wystartowania na tych Mistrzostwach Polski. Dodatkowa runda eliminacyjna będzie rozgrywana dla:

- Juniorek w fitness sylwetkowym
- Juniorek w bikini fitness
- Juniorów w męskiej sylwetce
- Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej nie muszą startować na tych Mistrzostwach Polski. Rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open (tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi, bez brązowania i smarowania skóry. Wiek juniorów: 16-23 lata (decyduje rocznik).

- Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej rozgrywają wspólną rundę eliminacyjną jako open (tylko zwroty i pozy obowiązkowe, dopuszczalne 2 kg nadwagi, bez koloryzowania i smarowania skóry).

- Weteranki w fitness sylwetkowym i weteranki w bikini fitness zobowiązane są do wystartowania na tych Mistrzostwach Polski. Dodatkowa runda eliminacyjna nie będzie dla nich rozgrywana.

Wiek weteranek w bikini fitness: +35 lat, wiek weteranek w fitness sylwetkowym: 35-44 lata i +45 lat.

Wiek weteranów: 40-49 lat, 50-59 lat, 60-64 lata, powyżej 65 lat (decyduje rocznik).

PRZERWA – do godz. 15:00

Bikini fitness kobiet, kat. 160 cm, 163 cm; 166 cm, 169 cm, +169 cm: I runda (ocena sylwetki w stroju bikini).

Kobieca sylwetka open: I runda (cztery zwroty + pozy obowiązkowe i porównania)

Męska sylwetka, kat. 174 cm, 178 cm, +178 cm: I runda (zwroty, porównania)

Kulturystyka mężczyzn, kat. 70 kg; 75 kg; 80 kg; 85 kg; 90 kg; 95 kg, 100 kg; +100 kg: I runda (prezentacja, pozy obowiązkowe i porównania).

Ogłoszenia wyników półfinałów będą wywieszane w holach i tablicach informacyjnych hali (holu) Nowego Centrum Kongresowego oraz w hotelu „Tęczowy Młyn” 26 kwietnia 2014 r.

27 kwietnia 2014 r. (niedziela)

Finały – godz. 9:00

Fitness mężczyzn open: III runda (program dowolny)

Fitness kobiet open: III runda (program dowolny)

Pary open: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne).

Fitness mężczyzn open: IV runda (ocena sylwetki).

Fitness kobiet, open: IV runda (ocena sylwetki).

I BLOK DEKORACJI: fitness mężczyzn, fitness kobiet (wszystkie kategorie), pary.

- **Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy:** w fitness kobiet i mężczyzn oraz w parach nie będą rozgrywane dodatkowe rundy eliminacyjne. Wszyscy kandydaci i kandydatki do reprezentacji muszą wystartować w Mistrzostwach Polski i one będą podstawą do wyłonienia reprezentacji.

Kulturystyka klasyczna mężczyzn, kat. 171 cm, 175 cm, 180 cm i +180 cm: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne).

Kobieca sylwetka open: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne - 30 sekund).

Męska sylwetka, kat. 174 cm, 178 cm, +178 cm: runda II (prezentacja indywidualna + zwroty w grupie).

Kulturystyka mężczyzn, kat. 70 kg, 75 kg, 80 kg: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne).

II BLOK DEKORACJI: kulturystyka klasyczna, kobieca sylwetka, męska sylwetka, kulturystyka mężczyzn kat. 70 kg, 75 kg, 80 kg

- Męska sylwetka: kat. open + dekoracja

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2014: męska sylwetka (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). W kobiecej sylwetce podstawą do kwalifikacji do reprezentacji będą Mistrzostwa Polski, gdyż jest ona rozgrywana jako open.

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn: kat. open + dekoracja

- Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2014: kulturystyka klasyczna (pierwsze dwójki z poszczególnych kategorii oraz byli reprezentanci Polski na ME lub MŚ). Kandydaci do reprezentacji na ME 2014 mogą mieć 2 kg nadwagi.

Uwaga – zwycięzcy kategorii kulturystyka mężczyzn kat. 70 kg, 75 kg, 80 kg proszeni są o pozostanie na hali do startu w kategorii kulturystyka open w drugiej części zawodów, która zostanie rozegrana po zakończeniu rywalizacji w pozostałych kategoriach kulturystyki mężczyzn.

PRZERWA – do godz. 15:00

Oficjalne otwarcie Mistrzostw Polski

Kulturystyka mężczyzn na wózkach (prezentacja, pozy obowiązkowe, program dowolny, dekoracja)

Fitness sylwetkowe kobiet, kat. do 158 cm, 163 cm, 168 cm, +168 cm: II runda (ocena sylwetki, dekoracja)

Fitness sylwetkowe kobiet: kat. open + dekoracja

Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2014: fitness sylwetkowe (pierwsze dwójki).

Kulturystyka mężczyzn, kat. 85 kg; 90 kg; 95 kg: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne, dekoracja)

Bikini fitness kobiet, kat. 160 cm, 163 cm; 166 cm, 169 cm, +169 cm: II runda (ocena sylwetki, dekoracja)

Bikini fitness kobiet, kat. open + dekoracja

Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2014: bikini fitness (pierwsze dwójki).

Kulturystyka mężczyzn: kat. 100 kg; +100 kg: rundy II i III (pozy obowiązkowe, dogrywka, programy dowolne, dekoracja)

Kulturystyka mężczyzn: kat. open + dekoracja

Eliminacje do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2014: kulturystyka mężczyzn (pierwsze dwójki).

Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej i wręczenie pucharów

- Eliminacje do reprezentacji Polski na jesienne Mistrzostwa Świata 2014. Tylko dla zawodników i zawodniczek, którzy nie startowali na Mistrzostwach Polski 2014 a byli już kiedyś reprezentantami Polski na ME lub MŚ Kobiet lub Mężczyzn lub Weteranów. Bez brązowania ciała, bez udziału publiczności. Nie określa się limitów wagi ciała. Kategorie open:

- Fitness sylwetkowe kobiet

- Bikini fitness kobiet

- Męska sylwetka

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn (tylko runda oceny sylwetki i umięśnienia)

- Kulturystyka mężczyzn (tylko runda oceny sylwetki i umięśnienia)

- Kulturystyka i kulturystyka klasyczna weteranów (tylko runda oceny sylwetki i umięśnienia)

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTANIE PO WERYFIKACJI !!!

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

Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!!

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness wliczane są wyniki: 1 zawodniczki w kobiecej sylwetce, 5 w bikini fitness, 4 w fitness sylwetkowym, 2 w fitness kobiet, 3 zawodników w męskiej sylwetce oraz 1 zawodnik w fitness mężczyzn.

Do punktacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce wliczane są wyniki 8 najlepszych zawodników w kulturystyce, 4 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej oraz najlepszej pary.

NAGRODY:

Zawodnicy na I, II, III miejscach w kategoriach otrzymują medale, puchary i dyplomy. Zawodnicy zajmujący miejsca IV-VI w swojej kategorii otrzymują dyplomy. Zawodnik zajmujący I miejsce w kategorii OPEN otrzyma puchar. Trzy najlepsze drużyny otrzymują puchary oraz dyplomy.

KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

FITNESS EXPO:

Supernowoczesne i perfekcyjnie wyposażone pod kątem wystawienniczym obiekty Centrum Kongresowego Targów Kielce oraz ranga i popularność Mistrzostw Polski stwarzają niepowtarzalną okazję do zaprezentowania swojej oferty przez wystawców związanych z branżą fitness (sprzęt do treningu siłowego, odżywki i suplementy, artykuły spożywcze, ubiory treningowe, startowe i inne, sprzęt pomiarowy, maszyny do treningu aerobowego i wydolnościowego, akcesoria). Obecność dużej liczby kibiców stwarza też wyjątkowe możliwości do promowania artykułów i usług codziennego użytku (usługi bankowe, ubezpieczeniowe, telefonia, komunikacja, itd.). Bardzo wygodny dojazd (300 m od autostradowej obwodnicy Kielc) oraz nieograniczone możliwości parkingowe to kolejna atrakcja tej lokalizacji. Oferujemy bardzo przystępne ceny powierzchni wystawowej i wyposażenia stoisk. Komfort dojazdu i urządzenia stoisk zapewniony na najwyższym światowym poziomie. Piękne architektonicznie, nowoczesnie zaprojektowane i wyposażone obiekty zostały oddane do użytku w roku ubiegłym, nakładem 70 mln zł. Ten obiekt to nowe oblicze Polski, oblicze na miarę XXI wieku. Targi Kielce to obecnie drugie pod względem liczby wystawców centrum wystawienniczo-kongresowe w Europie Środkowo-Wschodniej. Tak dogodnych warunków dla wystawców jeszcze w historii polskiej kulturystyki i fitness nie było. Nie może Was tam zabraknąć!

Filmik pokazujący te wspaniałe obiekty można obejrzeć pod adresem:

http://www.targikielce.pl/index.html?k=centrum_kongresowe&s=index

Szczegółowych informacji udziela Pan Jerzy Szymański: tel. 501 585 311; e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Sprawy sporne wynikię podczas zawodów i nie ujęte w niniejszym Regulaminie rozstrzyga Komisja

Odwoławcza złożona z Prezesa PZKFITS, Sędziego Głównego i przedstawiciela Organizatora, po wpłaceniu wadium w wysokości 100,- zł na rzecz Organizatora.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

biuro PZKFITS
Telefon (022) 550 09 67
Fax (022) 550 09 68
e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Klub Sportowy „OLIMP” w Zabrzu
41 – 800 Zabrze, ul. Wolności 315
tel. 501 585 311
e-mail: jerzyszymanski@interia.pl

Zatwierdzam
mgr inż. Andrzej Michalak
Wiceprezes PZKFITS
30.03.2014 r

Organizator
Jerzy Szymański

ZAŁĄCZNIK:

Limity wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

Fitness mężczyzn:

do 170,0 cm: (wzrost – 100) + 1
170,1-175,0 cm: (wzrost – 100) + 2
175,1-180,0 cm: (wzrost – 100) + 3
180,1 – i więcej: (wzrost – 100) + 4

Kulturystyka klasyczna mężczyzn:

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) + 6 [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) + 8 [kg]

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

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

Dla zawodników ze wzrostem powyżej 198 cm obowiązuje następujący limit:

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

Stroje startowe:

- Obuwie: kobieca sylwetka: bez obuwia; fitness kobiet, fitness sylwetkowe kobiet, bikini fitness kobiet: fason i kolor dowolne, grubość podeszwy – max. 1 cm, wysokość szpilki – max. 12 cm.
- Kostiumy: w bikini fitness majteczki zakrywają minimum 1/3 pośladków; w pozostałych konkurencjach – minimum połowę pośladków. Kostium może mieć ornamentację i/lub być przyozdobiony kamieniami (kryształami).
- Męska sylwetka: luźne spodenki windsurfingowe do kolan. Kolorystyka dowolna. Bez obuwia.
- Fitness mężczyzn: czarne, obcisłe spodenki z krótką nogawką minimum 15 cm po bokach. Bez obuwia.
- Kulturystyka: spodenki z minimum 1 cm szerokości paska na biodrach. Bez obuwia.