**KOMUNIKAT NR 6/2019**

**NOWE LIMITY WAGOWE W IFBB NA 2019 ROK
*(skorygowane 11.03.2019)***

Od 01.03.2019 r weszły w życie nowe limity wagi do wzrostu zawodników IFBB starujących w sportach sylwetkowych. Obecnie wynoszą one:

**Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ mężczyzn i weteranów:**

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

**Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ juniorów (16-23 lata):**

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ IGRZYSKOWEJ**

**(GAMES CLASSIC BODYBUILDING) mężczyzn i weteranów**

**Wzrost do 162 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 2 [kg]

**Wzrost do 165 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 1 [kg]

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Limity wagi do wzrostu w KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ IGRZYSKOWEJ**

**(GAMES CLASSIC BODYBUILDING) juniorów (16-23 lata):**

**Wzrost do 162 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 3 [kg]

**Wzrost do 165 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 2 [kg]

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 1 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE mężczyzn i weteranów:
Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 11 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 13 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 15 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 17 [kg]

**Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE juniorów:
Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 8 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 9 [kg]

**Limity wagi do wzrostu obowiązujące w FITNESS mężczyzn:**

**Wzrost do 162 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 2 [kg]

**Wzrost do 165 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 1 [kg]

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 2 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 7 [kg]

**Limity wagi do wzrostu obowiązujące w FITNESS juniorów:**

**Wzrost do 162 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 3 [kg]

**Wzrost do 165 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 2 [kg]

**Wzrost do 168 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) – 1 [kg]

**Wzrost do 171 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 0 [kg]

**Wzrost do 175 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 1 [kg]

**Wzrost do 180 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 3 [kg]

**Wzrost do 188 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 4 [kg]

**Wzrost do 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 5 [kg]

**Powyżej 196 cm:** maks. waga ciała [kg] = (wzrost [cm] – 100) + 6 [kg]

*Zarząd PZKFiTS*