

REGULAMIN

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

W KULTURYSTYCE I FITNESS

MYSŁOWICE, 01-02 KWIECIEŃ 2023 r.

1. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
- Urząd Miasta Mysłowice
- Klub Sportowy „OLIMP” Zabrze
- Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

2. TERMIN I MIEJSCE

Ogólnopolskie Mistrzostwa Śląska w Kulturystyce i Fitness, odbędą się w dniach

01-02 kwiecień 2023 r.

**Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Bończyka 32 z, 41-400 Mysłowice**

3. UCZESTNICTWO

W Ogólnopolskich Mistrzostwach Śląska mogą brać udział reprezentanci klubów sportowych i stowarzyszeń kultury fizycznej zrzeszonych w PZKFITS. Informacji w tej sprawie udziela Biuro Związku (tel. 573-553-898). **Każdy Klub** biorący udział w rywalizacji musi mieć opłaconą **składkę członkowską PZKFITS na 2023 rok.**

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, Warszawa.

(e-mail: pzkfits@pzkfits.pl, tel. 573-553-898).

Każdy startujący musi mieć opłaconą **licencję PZKFITS na 2023 rok.**

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

Wysokość opłat podana jest w KOMUNIKACIE FINANSOWO-ORGANIZACYJNYM PZKFITS na 2023 r., dostępnym na stronie internetowej Związku: www.pzkfits.pl w zakładce „Komunikaty”.

W przypadku opłacania wpisowego **w dniu weryfikacji, wpisowe obciążone jest 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.

4. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia imienne startujących należy nadsyłać **do dnia 24 marca 2023 r.** wypełniając **FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY** zamieszczony na stronie pzkfits.pl pod poniższym adresem:

<https://www.pzkfits.pl/rejestracja/2023-mslaska-kif/83/>

BARDZO PROSIMY O TERMINOWE ZGŁASZANIE DO ZAWODÓW W CELU EWENTUALNEGO POSZERZENIA ILOŚCI KATEGORII STARTOWYCH!!!

Formularz nie zawierający pełnych informacji o zawodniku nie zostanie przyjęty.

W zgłoszeniu każdy zawodnik / zawodniczka musi podać:

- imię i nazwisko,
 - dokładną datę urodzenia,
 - klub / stowarzyszenie zrzeszone w **PZKFITS**, w barwach którego startuje,
 - dokładną kategorię startową, w której zamierza wystartować, (wzrostowa lub wagowa)
 - potwierdzenie dokonania opłaty startowej wpisowego (scan, zdjęcie w formacie JPEG lub plik PDF).
- Dla wszystkich kategorii obowiązuje **wpisowe** w wysokości **300 zł** od zawodniczki/zawodnika. Start w drugiej kategorii startowej to dodatkowy koszt w wysokości **100 zł** od zawodnika/zawodniczki.

UWAGA!!!

Zgodnie z komunikatem finansowo - organizacyjnym PZKFITS na 2023 rok opłata za **nieterminowe zgłoszenie zawodnika** wynosi **400 zł** od osoby.

Kwotę z dokładnym wyszczególnieniem (w polu: temat / tytułem) **imienia i nazwiska** zawodnika i dopiskiem „**Mistrzostwa Śląska**” należy wpłacić na konto:

ING BANK ŚLĄSKI SA
Nr konta 25 1940 1076 3231 8179 0000 0000
Klub Sportowy „Olimp”
Ul. Bronisława Hagera 5, 41-800 Zabrze

5. PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE

Uczestnicy zawodów przyjeżdżają **w dniu 01 kwietnia 2023 r. (sobota)** i zgłaszają się do Biura Zawodów, które będzie czynne w godz. 10:00 – 13:00 w **Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach.**

Organizator zarezerwował noclegi dla sędziów i działaczy w hotelu „Eurohotel” w Katowicach ul. Nałkowskiej 10 tel. +48 32 / 225 46 82.

Organizator proponuje zakwaterowanie dla zawodników i zawodniczek w niżej wymienionych hotelach:

- hotel „TROJAK” w Mysłowicach, przy ul. Stadionowej 11, (ok. 3 km od Hali MOSiR),
tel.+ **48 32 222 50 91**, rezerwacja@hoteltrojak.pl,

**- hotel „Eurohotel” w Katowicach ul. Nałkowskiej 10,
tel. +48 32 / 225 46 82, recepcja@eurohotelkatowice.pl.**

Wszyscy zainteresowani zakwaterowaniem proszeni są o bezpośredni kontakt z recepcją hoteli:
tel. +48 32 222 50 91, rezerwacja@hoteltrojak.pl.
Tel. +48 32 225 46 8

6. WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW

Weryfikacja uczestników zawodów odbędzie się **w dniu 01 kwietnia 2023 r. (sobota) w godz. 10:00 – 13:00 w Hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Bończyka 32 w Mysłowicach** w kolejności zgodnej z planowanym programem zawodów.

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 / zawodniczki nieprzygotowanych do występu lub niebędących w odpowiedniej formie startowej.

Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zobowiązani są posiadać:

- **dokument tożsamości ze zdjęciem, zawierający dokładną datę urodzenia,**
- **Licencję Zawodnika PZKFITS opłaconą na 2023 r. (lub potwierdzenie dokonania opłaty licencyjnej),**
- **zaświadczenie lekarskie, zezwalające na start w zawodach lub aktualną Książeczkę Zdrowia Sportowca,**
- **dowód wniesienia opłaty startowej** (wydruk dokonania wcześniejszego przelewu lub KP wystawione na zawodach)

Zawodnicy zobowiązani są posiadać ze sobą **wszystkie stroje startowe** oraz **nagranie do programu dowolnego w formacie mp3 (kulturystyka mężczyzn, kulturystyka klasyczna)**. 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.

Uwaga! Zmiany w strojach wprowadzone w tym roku przez IFBB:

- 1.** Ujednolicono spodenki dla kulturystki klasycznej, classic physique i fitness mężczyzn. W tych wszystkich konkurencjach obowiązują spodenki takie, jak dotychczasowe dla classic physique, czyli jednokolorowe, w dowolnym kolorze, nieprzezroczyste, min. 15 cm szerokości po bokach, zakrywające całe pośladki oraz podbrzusze, ale pozwalające na pokazanie górnej części ud. Bez ornamentacji i bez wewnętrznych wyściełań.
- 2.** Spodenki do kulturystyki powinny mieć minimum 5 cm szerokości po bokach i zakrywać $\frac{3}{4}$ pośladków. Jednokolorowe, bez ornamentacji i bez wewnętrznych wyściełań.
- 3.** Konkurencje kobiece: złącza (connectors) dozwolone są tylko w obrębie stanika. Bikini i fitness artystyczne: co najmniej $\frac{1}{3}$ pośladków musi być zakryta. Pozostałe konkurencje: co najmniej $\frac{1}{2}$ pośladków musi być zakryta.

Narada techniczna sędziów i kierowników ekip odbędzie się na Hali, bezpośrednio po zakończeniu weryfikacji, około **godz. 13:15**, na której ogłoszony zostaje ostateczny program zawodów.

7. KATEGORIE:

OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA

Juniorzy (do 23 lat):

Kulturystyka Klasyczna Juniorów:	open
Kulturystyka Juniorów:	open
Bikini Juniorek:	open
Fitness Plażowe Juniorów:	open

Weterani:

Bikini Weteranek:	open
Kulturystyka Weteranów:	open

Seniorki i Seniorzy:

Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open
----------------------------	------

Bikini Kobiet:	do 162 cm do 166 cm do 170 cm + 170 cm
----------------	---

Wellness Kobiet:	open
------------------	------

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn:	do 175 cm do 180 cm +180 cm
----------------------------------	-----------------------------------

Classic Physique Mężczyzn:	open
----------------------------	------

Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm do 180 cm + 180
---------------------------	---------------------------------

Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn:	open
--------------------------------------	------

Fit-Model Kobiet	open
------------------	------

Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg 90 kg 100 kg +100 kg
------------------------	-------------------------------------

Kulturystyka Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Bikini Kobiet (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
---	------

Fitness Plażowe Mężczyzn (zwycięzcy poszczególnych kategorii)	OPEN
--	------

DRUŻYNOWE

W kategoriach kulturystyka, kulturystyka klasyczna dopuszcza się 2 kg nadwagi (z uwagi na rozgrywanie zawodów na dwa tygodnie przed Mistrzostwami Polski).

Uwaga!

W przypadku braku 4 zawodników w którejś z kategorii, kategorie będą w miarę możliwości łączone. Dopuszcza się możliwość startu jednego zawodnika w dwóch kategoriach, (np.: weteran w kulturystyce oraz kulturystyce mężczyzn), po uprzednim zgłoszeniu tego faktu przy weryfikacji oraz uiszczeniu dodatkowej opłaty (100 zł za każdą z dodatkowych kategorii).

8. 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 (np. członkowie rodzin zawodników, inni trenerzy, instruktorzy itp.) nie będą miały wstępu na zaplecze.

9. PROGRAM ZAWODÓW - SOBOTA !!!

ELIMINACJE I PÓŁFINAŁY – godz. 15:00

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: open		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Juniorów: open		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Juniorek: open		(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Juniorów: open		(1 runda – zwroty i porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 175 cm		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 180 cm		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+180 cm	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Weteranek: open		(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Weteranów : open		(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)

FINAŁY:

Kulturystyka Klasyczna Juniorów: open		(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Kulturystyka Juniorów: open		(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
Bikini Juniorek: open		(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Juniorów: open		(2 runda – zwroty)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 175 cm		(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)

Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn: do 180 cm		(3 runda – programy dowolne)
		(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)
	+180 cm	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)
Bikini Weteranek:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Weteranów :	wszechwag	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)

BLOK DEKORACJI I (kolejność jak powyżej)

PROGRAM ZAWODÓW – NIEDZIELA - godz. 10:00

Fit-Model Kobiet:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)
Fitness Plażowe Atletyczne:	open	(1 runda – zwroty i porównania)
Classic Physique:	open	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Wellness:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fit-Model Kobiet:	open	(2 runda – ocena sylwetki w sukni wieczorowej)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 180 cm	(1 runda – zwroty i porównania)
Fit-Model Kobiet:	open	(3 runda – ocena sylwetki w stroju jednoczęściowym)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Fitness Plażowe Atletyczne:	open	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Classic Physique:	open	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka)
		(3 runda – programy dowolne)
Wellness:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Fit-Model Kobiet:	open	(4 runda – prezentacja w sukni wieczorowej)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 175 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	do 180 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Plażowe Mężczyzn:	+ 180 cm	(2 runda – indywidualna prezentacja + zwroty)
Fitness Sylwetkowe Kobiet:	open	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)

I BLOK DEKORACJI

Bikini Kobiet:	do 162 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 166 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 170 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 170 cm	(1 runda – ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	90 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
	+100 kg	(1 runda – prezentacja, pozy obowiązkowe, porównania)
Bikini Kobiet:	do 162cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 166 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	do 170 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Bikini Kobiet:	+ 170 cm	(2 runda – I-walking, ocena sylwetki w stroju bikini)
Kulturystyka Mężczyzn:	80 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	90 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)
	+100 kg	(2 runda – pozy obowiązkowe, dogrywka) (3 runda – programy dowolne)

II BLOK DEKORACJI

Kulturystyka Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Bikini Kobiet OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)
Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN	(pozy obowiązkowe, dogrywka)

III BLOK DEKORACJI kategorii OPEN

IV BLOK DEKORACJI – KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA

OSTATECZNY PROGRAM ZAWODÓW USTALONY ZOSTAJE PO WERYFIKACJI !!!

Ostateczny program zawodów przekazywany jest niezwłocznie sędziom funkcyjnym (głównym, sekretarzom, nagrań, rozprawdzającym), podawany przez spikera zawodów do publicznej wiadomości, a także rozwieszany przy szatniach oraz widocznych miejscach na hali. Kierownicy ekip zobowiązani są do zapoznania się z aktualnym programem zawodów i po weryfikacji poinformować o nim zawodników swojego klubu. Z uwagi na liczbę zgłoszonych zawodników, niektóre kategorie mogą zostać połączone, mogą dojść kolejne kategorie wzrostowe, inne w ogóle mogą nie zostać rozegrane, co wpływa na kolejność startu!!!

10. PUNKTACJA DRUŻYNOWA

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

11. NAGRODY:

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

We wszystkich kategoriach za miejsca od IV do VI – dyplomy.

W kategoriach: „Kulturystyka; Kulturystyka Klasyczna Mężczyzn; Bikini Kobiet i Fitness Plażowe Mężczyzn OPEN” za I miejsce puchar i dyplom.

Drużynowo: za miejsca od I do III puchary i dyplomy.

Nagrody rzeczowe: według hojności Sponsorów.

12. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

13. 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.

14. INFORMACJE

Szczegółowych informacji o imprezie udziela: Jerzy Szymański - telefon kom.: **501 585 311**,

lub Monika Szymańska-Kasprzyczak – telefon kom.: **730-686-985**.

Zatwierdzam

mgr inż. Andrzej Michalak

Wiceprezes PZKFITS

Organizator

Jerzy Szymański

Prezes K.S. „Olimp” Zabrze

WAŻNE !!!

Wymagania odnośnie stroju:

Zgodnie z decyzją IFBB, spodenki męskie do kulturystyki muszą posiadać minimum 5 cm szerokości po bokach (na biodrach). Kulturystyka klasyczna i igrzyskowa: spodenki takie same jak do classic physique (15 cm szerokości po bokach). Bikini: złącza (connectors) w kostiumie dopuszczalne są tylko w staniku. Fitness akrobatyczne i artystyczne: dozwolone są tylko małe rekwizyty, związane ze strojem, takie jak szal, chusta, czapka, kapelusz... Krzesła, drążki, przyrządy do stania na rękach, militaria, parasolki, laski są niedozwolone. Rekwizyty muszą być zgłoszone na weryfikacji.

W żadnej z konkurencji kobiecych nie wolno używać pantofli na koturnach (platformach)

Dozwolona grubość podeszwy to maksymalnie 1 cm, wysokość szpilki – 12 cm.

Nie wolno używać majteczek bikini w formie stringów.

Nie wolno mieć na ciele (pępek, twarz) kolczyków ani innych metalowych ozdób.

Dozwolone są tylko kolczyki w uszach oraz skromna biżuteria (bransoletki) na nadgarstkach plus obrączka na palcu.

Nie wolno używać łatwościeralnych bronzarów, nanoszonych tuż przed wyjściem na scenę.

**AKTUALNE LIMITY WAGI CIAŁA ZAWODNIKÓW W ZALEŻNOŚCI OD WZROSTU
W FITNESS MĘŻCZYŹN ORAZ KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ**

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 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]