

IV OTWARTE MISTRZOSTWA WIELKOPOLSKI W KULTURYSTYCE I FITNESS

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA W KULTURYSTYCE

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW ŚWIATA W FITNESS

ELIMINACJE DO PUCHARU EUROPY

Grodzisk Wielkopolski, 03-04 październik 2020 r.

REGULAMIN

1. HONOROWY PATRONAT

- Burmistrz Grodziska Wielkopolskiego

2. ORGANIZATORZY

- Klub Sandow Śrem
- Klub Behapowiec GYM

3. PARTNERZY

- BEHAPOWIEC GYM
- KLUB SPORTOWY SANDOW ŚREM
- HOTEL REŚLIŃSKI***
- NSZZ POLICJI WIELKOPOLSKIEJ
- BETTER LIFE CATERING DIETETYCZNY
- KARTON POLSKI SZYMON ŚLICZNY
- KMP INSTAL-PROJEKT MATEUSZ KOZAK
- ELEKR-WOLT Wojciech Czopik

4. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa Wielkopolski w Kulturystyce i Fitness odbędą się w **Grodziskiej Hali Sportowej** przy ul. **Żwirki i Wigury 2A**. w dniach **03-04 październik 2020 roku**

5. UCZESTNICTWO, OPŁATY

W Mistrzostwach Wielkopolski 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 2020 rok**. Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2020 rok**.

Licencję zawodnika może opłacić wyłącznie klub. Wpłaty indywidualne nie będą rejestrowane.

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).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2020r., dostępnym na stronie internetowej [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) w zakładce „Komunikaty”.

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2020/08/KFO-2020v2.pdf>

Dla wszystkich kategorii **obowiązuje wpisowe** w wysokości 100 zł od zawodniczki/zawodnika. Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) imienia i nazwiska zawodnika i dopiskiem z podaniem kodu **OMWKF 2020** należy wpłacać na konto PZKFITS:

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

Opłata wnoszona bezpośrednio przed zawodami (w dniu weryfikacji) będzie obciążona 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.

6. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać do dnia 30 września 2020 r., wypełniając formularz zamieszczony na stronie [pzkfits.pl](https://www.pzkfits.pl) pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2020grodziskwlkp/49/>

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.

W formularzu można załączyć do zgłoszenia podkład muzyczny do programu dowolnego. Nazwa pliku powinna zawierać imię i nazwisko zawodnika oraz kategorię startową. Nazwa pliku nie może zawierać polskich znaków.

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

7. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają w dniu **03 października 2020 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. **09:00-12:00** w Hali Sportowej przy ul. Żwirki i Wigury 2A w Grodzisku Wielkopolskim.

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w Hotelu Reśliński***, ul. Nowa 27, 62-065 Grodzisk Wielkopolski. Tel: **662 069 704**

W tym hotelu istnieje możliwość zakwaterowania dla zawodników na hasło „**kulturystyka i fitness**” oraz skorzystania z możliwości wyżywienia w postaci posiłków typowych dla zawodników sportów sylwetkowych.

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o mailowy kontakt z hotelem

hotel@reśliński.pl

Tel. +48 662 069 704. W przypadku braku miejsc Grodzisk Wielkopolski posiada inne hotele.

UWAGA!

Uczestnicy sami rezerwują sobie noclegi w hotelach.

8. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **3 października 2020 r. (sobota) w godz. 10.00 – 12.00 w miejscu rozgrywania zawodów (Hala Sportowa ul. Żwirki i Wigury 2A, Grodzisk Wielkopolski).**

Kierownicy ekip powinni sprawdzić przed wyjazdem na zawody, czy ich 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 nieprzygotowanego do występu lub niebędącego w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

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

- **Potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej zawodnika PZKFITS na 2020 rok**
- **Zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach sylwetkowych lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca.**

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **stroje startowe do wszystkich rund oraz płytę CD z nagraniem do programu dowolnego (kulturystyka mężczyzn i kulturystyka klasyczna – 60 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 we wskazanym pomieszczeniu Hotelu Reśliński***, ul. Nowa 27, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 12:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów oraz wydanie identyfikatorów dla trenerów.

9. KATEGORIE:

Bikini fitness kobiet: do 160 cm

Bikini fitness kobiet: do 164 cm

Bikini fitness kobiet: do 169 cm

Bikini fitness kobiet: +169 cm

Bikini fitness junierek 16-23 lata, open

Bikini fitness weteranek +35 lat, open

Wellness fitness do 163 cm

Wellness fitness +163 cm

Fitness sylwetkowe kobiet: open

Fitness kobiet (od 14 lat, decyduje rocznik)

Fitness mężczyzn (od 14 lat, decyduje rocznik)

Kulturystka klasyczna mężczyzn do 175 cm

Kulturystyka klasyczna mężczyzn do 180 cm

Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm

Classic Physique mężczyzn – open

Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm

Fitness plażowe mężczyzn: do 179 cm

Fitness plażowe mężczyzn: do 182 cm

Fitness plażowe mężczyzn: +182 cm

Fitness plażowe atletyczne: open

Kulturystyka juniorów 16-23 lata (open)

Kulturystyka mężczyzn: 70 kg

Kulturystyka mężczyzn: 75 kg

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg

Kulturystyka mężczyzn: 85 kg

Kulturystyka mężczyzn: 90 kg

Kulturystyka mężczyzn: 95 kg

Kulturystyka mężczyzn: 100 kg

Kulturystyka mężczyzn: +100 kg

Kulturystyka weteranów +40 lat, open

Kulturystyka służb mundurowych: open*

***- W tej kategorii mogą startować wszyscy pracownicy służb mundurowych, niezależnie od formacji oraz startu w innej kategorii kulturystycznej tych zawodów.**

Kulturystyka - OPEN (tylko mistrzowie)
Kulturystyka klasyczna - OPEN (tylko mistrzowie)
Fitness plażowe - OPEN (tylko mistrzowie)
Bikini fitness - OPEN (tylko mistrzynie)
Wellness fitness OPEN (tylko mistrzynie)

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA:

- Mistrzostwa Świata w Kulturystyce 2020
- Mistrzostwa Świata w Fitness 2020
- Mistrzostwa Świata w Fit-Model 2020
- Pucharu Europy 2020

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki ubiegające się o zakwalifikowanie do reprezentacji Polski na w/w imprezy muszą wystartować w Mistrzostwach Wielkopolski. Jeśli pojawią się chętni do startu w konkurencjach nieobjętych programem zawodów, zostaną rozegrane rundy eliminacyjne dla tych konkurencji. W konkurencjach rozgrywanych jako open nie będzie dodatkowych rund eliminacyjnych.

10. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator, który umożliwi 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.

Odbiór identyfikatorów dla trenerów po Naradzie Technicznej, ok. 12:15.

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

Zabrania się zawodnikom wykorzystania holu przy backstage do rozkładania się, smarowania, przebywania oraz tarasowania przejścia jako ewakuacyjnego i tzw. strefy zawodnika bezpośrednio przed wyjściem kategorii na scenę, a tym samym utrudniania pracy sędziom rozprawiającym. Do pełnego wykorzystania celem przygotowania się zawodników są wszystkie szatnie oraz siłownia.

Zabrania się zawodnikom przebywania na widowni podczas zawodów w stroju startowym.

11. PROGRAM ZAWODÓW

Sobota - 03.10, godz. 14:00

I BLOK ZAWODÓW

Fitness kobiet	półfinały, I runda(programy dowolne pow. 6 zawodników)
Fitness mężczyzn	półfinały, I runda(programy dowolne pow. 6 zawodników)
Fitness sylwetkowe kobiet open	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Wellness fitness do 163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Wellness fitness +163 cm	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka juniorów open	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini fitness junierek	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini fitness weteranek open	półfinały, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness kobiet	półfinały, II runda(ocena sylwetki, pow.6 zawodników)
Fitness mężczyzn	półfinały, II runda(ocena sylwetki pow.6 zawodników)
Fitness sylwetkowe kobiet open	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Wellness fitness do 163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Wellness fitness +163 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

Kulturystyka juniorów open	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Bikini fitness junierek	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Bikini fitness weteranek open	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

I BLOK DEKORACJI

Wellness fitness OPEN

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **wellness fitness** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania)
- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **fitness sylwetkowe** (zwroty, porównania)
- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020 **w konkurencjach nieobjętych programem zawodów (np. fit-model)**

II BLOK ZAWODÓW

Fitness kobiet	finały, III runda(programy dowolne)
Fitness mężczyzn	finały, III runda(programy dowolne)
Kulturystka klasyczna do 175 cm	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka klasyczna do 180 cm	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka klasyczna +180 cm	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Classic Physique open	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystka klasyczna do 175 cm	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka klasyczna 180 cm	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka klasyczna +180 cm	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Classic Physique open	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Fitness kobiet	finały IV runda (ocena sylwetki)
Fitness mężczyzn	finały IV runda (ocena sylwetki)

II BLOK DEKORACJI

Kulturystyka klasyczna OPEN

- Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020: **kulturystyka klasyczna** - pierwsze trójki z każdej kategorii (pozy obowiązkowe, porównania)
- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **fitness mężczyzn, fitness kobiet**, (zwroty, porównania)
- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **clasic physique** (pozy obowiązkowe, porównania)

Niedziela - 04.10, godz. 10:00

III BLOK ZAWODÓW

Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 70 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 75 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 80 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 85 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Fitness plażowe mężczyzn do 176 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Fitness plażowe mężczyzn do 179 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Kulturystyka mężczyzn do 70 kg	finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 75 kg	finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 80 kg	finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 85 kg	finał, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

III BLOK DEKORACJI

Przerwa obiadowa 45 minut

IV BLOK ZAWODÓW

Kulturystyka służb mundurowych open	półfinał, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini fitness kobiet do 160 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini fitness kobiet do 164 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka sł. mundurowych open	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka weteranów open	półfinały I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini fitness kobiet do 160 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Bikini fitness kobiet do 164 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Kulturystyka weteranów open	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

IV BLOK DEKORACJI

V BLOK ZAWODÓW

Fitness plażowe mężczyzn do 182 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe atletyczne open	półfinały, I runda (zwroty, porównania)
Fitness plażowe mężczyzn do 182 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Fitness plażowe mężczyzn +182 cm	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)
Fitness plażowe atletyczne open	finały, II runda (prezentacja indywidualna + zwroty)

V BLOK DEKORACJI

Fitness plażowe mężczyzn OPEN

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020: **fitness plażowe mężczyzn** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania).

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020: **fitness plażowe atletyczne** (zwroty, porównania).

VI BLOK ZAWODÓW

Bikini fitness kobiet do 169 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness kobiet: +169 cm	półfinał, I runda (ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Fitness kobiet do 169 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)
Bikini fitness kobiet +169 cm	finały, II runda (I-walking + ocena sylwetki)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 95 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn do 100 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka mężczyzn +100 kg	półfinały, I runda (pozy obowiązkowe, porównania)

Kulturystyka mężczyzn do 90 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 95 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn do 100 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)
Kulturystyka mężczyzn +100 kg	finały, rundy II i III (pozy obowiązkowe, programy dowolne)

VI BLOK DEKORACJI

Bikini fitness OPEN

Kulturystyka mężczyzn OPEN

-**Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020: **kulturystyka mężczyzn** - pierwsze dwójki z każdej kategorii (pozy obowiązkowe, porównania)

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **bikini fitness** - pierwsze trójki z każdej kategorii (zwroty, porównania)

- **Eliminacje** do reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata 2020; **pary mieszane** (pozy obowiązkowe, porównania)

Jeśli zawodnik uprawniony (np. z pierwszej trójki) nie wyjdzie do eliminacji, prawo udziału w eliminacjach nabywa kolejny zawodnik.

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW BĘDZIE ZATWIERDZONY PO WERYFIKACJI

Ostateczny program zawodów zostanie opublikowany na stronie internetowej pzkfits.pl oraz przekazany sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczającym) a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali.

Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, w innych mogą zostać rozegrane tylko rundy finałowe lub w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

12. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

Do punktacji drużynowej wliczane są wyniki dziesięciu najlepszych zawodniczek lub zawodników z danego klubu, wg punktacji obowiązującej w IFBB.

13. NAGRODY

We wszystkich kategoriach za miejsca od I do III – medale, puchary, dyplomy. We wszystkich kategoriach za miejsce od IV do VI – dyplomy.

W kategorii OPEN za I miejsce puchar i dyplom

Drużynowo: za miejsce od I do III puchary i dyplomy

14. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

15. MEDIA

Przedstawiciele mediów zwracają się o akredytację na Mistrzostwa do organizatora zawodów, Artur Śliczny tel. **602 180 728**

16. 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.

17. INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udzielają:

Artur Śliczny Tel. 602 180 728

k.k.sandow@gmail.com

Wszelkie nowości i informacje o zawodach w wydarzeniu FB.

<https://www.facebook.com/MistrzostwaWlkip/>

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

10.09.2020

Organizatorzy

Prezes Klubu Sandow Śrem

Artur Śliczny

Prezes Klubu Behapowiec Gym

Bartosz Reśliński

Załączniki:

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 **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]