

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE
(ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY IFBB)
KIELCE, 25 kwietnia 2021 r.

REGULAMIN

Organizowane przez PZKFITS Mistrzostwa Polski w Kulturystyce są jedynymi oficjalnymi Mistrzostwami Polski w tych dyscyplinach sportu, upoważniającymi do reprezentowania PZKFITS na Mistrzostwach Europy i innych imprezach międzynarodowych IFBB.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Targi Kielce S.A.

2. PARTNERZY

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

3. TERMIN I MIEJSCE

Mistrzostwa odbędą się w dniach:

25 kwietnia 2021 r. (niedziela)
w Centrum Kongresowym Targów 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. 573553898).

Każdy Klub biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2021 rok.**

Każdy startujący musi mieć opłaconą **Licencję PZKFITS na 2021 rok.**

Licencję zawodnika opłacają wyłącznie kluby. 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. Jana III Sobieskiego 45 lok. 402; 02-930 Warszawa (e-mail: pzkfits@pzkfits.pl , tel. 573553898).

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2021 r., dostępnym na stronie internetowej Związku w zakładce „Komunikaty”:

<https://www.pzkfits.pl/wp-content/uploads/2020/12/KFO-2021.pdf>

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 **środy, 14 kwietnia 2021 r.**, wypełniając FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY zamieszczony na stronie internetowej PZKFITS pod adresem: <https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2021-mp-kulturystyka-kielce/64/>

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 250 zł od zawodniczki/ zawodnika.

W ramach opłaty startowej zawodnicy otrzymują bon o wartości 100 zł na usługi brązowania w firmie Velvet & Limonka, współpracującej z PZKFITS podczas tych zawodów. Kontakt pod nr telefonu 575-400-450.

UWAGA: Zgodnie z najnowszymi przepisami IFBB, kulturyści klasyczni, igrzyskowi, kulturyści oraz zawodnicy classic physique mogą wystąpić w jednej lub nawet wszystkich z wymienionych tu konkurencji (kategorii). **Opłata za start w kolejnych kategoriach: 100 zł za każdą z dodatkowych kategorii.**

Pozostali zawodnicy mogą wystąpić tylko w jednej kategorii, konkurencji.

Pary mieszane są dostępne dla zawodników reprezentujących kulturystykę klasyczną, classic physique i kulturystykę oraz dla zawodniczek fitness atletycznego. Zawodniczki fitness sylwetkowego oraz fitness akrobatycznego także mogą w nich startować, ale muszą mieć świadomość, że ich sylwetki będą oceniane według kryteriów obowiązujących w fitness atletycznym kobiet.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem nazwiska zawodnika (w polu: temat / tytułem) i dopiskiem „**MPK 2021**” należy wysłać do dn. **14.04.2021** 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 wynosi 350zł.

Uczestnicy biorący udział wyłącznie w eliminacjach do Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness płacą wpisowe w wysokości 100zł.

7. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **25 kwietnia 2021 r. (niedziela) w godz. 08:30 – 10:30** 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, wnoszą opłatę startową w wys.100zł. Zawodnicy ci muszą przysłać zgłoszenie zgodnie z niniejszym regulaminem.

W kulturystyce i kulturystyce klasycznej dopuszcza się 2 kg nadwagi (wyłącznie dla zawodników biorących udział w eliminacjach).

Eliminacje na Mistrzostwa Europy w Kulturystyce: wszyscy zawodnicy ubiegający 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 2021 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),
- orzeczenie lekarskie lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca z klauzulą „Zdolny do zawodów w kulturystyce”,
- 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 – 60 sekund, 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. 10:30**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

KATEGORIE:

MISTRZOSTWA POLSKI W KULTURYSTYCE:

Kulturystyka mężczyzn na wózkach: open

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa: open

Kulturystyka klasyczna mężczyzn: do 175 cm, do 180 cm, +180 cm, open

Kulturystyka mężczyzn: 80 kg, 90 kg, +90 kg, open

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

Fitness plażowe mężczyzn: 173 cm, 179 cm, 185 cm, +185 cm, open

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn: open

Pary mieszane: 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 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 17 lub mniej startujących, nie rozgrywa się eliminacji w tej kategorii, a jedynie półfinały.

Uwaga 3: Jeśli w jakiejś kategorii będzie 7 lub mniej startujących, nie rozgrywa się półfinałów w tej kategorii, a jedynie finały.

POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE:

Wstęp na weryfikacje mają wyłącznie zawodnicy i jeden przedstawiciel z danego klubu!!!

Podczas weryfikacji **zawodnik otrzymuje od organizatora identyfikator**, który umożliwia wejście do szatni i sali rozgrzewki. W celu zapewnienia sprawnej obsługi zawodników przed startem.

Zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami zawody odbywają się bez udziału publiczności. Wstęp na zawody w tym na zaplecze będą mieli wyłącznie zawodnicy, sędziowie, trenerzy oraz osoby związane z obsługą zawodów.

W trakcie danego bloku zawodów wstęp na zawody mają wyłącznie zawodnicy, którzy biorą udział w zawodach w danym bloku, a także trenerzy, sędziowie i obsługa zawodów.

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do zachowania dystansu społecznego i stosowania maseczek.

Osoby, które nie będą stosowały się do powyższych zasad zostaną usunięte z sali, a w przypadku zawodników dojdzie dodatkowo do dyskwalifikacji. Decyzję o dyskwalifikacji podejmuje Sędzia Główny zawodów.

PLANOWANY PROGRAM ZAWODÓW

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

PROGRAM MISTRZOSTW POLSKI W KULTURYSTYCE W KIELCACH

25 kwietnia 2021 r. (niedziela) – godz. 11:00

1 BLOK ZAWODÓW

Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Classic physique mężczyzn 175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Classic physique mężczyzn +175 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm: finały – Runda 3 (program)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm: finały – Runda 3 (program)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm: finały – Runda 3 (program)
Classic physique mężczyzn 175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Classic physique mężczyzn 175 cm: finały – Runda 3 (program)
Classic physique mężczyzn +175 cm: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Classic physique mężczyzn +175 cm: finały – Runda 3 (program)

1 BLOK DEKORACJI:

- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 175 cm
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn 180 cm
- Kulturystyka klasyczna mężczyzn +180 cm
- Classic physique mężczyzn 175 cm
- Classic physique mężczyzn +175 cm
- **Kulturystyka klasyczna OPEN + dekoracja**
- **Classic physique OPEN + dekoracja**

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Weterani w kulturystyce klasycznej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Juniorzy w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg
- **Weterani w classic physique:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

Uwaga: na ME 2021 będą rozgrywane dwie grupy wiekowe junierek 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/junierek młodszych.

PRZERWA 40 MINUT

2 BLOK ZAWODÓW

Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)
Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: finały – Runda 3 (program)
Kulturystyka mężczyzn na wózkach open: **DEKORACJA**
Pary mieszane open: półfinały – Runda 1 (porównania)
Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)
Fitness plażowe mężczyzn 185 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fitness plażowe mężczyzn +185 cm: półfinały – Runda 1 (porównania)

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Pary mieszane open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Pary mieszane open: finały – Runda 3 (program)

Fitness plażowe mężczyzn 173 cm: finały – Runda 2 (zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn 179 cm: finały – Runda 2 (zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn 185 cm: finały – Runda 2 (zwroty)

Fitness plażowe mężczyzn +185 cm: finały – Runda 2 (zwroty)

Fitness plażowe atletyczne mężczyzn open: finały – Runda 2 (zwroty)

2 BLOK DEKORACJI:

- Fitness plażowe mężczyzn 173 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 179 cm
- Fitness plażowe mężczyzn 185 cm
- Fitness plażowe mężczyzn +185 cm
- Fitness plażowe atletyczne mężczyzn
- Pary mieszane
- **Fitness plażowe mężczyzn OPEN + dekoracja**

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)
- **Weterani w fitness plażowym:** runda eliminacyjna jako open (zwroty, porównania)

3 BLOK ZAWODÓW

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn 90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka mężczyzn +90 kg: półfinały – Runda 1 (porównania)

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka klasyczna igrzyskowa mężczyzn open: finały – Runda 3 (program)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn 80 kg: finały – Runda 3 (program)

Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn 90 kg: finały – Runda 3 (program)

Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 2 (pozy obowiązkowe)

Kulturystyka mężczyzn +90 kg: finały – Runda 3 (program)

3 BLOK DEKORACJI:

- Kulturystyka klasyczna igrzyskowa
- Kulturystyka mężczyzn 80 kg
- Kulturystyka mężczyzn 90 kg
- Kulturystyka mężczyzn +90 kg
- **Kulturystyka mężczyzn OPEN + dekoracja**

ELIMINACJE DO REPREZENTACJI POLSKI NA ME JUNIORÓW I WETERANÓW 2021:

- **Juniorzy w kulturystyce i kulturystyce klasycznej igrzyskowej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

- **Weterani w kulturystyce i kulturystyce klasycznej igrzyskowej:** runda eliminacyjna jako open (zwroty i pozy obowiązkowe, porównania) – dopuszczalna nadwaga 2 kg

– Ogłoszenie wyników klasyfikacji drużynowej Mistrzostw Polski w Kulturystyce

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE USTALONY PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawczym), 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!!!

PUNKTACJA DRUŻYNOWA:

Do punktacji drużynowej **Mistrzostw Polski w Kulturystyce** wliczane są wyniki:

- 3 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 zawodnika w kulturystyce klasycznej igrzyskowej
- 1 pary mieszanej

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 200,- zł na rzecz Organizatora. Zawody są rozgrywane w oparciu o przepisy i regulaminy PZKFITS.

INFORMACJE:

Wszelkich informacji o zawodach udziela:

Biuro PZKFITS, tel. 573 553 898, e-mail: pzkfits@pzkfits.pl

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak
PZKFITS dn. 10.03.2021 r

Wiceprezes

ZAŁĄCZNIK:

Limity 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]