

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 1/3 pośladków musi być zakryta. Pozostałe konkurencje: co najmniej ½ pośladków musi być zakryta.

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.

Limity IFBB na 2023 rok wagi ciała zawodników w zależności od wzrostu

Limity wagi do wzrostu w **KULTURYSTYCE KLASYCZNEJ IGRZYSKOWEJ** 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 **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]

Limity wagi do wzrostu w CLASSIC PHYSIQUE juniorów (16-23 lata):

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]