**MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS**

**(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
KIELCE, 12-14 kwietnia 2019 r.**

**REGULAMIN**

**1. ORGANIZATORZY**

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

- KS Filon Warszawa

- Targi Kielce S.A.

**2. PARTNERZY**

SFD Sp. z o.o. – Sponsor Generalny i Partner PZKFiTS

**3. TERMIN I MIEJSCE**

Organizowane przez PZKFiTS, 42. Mistrzostwa Polski Mężczyzn 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:

**12-14 kwietnia 2019 r.**

**na Targach Kielce**

 **przy ul. Zakładowej 1**

**5. UCZESTNICTWO**

W Mistrzostwach Polski w Kulturystyce i Fitness, 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 2019 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFiTS na 2019 rok.**

**Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.**

Wymagane opłaty na rzecz PZKFiTS należy wnosić 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).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2019 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2019/01/KFO-2019.pdf>

W przypadku opłacania wpisowego w dniu weryfikacji, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 20 zł.

UWAGA: Każdy zawodnik uczestniczący w Mistrzostwach Polski może wystąpić tylko

w jednej kategorii indywidualnej i w kategorii par.

**Wpisowe nie podlega zwrotowi** w przypadku:

- negatywnej weryfikacji,

- rezygnacji zawodnika ze startu po weryfikacji,

- spóźnienia się zawodnika na start swojej kategorii.

**6. ZGŁOSZENIA**

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do poniedziałku, 08 kwietnia 2019 r., wypełniając FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej PZKFiTS pod adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2019mpkielce/35/>

**UWAGA!!!**

**W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:**

**- imię i nazwisko,**

**- klub / stowarzyszenie zrzeszone w PZKFiTS, w barwach którego startuje,**

**- dokładną datę urodzenia,**

**- dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa),**

**- adres e-mail,**

**- numer telefonu.**

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

**Dla wszystkich kategorii obowiązuje wpisowe w wysokości 150 zł od zawodniczki/ zawodnika.**

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem)

i dopiskiem **„MPK 2019”** należy wysłać do dn. **09.04.2019** na konto PZKFITS:

**BANK PEKAO SA, Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**

W przypadku zgłoszenia się zawodnika w dniu weryfikacji, bez wcześniejszego zgłoszenia internetowego i wpłaty wpisowego na podane konto, wpisowe obciążone jest dodatkowym narzutem w wysokości 100 zł.

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness są zwolnieni z opłaty wpisowego.

**7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW**

Weryfikacja uczestnikówzawodówodbędzie się **12 kwietnia 2019 r. (piątek) w godz. 16:00 – 20:00** we wskazanym pomieszczeniu (holu) Nowego Centrum Kongresowego w Kielcach, przy ul. Zakładowej 1.

Wszyscy juniorzy i weterani, którzy chcą się zakwalifikować na tegoroczne Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów muszą wystartować w eliminacjach rozgrywanych podczas Mistrzostw Polski. Wszyscy juniorzy i weterani, którzy nie będą startowali w kat. seniorów na Mistrzostwach Polski, a wezmą udział wyłącznie w rundzie eliminacyjnej, zwolnieni są z opłaty startowej. Zawodnicy muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

**Juniorzy i weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej**, **juniorki i weteranki w fitness sylwetkowym oraz juniorzy i weterani w fitness plażowym, a także weteranki w fitness atletycznym** weryfikują się w piątek wieczorem na koniec weryfikacji. W kulturystyce i kulturystyce klasycznej dopuszcza się 2 kg nadwagi (wyłącznie dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

**Juniorki i juniorzy w fitness** muszą wystartować w Mistrzostwach (dodatkowe rundy eliminacyjne nie będą dla nich rozgrywane).

**Juniorki i weteranki w bikini-fitness** oraz juniorzy i weterani w Classic Physique weryfikują się w niedzielę przed sesją popołudniową, zgłaszając się do sekretariatu na hali zawodów.

Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce oraz Mistrzostw Europy w Fitness: wszyscy zawodnicy i wszystkie zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w zawody muszą wystartować w Mistrzostwach Polski.
Eliminacji w kategorii par mieszanych nie rozgrywa się. Wszystkie pary muszą wystąpić w Mistrzostwach.

**Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:**

**- dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**

**- Licencję Zawodnika PZKFiTS opłaconą na 2019 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty**

 **licencyjnej),**

**- orzeczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „ Zdolny do**

 **zawodów w kulturystyce i fitness”,**

**-** **dowód wniesienia opłaty startowej** (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP

 wystawione na zawodach).

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie** **stroje startowe** oraz **płytę CD lub nośnik USB z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna, Classic Physique i fitness atletyczne kobiet – 60 sekund, fitness i pary mieszane – 90 sekund)**.

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 na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 20:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

Uwaga: **Kulturyści niepełnosprawni na wózkach**, nie muszą stawiać się na weryfikację

w piątek. Weryfikacja dla nich odbędzie się w sobotę, 13 kwietnia 2019 r. do godziny 14:00, w hali Nowego Centrum Kongresowego, przy ul. Zakładowej 1.

**KATEGORIE:
MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:**

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

Classic Physique mężczyzn: do 175 cm, +175 cm, open

Fitness plażowe mężczyzn: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm, 185 cm, +185 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Pary mieszane: open

**MISTRZOSTWA POLSKI W FITNESS:**

Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm, 168 cm, +168 cm; open
Bikini-fitness kobiet: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm; 172 cm, +172 cm, open
Wellness fitness: 163 cm, +163 cm, open

Fitness atletyczne kobiet: open

Fitness kobiet: open

Fitness mężczyzn: open
Fit model kobiet: open
Fit model mężczyzn: open

***Uwaga:*** *Wykonywanie elementów akrobatycznych w programach dowolnych w kulturystyce, kulturystyce klasycznej i fitness atletycznym kobiet jest zabronione. Wykonując program, nie wolno robić wyskoków ani odrywać obu nóg od powierzchni sceny, jeśli żadna inna część ciała nie styka się ze sceną w tym samym momencie.*

**ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:**

– Mistrzostwa Europy w Kulturystyce

– Mistrzostwa Europy w Fitness

– Mistrzostwa Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness

**Uwaga 1:** PZKFiTS zastrzega sobie prawo łączenia kategorii, jeśli nie będzie co najmniej czterech zawodniczek lub zawodników w danej kategorii. Jeśli w jakiejś konkurencji wystąpi mniej niż trzech zawodników, medale MP nie będą wręczane, a jedynie dyplomy i inne nagrody.
**Uwaga 2:** Jeśli w jakiejś kategorii będzie mniej niż 6 startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

**POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:**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 nie będą miały wstępu na zaplecze.

**PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW
Uwaga: zawody będą przeprowadzone w systemie blokowym: wszystkie kategorie danej konkurencji oraz open i eliminacje do reprezentacji, ale konkurencje będą przeplatane.**

**Zawodnicy i ich trenerzy proszeni są o dokładne sprawdzenie, w którym dniu będą rozgrywane ich konkurencje i kategorie.**

**PROGRAM CAŁEGO SPORTOWEGO WEEKENDU PZKFiTS W KIELCACH**

13 kwietnia 2019 r. (sobota) – godz. 09:30

**SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:**

Fitness kobiet open: półfinały (gdy więcej niż 6 zawodniczek)

Fitness mężczyzn open: półfinały (gdy więcej niż 6 zawodników)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: 171 cm, 175 cm, 180 cm, +180 cm, open
Fitness sylwetkowe kobiet: 163 cm, 168 cm, +168 cm, open
**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **kulturystyka klasyczna** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)

**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **fitness sylwetkowe** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania).

**ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2019:**

- Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej: runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania)
- Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej: runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania)

- Juniorki w fitness sylwetkowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- Weteranki w fitness sylwetkowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania) ***Uwaga:*** *na ME 2019 będą rozgrywane dwie grupy wiekowe juniorek i juniorów w każdej konkurencji: 16-20 lat oraz 21-23 lata. Eliminacje juniorów w Kielcach będą rozgrywane jako open (16-23 lata), ale przy ustalaniu składu reprezentacji Polski będą brane pod uwagę obie grupy wiekowe, co otwiera szansę startu także dla juniorów/juniorek młodszych.*

**SESJA POPOŁUDNIOWA:**Kulturystyka mężczyzn na wózkach open

Fitness plażowe mężczyzn: 170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm, 185 cm, +185 cm, open
Fitness kobiet: 163 cm, +163 cm: finały (runda 3 i 4), open

Fitness mężczyzn open: finały (runda 3 i 4)

Fitness atletyczne kobiet: open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open
**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **fitness plażowe mężczyzn** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania).

**ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2019:**

- Juniorzy w fitness plażowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- Weterani w fitness plażowym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- Weteranki w fitness atletycznym: runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)

**14 kwietnia 2019 r. (niedziela) – godz. 09:00
SESJA PRZEDPOŁUDNIOWA:**

Wellness fitness kobiet: 163 cm, +163 cm, open

Fit model kobiet open

Fit model mężczyzn open

Bikini fitness: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm

Kulturystyka mężczyzn, kat. 70 kg; 75 kg, 80 kg; 85 kg

**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **wellness fitness kobiet** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania).

**ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2019:**

- Juniorki w bikini fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- Weteranki w bikini fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

- Juniorki w wellness fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)
- Weteranki w wellness fitness: runda eliminacyjna jako open (zwroty i porównania)

- Juniorzy w Classic Physique: runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania).

- Weterani w Classic Physique: runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania).

Classic Physique mężczyzn: 175 cm, +175 cm

Bikini fitness: 166 cm, 169 cm, 172 cm, +172 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 90 kg, 95 kg, 100 kg; +100 kg, open

Pary mieszane: open

**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **Classic Physique mężczyzn** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania)

**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **bikini** **fitness** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania)

**- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Europy 2019: **kulturystyka mężczyzn** - pierwsze dwójki z każdej kategorii (pozy obowiązkowe, porównania)

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Fitness

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM ZAWODÓW W ODRĘBNYM ZAŁĄCZNIKU

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI !!!
Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprowadzającym), 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 poinformowania o nim zawodników swojego klubu.
Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, co wpływa na kolejność startu!!!

**REPREZENTACJE KLUBOWE**

Zgodnie z Komunikatem 4/2018 PZKFiTS, każdy klub może być reprezentowany maksymalnie przez tylu zawodników ile jest kategorii w danej dyscyplinie. W danej kategorii nie może być więcej niż dwóch zawodników z jednego klubu.

Kulturystyka 8 zawodników, kulturystyka klasyczna 4 zawodników, fitness plażowe 7 zawodników, classic physique 2 zawodników, fitness plażowe atletyczne 1 zawodnik, fitness sylwetkowe 3 zawodniczki, bikini fitness 8 zawodniczek, wellness fitness 2 zawodniczki, fitness atletyczne kobiet 1 zawodniczka, fit model kobiet 1 zawodniczka, fit model mężczyzn 1 zawodnik.

Limity ilości zawodników nie obowiązują w kategorii fitness kobiet i mężczyzn.

Kluby mogą wystawić więcej zawodników w każdej kategorii, ale wtedy przed rozpoczęciem rywalizacji w takiej kategorii zostaną rozegrane eliminacje dla zawodników z tych klubów w celu wyłonienia reprezentantów (1 lub 2) tych klubów w tej kategorii. Na weryfikacji klub musi zadeklarować, w których kategoriach chce mieć 1 zawodnika, a w których 2 zawodników.

.

**PUNKTACJA DRUŻYNOWA:**Do punktacji drużynowej M**istrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki:

- 6 najlepszych zawodników w kulturystyce

- 3 najlepszych zawodników w kulturystyce klasycznej

- 4 najlepszych zawodników w fitness plażowym mężczyzn

- 1 zawodnika w fitness plażowym atletycznym mężczyzn

- 1 zawodnika w Classic Physique

- 1 pary mieszanej

Do punktacji drużynowej M**istrzostw Polski w Fitness** wliczane są wyniki:

- 3 najlepszych zawodniczek w fitness sylwetkowym kobiet
- 5 najlepszych zawodniczek w bikini-fitness kobiet
- 1 zawodniczki w fitness atletycznym kobiet

- 2 zawodniczek w fitness kobiet

- 1 zawodniczki w wellness fitness

- 1 zawodnika w fitness mężczyzn

**PRZEPISY SPORTOWE I SĘDZIOWSKIE**Zawody będą prowadzone i sędziowane według przepisów PZKFiTS (IFBB) dostępnych w wersji polskojęzycznej na stronie PZKFiTS w zakładce „Przepisy”: <http://pzkfits.pl/przepisy_/>

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

**KOMISJA SĘDZIOWSKA:**Komisję Sędziowską powołuje PZKFiTS.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**Sprawy sporne wynikłe 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.

Zawody są rozgrywane w oparciu o przepisy i regulaminy PZKFITS.

INFORMACJE:
Wszelkich informacji o zawodach udziela:
Biuro PZKFiTS, tel. (022) 550 09 67, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

 Zatwierdzam

 mgr inż. Andrzej Michalak
 Wiceprezes PZKFiTS
 dn. 22.03.2019 r

**ZAŁACZNIK:**

**Nowe limity** IFBB na 2019 rok wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu:

 **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 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]