

29 lutego 2020 r. (sobota):

wejście na obiekt (otwarcie bramek) – godz. 09:00,

Godz. 10:00 - 1 BLOK ZAWODÓW

- fitness sylwetkowe open – **Finał:** II runda (I-walking + ocena sylwetki w bikini)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)
- kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe i dogrywka) i III runda (program dowolny)

- 1 BLOK DEKORACJI: Fitness sylwetkowe open, Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm, 180 cm, +180 cm

- Kulturystyka klasyczna OPEN + dekoracja

- Przerwa

Godz. 14.00 - 2 BLOK ZAWODÓW

- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – I runda (zwroty i porównania)
- wellness fitness kobiet – I runda (porównania)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – I runda (zwroty i porównania)
- fit model kobiet – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit model mężczyzn – **Finał:** II runda (zwroty)
- wellness fitness kobiet – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 174 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 178 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn 182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fitness plażowe mężczyzn +182 cm – **Finał:** II runda (zwroty)
- fit model mężczyzn – **Finał:** III runda (prezentacja indywidualna w stroju sportowym)
- fit model kobiet – III runda (prezentacja indywidualna w sukni wieczorowej)

- 2 BLOK DEKORACJI: Fitness plażowe mężczyzn 174 cm, 178 cm, 182 cm i +182 cm, Fit model kobiet, Fit model mężczyzn, Wellness fitness kobiet
- Fitness plażowe mężczyzn OPEN + dekoracja

01 marca 2020 r. (niedziela):

wejście na obiekt (otwarcie bramek) – godz. 09:00

Godz. 10:00 - 3 BLOK ZAWODÓW

- bikini fitness 163 cm – eliminacje
- bikini fitness 160 cm – I runda (porównania)
- bikini fitness 163 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn 80 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)
- fitness plażowe atletyczne – **Finał:** II runda (indywidualna prezentacja + zwroty)
- bikini fitness 160 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- bikini fitness 163 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

3 BLOK DEKORACJI: Kulturystyka 80 kg, Fitness plażowe atletyczne, Bikini-fitness 160 cm, 163 cm

- Przerwa

Godz. 13.30 - 4 BLOK ZAWODÓW

- bikini fitness 166 cm – I runda (porównania)
- bikini fitness 169 cm – I runda (porównania)
- classic physique open – I runda (porównania)
- bikini fitness 166 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- bikini fitness 169 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)
- classic physique open – **Finał:** II runda (zwroty + pozy obowiązkowe + dogrywka) i III runda (program dowolny)

4 BLOK DEKORACJI: Classic physique, Bikini-fitness 166 cm, 169 cm

- bikini fitness 172 cm – I runda (porównania)
- bikini fitness +172 cm – I runda (porównania)
- kulturystyka mężczyzn +90 kg – **Finał:** II runda (pozy obowiązkowe + dogrywka)

i III runda (program dowolny)

- bikini fitness 172 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

- bikini fitness +172 cm – **Finał:** II runda (I-walking + zwroty)

- **5 BLOK DEKORACJI:** Kulturystyka +80 kg, Bikini-fitness 172 cm i +172 cm

- bikini fitness OPEN + dekoracja

- kulturystyka mężczyzn OPEN + dekoracja